ارز پرسپولیس
416.229.0000
PERSEPOLIS EXCHANGE
پرداخت ریالی از کارتهای عابر بانک ایران و دریافت قانونی و فوری معادل دلار کانادایی در تورنتو

ایران استار

ارز ملل
● بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
416.830.6500
5859 A Yonge St.

Thursday,09 Nov 2017 - Vol. 23 - No.1161 | 169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | پنجشنبه ۱۸ آبان ماه ۱۳۹۶ – سال۲۳ – شماره ۱۱۶۱

اولین صرافی بدون کارمزد
ارز سرمایه
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
10097 - 1 Yonge St.
905.237.9050
416.616.0714

صرافی مرکزی
ارسال ارز به ایران و بالعکس
پرداخت در همان روز
با عابر بانک بدون کارمزد
Iran: 0912.753.4000
1.888.318.2969
www.SaralMarkazi.com
mkexchange@rogers.com
905.482.7847

حسین علی‌نژاد
مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
RE MAX
RE MAX FIRST CHOICE Inc., Brokerage

کارشناس وام
مجید حبیبی
416.553.3394
Lic. #1278
tribe
5459 Yonge St. Unit 205, Toronto, ON, M2N5R6

تضمین فروش املاک شما با ۲۵ سال تجربه کاری من
امید گرگانی
مشاور املاک
416.315.6643
Homelife/Bayview Realty Inc., Brokerage
Box: 905-889-2200

REMAX REALTRON REALTY INC. Brokerage
153 Willowdale ave.
محمدرضا اوجی
TOP PRODUCER
416 225 2900
MICHAEL OWJEE
مشاور املاک صدیق، پانچ‌پر به وآگاه

زینا شکرابی
MORTGAGE BROKER
1.888.411.ZENA

محمدرضا فدوی
مسکونی- تجاری- سرمایه گذاری
416.732.7777
ROYAL LEPAGE
ROYAL LEPAGE TERREQUITY REALTY BROKERAGE

انواع بیمه
Commercial - Auto - Home
Life - Disability
Insurance Broker
نائله آجورلو
سابقه کار از ۱۹۸۶ در کانادا
416.558.6454

ارز مثقال
Meghal Exchange
416-844-5555
6121 Yonge St. بازای ایرانیان

(بازای ایرانیان) 6113 Yonge St.
ارز تهرانتو
پرداخت همزمان با دستگاه کارت خوان بانکهای ایران
416-225-2345
416-590-0066
Tehran: 912 317 6602 فرزاد فرح مرزی

پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
ارز پاسارگاد
حواله از کویت
۴۸ ساعته
قیمت عالی
905.508.2580
اولین در ریچموندهیل

پرداخت همزمان ارز با دستگاه کارت‌خوان
صرافی پاک سیما
416.731.9797 , 416.221.1308
8185 Yonge St. Unit 213

پس از دست یابی به تلفن همراه شوهر

فرود اضطراری هواپیما بخاطر کتک کاری زن و شوهر ایرانی

ایران استار- به گزارش هندوستان تایمز پس از آنکه یک زن مسافر ایرانی متوجه شد که شوهرش او را فریب داده، و جنجال به راه انداخت، پرواز هواپیمایی قطر مجبور به فرود اضطراری شد.

زن ایرانی ناشناس هنگامی که شوهرش در خواب بود از اثر انگشت شوهرش برای باز کردن قفل تلفن همراه او استفاده کرد و پس از سرک کشیدن و دیدن محتویات گوشی همسرش شروع به جیغ و داد و کتک‌کاری با همسرش کرد. خدمه پرواز پرواز نتوانستند زن را آرام کنند، زیرا بارها و بارها شوهرش را کتک زد و باعث شد که خلبان تصمیم به انجام فرود اضطراری در هندوستان بگیرد.

این هواپیما به شماره پرواز QR-۹۶۲ روز ۵ نوامبر در مسیر دوحه قطر به بالی اندونزی در حال پرواز بود که به دلیل این حادثه مجبور به فرود اضطراری و پیاده کردن این زوج و فرزندشان در فرودگاه هند شد. این پرواز سپس با حدود دو ساعت تاخیر به مسیر خود تا بالی ادامه داد.

یک منبع که نخواست نامش فاش شود به هندوستان تایمز گفت: "خانواده تمام روز در فرودگاه چنای هندوستان ماندند و پلیس هیچ اقدامی در این خصوص انجام نداده است".

فرود ← ۱۳

خدمات برق
ESA #7012495
Electrical Contractor Registration Agency
Electrical Safety Authority
نصب و upgrade تابلوهای برق، پات لایت، انواع چراغهای سقفی، لوستر، فن، الکتروموتور، ژنراتور، fire alarm و کلیه کارهای برقی خانه‌های نوساز
647.764.4787

صرافی یزدان‌پرست (ارز تورنتو) حواله ارزان و سریع از کویت
با مجوز رسمی از بانک مرکزی ایران
تورنتو: 416.300.1070 تهران: 22526080
6091 Yonge St. پلازای ایرانیان

Taheri Exchange
5775 Yonge St.
1-888-712-9999
taheriexchange.com
صرافی طاهری
416.488.8822
اولین موسسه مالی ایرانی - در کانادا خدمات ارز به کلیه کشورها - انتقال بین المللی پول

آیا در فکر خرید خانه هستید؟
☑ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام
☑ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما
☑ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا بتوانید با خانه خود خرید کنید
دانیال نیلی
کارشناس وام مسکن
647-668-2200
FOR WHAT MATTERS

بیمه
بیماری‌های سخت ص.۱۳
محمد رحیمیان
905.370.0011
sherkatebimeh.com

REFINANCING
وام مجدد
مهندس بهروز علی‌پور
647-922-6739
MORTGAGE ARCHITECTS

صرافی تاج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.345.3336
۶۰۸۷ خیابان یانگ
پلازای ایرانیان جنب سوپر پارس
ایران: پویا قبادی‌نیا ۰۲۱-۳۲۶۶۱۰۷۲-۷۸

پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
ارز پرسیکا
شعبه ۱
در پلازای ایرانیان
647.345.9325 – 26
ایران: پویا کریمی 0912-814-0989

پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
ارز پرسیکا
شعبه ۲
تقاطع شیرو و ویلودبل، جنب سوپر آوای اصفهان
647.350.4446
ایران: پویا کریمی 0912-814-0989

پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
صرافی کیش
416-792-5777
روبروی پلازای ایرانیان، جنب سوپر زمانی
دفتر تهران: پویا کریمی ۰۹۱۲-۸۱۴-۰۹۸۹

صرافی اکسچنج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St. Unit 150
Shops on Yonge Mall
www.saratiexchange.com

تقاطع یانگ و شهرد | با کارت عابر بانک
ارز تهران
416.901.6555 | 416.939.3122 | 4750 Yonge St. #120

DARBAR
رستوران دربار
647.351.4242

معتبرترین نام در خدمات ارزی
416-227-9815
www.arzgamma.com
ارز گاما
Gamma
پرداخت در سرتاسر کانادا
بصورت واریز بحساب، چک بانکی یا نقدی
با رعایت کلیه مقررات بانکی کانادا

ارز- شاپور تنباکویی ← ۸
دلارزدگی اقتصاد ایران

تاریخ- محمد علی اختری ← ۱۰
شرق شناسی قسمت ۳۲
آنجلو میکله مونتسه

بیمه- رامین سیروسی ← ۱۲
بهترین زمان برای تهیه بیمه دندان

بیمه – محمد رحیمیان ← ۱۳
اهمیت بیمه در ماه نوامبر

املاک- کامران انواری ← ۱۴
هرکه آمد عمارتی نو ساخت...

روان درمانی- دکتر صفردائمی ← ۱۵
بخشش و بخشیدن نوعی پاداش است

دلنوشته- شعله خلیلی ← ۱۹
خواب شقایق

کانادا ← ۲
قرص سقط جنین تا ۹ هفتگی تجویز می‌شود

کانادا ← ۳
می توانید اختلافات "کاندو" را بصورت آنلاین حل کنید

جهان ← ۴
چه پولدارهایی از مالیات فرار کرده‌اند؟

جهان ← ۶
دهلی به اتاق‌های گازهای سمی تبدیل شده است

جهان ← ۶
اجساد ۲۶ دختر نوجوان در دریای مدیترانه پیدا شد

کانادا- گزارش ← ۱۷
ایرانیان و انتخابات شهرداری تورنتو

صد و چهل خبر ← ۲۰
• سرفصل خبرهای ۱۴ روز در یک نگاه
• این هفته کجا بریم؟

استیون هاوکینگ : زمین تا کمتر از ۶۰۰ سال دیگر به توپ آتش تبدیل شده و بشریت از بین می‌رود

ایران استار- استیون هاوکینگ هشدار داده است که ما طی سالیان متمادی به یک سنگ گران قشنگ تبدیل می‌شویم و نژاد انسانی از بین می‌رود.

او اعلام کرد انسان‌ها اگر علاقه‌مند به ادامه گونه‌های خود برای یک میلیون سال دیگر باشند باید "به طرز جسورانه به دنبال جایی بگردند که هیچ کس دیگر پیش از آن به آنجا نرفته باشد."

اگر ما این کار را نکنیم، جهان بیش از حد پر خواهد شد و افزایش مصرف انرژی باعث می شود که این سیاره به یک توپ از آتش تبدیل شود.

هاوکینگ یکشنبه در نمایشگاه ویدئوی تنسنت در پکن از سرمایه گذاران درخواست کرد تا سفر خود به نزدیکترین ستاره خارج از منظومه شمسی ما را امتحان کند و امیدوار باشند که یک سیاره زنده به منظور زندگی پیدا کنند.

آلفا سنچوری یکی از نزدیکترین مجموعه ستاره‌ها هستند که در چهار سال نوری زمین قرار گرفته است .

دانشمندان بر این باورند که ممکن است سیارات وجود داشته باشد که بتواند زندگی را همانند زمین در آن بوجود آورد.

هاوکینگ در حال کار برروی پروژه "استارشات" می‌باشد که در عرض دو دهه آینده با استفاده از این سیستم می‌توان با استفاده از یک هواپیمای کوچک که می‌تواند با سرعت نور سفر کند، به این مجموعه ستاره‌ها دسترسی پیدا کرد.

او گفت:

ایده این نوآوری بر اساس تکنولوژی نانو سوار بر روی پرتو نور می‌باشد.

"چنین سیستمی می تواند در کمتر از یک ساعت به مریخ و در عرض چند روز به پلوتو برسد، در عرض یک هفته از ویجر را عبور کرده و فقط پس از ۲۰ سال به آلفا سنچوری برسد.".

امور حقوقی
ساسان امام
Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
416.444.5555
Access Paralegal Services

خدمات ترجمه و مهاجرت درستکار
علیرضا درستکار
کارشناس رسمی مهاجرت
عضو رسمی "ICCRC" و مشاور رسمی وزارت مهاجرت کبک "MIC"
Email: info@dorostkar.ca , www.dorostkar.ca
Tel: (647) 965-3867
10271 Yonge St., Unit 224, Richmond Hill, ON, L4C 3B5
Tel: (905) 597-1232
7368 Yonge St., Suite 10A, Thornhill, ON, L4J 1V9

سیامک شاهدی
Sales Representative
مشاور مورد اعتماد شما در امور املاک و سرمایه‌گذاری
HomeLife Bayview 905-889-2200
647-209-2742

✓ تازه‌واردین ✓ صاحبان مشاغل ✓ ویزیتور
✓ اگر برای سرمایه‌گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید
مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
maryam.akbari@cibc.com
CIBC
416.704.9292 , 1.877.739.7679

مجتمع
پویا
☑ خدمات مالی و حسابداری
☑ خرید، فروش و اجاره مسکن
☑ خدمات امور مهاجرتی
416.225.6600 , 6347 Yonge St.
pouyacommercial.com

ارسال بسته‌های پستی شما در اسرع وقت
Purolator FedEx Express DHL DTDC
تا ۵۰٪ ارزانتر از دیگران
Cell: 647.470.2566 , Fax: 905.235.5554
30 Levendale road, Richmond Hill, ON L4C 4H2

وام مسکن
افشین نژاد دهقان
Afshin Nejaddehghan Mortgage Broker
LIC# M 08003324
416-888-6753
www.loansolution.ca

مهمانسرای اسکان کانادا
از لحظه ورود شما به کانادا
TEL/FAX: 416.913.9900
CELL: 416.540.2379
www.scancanada.com , info@scancanada.com
با مدیریت محمود شمس

محسن حنا
وام مسکن
MORCAN FINANCIAL INC.
MORTGAGE SPECIALIST M10002474
416.500.1010
Line of Credit . Refinancing . Loans
TD CIBC BMO

ورشکستگی؟ آیا مشکل بدهی دارید؟
محسن نوروززاده
416.830.3414
Consumer Proposal
پرداخت حق سرویس بعد از اخذ قبولی

خبر

اعلام جدید وزارت بهداشت کانادا:

قرص سقط جنین تا ۹ هفتگی بارداری می تواند تجویز شود

ایران استار- زنانی که می‌خواهند از قرص‌های سقط جنین Mifegymiso استفاده کنند، می‌توانند در دوران بارداری از آن استفاده کنند. وزارت بهداشت روز سه شنبه اعلام کرد تغییراتی در نحوه تجویز و تجویز دارو انجام می‌شود.

اداره فدرال گفت که اکنون قرص سقط جنین می‌تواند تا ۹ هفته به فرد باردار تجویز شود، که این بیشتر از محدودیت ۷ هفته قبلی است.

همچنین دارویی که در ابتدا به نام RU-۴۸۶ شناخته می‌شد، می‌تواند مستقیما توسط یک داروساز یا یک متخصص بهداشت حرفه‌ای تجویز شود.

Mifegymiso محصول ترکیب دو دارو، mifepristone و medications است، که به طور متوالی برای خاتمه بارداری استفاده می‌شود.

سازمان عامل کانادا برای حق سلامت جنسی، یکی از چندین سازمانی است که خواستارایجاد امکانات بیشتر برای سقط توسط وزارت بهداشت در کانادا شده است.

Sandeep Prasad، مدیر اجرایی سازمان عامل کانادا در بیانیه‌ای گفت: "ده‌ها سال است که شواهدی از استفاده در بیش از ۶۰ کشور وجود دارد تا اثبات کنند که این دارو چه میزان موثر است، اما داروی Mifegymiso از موادی است که در کانادا روی آن کنترل شدیدی شده است.

Prasad گفت: که Mifgymiso به طور قابل توجهی بهبود دسترسی به خدمات سقط جنین را به ویژه برای زنان در مناطق روستایی و دور افتاده که مجبور به طی صدها، گاهی اوقات هزاران کیلومتر، برای پیدا کردن یک محل ارائه خدمات سقط جنین می باشند را ایجاد کرده است.

او گفت: "دسترسی به خدمات سقط جنین نباید به کد پستی یا میزان درآمد شما وابسته باشد. "این مسئولیت تمام سطوح دولت برای رسیدگی به دسترسی بهتر به صورت دوجانبه است."

وزارت بهداشت کانادا گفت زنان دیگر نیازی به ارائه رضایت کتبی برای مصرف Mifegymiso نخواهند داشت و متخصصان بهداشت نیز نیازی به ثبت نام درلیست توزیع کننده دارو، Celopharma برای تجویز آن ندارند. در حالی که متخصصین پزشکی قبل از تجویز دارو باید در مورد دارو دانش مناسبی داشته باشند، اداره فدرال اعلام کرد که دیگر نیازی به انجام برنامه آموزش رسمی در استفاده از آن نیست. با این وجود، دانستن نسخه قبلی دستورالعمل‌های تجویزی بهداشت کانادا، الزامی است که زنان باید ابتدا سونوگرافی انجام دهند تا اطمینان حاصل شود که آنها حاملگی خارج از رحم را ندارند و ارزیابی طول بارداری نیز می‌بایست انجام گیرد .

Prasad گفت: که این موضوع می‌تواند منجر به تاخیر جدی در زمان‌بندی استفاده از این دارو گردد، به ویژه در مناطقی که خدمات سونوگرافی محدود و تنها در بیمارستان‌ها قابل دسترسی است، که دارای لیست‌های انتظار طولانی مدت هستند.

انجمن ماما و متخصص زنان و زایمان کانادا Mifegymiso را به عنوان جایگزین ایمن برای پایان دادن زود هنگام بارداری در هنگام که دسترسی به سقط توسط جراحی دشوار باشد را توصیه می‌کند.

وزارت بهداشت کانادا در ابتدای ماه جولای ۲۰۱۵ Mifgymiso را تایید کرد. این دارو از ماه ژانویه در دسترس زنان کانادایی قرار خواهد گرفت و هزینه آن در حال حاضر در چندین استان توسط اوهیپ پوشش داده شده است.

جر و بحث وزیر محیط زیست با یک خبرنگار که او را "باربی" می‌نامید

ایران استار- کاترین مک کینا، وزیر محیط زیست، در کنفرانس خبری روز جمعه نشست وزرای محیط زیست در ونکوور از خبرنگار "آژانس رسانه شورشی" خواست که او را "باربی محیط زیست" صدا نکند.

این جر و بحث زمانی آغاز شد که خبرنگار این آژانس، کریستوفر ویلسون، از خانم وزیر خواست تا درباره برنامه تولید برق آبی در استان توضیح دهد. کاترین مک کینا، وزیر محیط زیست در پاسخ گفت: "شما از -آژانس رسانه شورشی- هستید که مرا باربی محیط زیست خطاب می‌کنید؟ من امیدوارم که شما دیگر از این لفظ در شبکه‌های اجتماعی استفاده نکنید". ویلسون پاسخ داد که او شخصا از این اصطلاح استفاده نخواهد کرد، و افزود که او کنترلی بر هر آنچه که در این رسانه اتفاق می‌افتد، ندارد. وی افزود: "من شخصا دیگر از این اصطلاح استفاده نخواهم کرد، اما کنترلی بر دیگران ندارم".

این بحث آنجایی داغ شده که خانم وزیر موضوع دخترش را مطرح کرد. وی گفت: "دلیل اینکه من از شما می خواهم که این کار را نکنید اینست که من دو دختر دارم... دختران زیادی هستند که می‌خواهند پا به عرصه سیاست بگذارند و این کار شما (به خاطر اثری که می‌تواند روی آنها بگذارد) کاملا غیر قابل قبول است".

این رسانه و شخص "ویلسون" از اصطلاح "باربی محیط زیست" در توییتر و دیگر سایت‌ها استفاده کرده‌اند. در ماه سپتامبر جری ریتز محافظه‌کار که از همین اصطلاح قبلا استفاده کرده بود مجبور به عذرخواهی شد.

خبر

از این پس می توانید اختلافات "کاندو" را بصورت آنلاین حل کنید

ایران استار- ۱/۶ میلیون نفر از ساکنان انتاریو که در کاندو زندگی می‌کنند دارای یک راه جدید برای حل اختلافات در ساختمان‌ها و محله‌های خود هستند. هفته گذشته، این استان اولین دادگاه آنلاین خود را برای کمک به حل و فصل شکایات که در ۱۰،۰۰۰ شرکت ساختمانی به وجود آمد، راه اندازی کرد. دادگاه مرتبط با کاندوها (CAT) دسترسی مستقیم به واسطه‌ها و قضات را در یک فرایند پله‌ای آغاز می‌کند که با هزینه ۲۵ دلار شروع می‌شود، اگر چه برای شروع، تنها به مسائل مربوط به پرونده‌های اجاره‌ای پرداخته می‌شود. در هفته اول تنها دو مورد اختلاف در دادگاه ثبت شده است.

تام رایت، رئیس صندوق دولتی انتاریو (CAO)، که به سیستم جدید نظارت می‌کند، گفت: این اولین دادگاه آنلاین در استان انتاریو است، اما این مدل نمونه‌ای است که سایر سازمان‌ها ممکن است در آینده نزدیک از آن استفاده کنند.

CAO همچنین برنامه آموزشی جدیدی را برای مدیران اجرایی کاندوها راه اندازی خواهد کرد.

فقط ۲۷۰۰ شرکت از نزدیک به ۱۰،۰۰۰ شرکت متعلق به شرکت‌های ساختمانی کاندو ساز با CAO ثبت نام کرده‌اند. اما همه شرکت‌های ساختمانی در استان باید تا ۳۱ دسامبر ثبت نام کنند.

حاملگی مجدد در هنگام حاملگی

ایران استار- مگر می‌شود حامله باشی و دوباره حامله شوی؟ این تجربه‌ی جسیکا الن ۳۱ ساله اهل کالیفرنیاست که به شما پاسخ خواهد داد: آری. او زمانی که ۶ هفته جنین زوج دیگری را در رحم خودش بارداری می‌کرد متوجه شد که در شکمش دوقلو دارد. او ابتدا فکر کرد دوقلوها از همان زوج هستند، اما اشتباه کرده بود! هنگامی که بچه‌ها به دنیا آمدند، جسیکا بچه‌ها را نمی‌دید زیرا آنها در آن طرف پنجره‌ی حائل میان مادر و فرزندان بودند. اما پس از آنکه لوئیس، مادر اصلی، عکسی از آنها گرفت و برایش فرستاد پرسید: آنها شبیه به هم نیستند، مگر نه؟ چرا آنها متفاوت هستند؟

پس از انجام آزمایش دی‌ان‌ای روی بچه‌ها، همگی متوجه شدند که یکی از بچه‌ها متعلق به لوئیس و دیگری متعلق به جسیکاست!

لوئیس بلافاصله مکس، بچه‌ی جسیکا، را به شرکت باردار کننده بازگرداند و از جسیکا درخواست غرامت ۱۸۰۰۰ تا ۲۲۰۰۰ دلاری کرد. شرکت این درخواست را به جسیکا ارائه کرد و از وی توضیح خواست و جسیکا در عوض تصمیم گرفت مکس را خودش بزرگ کند تا زیر بار مسئولیت مالی این اتفاق نرود. به همین دلیل وی وکیلی گرفت تا مشکلات حقوقی و مالی این اتفاق را به حداقل برساند.

طبق مطالب علمی و آنچه که جسیکا تجربه کرده است، این اتفاق را "سوپرفتیشن" می‌نامند. این زمانی اتفاق می‌افتد که فرایند قطع تخمک‌گذاری مادر در دوران بارداری به خوبی انجام نمی‌شود و در نتیجه مادر در این زمان همچنان تخمک‌هایی را تولید و در رحم رها می‌کند. نتیجه، نوزادانی هستند که سنین مختلف خواهند داشت و حتی می‌توانند والدین مختلفی باشند.

دکتر سامیا آفتاب، مدیر پزشکی مرکز مراقبت‌های جنینی در بیمارستان کودکان نیکلاوس، می‌گوید: این پدیده بسیار نادر است. در مجموع کمتر از دوازده مورد از این قبیل موارد تاکنون ثبت شده است، پس بدانید در حالی که حامله هستید و دوقلو دوست ندارید شاید تصادفا صاحب دوقلو شوید!

وام مسکن

✓ تازه‌واردین
✓ صاحبان مشاغل
✓ ویزیتور
✓ اگر برای سرمایه‌گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید

مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
با سال‌ها تجربه
416.704.9292
1.877.739.7679
maryam.akbari@cibc.com

Banking that fits your life.
CIBC
All mortgages are subject to credit approval
CIBC Cube Design & "Banking that fits your life." are trademarks of CIBC.

Connect Insurance Inc.
بیمه
از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه گذاری

☑ بیمه عمر
☑ اتومبیل
☑ مستغلات
☑ محل کسب
☑ توریستی
☑ بیزینس و ...
☑ تحصیلات فرزندان RESP
☑ سهام سرمایه گذاری
☑ بازنشستگی RRSP
☑ تجاری و ضمانت نامه
☑ علاج ناپذیر
☑ درمانی

به تیم حرفه ای ما بپیوندید

نادر خداپرست
416.576.7766
تعدای بروکر، مشاور بیمه و ...
با مزایا و کمیسیون بیشتر
را به همکاری دعوت می کنیم
Resume :
info@connectinsurance.ca

بیمه
اتومبیل و خانه

Paying too much for **Auto and Home** insurance?
Our auto insurance rates are now lower!

Sample *Your Choice Auto* insurance rates† from Allstate.

Age	2014 GMC Sierra 1500 Crew Cab 4WD	2015 Kia Optima LX 4DR	2010 Toyota Camry LE 4DR	2015 Hyundai Sonata GLS 4DR
	Annual Premium			
45	$1,005	$1,056	$1,111	$1,170
35	$1,047	$1,094	$1,153	$1,212
25	$1,141	$1,180	$1,241	$1,301

Call today for a no-obligation quote. It's fast, simple and it could save you money.

Sample *Your Choice Home* insurance rates * from Allstate

	$350,000 Rebuild Cost	$550,000 Rebuild Cost	$750,000 Rebuild Cost
Annual Premium	$570	$801	$1,018

ROGERS Save An EXTRA 25% On Your Allstate Home Insurance With Rogers Home Security Alarm

خود را بیمه کرده و صرفه جویی کنید

Allstate. You're in good hands.

Mosadeq Meer
Motorcycle, Car & Home Insurance
570 Kingston Road
Cell: 416-670-8351
Direct: 647-361-0337

Terms and conditions apply. Coverage, perils, discounts and availability may vary by region. Rates and discounts subject to change. †Rates will not be surcharged if insured submits no more than one claim every six years. ††Claim Forgiveness does not protect your Disappearing Deductible. Rates shown include the following: $1,000,000 liability coverage; $300 comprehensive and $500 collision deductibles; maximum years of licensed experience and driven for pleasure under 12,000 km/year. Rates include: multi-car, "Take Two" Advantage®, renewal credit, Elite and Preferred Plus driver discounts. Specific underwriting criteria apply and are subject to change. This information is intended for promotional purposes. Rates and discounts are applicable to LTY and based on December 2015 rates. Trademark owned by Allstate Insurance Company used under licence by Allstate Insurance Company of Canada. ©2016 Allstate Insurance Company of Canada

خبر- جهان

اسناد پاناما: چه پولدارانی از مالیات فرار کرده‌اند؟

ایران استار- انتشار صدها هزار سند جدید از سرمایه‌گذاری ثروتمندان جهان در گریزگاه‌ها یا بهشت‌های مالیاتی، نشانگر ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم رهبران و سیاستمداران شماری از کشورها با فرارهای بزرگ مالیاتی است. اسناد موسوم به پارادایز (بهشت‌ها) حدود دو سال پس از اسناد پاناما ابتدا در نشریه آلمانی دویچه زایتونگ به تازگی بیش از سیزده میلیون سند فرار مالیاتی را افشا کرده است، از جمله سیاستمداران، صاحب منصبان، افراد سرشناس و مقامات کشورهای مختلف مانند:

ملکه الیزابت دوم، پرنس چالز، لرد انگلستان، ویلبر راس، وزیر بازرگانی آمریکا، تیلرسون وزیر امور خارجه آمریکا، بونو خواننده، ملکه اردن، شاهزاده و وزیر جنگ سابق عربستان، پسر نخست وزیر ترکیه، آمیتا باچان بازیگر سرشناس و سه وزیر سابق هندی، شوکت عزیز نخست وزیر سابق پاکستان، رئیس جمهور لیبریا، رئیس سنای نیجریه، وزیر امور خارجه اوگاندا، وزیر دارایی آرژانتین، وزیر کشاورزی برزیل، رئیس جمهور کلمبیا، نخست وزیر سابق ژاپن، کمپانی‌های اپل، فیس‌بوک، اوبر، نایک، والمارت، زیمنس، مک‌دونالد، یاهو، و یکی از نزدیک‌ترین مشاوران جاستین ترودو، نخست وزیر کانادا به همراه ژان کرتین، پل مارتین و برایان مالرونی نخست وزیران سابق کانادا، دانشگاه تورنتو، از جمله افرادی هستند که کمتر از ۲۴ ساعت پس از انتشار این اسناد، نامشان به‌عنوان افراد مرتبط با سرمایه‌گذاری‌های هنگفت «فراساحلی» گره خورده است

به گزارش کنسرسیوم روزنامه‌نگاران تحقیقی، اسناد پارادایز نشان می‌دهد که ۱۰ میلیون پوند (معادل ۱۳ میلیون دلار) از سرمایه‌های شخصی الیزابت دوم، ملکه بریتانیا در بهشت‌های مالیاتی در جزایز کایمن و برمودا سرمایه گذاری شده است. این "فعالیت اقتصادی" در سال‌های ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵ از سوی دوک لنکستر، مدیر اموال خصوصی الیزابت دوم انجام شده است. جرمی کوربین، رهبر حزب کارگر انگلیس، پس از انتشار این اسناد با انتقاد شدید از مقامات انگلیسی متهم به فرار مالیاتی، خواستار عذرخواهی ملکه الیزابت از مردم بابت این مسئله شد.

به گزارش روزنامه فرانسوی لوموند، که گروهی از روزنامه نگاران آن در تیم تحقیق اسناد پارادایز مشارکت داشته اند- ویلبر راس، وزیر بازرگانی دولت دونالد ترامپ، با خرید شرکت‌ها آهن و فولاد در آستانه ورشکستگی، میلیاردها دلار ثروت اندوخته است. راس که یکی از قدرتمندترین اعضای کابینه ترامپ به شمار می‌رود، در زمان ورود به دولت ۸۰ شرکت متعلق به خود را واگذار کرد

اما ۹ بنگاه اقتصادی تحت مدیریتش در گریزگاه‌های مالیاتی نظیر جزایر کایمن و مارشل را مخفیانه حفظ کرد. یکی از این شرکت‌ها، نوبگیتور هولدینگز است. موسسه‌ای که بر اساس اسناد جدید در ارتباط تنگاتنگ با شماری از گروه‌های تجاری روسیه است که مدیران آن‌ها از جمله "پدرخوانده‌هایی" هستند که از زمان الحاق شبه جزیره کریمه اوکراین به روسیه، از سوی دولت آمرکا تحریم شده اند.

جاستین ترودو، نخست وزیر جوان کانادا در زمان به قدرت رسیدن مبارزه با بهشت‌های مالیاتی را یکی از اولویت‌های خود معرفی کرده بود. با این حال اسناد پارادایز نشان می‌دهند که استفان برونفمن، یکی از نزدیک‌ترین مشاوران وی ۶۰ میلیون دلار در جزایر کایمن سرمایه‌گذاری کرده که قسمتی از این سرمایه‌گذاری سپس به اسرائیل انتقال یافته است.

لیو کلبر، پدرخوانده برانفمن که مدت‌های مدیدی است به عنوان یکی از ستون‌های اصلی حزب لیبرال به شمار می‌آید چندین دهه است که با انجام معاملات تجاری برای خانواده برانفمن ثروت عظیمی گردآوری کرده است. حمایت مالی برانفمن از حزب لیبرال ترودو باعث دو برابر شدن کمک‌های اهدایی به این حزب در مدت دو سال شد.

تا سال ۲۰۲۰ تاکسی‌های اوبر را در آسمان خواهید دید

ایران استار- مسافران آینده احتمالا برای عبور از جاده‌های ناهموار از تاکسی‌های پرنده اوبر استفاده کنند. این تصویر هنرمندانه‌ای از وسیله‌ای است که امید است بتوان از آن برای پروازهای آزمایشی تا سال ۲۰۲۰ استفاده نمود ، اوبر قصد دارد تا سال ۲۰۲۳ اولین مسافران خود را در شهرهای مختلف سراسر جهان جابجا کند. البته موانع مهمی بر سرانجام این کار وجود دارد.

افسر ارشد اوبر جف هولدن گفت: هواپیما از نیروی باطری برای حرکت استفاده می‌کند.یک مدل بین هواپیمای کوچک و هلیکوپتر با بال های ثابت و روتورمی‌باشد. این مدل در کنفرانس بین‌المللی فناوری در لیسبون، پرتغال ارائه شد.وسیله‌ای که بر فراز ترافیک حرکت نموده و به شدت زمان سفر را کاهش می‌دهد. اوبر امیدوار است که این پروژه در نهایت تبدیل به یک فرم معمول حمل و نقل عمومی با هزینه کمتر از خودرو گردد. اگرچه در ابتدا گران خواهد بود.

طرح هنوز با چالش‌های فراوانی همراه است، از جمله صدور گواهینامه جدید خودرو توسط مقامات، آموزش خلبان و ایجاد سیستم‌های مدیریت ترافیک هوایی شهری که باعث جلوگیری از برخورد شود.

هولدن گفت که اوبر در حال پیوستن به پروژه ناسا برای گسترش سیستم‌های ترافیکی هوایی است که شماری از شرکت‌های دیگر قبلا متعلق به آن هستند .

نازی واقف
MORTGAGE MANAGER
Brokerage Licence # 10801
License #M08004237 (Nasi Vaghef)

416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200
Ask Me About The Following Products And Programs:
- Welcome To Canada Program
- Mortgage For Self Employed Program
- New Construction & Renovation Financing Program
- Commercial & industrial mortgages
- Approval & Pre-approveal
- Business Loan and Line of Credit
5 YEAR VARIABLE from %2.15

MORTGAGE ALLIANCE
- وام مسکن برای تازه واردین به کانادا
- وام برای افراد خوداشتغال
- وام ساخت و بازسازی
- وام تجاری و صنعتی
Agent پذیرفته می شود
Mortgage Agent با آموزش خصوصی، دفتر خصوصی
و کمسیون بالا استخدام می شود

خلیل هناره
- عضو رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.
- همراه و همگام با شما برای تصمیم گیری بهترین خرید و فروش املاک تجاری، بیزینس، مسکونی و مزرعه.
- کمک در تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری.
- ارزیابی ملک شما جهت خرید و یا فروش.
- آماده پاسخگو و برآورد خواسته های شما در امور املاک.
تعدادی آپارتمان، منزل مسکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجود می باشد.
برای اطلاعات بیشتر با تلفن 416-275-8747 تماس بگیرید.

Khalil Henareh
B.Sc., Sales Representative
Experince Excellence
Direct: 416.275.8747
Office: 905.764.7111 Ext.1397
Fax : 905.764.1274
Email : Khalil.henareh@century21.ca
Century 21
HERITAGE GROUP LTD.
BROKERAGE*
Inpedently owned and operated
REALTOR
MLS
MULTIPLE LISTING SERVICE
Trust, Honesty and Integrity... Always.

۲۵ سال تجربه

صرافی پرسپولیس
ارز راسکو

دفاتر ایران، امارات متحده و کانادا
آماده ارائه بهترین خدمات ارزی

۱ کانادا
۶۹۸۷ یانگ
تقاطع خیابان استیلز
تورنتو، انتاریو

۲ امارات
دیرا، دبی
خیابان بن یاس
ساختمان اَل اُویس
طبقه ۱۲

۳ ایران
تهران، بلوار میرداماد
میدان محسنی
پاساژ میرداماد
طبقه ۱، واحد ۷

دفاتر ما با بهره‌وری از مدرنترین امکانات و همکاری با کارگزاران بین‌المللی آماده خدمتگزاری به شرکت‌های معظم، بانک‌ها و هموطنان گرامی می‌باشند.
انتقال ارز از ایران با سیستم اینترنتی حساب به حساب در اسرع وقت با بهترین نرخ.

تلفن‌های تهران:
۲۲۸۷۱۹۱۹
۲۲۹۱۰۰۵۰/۷۰
۰۹۱۲۲۳۷۱۷۱۶۳
۷۵۴۹۷
۲۲۸۷۱۶۱۶
۲۲۸۷۱۷۱۷
۲۲۸۷۱۸۱۸

416.229.0000
www.Roscotrading.ca

PERSEPOLIS EXCHANGE ارز پرسپولیس
ROSCO TRADING INTL LTD. Foreign Currency Exchange

خبر- جهان

جسد ۲۶ دختر نوجوان در دریای مدیترانه پیدا شد

مقام‌های ایتالیا تحقیق درباره علت مرگ ۲۶ دختر نوجوان ۱۴ تا ۱۸ ساله که اجسادشان در آب‌های دریای مدیترانه پیدا شد، آغاز کردند.

مسئولان ایتالیا حدس می‌زنند این دخترهای نوجوان مهاجرانی بودند که از کشورهای نیجر و نیجریه و از مسیر لیبی رهسپار اروپا بوده‌اند.

به گفته رئیس پلیس شهر سالرنو در ایتالیا، پلیس مشغول بررسی این است که آیا این دختران شکنجه شده‌اند یا مورد سوءاستفادهٔ جنسی قرار گرفته‌اند.

تنها طی دو روز شنبه ۱۳ و یکشنبه ۱۴ آبان نیروهای امداد، چهار عملیات نجات مختلف را در آب‌های مدیترانه انجام دادند که اجساد این دختران نیز در جریان این عملیات‌ها کشف شد.

گروه‌های نجات، پیکر بی‌جان آنها را در نزدیکی یک قایق لاستیکی شناور روی آب پیدا کردند.

به گزارش ایندیپندنت بدن‌های بی‌جان این دختران را یك کشتی نیروی دریایی اسپانیا که در جریان امدادرسانی همکاری می‌کرد به ساحل آورد.

روز دوشنبه پلیس ایتالیا دو مرد را که اتباع کشورهای لیبی و مصر بودند به اتهام قاچاق انسان دستگیر کرد، به گزارش سازمان بین‌المللی مهاجرت، از ابتدای سال جاری میلادی تا کنون دو هزار و ۸۳۹ مهاجر در مسیر مدیترانه کشته شده است. بیش از ۱۵۰ هزار نفر اما توانسته‌اند خود را به خاک اروپا برسانند.

ایتالیا در ماه اوت و در پی توافق ایجاد شده میان وزارت کشور این کشور و دولت مستقر در شهر طرابلس، دو کشتی نظامی را به لیبی فرستاد تا نیروهای گارد ساحلی لیبی را در زمینهٔ چگونگی مبارزه با شبکه قاچاق انسان آموزش دهند.

به گفته گروه‌های حقوق‌بشری در روزهای اخیر دو هزار و ۵۰۰ مهاجر از دریا نجات داده شده‌اند که آن را به یکی از دوره‌های خاص و پرفشار امدادرسانی در دریا بعد از توافق ایتالیا با لیبی برای کاهش فعالیت قاچاق‌چیان انسان در این کشور، تبدیل کرده‌است.

دهلی به اتاق گازهای سمی تبدیل شده

ایران استار- دهلی نو- پوشش ضخیم هوای سمی دهلی نو در روز سه‌شنبه شدیدتر شده به طوری که سیاستمداران اعلام کردند قصد دارند مدارس را تعطیل کنند، و پروازها نیز به تعویق افتادند. وزیر امور خارجه دهلی نو گفت که این شهر "تبدیل به یک اتاق گاز" شده است.

اروین کومار- جراح سینه، گفت که برای بیش از سه دهه، این وضعیت به افزایش بحران سلامت روانی در منطقه افزوده است. او در مصاحبه تلفنی روز سه‌شنبه گفت: "من ریه‌های صورتی {سالم و پاک} را حتی در بین جوانان نیز نمی‌بینم... کیفیت هوا خیلی بد است حتی اگر شما یک فرد غیر سیگاری باشید، هنوز مشکل ریه خواهید داشت".

مه ضخیم و سرخ رنگ، موضوع جدیدی برای دهلی نو نیست، هر ساله در این زمان آلودگی خودروها، دود حاصل از سوختن محصولات کشاورزی، آتش‌بازی در جشن دیوالی و جشنواره چراغ‌های هندو چنین آلودگی را به بار می‌آورد. اما در سال‌های اخیر بنظر می‌رسد که این مشکل بدتر شده است.

روز سه‌شنبه براساس اطلاعات سفارت ایالات متحده در دهلی نو، میزان خطرناک‌ترین آلوده‌کننده که PM ۲/۵ نامیده می‌شود ، به بیش از ۷۰۰ میکروگرم در هر متر مکعب رسید. کارشناسان می‌گویند که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض چنین غلظتی از آلوده‌کننده معادل کشیدن بیش از دو پاکت سیگار در روز است.

تلاش مقامات برای کنترل آلودگی در پایتخت، که بیش از ۴۵ میلیون نفر در آن زندگی می‌کنند به نتیجه ملموسی نرسیده است. به نظر می‌رسید ممنوعیت فروش لوازم آتش‌بازی جشن‌های "دیوالی" در ماه اکتبر به این مشکل کمک قابل توجهی کند، ولی سوزاندن غیر قانونی محصولات کشاورزی، در همین برهه‌ی زمانی همه چیز را بهم ریخت.

ایمان حسین، وزیر محیط زیست دهلی، در ماه اوت در توییتر گفت که وی به مقامات در ایالت‌های مجاور برای کاهش سوزاندن غیر قانونی محصولات کشاورزی هشدار داده، اما هیچ اقدامی در این زمینه انجام نشده است.

ماه گذشته در مجله پزشکی "لاست" آمده است که آلودگی در هند جان بیش از ۲/۵ میلیون نفر را در سال ۲۰۱۵ گرفته است.

سیسودیا، معاون وزیر دهلی، روز سه‌شنبه گفت که همه راه‌حل‌های کاهش آلودگی در نظر گرفته شده است. دولت پیشنهاد کرده که مجددا یک محدودیت زمانی در استفاده از اتومبیل‌های شخصی اعمال گردد؛ ضمنا استفاده از هلی‌کوپتر برای پاشیدن آب در کمک به پاک شدن سریعتر هوا نیز جزو پیشنهادات می‌باشد.

وی در اواخر سه‌شنبه اعلام کرد که مدارس ابتدایی در روز چهارشنبه به مدت نامعینی تعطیل خواهند بود. سال گذشته، دولت پس از یک رشته روزهای به شدت آلوده، ۱۸۰۰ مدرسه را به طور موقت تعطیل کرد.

دکتر سارات، متخصص آلودگی هوا و مدیر گروه تحقیقاتی مستقل شهری، گفت که نگهداری کودکان در منزل می‌تواند آلودگی هوا را کاهش و به سلامتی کودکان کمک کند.

اما دکتر کومار، جراح سینه گفت که او از رویکرد دولت برای کاهش آلودگی اطمینان ندارد. وی افزود که این مشکل همچنان ادامه خواهد داشت، مگر اینکه ساکنان این شهر فشار بیشتری بر روی سیاستمداران بیاورند تا راه‌حل‌های پایدارتری را طراحی کنند.

دکتر کومار گفت: " سه گزینه برای ساکنان دهلی وجود دارد. "یکی نفس نکشیدن {که امکان‌پذیر نیست}، دوم خروج از دهلی {که این نیز امکان‌پذیر نیست}، سوم ایجاد یک حرکت مردمی برای بدست آوردن حق نفس کشیدن و داشتن هوای تازه".

خدمات ترجمه درستکار
Dorostkar Translation Services

ترجمه توسط
علیرضا درستکار
عضو رسمی انجمن مترجمان انتاریو
(ATIO Certified Translator)

✓ ترجمه رسمی تمام مدارک
✓ ترجمه پاسپورت و شناسنامه
✓ ترجمه کلیه متون حقوقی و اداری
✓ ترجمه گواهینامه و مدارک تحصیلی
✓ کتاب امتحان شهروندی به زبان فارسی

دفتر تورن‌هیل
(905) 597-1232
7368 Yonge St.,
Suite 10A, Thornhill,
Ontario, L4J 1V8

دفتر ریچموندهیل
(647) 965-3867
10271 Yonge St.,
Unit 224, Richmond Hill,
Ontario, L4C 3B5

info@dorostkar.ca , www.dorostkar.ca

دفتر حقوقی
و ترجمه
رضا ناظر و آذین وکیلی
از مبدا تا مقصد با شما هستیم

RON NAZER
Member of Law Society of
Upper Canada - P1 Licence
Commissioner of Oath

AZIN VAKILI
Member of Law Society of
Upper Canada - P1 Licence
commissioner of Oath
Candiate member of ATIO

خدمات
جرایم رانندگی:
رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، و غیره...
جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)
Summary Convitctions
و تهیه دعوتنامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا
ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی
شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath
416-915-0050
Fax:416-915-0051 , 6101A Yonge St. واقع در پلازای ایرانیان

تدریس پیانو

توسط
پردیس عمانیان
با ۱۶ سال
سابقه تدریس
647.878.2021
pardis101@hotmail.com
در قطعات کلاسیک بر اساس متد RCM و قطعات ایرانی

ICBA YALDA GALA

SAT, DEC 16TH 2017 AT 6:00 PM
LE PARC BANQUET HALL
8432 LESLIE ST, THORNHILL, ON L3T 7M6

ICB

شب یلدا جشن

TICKET FOR PUBLIC
$180

5 COURSE DINNER & OPEN BAR

DRESS CODE: SUIT & TIE

NO CHILDREN UNDER THE AGE OF 10

BELLA LEE REAL ESTATE
PÁRVIZ KITCHENS
DORLAND GROUP
Eddy's DEMOLITION & EXCAVATION 416-656-5755
ACADIAN FLOORING CENTER
RONA
MANSTEEL REBAR
GTA Central Electric
Marble Design
ARISTA
IDEAL PLUMBING & DRAIN
Canex STUCCO FINISH SYSTEMS
SOHO TILES
Elegance Marble & Granite
ACS

FOR MORE INFORMATION
905 695 0104
www.icbuilders.ca
7191 Yonge st. Unit 1001

اقتصاد – ارز

دلارزدگی اقتصاد ایران

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

غول خفته بار دیگر در حال بیدار شدن است اما این بار دیگر به نوعی ازخواب زمستانی آن هم در اواخر پاییز در حال بیدار شدن است. خوابی که به صورت مصنوعی دولت یازدهم و پس از آن دولت دوازدهم در آغاز کار خود برای این غول خفته یعنی همان بازار ارز ایجاد کرده بودند. حالا بازار ارز که از اوایل امسال گاه و بیگاه از خواب می‌پرید این بار و در اواخر پاییز انگار دیگر به خواب نمی‌رود و به طور کامل در حال بیدار شدن است. این غول خفته شباهت زیادی با دورانی دارد که در آن بخش‌های مختلف اقتصادی را در زیر پای خود له می‌کرد و جالب آنکه در آن دوران یعنی سال‌های ۹۰ تا ۹۲ دولت وقت به ریاست احمدی‌نژاد نیز تنها نظاره‌گر جولان آن بودند. کسری بودجه، کاهش درآمدهای ارزی تحریم‌های و ... همه باعث شده بود که در آن برهه دولت وقت به غول خفته برای طغیان چراغ سبز نشان دهد. حالا این بار و در آستانه تحریم‌های جدید(پس از اینکه ترامپ رئیس جمهور امریکا نسبت به برجام بی‌تفاوت شده و آن را به نوعی قبول ندارد) دوباره انگار دولت مستقر دست به دامان این غول خفته شده تا شاید معضلی از معضلات بی‌شمار اقتصادی که گریبان برنامه‌ریزان اقتصادی را فرا گرفته است را حل کند. اما به چه قیمتی...، به ظاهر دولت دیگر تاب مقاوت در برابر سوداگران و به نوعی رانت‌جویان اقتصادی که سال‌هاست از این طریق اقتصاد انگلی خود را پیش می‌برند را ندارد و در مواجهه با آنها کوتاه‌امده است. نشان به آن نشان که هر روز مثل برنامه‌ریزان اقتصادی دولت دهم به صورت تناقض‌آمیزی درباره نرخ ارز سخن می‌گویند

این امر باعث شده تا کارشناسان اقتصادی در برابر این موضوع واکنش نشان دهند و در این باره به اظهار نظر بپردازند.

به گونه‌ای حیدر مستخدمین حسینی، یکی از کارشناسان اقتصادی در این باره گفته است: دولت درآمدهای محدودی دارد که یکی از آنها درآمد نفتی است که اوپک برای آن سقف تعیین کرده است و فروش روزانه ۳ میلیون و ۸۰۰ هزار بشکه سهم ایران است و دولت از این بیشتر نمی‌تواند نفت بفروشد. محل دیگر درآمد دولت مالیات است.

با توجه به اوضاع اقتصادی که چندان تعریفی ندارد و هنوز اقتصاد ما از رکود خارج نشده است دولت نمی‌تواند از اندازه‌ای بیشتر مالیات بگیرد. هرچند که تاکنون نیز مالیات گرفته و حتی در بخش مالیات بر ارزش افزوده در چند دوره مالیات اضافه می‌گیرد. بنابراین در بخش مالیات نیز نمی‌توان مالیات بیشتری کسب کرد. یکی دیگر از منابع درآمدی دولت خصوصی‌سازی است. به نظر می‌رسد دولت تمایل چندانی به خصوصی‌سازی نداشته و در سال‌های اخیر نیز درآمد چندانی از این بخش حاصل نشده است. عامل متفرقه نیز وجود دارد که سهم اندکی دارد و در تنها جایی که می‌تواند درآمد خود را بالا ببرد، ارز است. ارز اهرمی‌است که در دولت‌های مختلف مورد استفاده قرار گرفته و در دولت یازدهم نیز از آن استفاده شد. با افزایش ارز کسری بودجه خود را جبران کرده و منابع تازه‌ای برای خود ایجاد می‌کنند به گفته برخی از کارشناسان اقتصادی، عدم عرضه مناسب ارز به بازار از سوی بانک مرکزی در حقیقت چراغ سبزی به بازار است که نرخ انواع ارز با گرانی مواجه کند. به عبارتی وقتی ارز به‌اندازه کافی به بازار تزریق نشود، تقاضا از عرضه پیشی گرفته و این امر باعث گرانی خواهد شد

واردات، تولیدکنندگان داخلی و نرخ ارز

از طرف دیگر در شرایطی که یک اقتصاد کم و بیش دارای خودکفایی نسبی باشد (دارای عمق لازم در زنجیره‌های ارزش اقتصادی اصلی باشد و نیروهای مولد قدرتمند باشند)، افزایش نرخ تبدیل ارز (یا به عبارتی کاهش ارزش پول داخل) در زمان برقراری دیگر شرایط لازم حاکم بر محیط اقتصاد، می‌تواند به افزایش قدرت رقابتی صنایع داخلی منجر شود اگر نرخ ارز به تنهایی می‌توانست عامل تعیین کننده رقابت و تغییردهنده باشد، افزایش در حدود ۳ برابری آن در نیمه اول دهه هفتاد و سال‌های ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲، بایستی به تحولات مثبت قابل توجهی در جهت بهبود شرایط و افزایش تولید داخلی منجر می‌شد. با توجه به سهم ۷۷ درصدی مواد اولیه صنعتی، کالاهای سرمایه‌ای و محصولات کشاورزی و مواد غذایی از کل واردات کشور، مشخص است که اکنون کم و بیش کفه واردات به نفع تامین نیازهای اساسی و تولیدکنندگان سنگین‌تر است. البته باید توجه داشت که سهم قابل توجهی از واردات مواد خام و اولیه صنعتی ارتباطی به بخش تولید صنعتی ندارد.

واردات نزدیک به ۳ میلیارد دلار نهاده‌ها و خوراک دام و وابستگی بالا به واردات اقلام غذایی مانند روغن‌های خوراکی نشان می‌دهد که هرگونه افزایش نرخ ارز، منجر به بالا رفتن بهای اقلام اساسی و مهم غذایی مانند لبنیات، تخم مرغ، گوشت، روغن و ... خواهد شد که به دیگر اقلام (با وابستگی پایین به واردات) نیز منتقل می‌شود. در کنار حساسیت بالای تولیدات داخلی و مواد غذایی به افزایش نرخ ارز، بهای اقلام قابل تجارت (قابل واردات یا صادرات) نیز از نرخ ارز پیروی می‌کند. در مجموع افزایش نرخ ارز بر روی قیمت تمام شده و در نتیجه بهای فروش تولیدکنندگان صنعتی و کشاورزی کشور تاثیر مستقیمی‌بر جای می‌گذارد. در چند سال اخیر به انحاء متعددی، حاشیه سود تولیدکنندگان داخلی پایین آمده است، بنابراین امکان ناچیزی برای عدم افزایش قیمتها وجود دارد. در غیاب فقدان افزایش قدرت خرید مردم و شرایط رکودی، افزایش قیمت‌ها منجر به تنزل قدرت خرید مردم و به تبع آن کاهش مصرف داخلی می‌شود. در نتیجه چرخه رکودی کشور عمیق‌تر خواهد شد. افزایش نرخ ارز در شرایطی که دولت تامین کننده اصلی آن به شمار می‌رود، نوعی مالیات تورمی‌محسوب می‌شود. افزایش تورم از طریق مالیات تورمی در شرایط کنونی کشور اثرات نامطلوب متعددی دارد که موارد مهم آن به شرح زیر است. طبقات متوسط و ضعیف جامعه را هدف می‌گیرد و به فقیرتر شدن عامه مردم می‌انجامد. رکود عمیق‌تر می‌شود و اشتغال کاهش پیدا می‌کند. افزایش فقر و نابرابری‌های اجتماعی، نارضایتی مردم از دولت را به شدت بالا می‌برد

اقتصاد این قدر تک وجهی و ساده عمل نمی‌کند که با تغییر یک متغیر کلیدی، شرایط دلخواه حاصل شود. افزایش قدرت رقابتی اقتصاد و تولیدکنندگان داخلی به متغیرهای زیادی بستگی دارد که فقط یکی از آنها نرخ ارز است. میزان و چگونگی دخالت دولت و بخش‌های شبه دولتی در اقتصاد، فساد، کارآمدی دستگاه‌های مسئول، ساختارها و نهادهای پشتیبان تولید، نظام مالیاتی، انحصارها، بهره‌وری، هزینه‌های کسب و کار داخلی، هزینه سرمایه (نرخ سود بانکی) و میزان دسترسی به آن، کارآیی زنجیره‌های عرضه، فضای کسب و کار، مدیریت بنگاه‌ها، دانش فنی و تخصص و .... از جمله عوامل مهمی‌هستند که به همراه تعیین نرخ ارز بر روی قدرت رقابتی تولید تاثیر می‌گذارند

از سویی دیگر بسیاری از کارشناسان، اقتصادی معتقدند در حال حاضر تقاضا بیشتر از عرضه بوده و انتظارات فعالان بازار نیز برآورده نشده است. از طرفی دیگر این گروه از کارشناسان اقتصادی معتقدند که نرخ ارز باید تک نرخی شود و بستر لازم برای این کار ایجاد شود . دولت باید ابتدا نرخ ارز تعادلی را به نرخ واقعی نزدیک کرده و بعد زمینه را برای تک نرخی کردن ارز مشخص کند. با افزایش نرخ ارز و تأثیر آن بر قیمت سایر کالاها، قدرت خرید کاهش می‌یابد ضمن آنکه فعالان اقتصادی تعهداتی دارند که باید جوابگوی آن باشند. فعالان بازار ارز نیز توقع دارند که افزایش قیمت‌ها با شیب ملایم انجام شود زیرا اگر قیمت‌ها از مدار خارج شود نه تنها به نفع اقشار ضعیف جامعه نبوده بلکه اقشار پردرآمد نیز آسیب خواهند دید. کارشناسان معتقدند در تحلیل نوسانات نرخ ارز باید به بازه زمانی توجه داشت. برخی از نوسانات روزانه در بازار ارز صرفاً ریشه در انتظارات، شایعات و عوامل تکنیکی داشته و توسط عوامل بنیادین حمایت نمی‌شوند. اینگونه نوسانات نمی‌تواند پایدار باشد و پس از مدت کوتاهی تعدیل خواهند شد. در نتیجه اگر فعالان صرفاً بر اساس اینگونه عوامل وارد بازار ارز شده باشند، زیان خواهند دید. کاهش ارز پول ملی با این روند بسیار متحمل است اما دولت با حجم انبوهی از هزینه‌های جاری، پروژه‌های نیمه تمام و از همه مهم تر کسری بودجه دچار است که در این باره چندی پیش به اجبار دست خود را در جیب درآمدهای بودجه کرد و به صورت تنخواه از درآمد آن برداشت کرد. و می‌توان گفت کم‌توجهی به مدیریت بازار ارز باعث شد تا حالا اقتصاد کشور شاهد گرانی نرخ ارز در بازار داخلی شود. و این روند، در بازارهای دیگر اقتصادی گرانی ایجاد می‌کند و باعث بی‌ثباتی در اقتصاد خواهد شد. در حال حاضر نرخ ارز بالاترین قیمت را در سال ۹۶ تجربه می‌کند و این موضوع سایر بازارهای خرد را نیز تحت الشعاع خود قرار داده است. این روند به دلایل متفاوتی انجام گرفته است که یکی از این دلایل سرکوب ارزی بوده است. به نظر می رسددولت چاره‌ای دیگر اندیشیده و تمام برنامه‌های خود را به سمت تک نرخی کردن به پیش ببرد چرا که ادامه این روند به غیر از تبعات گفته شده، منجر به رونق بازار دلالی خواهد شد. موضوعی که در حال حاضر بازار چند وقتی است که به آن گرفتار آمده است.

با درود به ایرانیان عزیز

چین معامله با ایران کره شمالی و سوریه را ممنوع اعلام کرد.
در پی آن شاهد کاهش ارزش نرخ ریال هستیم.
پیش بینی می شود نرخ دلار بعد از اربعین کاهش یابد.

آخرین نرخ انواع ارز:

دلار نقدی کانادا	از ۳۲۸۰ تا ۳۳۰۵
دلارحواله کانادا	از ۳۲۵۰ تا ۳۲۷۰
دلار نقدی امریکا	از ۴۱۵۰ تا ۴۲۳۰
دلار حواله امریکا	از ۴۱۲۰ تا ۴۱۸۰
طلا	از ۱۶۲۰ تا ۱۶۵۰
درهم	از ۱۱۱۰ تا ۱۱۱۵
نفت	از ۵۲ تا ۵۸

شاپور تنباکویی، روزنامه نگار و متخصص امور ارزی است
وی مدیریت ارز ملل در تورنتو را بعهده دارد
416-830-6500

سردفتر اسناد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت
دکتر ناصر عابدی

لیسانس حقوق از ایران، لیسانس حقوق از کانادا
فوق لیسانس حقوق از انگلستان
دکترای حقوق از انگلستان

حقوق خانواده و امور مالی — Family Law
– طلاق
– حقوق مالی و همسر و فرزندان
– اموال خانواده
– حضانت و حق دیدار فرزندان
– قرارداد جزایی
– قرار داد ازدواج

مهاجرت و سیتی زنی — Immigration & Citizenship
– مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
– مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
– تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتی‌زنی و دادگاه‌های شهروندی
– موارد انسان‌دوستانه
– بررسی موارد بازداشت
– فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی

در امور مهاجرت لطفا با خانم **سوسن تکلو** عضو ICCRC تماس حاصل فرمایید

دعاوی حقوقی — Civil Litigation

امور تجاری و شرکتها — Business & Corporate Law
– ثبت و تاسیس شرکتها
– خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی — Real Estate

تنظیم وکالت نامه ایرانی و کانادایی – گواهی امضاء و کپی برابر اصل

Tel: 905.709.4066 , Cell: 416.6666.012
visalawyer@rogers.com , www.abedilaw.com , info@abedilaw.com
7378 Yonge St. Unit # 9B, (Yonge/Clarck)

AMIN
the name you can trust

خدمات حسابداری
امین
کلیه امور حسابداری و مالیاتی
کادر ورزیده ما با دقت و دلسوزی بیشتر
حداکثر منافع شما را تضمین می کند

Income Tax
Personal
E-File
Small Business & Corporation

مالیات برگشتی خود را ظرف ۲ هفته از اداره مالیات کانادا، یا بلافاصله از ما دریافت کنید

پرداختی در کمتر از ۲ هفته
E-FILE

حسابداری امین، پیشگام در برداشت شرط مهاجرت تجاری
416.224.0540
5927 Yonge St, Suite 202, North York, ON M2M 3V7
(between Finch & Steeles)

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اولین صرافی در سرعت حواله ۲۴-۴۸ ساعته

- خرید و فروش کلیه ارزهای مختلف دنیا بدون محدودیت
- ارسال حوالجات ارزی از ایران و کانادا و امریکا به سراسر دنیا در کمترین زمان ممکن
- دریافت حوالجات ارزی از کشورهای مختلف به ایران
- انتقال و تحویل دستی پول در برخی کشورهای مورد قرارداد با صرافی (دبی، کانادا، انگلیس، ترکیه و . . .)
- انتقال سریع ارز به کشورهای کانادا، دبی، استرالیا، انگلیس، سوئد
- ارائه مشاوره در خصوص کلیه عملیات ارزی شامل انتقال حواله، خرید و فروش نقدی ارز و سکه های بانکی
- ارائه به روز و لحظه‌ای قیمت ارز ، سکه ، طلا و حوالجات ارزی
- خرید و فروش طلا و جواهرات و انواع سنگ‌های قیمتی

416.830.6500
5859 A Yonge St.
NorthYork (at Cummer)
arze.melal@gmail.com

ارز ملل
www.melal.ca

شرق شناسی (۳۲)

آنجلو میکله پیه مونتسه

محمدعلی اختری
تاریخ شناس

در چندشماره پیش از شرق شناسان ایتالیائی گفتگو کردم و اینک می‌رسیم به شرح حال یکی دیگر از خاورشناسان برجسته ایتالیائی که نامش را **آنجلو میکله پیه مونتسه** (Angelo Mikel Peimontese) نوشته‌اند ایشان در ۱۹۴۰ م در جنوب شرق ایتالیا متولد شد در دانشگاه شرق شناسی "نایل" زیر نظر الساندرو بوزانی به ادامه تحصیل خود پرداخت ودرسال ۱۹۶۴ از همان دانشگاه فارغ التحصیل شد ازسال ۱۹۶۷ به تدریس زبان وادبیات فارسی در دانشکده ادبیات وفلسفه رم پرداخت ودر سال ۱۹۷۵ به درجه استادی نائل آمد .از سال ۱۹۷۹تا ۱۹۸۳م استاد زبان و ادبیات فارسی وتمدن ایرانی در دانشکده زبان‌های خارجی دانشگاه علوم انسانی "استراسبورگ"در فرانسه بود در سال ۱۹۸۳با همکاری شش تن از استادان شرق شناس، انجمن اروپائی شرق شناسی رادر پایتخت ایتالیا یعنی رم بنیاد نهاد و از مهر ماه ۱۳۶۸ش رایزن فرهنگی ایتالیا در ایران بوده است که اقامت ایشان در ایران ۹ سال طول کشیده است. او با نشریه "چکیده ایران شناسی" چاپ تهران همکاری داشته وعضو"انجمن آسیائی پاریس"و "انستیتو خاورمیانه و دور" واسمئو(ISMEO) بوده است (۱). این خاورشناس معاصر ایتالیائی کسی است که برای اولین بار قدیمی‌ترین نسخه خطی شاهنامه فردوسی را که درتاریخ۶۱۴ هجری قمری (تقریبا ۲۰۰سال پس از مرگ فردوسی) نوشته شده و در کتابخانه ملی فلورانس ایتالیا نگاهداری می‌شود به دنیای ایران شناسی شناسانید وپس از معرفی آن نسخه از شاهنامه به بعد بود که در انتشار و تصحیح نسخه‌های خطی شاهنامه مورد استفاده ایران شناسان قرار گرفت و پیش از آن این نسخه شناخته نشده بود از جمله در انتشار شاهنامه چاپ مسکو و انتشار وتصحیح نسخه چاپ مرحوم مجتبی مینوی تهرانی از آن استفاده نشده است خود این متن توسط دانشگاه تهران و به همت دکتر عزیزالله جوینی به چاپ رسیده است و متاسفانه این نسخه تقریبا نصف شاهنامه فردوسی است و همه منتظریم که جلد دوم این شاهنامه هم پیداشده و منتشر گردد و دکتر جلال خالقی مطلق در انتشار شاهنامه از آن استفاده کرده‌اند. دیگر از فعالیت‌های این شرق‌شناس انتشار نسخه خطی مصور منطق الطیرعطار است که در اختیار آقای دکتر نصرالله پورجوادی قرار داد و ایشان هم آن کتاب را در سلسله انتشارات نشر دانشگاهی چاپ کردند (۲).و همکاری موثر در انتشار کتاب "پژوهش در مورد دوباغ سفارت ایتالیا"در تهران که در تاریخ ۲۵خرداد ۱۳۶۹ مطابق ژوئن ۱۹۹۰ در تهران چاپ شده است داشته‌اند .(۳). نسخه‌ای از آن کتاب که در اختیار من نویسنده است چاپ ۱۳۸۶ در تهران است و در این کتاب زیبائی‌های هنری و سابقه تاریخی این دوساختمان زیبای دوره قاجاری ایران ارائه شده است. واما خود این خاورشناس مدت نه سال در ایران به عنوان (مشاور فرهنگی/ رایزن فرهنگی سفارت ایتالیا) اقامت داشته و بزبان فارسی هم می‌نوشته و هم سخن می‌گفته است که در همین مقاله از گفتگوها ونوشته‌های بزبان فارسی ایشان یاد خواهم کرد. وی دریک گفتگوی تلویزیونی با احمد رفعت که از طرف کیهان لندن انجام شده فرموده‌اند (تاریخ گفتگو ۲۳آوریل ۲۰۱۵) در باره پیداکردن شاهنامه مورخ ۶۱۴ هجری قمری می‌گوید :در سال ۱۵۸۴ چاپخانه‌ای در رم ایجاد شد بنام چاپخانه مدیچی که کارش چاپ کتابهای نسخ خطی شرقی اعم از ترکی، فارسی، عربی، ارمنی، سوریانی وحبشی وغیره بود و جوانی از ایتالیا بنام "جیوانی با تیستا ویکتی" سفیر پاپ در ایران شد واین وقت مصادف بود با دوران سلطنت سلطان محمد خدابنده واین جوان سفیر ایتالیائی ماموریت یافت که کتابهای خطی را از ایران خریداری وبرای چاپ در چاپخانه مدیچی به ایتالیا ببرد که این کا ر راهم کرد ولی یکبار دیگر برای تهیه نسخه‌های خطی به قاهره مسافرت کرد ودر آنجا نسخه‌ای از شاهنامه را خریداری و به فلورانس منتقل نمود ولی به علت کم بود مالی این چاپخانه مدیچی تعطیل شد و این نسخه از شاهنامه وکتابهای نسخه خطی فارسی بسیاری در فلورانس ویا که در محل چاپخانه در رم جمع شده بود چاپ نشده باقی مانده بود که تا چهارصد سال کسی در فهرست‌نگاری واطلاع رسانی از این کتابها تلاشی نکرد تا اینکه من برای فهرست نسخه‌های خطی ایرانی در سراسر ایتالیا به فلورانس هم رفتم و در کتابخانه ملی فلورانس این کتاب‌را شناختم و به دنیا معرفی کردم و این جلد اول شاهنامه باضافه ۱۲ بیت از جلد دوم است.(۳).

آنجلو میکله پیه مونتسه در مدت اقامت خود در ایران و مسافرت‌های بعدی در تاریخ آبان ۱۳۶۹ مطابق ۱۹تا۲۲ نوامبر ۱۹۹۰ در کنگره بزرگداشت حافظ دردانشگاه شیراز شرکت کرده و نیز در سال ۱۹۷۴ در موسسه "نشرتاریخ ایران" در باره موضوع "شناخت قرآن در ایتالیا در قرن ۱۵ میلادی" سخنرانی کرده است. ودر تاریخ ۱۲ آذر ماه ۱۳۹۰ مطابق ۳دسامبر ۲۰۱۱ در موسسه لغت نامه دهخدا در تهران بیستمین جایزه تاریخی وادبی موقوفات مرحوم دکتر محمود افشار به او اهدا شده بود در ۲۷ آذر همان سال در محل دائرة المعارف بزرگ اسلامی گفتگوئی انجام و توضیح داده که کارهای او در دو زمینه بیشتر انجام شده یکی در باره تاریخ فرهنگی ایران بخش شناخت ومعرفی نسخه خطی ایرانی در ایتالیا و دیگری رابطه فرهنگی وسیاسی ایران با ایتالیا و توضیح داده که رابطه ایران و ایتالیا در زمان‌های پیش از اسلام بیشتر خصمانه بوده ومدت ۷۰۰سال بین امپراطوری رم که ابر قدرت اروپا بوده و امپراطوری ایران در زمان اشکانیان وساسانیا ن که ابر قدرت خاورمیانه بوده حالت جنگ وستیز برقرار بوده و اما مرحله دوم روابط ایران وایتالیا پس از اسلام نه تنها خصمانه نبوده بلکه بعلت پیدایش امپراطوری قدرت‌مند عثمانی که دشمن مشترک ایران وروم بوده خیلی هم دوستانه بوده و بخصوص از زمان ایلخانیان تاکنون رابطه سیاسی و دیپلوماتیک بین دوکشور برقرار بوده است.و ایشان از ۴۵ سال پیش یعنی از ۱۳۵۰مشغول بررسی آکادمیک در مسائل ایران شناسی است (۵).

آنجلو میکله پیه مونتسه پس از پایان تحصیلات خود در مدرسه شرقی نایل در سال ۱۹۶۲ شروع به همکاری با هیات باستان‌شناسی ایتالیائی در غزنین افغانستان نمود وتا سال ۱۹۶۶ تدریس زبان وادبیات فارسی در مدرسه شرقی نایل را برعهده گرفت و درسال ۱۹۷۸به مقام استادی نائل گردید و به عنوان استاد ادبیات وزبان فارسی در دانشگاه" رم" و دانشگاه "ونیز" و دانشگاه استراسبورگ در فرانسه به کار پرداخت .در همین زمان بود که کتاب "کتابشناسی ایران در زبان ایتالیائی" را چاپ کرد و نسخه گرانقدر ونفیس و مصور کتاب"منطق الطیر"عطار نیشابوری را کشف وبه جهان شرق شناسی معرفی کردو کمی بعد نسخه شاهنامه فردوسی مورخ ۶۱۴ هجری قمری را در کتابخانه ملی مرکزی فلورانس شناسائی و معرفی نمود که در چاپ انتقادی شاهنامه دکتر جلال خالقی مطلق مورد استفاده قرار گرفت ودر زمینه شاهنامه‌شناسی و بررسی حماسه ملی ایران را ه‌گشای دیگر خاورشناسان داخلی وخارجی گردید و در مدتی تقریبا ۹ سال بعنوان رایزن فرهنگی سفارت ایتالیا درتهران هم بود که باهمکاری اقایان دکتر یحی ذکاءو مهندس کامران ناصری در تهیه کتاب نفیس "باغهای سفارت ایتالیا درتهران"شرکت نمود . از جمله ایشان در مصاحبه مختلف در ایران وایتالیا اعلام فرموده‌اند که ایشان معتقد است که نام (موریو) بعنوان دومین اسم پسر در سراسر ایتالیا منشاء ایرانی دارد و نام یک جوان ایرانی مسیحی بوده که درزمان ساسانیان به ایتالیا کوچ کرده است.

روابط سیاسی و فرهنگی ایران وایتالیا از دوسده پیش از میلاد آغاز گردید وتا زمان بر افتادن ساسانیان کمابیش خصمانه بوده ولی در دوره پس از اسلام بخصوص پس از ایلخانیان تا امروز دوستانه شده است و نیز آثار بسیاری از بناها و نقاشی‌های داخل کلیساها و بناهی تاریخی یاد آوری نزدیکی روابط ایران وایتالیا و تاثیر فرهنگ ایران در فرهنگ وهنر کشور ایتالیا است (۶).

پروفسور آنجلو میکله پیه مونتسه که خودش نام ونام خانوادگی‌اش را "فرشته میکائیل کوه نشین یا کوهزاد" به فارسی تعبیر می‌نماید از کسانی است بقول مرحوم ایرج افشارکه از دوستان او بوده است. معروفیت ایران‌شناسی در ایتالیا در اثر کوشش‌های مستمر پیه مونتسه بوده است.ایشان در ضمن

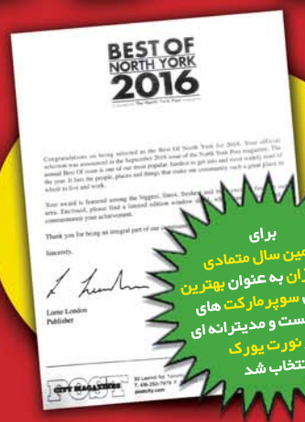
شرق شناسی ← ۱۹

۲۴ ساعته
با فروش آنلاین

سوپر ارزان

در پلازای ایرانیان

اسپشیال برنج لعل کیلا زرد $9.99



برای سومین سال متمادی سوپر ارزان به عنوان بهترین در بین سوپرمارکت های میدل ایست و مدیترانه ای در تورنت یورک انتخاب شد

چلوکباب وزیری $10.99

اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان:

فروش فوق‌العاده این هفته

سورپرایز، سورپرایز، سورپرایز، سوپر ارزان!

ماکارونی ایرانی تک ¢99 — ۵ تا $3

پسته کله قوچی زعفرانی پوندی $9.99

رب گوجه الماس و حسنی $2.99 — ۲ تا $5

تی تاپ بسته‌ای: ¢69 — ۵ تا $3

بیسکوئیت مادر کوچک بسته ای: ¢99 — ۳ تا $2

بیسکوئیت مادر بزرگ بسته ای: $1.99 — ۳ تا $5

آبغوره یک و یک $2.99 — ۲ تا $5

پسته کله قوچی خام پوندی $9.99

دلستر بسته ۱۲ تایی $9.99

رب گوجه صدف یا یک‌ویک هر عدد: $3.99 — ۲ تا $7

زیتون کراون هر عدد: $2.99 — ۲ تا $5

رشته آش ان‌سی و سبزدانه بسته ای: $2.99 — ۲ تا $5

قند کاترین بسته ای: $1.99 — ۳ تا $5

تُن ماهی جنوب هر عدد: $2.49 — ۳ تا $6

خیار شور اروم آدا هر عدد: $2.99 — ۲ تا $5

خورشت قیمه و سبزی قورمه بسته ای: $3.99 — ۲ تا $7

سبزی سیبون بسته ای: $3.99 — ۲ تا $7

سبزی سبزدانه بسته ای: $3.99 — ۲ تا $7

بیسکوئیت فرخنده و التیا هر عدد: $3.49 — ۲ تا $6

اسپشیال‌های هفتگی غذا

دوشنبه‌ها	خورشت کرفس + پلو	$6.99
سه شنبه‌ها	خورشت بامیه + پلو	$6.99
چهارشنبه‌ها	خورشت آلو اسفناج + پلو	$6.99
پنج‌شنبه‌ها	خوراک مرغ + سبزیجات	$6.99
جمعه‌ها	خورشت قورمه سبزی+پلو	$6.99

پلوپز ایرانی پارس خزر

۴ نفره	$95
۸ نفره	$115
۱۲ نفره	$135

انواع سفارشات کیترینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

همه روزه شیرینی‌های گردویی، نارگیلی و بادامی، کیک باقلوایی، داغ و تازه و خوشمزه

نان با کیفیت سوپر ارزان

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , 416-222-4726

آنلاین خرید کنید: www.arzon.ca

دکتر رامین سیروسی LLQP, IFIC

متخصص و کارشناس رسمی بیمه با سالها تجربه درخشان

416.418.8587

پزشک فارغ‌التحصیل از دانشگاه تهران و آشنا به تمام مسائل پزشکی بیمه‌ها – نماینده رسمی و قراردادی ۳۴ شرکت اصلی بیمه در کانادا

"صداقت بهترین تبلیغ است"

- ارزانترین نرخ بیمه مسافرتی و ویزیتور از معتبرترین شرکت‌های بیمه
- بیمه برای افتتاح مطب پزشکی و نیز مطب دندانپزشکی
- بیمه عمر با کمترین هزینه و امکان بازگشت پول شما Cash Back
- متخصص در بیمه دندان و دارو برای شرکت ها و بیزینس‌ها با پوشش دندان و دارو تا ۳ هزار دلار در سال برای هر کارمند
- بیمه مورگیج شما با نصف هزینه بیمه مورگیج از بانک
- بیمه‌های دارویی و دندانی با بهترین شرایط و مناسب‌ترین قیمت
- بیمه پرداخت هزینه مورگیج شما در صورت ازکارافتادگی و بیماری
- بیمه برای افرادی که به دلایل پزشکی شانس گرفتن بیمه عمر ندارند
- مشاوره اولیه کاملا رایگان و بدون هیچ تعهدی

تمام سوالات شما بصورت صادقانه پاسخ داده می‌شود

بهترین زمان سال برای تهیه بیمه دندان

رامین سیروسی
مشاور ارشد بیمه

با عرض سلام و آرزوی بهترین اوقات برای شما. صحبت این هفته من در مورد افرادی است که قصد مراجعه به دندانپزشک و یا پُر کردن دندان‌های خود را دارند ولی هنوز بیمه ندارند و مجبورند هزینه‌های درمانی را از جیب بپردازند. همانطورکه می‌دانید هزینه‌های دندانپزشکی در کانادا بسیار بالاست. ساده‌ترین خدمات دندانپزشکی که پُر کردن دندان می‌باشد، چند صد دلار و گاها تا ۴۰۰ دلار خرج برمی‌دارد. حال تصور کنید که در یک خانواده چند نفر نیاز به کار روی دندان داشته باشند. علاوه بر آن هر نفر ممکن است بیشتر از یک دندان مشکل‌دار داشته باشند. با ضرب کردن تعداد دندان‌های خراب در تعداد افراد خانواده به آسانی می‌بینیم که پُر کردن دندان‌های افراد یک خانواده می‌تواند چندین هزار دلار هزینه داشته باشد.

نکته‌ای که بارها و بارها از من پرسیده شده آنست که چطور بعضی از بیمه‌های دندانی تمام هزینه‌ها را می‌پردازد و مابقی فقط قسمتی از این مخارج را قبول می‌کنند. بطور خلاصه بیمه‌هایی که از محل کار خود می‌گیرید، در اکثر موارد پوشش بهتری دارد. از سوی دیگر وقتی خودتان برای خود و خانواده بیمه دندان می‌گیرد. پوشش شما متفاوت با بیمه‌های محل کار خواهد بود.

حال به صحبت خود برمی‌گردم. دیدیم که پُر کردن دندان‌های پدر، مادر و فرزندان می‌تواند بسیار گران و در حد چند هزار دلار تمام شود. پس پیدا کردن بیمه‌ی دندان که این هزینه را پوشش دهد، می‌تواند باعث صرفه‌جویی بزرگی شود.

شرکت‌های متعدد بیمه در کانادا فعالیت دارند و پوشش بیمه‌های آنها بسیار با هم متفاوت است و گاه یافتن مناسب‌ترین بیمه چندان آسان نیست.

اینجانب با حدود ۱۰ سال کار و همکاری با کلیه شرکت‌های بیمه در کانادا و مقایسه آنها می‌توانم بهترین بیمه را با مناسب‌ترین قیمت برای شما پیدا کنم.

در حال حاضر اکثر شرکت‌های بیمه بصورت سالانه به شما بیمه می‌دهند به این معنا که اگر مثلا پوشش بیمه شما هزار دلار است، شما از امروز تا یکسال دیگر هزار دلار پوشش بیمه دارید و زمانی که آن را مصرف کردید، بایستی ۳۶۵ روز صبر کنید تا پوشش شما به جای خود برگردد و شما بتوانید دوباره آن را استفاده کنید.

همانطور که گفتم، با در نظر گرفتن شرایط و انواع پوشش‌های موجود، من می‌توانم در یافتن بیمه مناسب به شما کمک کنم. یکی از شرکت‌های معتبر بیمه که اینجانب با آن شرکت کار می‌کنم، پوشش بیمه را براساس هر سال میلادی (calendar year) به شما می‌دهد و به عبارت دیگر در ابتدای سال میلادی، پوشش شما به جای خود برمی‌گردد و شما می‌توانید دوباره از آن استفاده کنید.

با توجه به آنکه مدت زیادی به پایان سال باقی نمانده است، اگر شما همین الان این بیمه را تهیه کنید و پیش از سال میلادی جدید بیمه نامه شما را شرکت بیمه تایید (approve) کند، شما می‌توانید در آغاز سال بعد دوباره به نزد دندانپزشک خود بروید و بقیه دندان‌های خود رامورد مداوا قرار دهید.

حال ببینیم پوشش این بیمه چگونه است. این بیمه در سال اول برای هر نفر ۷۵۰ دلار از هزینه‌ها را پوشش می‌دهد. از ابتدای ژانویه، پوشش شما افزایش می‌یابد و هر نفر معادل ۱۰۰۰ دلار پوشش دندانی خواهد داشت. به این معنا که برای یک خانم که مثلا ۲ فرزند دارند، کلا معادل ۳۰۰۰ دلار از هزینه‌های دندانی از طرف شرکت بیمه پرداخت خواهد شد.

توجه داشته باشید که پوشش دندان شما از ابتدای سال میلادی بعدی بالا می‌رود. معنای این حرف آنست که شما بایستی حتما قبل از شروع سال میلادی جدید بیمه خود را در دست داشته باشید. اگر بیمه شما آن طرف سال به دست شما برسد، شما برای کل سال بعد تنها معادل ۷۵۰ دلار پوشش دارید. به همین دلیل هم به عقیده‌ی من الان بهترین زمان برای تهیه بیمه برای شما و خانواده‌ی شماست.

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر در این مورد و نیز حساب پس‌انداز تحصیلی RESP با ۱۵٪ سود ویژه، بیمه عمر با بازگشت نقدی پول و نیز مناسبترین بیمه‌های مسافرتی با من تماس بگیرید.

رامین سیروسی پزشک از دانشگاه تهران و مشاور ارشد بیمه
416-418-8587

۷۰ گاو مرده در مزارع میشیگان پیدا شدند

ایران استار- مقامات میشیگان در ماه ژوئن یک مرد را به اتهام پیدا شدن ۷۰ گاو مرده ، درملک خصوصی‌اش، محکوم کردند.

برابر این حکم، کیت ادوین هاج جونی، ۶۱ ساله، می‌تواند به اتهام آزار حیوانات به چهار سال زندان محکوم شود .او همچنین با اتهامات متخلف در رابطه با عدم دفن حیوانات و عدم گرفتن مجوز نگهداری سگ روبرو است.

دادستان ویوینگستون (میشیگان) ویلیام وایلین کورت، گفت که اتهامات بر اساس رفتار ظالمانه و عدم ارائه مراقبت کافی از گاوها و خوکها بوده است".

ویلیام وایلین کورت گفت، "سه خوک و پنج گاو زنده هستند ولی حدود ۷۰ گاو مرده را یافته‌اند، وی اشاره کرد که حیوانات در دو محل پیدا شده‌اند.

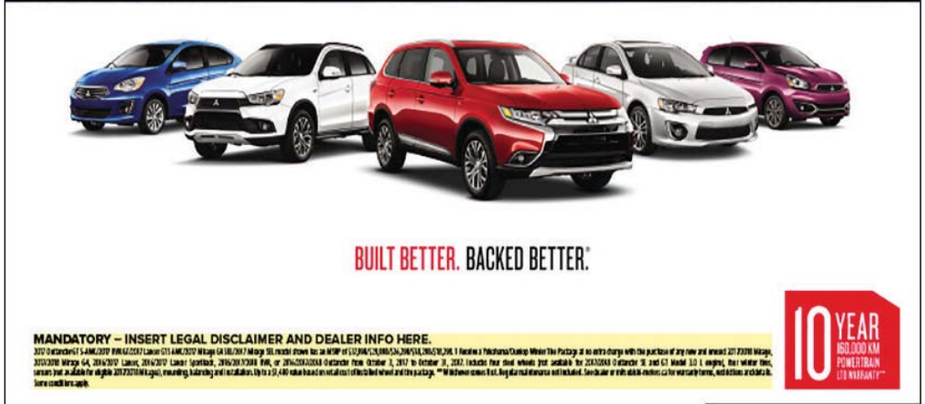
زمان دقیق کشف حیوانات مشخص نیست، اما پرونده‌های دادگاه نشان می‌دهد که دادگاه مربوطه در ماه می آغاز شود.

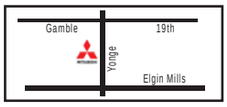
وایلین کورت گفت که او قادر به افشای جزئیات دیگر در این مورد نمی‌باشد.

وی افزود: "در حال حاضراتهامات مطرح شده در حد ادعا می‌باشد و متهمان تا زمان اثبات شدن جرم بی‌گناه هستند."

تلفن جدید ایران استار 647.674.4048

ریچموندهیل میتسوبیشی





905.770.0005
11262 Yonge St., Richmondhill, ON L4S 1K9

10 YEAR 160,000 KM POWERTRAIN LTD WARRANTY
BUILT BETTER, BACKED BETTER
MITSUBISHI-MOTOR.CA

اهمیت بیمه در ماه نوامبر

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

در این ماه مردان و زنان در سراسر دنیا برای بالا بردن آگاهی، کمک مالی و جمع آوری، به موضوع های سلامتی برای حمایت از بیماری‌های آقایان از جمله سرطان‌هایی مانند پرستات، بیضه، و ناراحتی‌های روانی می‌پردازند. در این خصوص آقایان با گذاشتن سبیل، راه‌پیمایی، اطلاعیه و بیل‌بورد، حمایت خود را نشان می‌دهند. در واقع موامبر همان نوامبر است.

Movember Foundation سازمان غیر انتفاعی موامبر در سال ۲۰۰۳ با حمایت ۳۰ عضو شروع به کار کرد و در حال حاضر با افزایشی حدود بیش از ۵ میلیون حمایت‌کننده است. واز کشورهای مشارکت‌کننده می‌توان، استرالیا، اتریش، بلزیک، کانادا، جمهوری چک،دانمارک، فنلاند، فرانسه، هنگ کنگ، آلمان، ایرلند، نیوزلند ، نروژ، سنگاپور، آفریقای جنوبی، اسپانیا، سوئد، سوئیس، انگلستان و آمریکا را نام برد.

هدف ازکلیه این کارها دفاع و حمایت از بیماران، بالا بردن اطلاعات عمومی مردم، شناخت و پژوهش برای جلوگیری از این گونه بیماری‌ها ، کشف درمان و علاج بیماری‌ها از جمله سرطان پروستات است.

پروستات غده‌ای در پایین مثانه مردان است که تولید مایع منی می‌کند .سرطان پروستات در بین مردان مسن‌تر متداول است و به ندرت در بین مردان جوان‌تر از ۴۰ سال مشاهده می‌شود.

عوامل احتمالی بروز سرطان پروستات شامل سن بالای ۶۵ ، سابقه خانوادگی، آفریقایی، آمریکایی بودن و برخی از تغییرات ژنتیکی است.

همه می‌خواهند بدانند سرطان پروستات از کجا آغاز می‌شود و دقیقن این همان نکته‌ای است که تمام پزشکان این روزها روی آن پژوهش و مطالعه می‌کنند.

به این معنا که نه تنها سرطان پروستات، بلکه بسیاری از سرطان‌های دیگر اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شوند، به راحتی قابل درمان هستند ، اما سرطان پروستات از جمله سرطان‌هایی است که تشخیص دیررس بیماری، بسیاری از امیدهای درمانی را از بین می برد و به همین دلیل است که شناخت علایم زودرس این بیماری از اهمیت فوق‌العاده ای برخوردار است.

نشانه‌های سرطان پروستات شامل موارد زیر است:

• مشکل دفع ادرار • مشکل ادرار • متوقف کردن آن • دردخفیف کمر • درد در موقع انزال

از نکات مهم بیمه بیماری‌های سخت این است که فرد بیمه شده ملزم به ارائه اسناد هزینه‌های درمانی‌اش نیست. بلکه تنها تایید گزارش بیماری وی به شرکت بیمه کافی است .

اگر به آمار روزافزون بیماری ها نگاهی بیندازیم متوجه می‌شویم که علیرغم اجباری نبودن این بیمه از طرف دولت، درجه اهمیت و ضرورت داشتن این بیمه نه تنها کمتر از بیمه‌های اجباری نیست بلکه بیشتر از آن است.

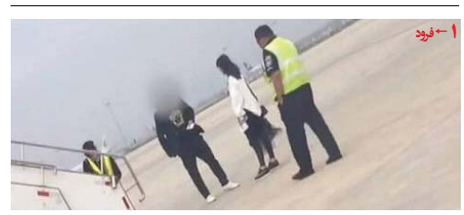
بی‌شک قبول دارید که هیچکس از لحظه بعد خود خبر ندارد. اینک که سلامت هستیم فکر کنیم که در صورت دچار شدن به بیماری سخت، چگونه با هزینه‌های سرسام‌آور زندگی و درمان مواجه شویم. و به خاطر داشته باشیم که در زمان سلامتی کامل می‌توان از این شانس (اخذ بیمه بیماری سخت) در این خصوص برخوردار شد. و در صورت ابتلا به سرطان از جمله سرطان پروستات و سکته قلبی، سکته مغزی، بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون و مواردی دیگر از بیماری‌های سخت که تا به امروز تا سقف ۳۲ مورد (با توجه به سن بیمار) معاف از مالیات تا سقف ۲ میلیون دلار می‌باشد خود را برای طول دوره بیماری و مداوا از جهت مالی محافظت کنیم و موجب آرامش و آسایش خود و عزیزانمان باشیم.

ترجمه و اقتباس

www.movember.com
www.cover4u.ca

از خوانندگان و علاقمندان دعوت به عمل می‌آوریم که تجربه‌های خوب وبد خود را پیرامون بیمه با ما در میان بگذارند. مطالب این مقالات صرفن درجهت اطلاع‌رسانی می‌باشد و به هیچ عنوان جایگزین مشاوره با متخصصین مربوطه نمی‌شود.

محمد رحیمیان کارشناس ارشد بیمه و سرمایه‌گذاری و عضو رسمی مشاوران متخصص بیمه و امور مالی کانادابه شماره ثبت ۲۰۶۵۸۱۷ است
www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011



این خانواده روز بعد، بخاطر اینکه از نظر امنیتی تهدیدی برای پرواز نبودند، با پرواز "باتیک ایر" به کوالالامپور مالزی و سپس به سرعت به دوحه پرواز کردند. هواپیمایی قطر گفت که بخاطر ملاحظات حفظ حریم خصوصی افراد از پاسخگویی در این زمینه خودداری می‌کند.

در عین حال، خبرنگار "هندوستان جدید" گزارش داد که گاندی چاندرومولی، مدیر فرودگاه، ادعا کرده است که زن مست بوده و افزود که خانواده امکان سوار شدن به هواپیما را تا زمان برگشتن زن به حالت عادی ندارند.

در اتفاقی دیگر خبرگزاری "ایندیپندنت" گزارش کرد که یک مرد و زن غیر آشنا که در طی پرواز از لس‌آنجلس به دیترویت اقدام به برقراری رابطه جنسی در پرواز هواپیمایی دلتا کرده بودند در هواپیما دستگیر شدند.

در این اتفاق زن ۴۸ سال و مرد ۲۸ سال داشتند. بنا به ادعای افبی‌آی، با اینکه تحقیقات همچنان ادامه دارد، احتمال دارد هر دوی این افراد به جرائم جنایی متهم شوند.

رویا گلسرخی
Bsc. Msc.
همـراه شمـا در تمـام مراحـل
مـهـاجـرت
تخصـصـی | سرمایه‌گذاری | خویشـاوندی
ویـزا | دعوتنـامه | تمـدید PR
416.301.7420
www.get2canada.com
1937 Leslie St.,
Toronto, M3B 2M3
با تعیین وقت قبلی

برای دریافت اطلاعات اولیه و اینستیوهای خاص این پروژه‌های استثنایی
و یا دیگر پروژه‌هایی که اینجا ذکر نشده (آپارتمان و خانه)
با من تماس بگیرید

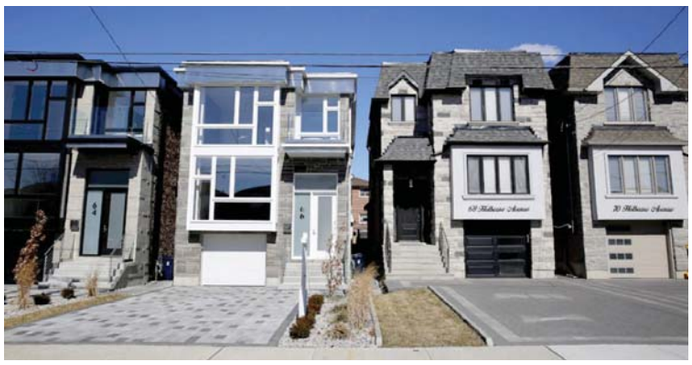
1
تاون هاوس‌های لوکس با نقشه‌های کامل
در منطقه‌ی «تورن‌هیل»، تقاطع ستر و دافرین
پرداخت‌های مناسب، لوازم آشپزخانه استیل

2
در نزدیکی پیست اسکی، ساحلف مرکز خرید و تفریحی
طراحی با فضاهای باز، تراس، آشپزخانه بزرگ و عالی

Sales Rep
بهادر دوانی
اطمینان خرید مناسب خود را از طریق من بیشتر کنید
Email: davani@rogers.com
416.618.4848

BAHADOR DAVANI
SALES REPRESENTATIVE
MEMBER OF TORONTO
REAL ESTATE BOARD
HOMELIFE LANDMARK REALTY INC.
7240 WOODBINE AVE ,
MARKHAM ON L3R 1A4
TEL; (905)305-1600 FAX: (905)305-1609

هر که آمد عمارتی نو ساخت...



کامران انواری
بروکر املاک

طراحی خارجی و داخلی خانه‌ها در کلانشهر تورنتو تنوع چشمگیری ندارد. شاید بخاطر اینکه من هر روز خانه‌های بسیاری به همراه مشتری‌ها می‌بینم یک کمی سخت‌گیر شده‌ام و دیگر طرح‌های معمول و متداول برایم تکراری شده است. شاید هم شهرداری‌ها و بیلدرها به این مساله به اندازه کافی توجه نکرده‌اند. فرض بفرمایید در یک کوچه یا خیابانی که اخیراً یک بیلدر زیر کشت! برده و خانه‌هایی شبیه خانه‌های سازمانی! کنار هم ساخته است در حال عبور هستید. آنچه بیش از همه در این کوچه یا خیابان جلب توجه می‌کند درهای گاراژ است که کنار هم ردیف شده است. دوتا در گاراژ، یک در ورود به منزل، کمی فاصله و خانه بعدی، دوباره نمای خانه با یک یا دودر گاراژ، در ورودی و کمی فاصله و تکرار همان منظره.... تا آخر خیابان. صحبت از خانه‌های نوسازی‌ست که این روزها بیلدرها بیش از دو میلیون دلار در شهرهایی مانند مارکام، ریچموندهیل و وان بخاطرش دریافت می‌کنند و بر(frontage) چهل و پنجاه فوت دارند وگرنه اگر بر خانه کمتر باشد و بخواهند در ورودی را از پهلو و پشت گاراژ قرار دهند آنچه در عبور از این خیابان مشاهده خواهید فرمود همانا به جز در گاراژ نیست یا مثلاً اگر خانه‌ها به هم چسبیده باشد باز هم نما همان گاراژ است. اکثر ما در کوچه‌هایی شبیه به همین زندگی می‌کنیم و خواهش می‌کنم حمل بر ناشکری من نکنید مقصودم این است که پس نوآوری و طراحی‌های تازه کجا رفته است؟این همه مدرسه و دانشکده‌های معماری و طراحی در این شهر هست که هر سال تعداد فراوانی فارغ‌التحصیل روانه بازار کار می‌کنند و نتیجه‌اش همین است که همیشه بوده است. خوب استثنا هم وجود دارد ولی به طور کلی از زیر دست بیلدرها همین بیرون می‌آید. تازه برای خرید همین محصول هم معمولا من و شما در صف می‌ایستیم! شاید هم چون برای خرید هر محصولی چنین صف‌های خریدی وجود دارد احتیاجی به نوآوری نمی‌بینند. برخی خریداران هم که از قدرت خرید نسبتاً خوبی برخوردارند و مجبور نیستند در این خانه‌های سازمانی! زندگی کنند زمینی را می‌خرند تا ملک مورد علاقه خودشان با نقشه باب طبع خود بسازند جالب این است که این دوستان هم از نقشه‌هایی شبیه نقشه‌های همان بیلدرها استفاده می‌کنند، ولی از مصالح مرغوبتر و طراحی‌های داخلی چشم گیرتر و اگرچه ظاهراً منزلی از نظر نمای بیرونی و درونی فاخر می‌سازند ولی عموماً از همان فرمول‌های رایج و یکسان بهره می‌برند.

نمای آپارتمان‌های مرتفع همچنان همان مکعب‌های چهارگوش هستند و خیابان‌های نوساز همان درهای گاراژ. این البته از نمای خارجی، طراحی داخل هم کمابیش همین است. به علت استقبال شدیدی که در چند سال اخیر از پیش خرید آپارتمان در شهر ما شده، سازندگان برج‌ها هر روز واحدها را کوچکتر کرده‌اند تا بتوانند در یک ساختمان تعداد بیشتری واحد بفروشند. یکی از دوستان یک فیلم کوتاه از طریق ای- میل برای من فرستاده بود از شخصی که در یک آپارتمان هفت متری زندگی می‌کرد، همه چیز هم در آپارتمانش داشت، حمام، یخچال، تختخواب ... صاحب آپارتمان در این فیلم استفاده بهینه از وسائل زندگی خود را شرح می‌داد مانند تختخوابی که زیرش کشو هایی برای نگه‌داری وسائل وجود داشت و در هنگام روز همان تختخواب تبدیل به میز کار و بخشی از آشپزخانه می‌شد. حتی تعریف می‌کرد اخیرا برایش دو تا مهمان هم رسیده که شب نگهشان داشته است. اگرچه ممکن‌است در شهر ما هم چنین آپارتمان‌هایی موجود باشد،اما من در شهر خودمان به آپارتمان کمتر از بیست متر برخورد نکرده‌ام. وقتی که شب جلوی دفتر بیلدر می‌خوابیم تا صبح اولین نفری باشیم که داخل شده خرید کنیم نتیجه‌اش همین می‌شود!

در چند سال اخیر آپارتمان‌هایی به خریداران تحویل شده است که با وجودششصد فوت مربع مساحت (حدود پنجاه و پنج متر مربع) چنانچه خریدار با خودش چهار تا چمدان لباس و وسائل زندگی ببرد واقعا نمی‌داند که لوازمش را کجا بگذارد. دوتا گنجه، یک آشپزخانه با دو سه قفسه و یه اتاق خواب بدون پنجره و یک حمام کوچک که روی‌هم شده ششصد فوت مربع. تازه همین کالا که توصیف کردم چون با قدرت خرید عموم مردم مطابقت بیشتری دارد بازارش داغ هم شده است. دولت و شهرداری‌ها هم ظاهراً اینطور واحدهای مسکونی را بیشتر ترغیب می‌کنند. زمین و خدمات برای خانه‌های ویلائی به اندازه کافی نیست و تهیه وام هم برای خرید چنین خانه هایی آسان نیست. تازه با قیمت‌های زمین و ملک بزرگ چه کسی قادر به بازپرداخت وام است؟ همین آپارتمان کوچک را در حال حاضر بیلدرها با قیمت‌هایی بالای هزار دلار برای هر فوت مربع! بدون

پارکینگ و انباری در مرکز شهر تورنتو می‌فروشند و خلق خدا هم برایش صف می‌بندند. در چنین شرایطی طراحی داخلی بسیار اهمیت پیدا می‌کند. این که چطور بیشترین استفاده را از کمترین فضا ببریم روز به روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. مدلی که بیشتر بیلدرها در ساخت کاندو از آن استفاده می‌کنند به این صورت است که آنچه صاحب یک واحد علاوه بر فضای اختصاصی و شخصی خود لازم دارد در خارج واحد و بصورت امکانات رفاهی عمومی در مجتمع بنا می‌کند، مانند اتاق ورزش، سونا، استخر شنا،اتاق‌های مختلف ورزشی، سویت‌هایی برای مهمانان، کتابخانه، محل هایی برای گردهمایی، اتاق مهمانی و پارتی برای جشن‌های تولد و غیره. حتی در یکی از طبقات بالا که نمای زیبایی دارد یک محل عمومی برای استفاده از این نما و استراحتی چند دقیقه ای تدارک می‌بینند تا در واقع صاحب واحد فقط برای خواب مجبور باشد از واحد شخصی خودش استفاده کند. کوچک بودن واحد را با احداث امکانات عمومی جبران می‌کنند. این مدلی است که برای زندگی در این شهر روی آن کار می‌شود. برای همین هم هست که شما همواره و در یک زمان برج‌های فراوانی را در حال ساخت می‌بینید در حالی که زمین‌هایی که بیلدرها مشغول ساخت و ساز خانه‌های ویلائی باشند این روزها کمتر به چشم می‌خورد. اگر جمعیت موجود بخواهد در خانه‌های شخصی با زمین‌های نسبتاً بزرگ زندگی کند اصلا امکانات برقراری حتی آب و فاضلاب و گاز و سایر خدمات شهری وجود ندارد و زمین هم به اندازه کافی نیست. در نتیجه زندگی در ارتفاع و گسترش بصورت عمودی اجتناب‌ناپذیر است. در چنین شرایطی حتماً به من حق می‌دهید که از طراحی‌های موجود انتقاد کنم و شهر انباشته از قوطی کبریت‌های عمودی و خیابان‌های پر از در گاراژ برایم خیلی مطلوب نباشد. اما در کنار این خانه‌هایی که با کنایه از آن با عنوان خانه‌های سازمانی یاد کردم محلات با اصالت وجود دارند که کاراکتر خود را حفظ کرده‌اند، این نوع محلات در تمام نقاط این کلانشهر پراکنده‌اند.

آنهائی که در دل شهر تورنتو و مناطق مرکزی تورنتو هستند و برخی از آنها زمین‌های نسبتاً بزرگی هم دارند اکنون بسیار گران قیمت هستند و از دسترس طبقات متوسط مردم خارجند وعلاوه بر قیمت‌های بالا هزینه نگه داری و جاری آنها هم مانند مالیات شهری سالیانه از قدرت مالی عموم خارج است. تعدادی از این محلات با اندازه‌های کوچکتر در مناطق شمالی تورنتو هستند که قیمت‌های متعادل‌تری دارند. در مناطق ویلودل و بیویو ویلج که برای جامعه ایرانی آشناترند خانه‌های قدیمی به سرعت در حال تغییر شکل و مدرن شدن هستند همان طور که پیشتر عرض کردم عموماً با همان نقشه‌های رایج انبوه سازان ولی با مصالح مرغوبتر. شهرهای اطراف تورنتو مانند مارکهام، آرورا، نیومارکت، وان و حتی ریچموند هیل هنوز محلاتی متفاوت با کاراکترهای ویژه دارند که از نظر من خانه‌های با ارزشی در آنها وجود دارد. محلات زیبای قدیمی و با ارزشی در این شهرها هستند که به عنوان ارزش‌های ملی یا میراث فرهنگی شناخته می‌شوند و شهرداری‌ها اجازه تخریب یا تغییر شکل ظاهر آن را نمی‌دهند. فقط یک کمی چشمها را باید شست... وگرنه برای هر سلیقه و بودجه‌ای در این شهر می‌توان خریدی متفاوت انجام داد.

در حال حاضر در محدوده وسیعی که آن را GTA یا کلان شهر تورنتو می‌نامیم نزدیک نوزده هزار ملک و آپارتمان برای فروش موجود است. اگر شما قصد خرید منزل دارید همواره در طول روز به اشخاصی برخورد می‌کنید که خانه یا آپارتمانی برای فروختن به شما دارند. در مهمانی، سلمانی، اتوبوس، در مدرسه و کالج و دانشگاه همیشه یک نفر ملک اکازیونی برای شما دارد که حیف است غریبه آنرا ببرد!

اینکه شما قبل از خرید، دانش لازم و اطلاعات کافی در این زمینه داشته باشید بسیار مهم است. شما تنها با یک تماس تلفنی و مطرح کردن چند پرسش، خواندن چند مقاله و تعقیب اخبار بازار مسکن در فیس بوک نمی‌توانید پاسخ مناسبی برای سوالات خود پیدا کنید. ما برای راحتی شما در بیش از چهارده نقطه شهر آماده ملاقات با شما هستیم و خالصانه و بدون هیچ چشمداشتی حاضریم تا در یک نشست خصوصی به شما کمک کنیم. این خرید برای بسیاری از دوستان ما یک سرمایه‌گذاری کلان است و مسئولیت انجام صحیح آن در درجه اول با خود شماست. یافتن مشاور املاکی که جامع‌الشرایط! باشد هم وظیفه خودتان است. برای یک خرید عالی باید ابتدا مشاور مناسب را پیدا کنید و اجازه بدهید که به شما کمک کند. منتظر تماس شما هستیم، به امید دیدار.

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است
647-808-3450
anvariteam@gmail.com

کامران انواری
Real Estate Broker
Cell: 647.808.3450
kamrananvari@yahoo.com
www.anvari.ca
RE/MAX Re/max Hallmark Independently owned and operated
685 Sheppard Ave. East Unit 401

Bayview / Sheppard $4,990,000

خانه بسیار زیبا و مدرن، برای مشکل پسندها، Bayview Village زمین بزرگ: 60x303ft (0.47acre)
اطلاعات بیشتر: anvariteam@gmail.com

Yonge / Silver maple $1,399,800

۴ خوابه با upgarde ها فراوان، آشپ مدرن، کف چوبی، در چند قدمی خیابان یانگ، مدارس عالی و مراکز خرید زیبا و دیدنی

Yonge / 16th $348,000

آپارتمان ۱ خوابه، در چند قدمی خیابان یانگ، با پارکینگ، انباری، بالکن، استخر....

Dufferin / Steeles $849,999

خانه ۳ خوابه مستقل، زیرز تکمیل و وا اوت

Yonge / Sheppard $448,000

آپارتمان ۱+۱ خوابه، تازه ساز، با پارکینگ، انباری و بالکن بزرگ

Yonge / Sheppard $418,000

آپارتمان ۱+۱ خوابه با پارکینگ و بالکن، وضعیت و موقعیت محلی عالی

Call Now To Book
Your Private
Home Tour!

York / Bremner $568,000

کاندو آپارتما ۱+۱ خوابه با پارکینگ و و انباری، در یکی از بهترین مناطق

دفتر حقوقی و مهاجرتی
الهام معاونی
وکیل رسمی دادگستری و
افسر سابق اداره مهاجرت

Elham Moaveni, B.Sc. (Hons.), LL.B.
Member of Law Society of Upper Canada

حقوق و دعاوی خانوادگی
(Divorce, Separation Agreement, Spousal/child support, custody & access for child, etc.)

حقوق املاک و مستغلات
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری – تمدید و تجدید وام‌های بانکی
Status Certificate Review & Advise (free with pirchase)

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری . تحصیلات و تجربه کاری . ویزای سریع کار و تحصیلی
دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه
(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه

905-918-9606
10087 Yonge St. Richmond Hill, Ontario
North of Major Mackenzie, on Yonge St.

لطفا توجه فرمایید که تلفن ایران استار عوض شده است
تلفن جدید ایران استار 647.674.4048

مهندس بهروز علی‌پور

همراه و همگام با شما، از آغاز تا پایان راه

647-922-6739

مشاور حرفه‌ای و آگاه شما در امور املاک تجاری و مسکونی

- متخصص در امور خرید و فروش بیزینس و سرمایه‌گذاری با سال‌ها تجربه
- مشاور شما در امور ساخت و ساز و بازسازی ساختمان
- ارزیابی رایگان ملک شما
- مشاور حرفه‌ای شما در انتخاب ساختمان‌های با پتانسیل سودآوری بالا، جهت بازسازی و سرمایه‌گذاری

متخصص در تهیه انواع وام‌های مسکونی و تجاری

- وام با پایین‌ترین نرخ بهره
- تهیه وام با هرگونه شرایط شغلی و اقامتی شما
- تهیه وام با حداقل پیش پرداخت
- تهیه وام ساخت و ساز
- تهیه وام‌های مجدد و ادغام بدهی‌ها، همراه با کاهش نرخ بهره فعلی

MORTGAGE ARCHITECTS

Tel: 647-922-6739
Fax: 905-889-4155
360 Highway 7 East. Unit 28, RichmondHill, ON L4B 3Y7

SOLTANIAN REAL ESTATE INC. BROKERAGE

Tel: 416-901-8881
Fax: 416-901-9881
175 Willowdale Ave, North York, ON M2N 4Y9

انجام کلیه امور ساختمانی، از ابتدا تا انتها

همراه با شما تا خانه رویایی‌تان

- طراحی معماری و محاسبات سازه ساختمان‌های تجاری و مسکونی
- مدیریت اجرای پروژه‌های مسکونی و تجاری
- اخذ مجوزهای لازم جهت ساخت و ساز از شهرداری
- مدیریت و برنامه‌ریزی مالی و زمانبندی جهت احداث ساختمان

مهندس بهروز علی‌پور 647-922-6739

مهندس نیکروز علی‌پور 647-832-6362

Professional Engineers Ontario

عضو انجمن مهندسین حرفه‌ای انتاریو

CASPIAN ENGINEERING GROUP
www.caspiangroup.ca

www.caspiangroup.ca ، caspiangroup.ca ، nalipour@caspiangroup.ca

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو

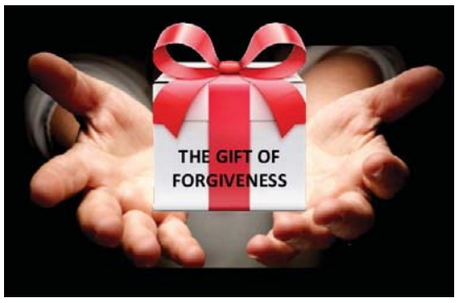
Bsc. , D.D.S.

کلیه خدمات دندانپزشکی عمومی، روت کانال، زیبایی، ارتدونسی ...

مطب ریچموندهیل

905.780.8444
Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave, Unit 13B
Richmond Hill, ON L4C 3N8

بخشش و بخشیدن نوعی پاداش است



دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

بخشش و بخشیدن را کودکان از اولیاء در خانواده یاد می‌گیرند. از آموزش‌های غلط و راهنمایی‌های نامناسب در خانه نباید غافل شد. حتی مکالماتی که بین پدر و مادر صورت می‌گیرد. گرچه کودک سرگرم بازی با اسباب بازی‌های خود است حرف‌های آنها را خوب می‌گیرد. گاهی از آن طرف اطاق نشیمن کودک در حال بازی سئوالی از پدر یا مادر می‌کند و یا پاسخ‌های به حرف‌های آنها می‌دهد که مایه تعجب اولیاء می‌شود. فکر او به حرف‌های ما گوش می‌دهد؟ بله حواسش به شما هم هست.

وقتی در خانواده عبارت من برای مراسم عقد فلانی نمی‌روم برای اینکه پدرش مبلغی از من قرض کرد و آنرا هرگز پس نداد. من کاری به او ندارم هر جا می‌خواهد برای تعطیلات خود برود، ما خودمان تعطیلات را در فلوریدا خواهیم بود زیرا جایی که شما می‌گویید فلانی هم می‌رود اصولا آنجا و او را دوست ندارم. به آن میهمانی نمی‌رویم زیرا خانم فلانی هم به آن میهمانی می‌آید و من از او خیلی بدم می‌آید، زیر ایک روز متلک ناجوری به من گفت. فلان فامیل را هرگز نمی‌بخشم زیرا زمانیکه من به او نیاز داشتم به من کمک نکرد. به تلفن او پاسخ نمی‌دهم زیرا او در مواقع عادی به من زنگ نمی‌زند لابد حالا از من چیزی می‌خواهد. او می‌داند اطلاعاتی که من فعلا دارم ممکن است به درد او بخورد. بعضی از افراد به یک عروسی و یا مراسم دفن و عزاداری، جشن تولد و یا یک مسافرت کوتاه مدت نمی‌روند زیرا با فرد مورد نظر یک اختلاف کوچک، یک بحث جزئی و یا یک قرض جزئی پرداخت شده داشته‌اند. ذهن کودک در طول زمان زندگی در خانه پُر می‌شود از نوع مسائل بالا که بین اولیاء رد و بدل می‌شود.

در واقع وجود کینه و نفرت، بخل و حسد، لجاجت و دشمنی و گذشت نکردن و بسیاری عواطف ناجور دیگر همه رفتارهای یادگرفته شده هستند. اگر با دقت و توجه کافی و تمرکز به رفتار کودکان بنگرید، مقدار زیادی ستیزه و مشاجره، جدال و کشمکش و مباحثه بیمورد را ملاحظه خواهید نمود. البته هرچه کودکت کم سن و سال‌تر باشد، سریع‌تر موضوع مورد مشاجره را تمام می‌کند و فیصله می‌دهد. نگهداشتن بخل و کینه به خود شخص بیشتر آسیب می‌رساند تا فرد مورد کینه. خوب برخورد کردن و حل مسائل کینه و بخل نسبت به دیگری، نیاز به سال‌ها یادگیری و تمرین مداوم دارد و با چند جلسه روان درمانی و مشاوره، مشکل حال نمی‌شود. در جلسات مشاوره به مراجع یاد می‌دهند که از چه تکنیک‌ها و روش‌هایی برای حل مشکل استفاده نماید و چگونه پیگیری کند. بقیه داستان با خود فرد مراجعه کننده است. بخشش و بخشیدن و حل بخل و کینه بصورت عادی و طبیع اصلاح نمی‌شود. به کلامی دیگر، بی‌توجهی به کینه و بخل، بصورت عادی و نرمال آنرا بهبود نمی‌بخشد و یادگیری و تمرین راه حل این مشکل است. باید کوشید و باید تمرین نمود.

بسیاری از افراد مسائل جزئی و بی‌اهمیت را از دوران کودکی محکم در ذهن خود نگه می‌دارند و لذا آنها را با خود وارد روابط زناشویی و دوستی می‌نمایند. متاسفانه آنها نمی‌دانند که چه مقدار این مسائل نگهداشته شده در ذهن آنها موجب ناراحتی و اختلال در رفتار و اثرات آن برخود و زندگی آنها می‌شود.

پیگیری و یادآوری زخم‌های روانی و صدمات روحی انرژی و وقت خود را می‌گیرد و بسیار سخت می‌باشد که بتوان همه آن تجارب را در خود نگهداری نمود.

متاسفانه بسیاری از اشخاص نمی‌توانند حتی تشخیص آنرا بدهند که واقعا می‌توانند بخشش و گذشت را به جای نگهداشتن کینه و خشم در ذهن انتخاب نمایند. بسیاری از افراد دیگر هستند که کاملا متفاوت عمل می‌کنند. این افراد زمانیکه مورد انتقاد قرار می‌گیرند و بعضی‌ها سر به سر آنها می‌گذارند و یا به خاطر اشتباهاتشان مورد خشم و غضب دیگران قرار می‌گیرند با روشی دیگر با موضوع برخورد می‌کنند. این افراد غالبا احساسات خود را در حد کمال ابراز می‌دارند و راحت می‌شوند و همه چیز تمام می‌شود و آنها راحت می‌گردند. درست برعکس این دسته از افراد، افراد دیگری هستند که مشکلات و مسائل و انتقادها را در ذهن خود به مدت بسیار طولانی نگه می‌دارند و رنج و غم فراوانی می‌برند. زیرا آنها در آن واحد نمی‌توانند احساسات خود را بیان نمایند ولی بصورت مداوم روی آنها فکر می‌کنند بسیاری از مواقع نمی‌توانند درست بخوابند و مدام خود را سرزنش می‌کنند که چرا در آن موقع حرف دلم را ابراز نکردم. این افراد زندگی خود را واقعا تباه می‌کنند. حال اگر این افراد مشکل‌شان در ارتباط با مسائل زناشویی باشد دیر یا زود و در یک نقطه‌ی خاص روابط زناشویی آنها به خطر می‌افتد و چه بسا عاقبت به جدایی بیانجامد. اگرخانم از آن دسته از افرادست که نمی‌تواند نظرات و شنیده‌های خود را ابراز نماید و آنها را مدام در خود نگه می‌دارد، حالت تلخی و خشم و دلخوری شدید به همه پیدا خواهد کرد. زیرا نظر او اینست که انتظاراتش برآورده نشده است و این صرفا تقصیر دیگران است.

از طرفی اگر شوهر این خانم حاضر نباشد روش زندگی خود را در ارتباط با همسر و مسائل زناشویی عوض نماید و تغییر جهت دهد، این بستگی تمام به همسر و یا زن خانواده دارد که راهی برای بیرون رفت از این بحران و وضع دشوار پیدا کند. او اگر به زندگی خود علاقمند باشد باید از افراد حرفه‌ای کمک بگیرد و چند جلسه مشاوره و یا روان‌درمانی نماید زیرا این مسائل با دارو درمانی بهبود پیدا نمی‌کنند. دارویی خاص برای حل این مشکل وجود ندارد. یکی از راه حل‌های اساسی، یادگرفتن بخشیدن است. معمولا می‌توان از تکنیک‌های مدیتیشن (meditation) که از مربیان، مشاوران و افراد حرفه‌ای دیگر یادگرفته می‌شود، استفاده نمود. هدف از یادگیری مدیتیشن این است که فرد یاد بگیرد و تمرین کند و اجازه ندهد مسائل مختلف حل نشده در ذهن و روان او بماند و آنها را جدی و سخت نگیرد. در این زمینه باید بشدت کار کرد، زیرا بخشش و بخشیدن فقط در مراحل مختلف کامل می‌شود و نه یکباره و یا یک دفعه. از آنجایی که افراد با بخشش اول موفق نمی‌شوند، اغلب احساس می‌کنند که اینهم مثل موفق شدن در فلان کار و فلان موضوع باید در دفعه اول برایشان موفقیت آورد که این البته درست نیست. اما به محض اینکه افراد، مزه‌ی پاداش بعد از بخشیدن را بچشند، نوعی احساس آرامش و راحتی و سبکی و آزادی می‌نمایند و این باعث می‌شود که افراد بیشتر کوشش نمایند و بیشتر تمرین کنند تا بتدریج موفق شوند. زمانیکه انسان‌ها قلب‌شان را به روی بخشش و بخشیدن باز نمایند، خواهند توانست که یک لذت کوتاه مدت احساس نمایند و به جای خشونت و کینه و عناد از همسر و یا دوست خود، زندگی زناشویی و دوستی با دوستان را خراب نخواهد کرد. بعضی مواقع مسائل جزئی در خانواده باعث می‌شود که یکی از طرفین خشم و کینه‌ای نسبت به شریک زندگی خود پیدا کند و با این نگرش زندگی شیرین خود و همسرش را تباه نماید.

بخشش و بخشیدن یک وسیله نیرومند و قوی است که افراد پس از اجرای آن بدست می‌آورند و با این گذشت و بخشش روابط خشونت‌آمیز و مسموم و زهرآلود شده روابط خود را پاک می‌نماید.

برای بسیاری از افراد به ویژه زن و شوهرها این یکی از مهمترین مهارت‌ها در زندگی زناشویی است که بایستی رشد نماید و کامل شود؛ داشتن کینه یعنی خوردن زهر برای کشتن دیگران.

دکتر صفر داعی، دکترای روانشناسی از دانشگاه انگلستان
Safardaei4@hotmail.com
Office:905-770-4556

تمامی نیازهای خرید و یا فروش املاک در تورنتو با الکس معظمی

AM + Your Trust = Sold

Alex Moazemi
Sales Representative
Community ROYAL LEPAGE Canada's #1 Brokerage

- Investment
- Commercial land develpment
- Many exclusive listings in oak ridges and lake Wilcox
- Exclusive Lots for sale for builders the GTA

416.898 - SELL (7355)

more than 20 years of experience in realestate sales in the GTA

Built to suit: full construction package: design, obtaining building permits and build your dream home with our team.

الکس معظمی

- ☑ سرمایه‌گذاری
- ☑ پروژه‌های زمین‌های تجاری
- ☑ خرید و فروش املاک ویژه در اوک ریجز و کنار دریاچه
- ☑ املاک مناسب برای ساختمان سازان در مناطق و شرایط ویژه

Contact me for new and exciting project not on the market

ایرانیان و انتخابات شهرداری‌های انتاریو

روز شنبه ۴ نوامبر، برنامه‌ای جهت آشنایی با کسانی که مایل به حضور در انتخابات شهرداری هستند، توسط پرشین سیرکل در بنیاد پریا برگزار شد. در این برنامه آقای مجید جوهری و مایکل پارسا نیز حضور داشتند و آقای علی احساسی به دلیل سفری که برایش پیش آمده بود حضور نداشت. در این برنامه دو رسانه ایران استار و شهرما نیز حضور داشتند. در ابتدا آقای احمد تبریزی برای حاضرین سخنانی را ایراد کردند که خلاصه‌ای از آن را به اطلاع می‌رسانیم:

امروز از افراد باتجربه در انتخابات و نیز کاندیداهای احتمالی در انتخابات آتی در این جلسه دعوت کردیم تا بتوانیم پلی بسازیم برای انتقال تجربیات و موفقیت برای آینده جامعه ایرانی- کانادایی.

اگر کامیونیتی ما در سیاست سَری نداشته باشد صدای ما به جایی نمی‌رسد. مثلا در اتفاق چند روز اخیر، از آقای جوهری تشکر می‌کنم که در مقابل کسی که نسبت به ایرانیان در سنای کانادا جملات خوبی را بر زبان نراند اعتراض کرده است. در دولت فدرال و استانی نمایندگان ایرانی‌تبار داریم ولی متاسفانه در سطح شهری، هنوز از ایرانیان کسی راه پیدا نکرده است. اکنون زمان آنست که در سطوح مختلف شهری هم نماینده داشته باشیم. ما با اینکه رشد بسیار خوبی در کانادا داشته‌ایم ولی هنوز در تصمیم‌گیری‌ها خیلی نقشی نداریم. تعداد زیادی از ایرانیان در بخش ساختمانی فعالیت می‌کنند که ایجاب می‌کند در سطح شهری حمایت شوند. متاسفانه معمولا کمپین انتخاباتی دوستان ایرانی خیلی دیر حرکتشان را شروع می‌کنند که معمولا به نتیجه‌ی موفقیت‌آمیزی نمی‌رسند. ما باید برای صدای کامیونیتی ایرانی، در همه احزاب حضور موفق داشته باشیم. در زمینه شهری چون نگاه حزبی وجود ندارد افراد می‌توانند سریعتر موفق شوند. امروز امیر مسعودی که کمک راب فورد بوده، اینجاست که دقیق‌تر و بهتر به کاندیداهای ایرانی تبار در حوزه‌های شهری و مشکلاتی که شهرداری‌ها با آنها درگیر هستند، یاری برساند تا کاندیداها بتوانند با شناخت بهتری وارد کارزار شوند. دو موضوع بسیار مهم برای کاندیداها وجود دارد:

۱- کمک مالی کامیونیتی

۲- جمع‌آوری رای کافی

الان وقت کافی داریم که کاندیداها را پیدا کنیم و آماده کنیم تا موفق باشیم و در ضمن همه باید یکدیگر را حمایت کنیم. به یاد دارم در انتخابات قبلی که مجید جوهری برنده شد، من در کمپین مایکل پارسا بودم که اعلان شد مجید برده؛ مایکل گفت که الان همه باید برویم به مجید تبریک بگوییم. در حالی که دیروقت بود، فکر کنم ساعت یک، یک و نیم نیمه شب بود، همگی به همراه همسر مایکل برای تبریک به مجید جوهری رفتیم و خوشحال بودیم که مجید برنده شده است. اکنون از آقای مجید جوهری نماینده فدرال دعوت می‌کنم تا در رابطه با انتخابات شهرداری و حضور ایرانیان برای حضار صحبت کند.

مجید جوهری:

تجربه دو ساله من در سیاست فدرال اینست که در ۴ سطح دولتی کسی بالاتر از دیگری نیست بلکه همه با یکدیگر و در راستای همدیگر کار می‌کنند.

دولت فدرال بودجه بزرگی را در امکانات زیربنا سرمایه‌گذاری می‌کند که شروع همه آنها از سطح شهری است. شهرها اولویت‌های خود را به مناطق می‌دهند و بعد مناطق آنرا به استان‌ها و نهایتا استان‌ها به دولت فدرال می‌دهند تا دولت فدرال با توجه به اولویت‌ها بودجه لازمه را به پروژه‌های مختلف تخصیص دهد.

مثلا ما در ریچموندهیل نماینده ایرانی تبار در سطح استان و فدرال داریم ولی در سطح شهری و منطقه‌ای کسی را نداریم تا این روند و زنجیر را کامل کنیم. داشتن نماینده در این سطوح اگرچه لازم است ولی این به تنهایی کافی نیست ما باید بتوانیم این زنجیر را بزرگتر کرده و گسترش بدهیم به احزاب دیگر و مناطق دیگر به شکلی که همه بتوانیم با تمام تفاوت‌هایمان با هم کار کنیم تا همه موفق باشیم. هرچه بیشتر با هم باشیم، می‌توانیم تاثیر مثبت بیشتری برای کانادا به ارمغان بیاوریم.

پس از وی از مایکل پارسا که خود را برای انتخابات استانی از حزب محافظه کار آماده می‌کند دعوت شد تا در رابطه با موضوع گردهمایی صحبت کند.

مایکل پارسا:

با تشکر از پرشین سیرکل برای این دعوت. حقیقت این است که من ۱۵ ساله بودم که به سیاست وارد شدم. به نظر من کاندیداها باید کلی چیز یاد بگیرند، از در زدن‌ها و گفتگو با مردم در همه شرایط، در باد و باران و برف، تا بتوانند بعدا برای داوطلبان یک الگو باشند و بتوانند همه سختی‌ها را درک کنند. به اعتقاد من یک روند موفق در سیاست شامل تجربه در همه زمینه‌هاست.

برای ما داشتن ۴ نفر در سیاست کانادا طی حضور ۲۴ ساله، شروعی بسیار بسیار عالی است. اگر در بقیه ملیت‌ها تعداد افراد در سیاست کانادا بیشتر است حاصل مثلا شصت، هفتاد سال حضور آنهاست. به همین دلیل تعداد ما برای این مدت زمان، بسیار عالی و نشانه تلاش کامیونیتی ما است. کاندیداها باید به روند کاندیداتوری، سختی‌ها و فراز و نشیب‌هایش آشنا و مسلط باشند تا بتوانند همه را جذب خود کنند. آنها باید بتوانند از کاندیداهای دیگر کمک بگیرند، با همدیگر کار کنند، به هم کمک کنند و پایه‌ای بگذارند که ده‌ها سال بعد جامعه‌ی کاملا موفقی داشته باشیم برای همه ایرانیان در کانادا و مهمتر از همه خود کانادا!

بعد از مایکل نوبت به کسانی رسید که تصمیم گرفته‌اند برای انتخابات شهرداری، کاندید شوند که به ترتیب صحبت‌های آنان را در زیر می‌خوانید:

سام معینی

من مدت ۴ سال است که در شهرداری تورنتو هستم و به آن کمک می‌کنم. ارتباط‌های زیادی در این مدت پیدا کرده‌ام. الان من ساکن منطقه ویلودیل هستم و در منطقه علی احساسی زندگی می‌کنم. با ایشان و خانواده‌شان دوست نزدیک هستیم. من اطلاعات بسیار خوبی در زمینه پروژه‌های ویلودیل دارم که با کمک جامعه ایرانی می‌توانم موفق باشم و کمک زیادی کنم

مریم امین

من از شهر وان هستم، و در حال حاضر مدیر پروژه شرکت نیرو در این شهر هستم. در شهر وان بیشتر مردم ایتالیایی‌تبار هستند و قدرت شهرداری دست آنهاست و ما هم سعی می‌کنیم که آنجا پیشرفت کنیم.

امین مسعودی

به گمان من منتخب شهرداری‌ها تاثیر مستقیمی در زندگی روزانه مردم دارند و از این لحاظ برای زندگی ایرانی‌ها مهم هستند. در بعضی از مناطق شهری، ما ایرانیان زیادی داریم که می‌توانیم شانس زیادی در انتخابات داشته باشیم و اگر کاندیداهایمان را درست بچینیم و از منابعمان درست استفاده کنیم می‌توانیم خیلی موفق باشیم. البته در شهرداری‌ها اگرچه احزابی نداریم ولی دیدگاه‌های راست و چپ داریم. در سطح شهری کاندیداها باید با مشکلات منطقه خودشان دقیقا آشنا باشند و فعالیت کنند تا موفق باشند.

این جلسه با گفتگو و تبادل نظر مهمانان و امید به تکرار چنین جلساتی به پایان رسید.

هک شدن ۱۹۵ وب‌سایت ترامپ

ایران استار- چهار سال پیش از اتهامات مطرح شده انتخابات ۲۰۱۶ بین ترامپ و روسیه، اسوشیتدپرس متوجه شد که حداقل ۱۹۵ وب‌سایت ترامپ، خانواده یا امپراتوری تجاری‌اش توسط هکرهای روسی هک شده بود.

شرکت‌های ترامپ منکر این خبر شده‌اند اما بررسی پرونده‌های اینترنتی توسط کارشناسان ارشد امنیت سایبری صحت این خبر را تایید می‌کند.

این خبر هفته گذشته، پس از آنکه اسوشیتدپرس از شرکت‌های ترامپ در این مورد سوال کرد به بیرون درز یافت. پس از هک، مراجعه کنندگان به این سایت‌ها به طور ناخواسته به صفحه‌ها و سِرورهایی در سنت پترزبورگ روسیه منتقل می‌شدند.

کارشناسان امنیت سایبری گفته‌اند که نرم‌افزارهای مخرب روی این سِرورها معمولا برای سرقت گذرواژه‌ها یا ضبط برخی از فایل‌ها برای استفاده‌های بعدی کار برد دارند. این که آیا کسی قربانی چنین تاکتیکی شده، مشخص نیست.

موضوع جالب دیگری که برایش هنوز پاسخی نیست ایستت که هکرها چه کسانی بوده‌اند و چرا چنین اعمالی را انجام دادند.این کشفیات نشان دهنده‌ی پیچیدگی جدیدی در داستان‌های ترامپ و روسیه است که تاکنون عمدتا متمرکز بر آنچه ارتباط کمپین وی با روسیه برای تضعیف هیلاری کلینتون بوده است.

مشخص نیست که آیا هکرهای وب‌سایت‌های ترامپ همان کسانی هستند که ایمیل‌های مقامات دموکرات را سرقت کرده‌اند یا خیر. همچنین مشخص نیست که آیا هکرها از طرف دولت روسیه اقدام می‌کردند و یا خیر.

آدرس‌های هک شده شامل

donaldtrump.org

donaldtrumpexecutiveoffice.com

donaldtrumprealty.

combarrontrump.com

می‌باشد که طبق بررسی پرونده‌های اینترنتی، این موج حملات در ماه اوت و سپتامبر ۲۰۱۳ و در زمانی صورت گرفته‌اند که ترامپ در حال آماده شدن برای سفر به مسکو در نمایشگاه بین‌المللی زن (۹ نوامبر ۲۰۱۳) بوده است.

بسیاری از این آدرس‌های وب‌سایت‌ها دیگر توسط ترامپ مورد استفاده قرار نگرفتند. شرکت‌ها و شخصیت‌ها معمولا آدرس‌هایی را برای جلوگیری از افتادن آنها به دست رقیب یا دشمنان خریداری می‌کنند و سپس به اصطلاح آنها را پارک می‌کنند. سازمان ترامپ و همکارانش حداقل ۳،۳۰۰ نفر عضو دارند.

به گفته کارشناسان امنیتی، هکرها آدرس‌ها را با نفوذ و انجام تغییرات در پرونده سایت "گوددی"، ربوده بودند. دسترسی به حساب‌های "گوددی" مانند هر سایت دیگری، نیاز به نام کاربری و رمز عبور دارد، ولی این امکان وجود دارد که توسط برنامه‌های مخرب تحت عنوان حملات فیشینگ مورد سرقت قرار گیرند. کاربران کامپیوتری که روی یکی از آن آدرس‌های ترامپ وارد شده یا کلیک کرده بودند احتمالا نمی‌دانستند که به سرورهایی در روسیه هدایت می‌شوند. چند روز پس از مطرح شدن این موضوع، آدرسهای اینترنتی تحت تأثیر قرار گرفته اصلاح گردیدند.

کاخ سفید این سوالات را به شرکت‌های ترامپ ارجاع داد، و افبی‌آی نیز به این سوالات پاسخی نداد.

نیک فولر، سخنگوی "گوددی"، گفت که این شرکت در سال ۲۰۱۳ هیچ نقصی را در سیستم خود ندیده است و اقدامات لازم برای نظارت بر فعالیت‌های مخرب را مراتبا انجام داده است. فولر گفت که هیچگاه در مورد یک مشتری و اتفاق خاصی {مانند ترامپ} توضیح نخواهد داد. بعضی از کارشناسان امنیت سایبری حدس می‌زنند که احتمالا این دستکاری تفحص و تلاشی بوده باشد برای آزمایش امنیت و جمع آوری اطلاعات در مورد ترامپ یا معاملات تجاری او. اما این صرفا یک حدس است و در این زمینه شواهدی وجود ندارد که نشان دهد هکرها موفق به راهیابی به کامپیوترهای و یا سرور شرکت‌های ترامپ شده باشند.

پل وکسی، مدیر عامل یک شرکت امنیت اینترنتی در کالیفرنیا، گفت: "من هرگز مزیت ناشی از حملات این چنینی را ندیده‌ام... عدم شناسایی این حمله توسط شرکت‌های ترامپ احتمالا نشان دهنده عدم امنیت سایبری آنهاست".

خبرهای محلی

بنیاد پریا

جمعه بازار در بنیاد پریا نوامبر ۲۴ از ساعت ۱۰ تا ۳ بعد از ظهر

برای خرید میز و دریافت اطلاعات بیشتر شما می‌توانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **کلاسهای نقاشی برای کودکان و بزرگسالان به زبان انگلیسی**
روزهای چهارشنبه ساعت ۶:۳۰ تا ۷:۳۰ برای ثبت نام و یا دریافت اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **دوره جدید کلاسهای آمادگی برای Citizenship**
از ۱۳ ماه نوامبر روزهای دوشنبه و چهارشنبه از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۳:۳۰ بعد از ظهر در بنیاد پریا، برای حضور در این کلاسها دارا بودن سطح ۵ زبان الزامی میباشد، برای کسب اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید.

• **آموزش سازهای دیوان، تنبور، تار، سه تار، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز توسط علی زندی**
برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۳۷۱ ۲۱۵ ۶۴۷ و یا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **کلاس خیاطی برای افراد مبتدی**
اگر به دنبال یادگیری خیاطی هستید با خانم شهلا شماره ۶۶۰۹ ۷۰۰ ۶۴۷ و یا دفتر بنیاد پریا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید. برای حضور در این کلاسها به همراه داشتن چرخ خیاطی الزامی میباشد.

• **کلاس رزومه نویسی و توضیح درباره منابع کاریابی**
• آیا جویای کار هستید؟ • آیا دوست دارید با محیط کار در کانادا آشنا شوید؟
• آیا رزومه شما با استاندارد کانادایی تهیه شده؟ این کلاسها اولین چهارشنبه هر ماه شروع از ۵ جولای.

• **آموزش برنامه نویسی کامپیوتر با برنامه C++ سطح اول**، دوشنبه‌ها از ساعت ۷ تا ۸ بعد از ظهر و همچنین برنامه CSS & HTML5 دوشنبه‌ها از ساعت ۵:۳۰ تا ۶:۳۰ بعد از ظهر.

• **چنانچه شما سئوال و یا مشکلی با برنامه‌های لب تاپ، تبلت و گوشی هوشمند خود دارید**
میتوانید جهت ثبت نام در کلاسهای روزهای دوشنبه از ساعت ۱۲ تا ۲ بعد از ظهر که از تاریخ ۱۶ اکتبر برگزار می‌گردد، با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **آموزش طراحی پوستر و اطلاعیه بازرگانی**
روزهای پنج‌شنبه از ساعت ۶ تا ۷ بعد از ظهر از تاریخ ۶ جولای آغاز میگردد .

• **آموزش ساخت تبلیغات از طریق ویدئو و نمایش عکسها بصورت ویدئو**
روزهای پنج شنبه از ساعت ۷:۱۵ تا ۸:۱۵.

• **کلاس مقدماتی کامپیوتر و اینترنت:**
آموزش استفاده از موس، کیبرد و اینترنت و آشنایی با مفاهیم نرم افزار و سخت افزار **از تاریخ ۲۱ اکتبر** هر شنبه از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر .

• **کلاس مایکروسافت:** ساخت فولدر و مدیریت فایل و کار با میکرو سافت هر شنبه، ساعت ۱۲:۳۰ تا ۲:۳۰ بعد از ظهر

• **آموزش نقاشی**
توسط خانم پریسا مهدی پور ، روزهای شنبه، ساعت ۱۲ تا ۱ برای کودکان و ساعت ۱ تا ۲ برای بزرگسالان، برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام میتوانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **کلاسهای آموزش زبان فارسی برای جوانان و بزرگسالان** توسط خانم مهشید تاج، روزهای شنبه از ساعت ۱۲ صبح تا ۲ بعد از ظهر، برای دریافت اطلاعات بیشتر و ثبت نام با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **کلاس یوگا و موزیک:**
• **آموزش سازهای کوبه‌ای همراه با یوگا**
مدرس و طراح: علی مسعودی
شنبه‌ها از ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح
شرکت در جلسات اول و دوم رایگان میباشد.
برای اطلاعات بیشتر و ثبت نام
با شماره: ۵۸۵۰ ۵۶۶ ۴۱۶ و یا داخلی ۱۰۸ بنیاد پریا تماس حاصل فرمایید.

• **خدمات عمومی**
از دوشنبه تا جمعه با تعیین وقت قبل قبلی/ رایگان.

• **کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و ستیزن‌ها**
جهت پر کردن فرمهای دولتی و شخصی، اطلاعات در مورد ولفر، بازنشستگی، مهاجرت، نوشتن نامه اداری و کمک و ترجمه در تماسهای تلفنی با ارگان‌های دولتی.
• آمادگی جهت اشتغال؛ هدایت شغلی و پشتیبانی مربیگری- Skills for Change اگر شما دارای تخصص و تحصیلات در رشته های برق کاری، کارگران فنی ، مکانیک ها، لوله‌کش‌ها و کارگران ماهر در تهویه مطبوع هستید برای آموزش بین‌المللی و دریافت اجازه کار مهر قرمز در رابطه با رشته خود به این سازمان واقع در طبقه دوم بنیاد پریا مراجعه و یا با داخلی ۱۰۱ تماس حاصل فرمایید.
• خدمات رایگان جمعه ها به زبان ارمنی و فارسی- از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر
• خدمات رایگان The Housing Help جمعه ها به زبان ارمنی و فارسی- از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر
• خدمات مربوط به خانه دولتی، کمک به تازه واردان در پیدا کردن مسکن، لطفا جهت گرفتن وقت ملاقات با دفتر پریا تماس حاصل فرمایید.
• کلاس‌های در سطوح مختلف ESL - رایگان
این کلاسها در سطوح مختلف روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۳ بعد از ظهر تشکیل میگردد.
برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید.
جهت شرکت در امتحان شهروندی (Citizenship) اتمام سطح ۴ کلاسهای ESL الزامی می‌باشد.

• **برنامه شهروندان ارشد (یاران پارسی)**
روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر
این برنامه پلی ارتباط و دوست یابی است که روزهای جمعه
از ساعت ۹ الی ۴ بعد از ظهر تشکیل می گردد .
آموزش زبان برای این عزیزان هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲ بعد از ظهر. کلاسهای زبان انگلیسی برای این عزیزان از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر برگزار می‌گردد.
برای حضور در این کلاسها سطح یابی اولیه زبان انگلیس الزامی می‌باشد.

• **مشاوره سلامت روان، استرس، اضطراب، اختلافات خانوادگی و مشکلات روحی ناشی از مهاجرت** در بنیاد پریا توسط دکتر مجید کاوه عضو هیات علمی روانشناسی دانشگاه‌های تهران و عضو انجمن مشاوره و روان درمانی انتاریو
پنج شنبه‌ها: از ساعت ۱۶ تا ۱۸
تلفن: ۸۳۳۵ ۸۹۶ ۶۴۷

• مشاور خانواده توسط شهرزاد شهریاری: برای اختلافات خانوادگی و مسائل شخصی مانند افسردگی، تنهایی، اضطراب و غیره میتوانید برای تعیین وقت قبلی با شماره تلفن ۷۷۰۶ ۴۰۵ ۶۴۷ تماس حاصل فرمایید
• بنیاد پریا آماده برگزاری جشن تولد عزیزان شما می‌باشد، برای اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.
• کتابخانه پریا جهت استفاده عموم رایگان می‌باشد.
کتاب مورد نظر خود را می‌توانید به مدت دو هفته بصورت امانت در اختیار داشته باشید.
همچنین دانشجویان می‌توانند از محیط آرام این کتابخانه استفاده نمایند.
ساعات کار: روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۵ بعد از ظهر .

تماس با ما:
Parya Trillium Foundation
,John Street, Markham 344
ON L3T 5W6
Tel: 905 764 0202 ext.108
Fax: 905 764 3775
Email: admin@parya.org
www.parya.org

بنیاد فرهنگی فروردین:

اگر تازه وارد به کانادا هستید، و نیاز به کمک در مورد سیستم مختلف اداری و سیاسی کانادا دارید، داوطلبان بنیاد می‌توانند شما را در امور زیرکمک کنند:
• آموزش کامپیوتر و رسانه های اجتماعی به سالمندان.
• اگر در سیستم های اداری و کاری مورد تبعیض واقع شدید.
• اگر جوان هستید و با قانون به مشکل برخورد کردید.
تلفن: ۴۱۶-۸۴۰-۷۳۳۷
180 West Beaver creek U#34

اطلاعیه ارشدان ایرانی/ ریچموندهیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانون، روزهای جمعه در ریچموندهیل و در روزهای سه شنبه در آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعد از ظهر، شامل کلاس‌های مکالمه انگلیسی، ورزش، نهار و فعالیت‌های دیگر برگزار می‌شود. لطفا برای اطلاعات بیشتر و عضویت در کانون با مسئول برنامه‌ها خانم سارا هوشیارفرد با
تلفن: ۹۰۵-۷۱۳-۳۳۷۳ ، داخلی ۷۰۳۷ تماس بگیرید

اطلاعیه انجمن فنی انتاریو

انجمن فنی انتاریو از کلیه اعضا و دوست د اران جهت شرکت در نشست عمومی سالانه که در تاریخ سه شنبه چهارده نوامبر برگزار می شود دعوت می نماید حضور فعال شما موجب انتخاب هیئت مدیره ای پویا و هر چه فعال تر شدن این انجمن می باشد
مکان ـ تورن هیل گلف کلاب
خیابان یانگ شماره ۷۹۹۴،
پذیرش ازساعت ۶٫۳۰ بعدازظهر.

انجمن ادبی شبی با دوستان

برنامه های این انجمن شامل: شعر، هنر، ادبیات و موسیقی ایرانی است.
مکان: اوریول کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵
دان میلز، جنوب غرب پینات پلازا
زمان: هر پنجشنبه شب ساعت ۷ عصر
مدیر مسئول پرویز محمدخانی
تلفن : ۴۱۶ ۹۹۸۲۲۰۹

بنیاد خیریه کهریزک کانادا

بنیاد خیریه کهریزک کانادا یاریگر سالمندان، معلولان و بیماران ام. اس خیریه کهریزک ایران است.
برای کمک‌های مالی شما رسید مالیاتی صادر خواهد شد.
Tel: ۴۱۶-۲۲۱-۳۰۹۰
website:www.kahrizak.ca
info@kahrizak.ca
Account Info:
TD Canada Trust 1084-399

خدمات به تازه واردین:

Welcome Centre Immigrant Services سازمان فوق خدمات مختلف را به صورت تمام وقت و پاره وقت در مراکز مختلف خود ارائه می‌دهد

LOCATION:
102, 103, Markham (Woodbine & Highway 7)
Welcome Centre Immigrant Services Richmond Hill
9325 Yonge Street, Unit 31A, Richmond Hill (Yonge & 16th)
Welcome Centre Immigrant Services Vaughan
9100 Jane Street, Building H, Unit 56 ; 67 (Jane & Rutherford)
Welcome Centre Immigrant Services Newmarket
16655 Yonge Street, Unit 26 (Yonge & Mulock)
TELEPHONE NO.:
1-877-761-1155
Fax No: 905-884-3163

تلفن جدید ایران استار 647.674.4048

سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School
دبیرستان و هنرستان خصوصی صبوحی آکادمی
Grade 9-12
After School . Night School
Adult Credit Courses
Online Credit Courses
Established in 2011
بزرگترین، مجهزترین، کاملترین و موفقترین مجتمع آموزشی و هنری ایرانیان کانادا
۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز و موفقیت آنان در صحنه های بزرگ دانشگاهی در کانادا و آمریکا
ETS AUTHORIZED TOEFL iBT CENTER
Sabouhi Academy of Art & Design
تنها مرکز امتحانات تافل ایرانی بزرگترین و مجهزترین در انتاریو
Since 2008
MCAT
مرکز امتحانات ورود به دانشکده های پزشکی آمریکا و کانادا در منطقه یورک
Since 2015
International Students Welcome!
تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی
توجه توجه
ادامه تحصیل در دانشگاه برای (بزرگسالان) که دیپلم دبیرستانی ندارند در عرض ۶ ماه (داشتن دیپلم ایران و یا کانادایی الزامی نمی باشد)
ارائه کلیه کردیت کورسهای دبیرستانی ۱۰۰٪ مورد قبول دانشگاهها
ثبت نام کاملا رایگان با داشتن معدل ۸۵٪ به بالا از مدارس دولتی انتاریو
ورود به دانشگاه بدون نوشتن امتحانات تافل، حتی اگر ۴ سال در دبیرستان تحصیل نکرده اید (از ۲۴ سال به بالا و برای دوره های لیسانس)
Advanced Function
Calculus & Vector
English
The Writer's Craft
Biology
Challenge & Change
Physics
Family Study
Philosophy
Canadian Law
World Issues
Visual Arts
Computer
French
ESL
TOEFL
IELTS
و سایر کورسهای دبیرستانی
$399
مناسب ترین شهریه در سرتاسر انتاریو
مشاوره رایگان تحصیلی

Mehrdad Sabouhi, B.F.A, B.A. (Hons.) B.Ed.
Principal
آموزش و تهیه Art Portfolio با تضمین ۱۰۰٪ قبولی
توسط مهرداد صبوحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا
لیسانس هنرهای زیبا ، لیسانس هنر و لیسانس آموزش از دانشکده تربیت معلم دانشگاه یورک
416-221-2111
www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca
10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7
(Downtown Richmond Hill) در قلب ایران هیل

دلنوشته

خواب شقایق

شعله خلیلی

مدتی است که شقایق‌های قرمز را به سینه دارند رهگذرهای خیابانها. سوزنی شقایقی را به نزدیکی قلب رهگذری وصل کرده است. شقایق‌ها با ضربان آهنگین قلبها به خواب می‌روند و خواب می بینند. خواب میلیونها زن و مردی را که در دو جنگ جهانی کشته شدند. خواب خانه‌های خراب. سفره‌های خالی، قلب‌های شکسته. خواب چشم‌های نگران، آرزوهای محال، پیمان‌های ناپایدار، انتظارهای طولانی و فراموشی‌های بسیار. شقایق در خواب می‌بینند که در جایی دور قلب کسی را نشانه گرفته‌اند.

می‌بینند که آخرین تمهیدات یک انفجار را به اتمام رسانده‌اند.

می‌بینند که هواپیماها از میان دریا به آسمان می‌روند و بمب‌هایشان را فرو می‌ریزند. می‌بینند که مغزها هدف تیر خلاص می‌شوند، چشمها از حدقه بیرون می‌زنند.

شقایق هر چه سعی می‌کند از خواب بیدار نمی‌شود. صدای ضربان قلب هنوز در گوش‌هایش می‌پیچد و حرکت مدام گهواره‌ای خوابش را عمیقتر می‌کند. همه جا ساکت است. همه سکوت کرده‌اند برای یک دقیقه و به پا ایستاده‌اند به احترام آنها که جنگیده‌اند و حالا نیستند.

همه چیز دوباره آغاز می‌شود با یک دقیقه تاخیر. انفجاری خانه‌ای را بر سر ساکنانش خراب می‌کند.

سربازی تجهیزاتش را آزمایش می‌کند و عینک شبش را که از پشت آن همه چیز را سبز می‌بیند به چشم می‌گذارد و برای گشت شبانه به خیابان می‌رود. نمایشگاهی آخرین سلاح‌های جنگی را به نمایش می‌گذارد و فروشندگان در مدح پیشرفت تکنولوژی در ساخت سلاح‌های جنگی داد سخن می‌دهند و دلالان اسلحه از غرفه‌ای به غرفه دیگر می‌روند و اطلاعات لازم را یادداشت می‌کنند و شقایق هنوز با حرکتی مداوم بالا و پایین می‌رود و خواب می‌بیند. خواب گورهای تازه کنده شده را و می‌گذارد بوی خاک تازه کمی هشیارش کند و صدای شلیک جمعی او را از رویا بیرون بیاورد.

جنگ هنوز ادامه دارد بعد از اینهمه سال. اینهمه قول و اینهمه پیمان. هر سال در گوشه‌ای و دوام می‌آورد برای سالیان و هنوز به انتها نرسیده آغاز می‌شود در جای دیگری و ما نگاه می‌کنیم و می‌گذاریم که اتفاق بیفتد بی‌هیچ واکنشی و در سال آینده شقایق‌هایمان را از لابلای اشیاء فراموش شده پیدا می‌کنیم و مقدمات خواب چند هفته‌ایش را فراهم و در حالیکه دستهایمان را در هم گره زده‌ایم یک دقیقه با گردنی افراشته سکوت می‌کنیم و بعد به دنبال کار خودمان می‌رویم و پریشانی خواب شقایق را فراموش می‌کنیم تا سالی دیگر.

۱۰ ← شرق شناسی

تدریس ایران‌شناسی در دانشگاه‌های ایتالیا شرق‌شناسان زیادی هم که تخصصشان در مطالعات ایران‌شناسی است تربیت کرده است که به کوتاهی از آنان یاد می‌کنم.

از شاگردان ایشان یکی خانم پروفسور پائولا اورساتی (Paola orsatti) دستیار تدریس زبان وادبیات فارسی در دانشگاه رم هستند و دیگری آقای فلیپو برتوتی (Filippo Bertotti) می‌باشند که در کنگره حافظ درآبان سال ۱۳۶۷ درشیراز گزارشی در باره شناخت اروپائیان از حافظ ارائه کرد . از دیگرخاورشناسانی که از پیه مونتسه استفاده کرده‌اند آدریانو والریو روسی(Aderiano Valerio Russi) استاد زبان شناسی ایرانی، متخصص در خط میخی پارسی باستان وزبان پهلوی ساسانی وفرهنگ وزبان بلوچی می‌باشند که از سال ۱۹۸۲ مدیر یک مجله تحقیقاتی بلوچی هم هستند و معاونت ریاست موسسه شرق شناسی دانشگاه نابل را بعهده دارند و باز هم خاورشناس میکله برناردینی (Michele Bernardini) که رساله هفت منظر هاتفی را مطالعه و بررسی کرده از شاگردان پیه مونتسه بوده‌اند.

از کسان دیگری که از شاگردان ایشان می‌شناسیم ودر ایران‌شناسی مشغول تدریس وتحقیق است خانم پروفسور جوانا کالا سو (Giovanna Calasso) می‌باشند که تخصصشان اسلام شناسی وادبیات فارسی کلاسیک است وکتاب لیلی مجنون نظامی گنجوی را به زبان ایتالیائی ترجمه کرده و خاور نامه ابن حسام را در دست مطالعه وبررسی دارند .خود پروفسور پیه مونتسه نوشته‌اند که از سال ۱۹۶۷ در دانشکده ادبیات وفلسفه دانشگاه رم تدریس کرده وسنت زوخانه را درایران مطالعه وبررسی کرده وتاریخ روابط ایتالیا وایران دوره قاجار وتاریخ مطالعات ایران شناسی درایتالیا تاریخ خط عربی و هنر ایرانی ومبحث تاثیرموضوعات و قهرمانان ایرانی در متون ادبی ایتالیائی بخصوص در تئاتر و موسیقی را مورد تحقیق قرار داده و قطعاتی از جزوه‌های کلاسیک ایرانی را درقالب شعر کلاسیک به زبان ایتالیائی ترجمه کرده وکتاب تاریخ وتحقیق و مطالعه ادبیات فارسی،کتاب‌شناسی ایتالیائی ایران و فهرست دست‌نویس‌های فارسی در کتابخانه‌های ایتالیایی را به چاپ رسانیده‌اند. (۷).

نگاهی گذرا به آثار پروفسور پیه مونتسه:

۱- تشکیلات زورخانه و آئین فتوت چاپ ۱۹۶۸. ۲- اصطلاحات جدید کشتی سنتی ایران چاپ ۱۹۶۵.

۳- فتوت نامه تالیف ملا حسین واعظ کاشفی چاپ ۱۹۶۷. ۴- مناسبات ایران و ایتالیا در سده نوزدهم چاپ ۱۹۶۸.

۵- تاریخ ادبیات ایران ۱۹۸۷.

۶- عمر خیام در ایتالیا چاپ۱۹۷۴.

۷- پرتوی تازه بر نسخه‌ای از شاهنامه فردوسی مورخ ۶۱۴ قمری /۱۲۱۷ م در کتابخانه ملی فلورانس چاپ۱۹۸۰.

۸-کتاب‌شناسی ایتالیائی در باره ایران چاپ ۱۹۸۶. ۹- فهرست نسخ خطی فارسی در کتابخانه‌های ایتالیا چاپ رم ۱۹۸۹.

۱۰- منابع شرقی "زائر سرگردان" اثر کریستوفرارمنو و هشت بهشت امیر خسرودهلوی چاپ ۱۹۸۷.

۱۱- داستان جوانمرد پهلوان محمود خوارزمی (بوریای ولی)چاپ ۱۹۶۵.

۱۲- افسران ایتالیائی در ایران دوران قاجارچاپ در مجله تحقیقات تاریخی ۱۳۶۸. به فارسی ۱۳- ارتش ایران در سال‌های ۱۸۷۴-۱۸۷۵ ساختار و سازمان دهی آن از دید ژنرال انریکو آندره در مجله تاریخ معاصر سال ۱۳۷۰ به زبان فارسی چاپ شده است.

۱۴- کتاب ایتالیا و اصفهان ۱۵۴۳ -۱۹۸۹ چاپ تهران ۱۳۷۰. ۱۵- کتاب "یادگارهای ایرانی" در شهر رم چاپ کتابخانه کلیسای واتیکان در سال ۲۰۱۳. ۱۶- کلام صوفی اثر فریدالدین عطار چاپ ۱۹۶۴.

منابع وماخذ:

۱- محمد رستمی: *ایران‌شناسان وادبیا ت فارسی*، ص۴۸۱-۴۸۳ چاپ ۱۳۹۰ *تهران پژوهشگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی و گروه موالفان ومترجمان به سرپرستی پرویز مشکین نژاد کتاب فرهنگ خاورشناسان* جلد ۳ ص۳۱۳ چاپ۱۳۸۶ *تهران، پژوهشگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی*

۲- موقوفات دکتر محمود فشار: *مراسم تقدیم بیستمین جایزه تاریخی وادبی به آنجلو میکله پیه مونتسه درتاریخ ۱۳۹۰/۹/۱۲ مطابق ۳ دسامبر ۲۰۱۱ سخنرانی دکتر نصرالله پورجوادی، خبرنامه مجله بخارا (اینترنت).*

۳- همان ماخذ *سخنرانی مهندس کامران صفا منش .*

۴- *کیهان لندن ۲۳ آوریل ۲۰۱۵ گفتگوی احمد رفعت با آنجلومیکله پیه مونتسه.*

۵- *گفتگو با آنجلو میکله‌پیه مونتسه در محل دائرةالمعارف بزرگ اسلامی ۱۳۹۰/۹/۲۷.*

۶- *سمیرا سلیمی مقاله در باره ایران شناسان ایتالیائی، نشریه مستقل دانشجوئی دانشگاه تورین ایتالیا، (اینترنت).*

۷- *آنجلومیکله پیه مونتسه: مقاله تاریخچه ایران‌شناسی در ایتالیا به زبان فارسی،کتاب مجموعه مقالات انجمن واره بررسی مسائل ایران‌شناسی، ص۹۱تا ۱۰۶ چاپ۱۳۶۹ تهران دفتر مطالعات سیاسی و بین‌المللی.*

محمد علی اختری سردفتر باز نشسته اسناد رسمی

تلفن: ۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

کلینیک پوست ولیزر سمیرا
Spa Samira Laser Clinic

کم کردن وزن – بزرگ کردن سینه ها
ماکرودرم کریستال و دایموند آخرین تکنولوژی ۲۰۱۷
کم کردن وزن موضعی بدن

(647) 350-5757
www.samiralaserclinic

3850 Sheppard Ave East, Suite 235
Agincourt Mall, Scarborough,
ON M1T 3L4

Spa Samira Laser Clinic
Agincourt Mall
3850 Sheppard Ave. E., Unit 235, Scarborough, ON. M1T 3L4
647-350-5757
www.samiralaserclinic.com
Designed by

Our Services:
کلینیک لیزر
و درمان پوست
اسکاربورو

. Wrinkle Erasing
With 4 different Techniques
. Facials
. Acne Removal
. Waxing Hair Removal
. Tightening The Skin
. Pigmentation Treatment
. Manicure / Pedicure
. Vela Shape (Weight Loss)
. Permanent Laser Hair Removal
(Hair Ingrown)
. Microdermabrasion
. Whitening the Skin
. Skin Stain Removal
. Treading
. Micro Needeling

New Technology! HIFU Anti-Aging Instrument
دستگاه زیبایی
در برابر پیری
با استفاده از امواج
سونوگرافی
HIFU anti-aging instrument will build up new, younger skin by producing collagen under the skin. Used in cancer treatment, this technology has been adopted by the beauty industry for skin tightening, whitening, as well as wrinkle removal. It will make you look at least 10 - 20 years younger! Just Ultrasound Energy, Anti Aging without Pain, Needles, and no side effects. Let's say bye bye to aging and welcome your youth again!
75% OFF Limited Time
BEFORE AFTER

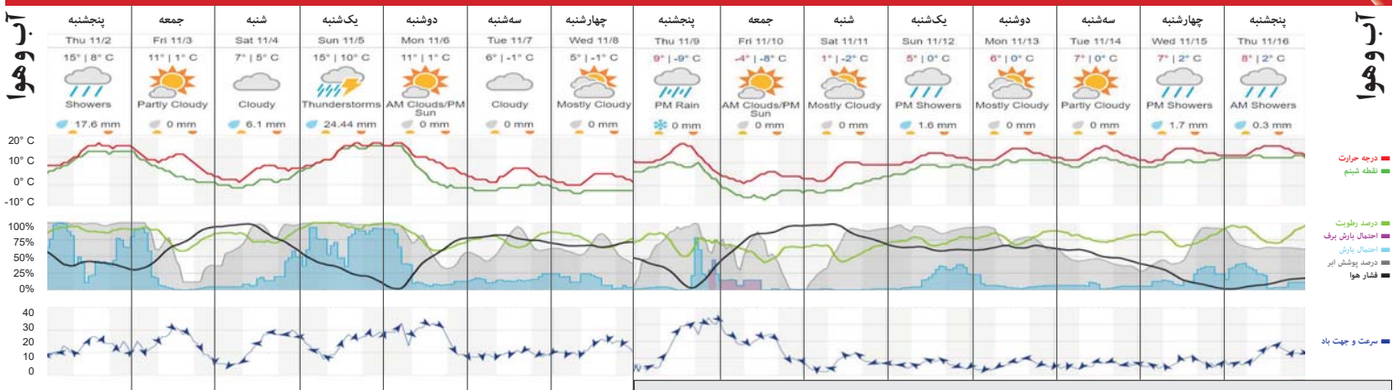
BEFORE AFTER
Permanent Laser Hair Removal
Up to 50% Off
Weight Loss
50% Breast Enlargement
Before After
Non-Surgical, No side Effects
Pain, Downtime, or Medicine

Weight Loss Without:
1- Diet, Medicine, Operation Sports, Needle Pain, Downtime, or Suction of the Fat with Skin Rejuvenation
Cool Sculptling Technology
Only with the Energy of ULTRASOUND
2 - Stretch Marks
3 - Micro Dermabration (Crystal & Diamond)
4 - Micro Needling & Stretch Mark
Before After

65% OFF
MICRO NEEDLING
REJUNVENATION
OR STRETCH MARKS
SERVICES:
MICROBLADING
TATTOOING
PERMANENT MAKE-UP
LIPS, EYEBROWS OR HEAD
EYE LINER & EYE SHADOW

از یکهفته قبل تا یکهفته بعد در یک نگاه

آب و هوا



مهمترین اخبار

- ترامپ از کره جنوبی به چین رفت
- سه بسکتبالیست آمریکایی بخاطر دزدی در چین بازداشت شدند
- آمانو از ایران به آمریکا رفت تا با سناتورها دیدار کند
- آمریکا تحریم‌های جدیدی علیه کوبا اجرا کرد
- هاروی واینستاین برای مقابله با متهم کنندگانش، کارآگاه خصوصی استخدام کرد
- اختلاف اجاره کاندوهای تورنتو را بصورت آنلاین حل کنید
- اوبر تاکسی پرنده را به کار می‌گیرد
- ترامپ: ای‌تی‌اندتی سهامش را بفروشد یا منتظر دادگاه باشد
- 16 صدها طرفدار استقلال کاتالونیا، راه‌های اصلی منطقه را بستند
- وزیر توسعه انگلستان بخاطر ملاقات محرمانه با اسرائیلی‌ها استعفا کرد
- اروپا فروش اسلحه به ونزوئلا را تحریم می‌کند
- مدارس دهلی نو بعلت آلودگی هوا تعطیل شدند
- 17 ده غیر نظامی در بمباران شرق افغانستان توسط آمریکا کشته شدند
- عربستان حساب‌های بانکی ولیعهد سابقش را مسدود کرد
- روزنامه کیهان دو روز توقیف شد
- وزیر ارتباطات ایران: توییتر را رفع فیلتر می‌کنیم

- "رُبی هالیدی" بیسبالیست کانادایی در سقوط هواپیما کشته شد
- موگرینی: کنگره آمریکا برجام را حفظ می‌کند
- ترامپ: کسانی که عربستان دستگیر کرده سالها کشورشان را دوشیده‌اند
- ترامپ: کره شمالی ما را آزمایش نکن
- اسناد پارادایز: اپل هم فرار مالیاتی کرده
- دموکراتها پیروز انتخابات ویرجینیا، نیویورک، نیوجرسی
- 12 تظاهرات ده‌ها هزار نفری در مخالفت با ترامپ در کره جنوبی
- تخلیه پارلمان اسکاتلند با پیدا شدن پودر سفید
- اسناد پارادایز: پرنس چارلز از مالیات فرار کرده
- شاه مراکش: استقلال صحرای غربی امکان ندارد
- 13 عقب‌نشینی سربازان افریقای متحد از سومالی
- سوریه توافق اقلیمی پاریس را امضاء می‌کند، آمریکا تنها کشوری می‌شود در آن نیست
- 14 حوثی‌ها: با موشک بنادر و فرودگاه‌های عربستان و امارات را می‌زنیم
- سعد حریری از عربستان به امارات رفت
- 15 وضعیت اضطراری آلودگی در دهلی نو
- بازداشت خانگی عبدربه، رئیس جمهور فراری یمن در عربستان
- عربستان لبنان را متهم به اعلان جنگ کرد
- روحانی با رئیس جمهور لبنان تلفنی گفتگو کرد
- فائزه هاشمی: حضور زنان در ورزشگاه‌ها حق آنهاست

- تروریست نگزاسی خودکشی کرده است
- ترامپ: صبر استراتژیک آمریکا در برابر کره شمالی به سر آمده
- ترامپ از ژاپن به کره جنوبی رفت
- وزارت جنگ آمریکا: عربستان خنثی کننده نفوذ ایران است
- شصت افسر نیروی دریایی آمریکا در کمین فساد گرفتار شدند
- ترکیه و آمریکا صدور ویزا را به میزان محدود آغاز کردند
- ارزش برابری پول ترکیه سقوط کرد
- 11 استفن هاوکینگ : سال ۲۶۰۰ کره زمین تمام آتش می‌شود
- موگابه معاونت ریاست جمهوری را اخراج کرد
- عربستان ایران را به آغاز جنگ متهم کرد
- عربستان: جلوگیری از فساد را تازه شروع کرده‌ایم
- سعد حریری پس از استعفا از نخست وزیری لبنان با پادشاه عربستان دیدار کرد. رئیس جمهور لبنان: وقتی حریری برگشت در موردش تصمیم می‌گیرم
- اسرائیل مقامات عفو بین‌المللی را بازداشت کرد
- انتقاد راسل کرو از رفتار استرالیا با پناهجویان مانوس
- حمله تند ظریف به عربستان
- روزی به نام کوروش نامگذاری می‌شود
- امکان برقراری حج عمره برای ایرانی ها 'در حال حاضر فراهم نیست'
- بیست سال زندان برای شرکای زنجانی

* اسناد پارادایز، فرار مالیاتی ثروتمندان در آنطرف آبها را فاش کرد:
- ملکه انگلستان
- ویلیر راس، وزیر بازرگانی: تیلرسون وزیر خارجه؛ و ۶ نفر از اعضای کاخ سفید آمریکا
- بونو، خواننده "یوتو" پیشین کانادا: ژان کرتین، پل مارتین، برایان مالرونی
- رئیس جمهور لیبریا
- نخست وزیر سابق ژاپن: آمیتا باچان؛ ملکه اردن؛ پسر نخست وزیر ترکیه
- ترامپ: موشک یمنی کار ایران بود
- 9 ۲۸ کشته و ۱۰ زخمی در حمله مسلحانه "دوبن پاتریک کلی" به کلیسایی در تگزاس
- رهبر برکنار شده کاتالونیا و چهار وزیر خود را به پلیس بلژیک تسلیم کردند
- آیت الله سیستانی: استفاده از مهارت غیر مسلمان در نظام اسلامی اشکال ندارد
- پنج کشته در دو انفجار انتحاری کرکوک
- پنج کشته در انفجار انتحاری در یمن
- 10 طوفان دامری در ویتنام ۲۷ کشته برجای گذاشت
- شاهزاده میلیاردر و برادر بن لادن در میان ده‌ها بازداشتی عربستان سعودی
- افزایش ۶۳٪ سوزاک در استرالیا طی ۵ سال
- خامنه‌ای سه منصب در ارتش را تغییر داد
- بدهی دوره گذشته شهرداری تهران ۳۰ هزار میلیارد تومان است

- ترامپ از عربستان خواست سهام آرامکو را در نیویورک عرضه کند
- سناتور "رند پال" آمریکایی پس از حمله به خانه‌اش زخمی شد
- کانادا روسیه را تحریم کرد، روسیه: اقدام به مثل می‌کنیم
- ترامپ از هاوایی وارد توکیو شد: بازدید ۱۲ روزه از ۵ کشور آسیایی
- وزیر محیط زیست با گزارشگر که او را "باربی تغییرات اقلیمی" خوانده بود درگیر لفظی شد
- امشب ساعت‌ها یکساعت به عقب می‌روند
- دادستان بلژیک حکم جلب رهبر کاتالونیا توسط اسپانیا را بررسی می‌کند
- پیتر پیلز از موسسان حزب سبز اتریش، بعلت اتهام جنسی استعفا کرد
- 6 سی و یک حمله جنسی مامووران سازمان ملل در ۳ ماه به ثبت رسید
- 7 چهار کارگر خارجی در نیروگاه برق لیبی به گروگان گرفته شدند
- 8 موشک یمنی در نزدیکی فرودگاه ریاض توسط پدافند سرنگون شد
- یازده شاهزاده و ۴ وزیر مفسد سعودی بازداشت شدند
- سعد حریری، نخست وزیر لبنان در ریاض استعفا داد
- تظاهرات در شهرهای استرالیا برای نگه داشتن پناهندگان
- فوتبال ساحلی ایران در جام بین قاره‌ای سوم شد
- کی روش با بازدید سرزده کمیته انضباطی سرشاخ شد

- ترامپ و پوتین در ویتنام باهم ملاقات می‌کنند
- داعش مسئولیت حمله تروریستی نیویورک را برعهده گرفت
- آیفون ۸ و ۱۰ وارد بازار شدند
- یک نماینده فعلی و سه نماینده سابق زن کنگره آمریکا از آزار جنسی توسط همکاران مردشان خبر دادند
- 2 حمله هوایی آمریکا به سومالی
- سرباز فراری آمریکا به طالبان به زندان نمی‌افتد
- اسناد رسمی دولت آمریکا: تغییرات آب و هوا کار انسان است
- قاضی اسپانیایی حکم جلب بین‌المللی رهبر کاتالونیا را صادر کرد
- پرونده فرار مالیاتی ژوزه مورینیو بسته شد
- 3 وقوع ۲ حمله با اسید ظرف ۲۴ ساعته گذشته در لندن
- قضات آفریقای جنوبی خواستار افزایش زندان اسکار پیستوریس از ۶ به ۱۵ سال شدند
- زیمباوه یک شهروند آمریکا را به جرم توئیت اهانت آمیز به موگابه دستگیر کرد
- بیش از یک میلیون زائر برای اربعین وارد عراق شدند
- 4 دیرالزور توسط ارتش سوریه، و القائم توسط ارتش عراق از دست داعش آزاد شد
- سازمان ملل: غذا و آب به پناهجویان مانوس بدهید
- 5 هشت سرباز ایرانی در درگیری چالدران کشته شدند

- 1 ترامپ خواستار اعدام عامل حمله تروریستی نیویورک شد
- آمریکا به نمایندگان مجلس افغانستان ویزا نداد
- ژانت یلن نرخ بهره آمریکا را ثابت نگه داشت، ترامپ ژروم پاول میلیونر را جانشینش کرد
- مک‌کین: آمریکا باید میانمار را برای آنچه با مسلمانان کرده تحریم کند
- پمپاردیه ۳۰ هواپیمای سری-سی را به اروپا فروخت
- میلیون‌ها آتش خاموش‌کن خانگی مشکل دارند، جایگزین می‌شوند
- ترامپ فردا به ژاپن، چین و فلیپین می‌رود
- توییتر ترامپ امروز برای ساعت‌ها غیرفعال شد
- هشت وزیر سابق کاتالونیا زندانی شدند، اسپانیا رهبر برکنار شده کاتالونیا را هم بازداشت می‌کند
- سازمان ملل: دنیا ۶۶ میلیون پناهنده دارد
- سه سال زندان برای مجری تلویزیونی مصر به اتهام تشویق حاملگی زنان مجرد
- کشف فضای خالی در هرم بزرگ خنوپس مصر
- هزاران نظامی اتیوپی برای مبارزه با الشباب به سومالی رفتند
- وزارت مخابرات افغانستان واتس‌آپ و تلگرام را فیلتر کرد
- بعد از ۴ ماه آنک سان‌سوچی به ایالت مسلمانان رفت
- کندن چاه آب توسط پناهجویان جزیره مانوس پس از قطع آن توسط دولت استرالیا
- پلیس ایران: داروی گیاهی مشکوک برای زائران جرم است

قاره آمریکا
قاره اروپا
قاره افریقا
قاره آسیا
قاره اقیانوسیه
ایران

در تورنتو کجا، چه خبره؟

بررسی تغییرات آب و هوایی
۹ نوامبر - پنجشنبه - ۱ بعدازظهر - ورودیه رایگان
City Hall Public Library, 100 Queen W

بازار محلی زنگوله: صنایع دستی و هنری
۱۱ نوامبر - شنبه - ۱۰ صبح - ورودیه رایگان
Bell Tower Coffee, 240 Avenue Rd,

فستیوال فیلم پارک رگانت
۱۵ نوامبر - چهارشنبه - ورودیه رایگان
regentparkfilmfestival.com
Daniels Spectrum, 585 Dundas E

جشن شبانه، گالری و اغذیه
۱۰ نوامبر - جمعه - ۷ شب - بلیت: ۱۵/۵ تا ۱۷ دلار
Royal Ontario Museum, 100 Queen's Park

موسیقی عشقی/عرفانی الهام گرفته از لئونارد کوهن
۱۱ نوامبر - شنبه - ۸ شب - بلیت: ۲۰ دلار
Redeemer Lutheran Church, 1691 Bloor W

نمایش رایگان فیلم ترسناک
۲ تا ۱۸ نوامبر - ۷:۳۰ شب - بلیت: ۲۰ تا ۲۸ دلار
Theatre Passe Muraille, 16 Ryerson

نقاط بحرانی

حتی زمانیکه دیگران از دادن وام مسکن به شما خودداری کردند
ما به شما وام مسکن می‌دهیم!
LENDERS FOR GROWTH LTD
TRUSTED LENDING SOLUTIONS
Tel: 416.225.0004 / Toll Free: 1.877.692.5494 / 6983 Yonge St., Toronto, ON, M2M 3X9 / www.lendersforgrowth.com

ارز پرسپولیس
416.229.0000
PERSEPOLIS EXCHANGE
پرداخت ریالی از کارتهای عابر بانک ایران و دریافت قانونی و فوری معادل دلار کانادایی در تورنتو

ایران استار: بخش دوم

ارز ملل
• بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
• پرداخت همزمان ارز با کارت عابربانکهای ایران
416.830.6500
5859A Yonge St.

اتومبیل ← ۲۲

بهترین ویژگی های خودروهای سال ۲۰۱۷

پزشکی ← ۲۳

قهوه طول عمر بیماران کلیوی را افزایش می‌دهد
میگول بیگوت ویرا

فناوری ← ۲۵

با صفحات خورشیدی گیاهان گلخانه‌ای رشد بهتری می‌کنند
محققان کالیفرنیا

سلامت ← ۲۶

سویا به مقابله با سرطان کمک می‌کند
دانشگاه آریزونا

روانشناسی- اُتیسم ← ۲۷

پسرها بیشتر در معرض ابتلا به اوتیسم قرار دارند
دانشگاه آیووا

سالمندی ← ۲۹

همه آنچه باید در دوران سالمندی بدانید

فضا ← ۳۰

دو و نیم میلیون نام زمینی به مریخ می‌روند
لابراتوار JPL ناسا

آشپزی - کیترینگ کدبانو ← ۳۳

خورش نازخاتون(شمالی) کتلت تن ماهی و پیازچه ترشی پیاز شکم پُر
پروین ترابی

رمان دنباله دار ← ۳۲

نقطه تسلیم
قسمت ۱۷
شهره وکیلی

دانستنی‌ها
سودوکو، فال ← ۳۴
استخدام و اجاره ← ۳۵
جدول ← ۳۶

قسمت دوازده

زندگینامه هنری فروغ فرخزاد
شعر خدای من است

دکتر فرزانه میلانی
استاد دانشگاه
milanibooks.com

خدایار نویسندگی را از جوانی آغاز کرد و کتاب‌های متعددی به چاپ رساند. صاحب‌امتیاز و مدیر روزنامهٔ ستارهٔ تهران و سردبیر چند مجلهٔ هفتگی، از جمله روشنفکر، بود. با زبان‌های فرانسه و انگلیسی هم خوب آشنا بود و ترجمه می‌کرد. "کلاً آدمی اهل مطالعه بود، نثر مطبوعی هم داشت و پاورقی هم خوب می‌نوشت... مدتی نیز مدیریت یک یومیهٔ سیاسی را به نام صبح تهران به عهده داشت و برای اولین‌بار بعد از بیست‌وهشتم مرداد عکس دکتر مصدق را در روزنامهٔ خود چاپ کرد که سرو صدای زیادی به وجود آورد."

آشنایی فرخزاد با خدایار، که همچون همسرش یازده سال از او بزرگ‌تر بود، جالب و شنیدنی است. روایت خدایار از آن رابطهٔ جنجال‌آفرین چنین آغاز می‌شود:[۳۰]

عرض شود خدمتتون من یک داستانی نوشته بودم به اسم "ماهی پیر و دریا"... بعد از چاپش خانمی به من در دفتر مجلهٔ روشنفکر تلفن زد و شروع کرد به نقد کردن آن داستان. دو روز بعد دوباره تلفن زد... پیشنهاد داد همدیگر را ببینیم. چون او روشنفکر و اهل نقد بود، دم در دانشگاه ساعت هشت شب قرار گذاشتیم... از آن‌جا راه افتادیم تا دم کوچهٔ کمیلی پیاده رفتیم و صحبت کردیم... موقع خداحافظی قرار گذاشتیم روز بعد خیابان فردوسی، نرسیده به خیابان کوشک، بالای شرکت فرش در بالاخانهٔ لامسکوت، که بعدها همان "خلوتگه تاریک و خاموش" شد، همدیگر را ببینیم... وقتی ایشان آمدند، یک دفترچهٔ باریک سبزرنگی زیر بغل داشت... برای من یک شعر گفته بود که خواند. اسمش "دیشب" بود. پرسیدم این را از کجا دزدیدی؟... چند شب بعد شعر "انتظار" را برایم خواند و شعر بعدی "گناه" بود که با جوهر سبز نوشته بود و آن را به من داد. من هنوز آن دستخط را دارم. در آن، به جای "ای عاشق دیوانهٔ من" نوشته بود "ای ناصر دیوانهٔ من"... بله، این من بودم که فروغ را ساختم. همان‌طور که خودش گفته، «تو مرا شاعره کردی، ای مرد."

سوای اشعار فرخزاد، که در آن‌ها هرگز نامی از او برده نشده، خدایار نه تنها در نقش نگارنده بلکه در نقش نگار هم ــ هر چند همواره بی‌نام‌ونشان ــ در ادبیات و سینمای فارسی رخ می‌نماید. رمان فریده گلبو به نام بعد از عشق و فیلم نیمهٔ پنهان ساختهٔ تهمینه میلانی،

زندگینامه ← ۴۰

416-879-7010
www.pixelman.ca
info@pixelman.ca
pixelman
7378 Yonge Street
Unit36B-Thornhill
L4J 8J1
Autocad Course
Animation Course
Video Game Design Course
Solidworks/Revit Course
Web/Graphic Design Course
آنچه به شما خواهیم آموخت زندگی شما را دگرگون خواهد ساخت
بهترین گزینه برای شغل یابی آسان در کانادا حتی قبل از ورود

مشاغل پنهان ولی پردرآمد

قسمت اول

فرید قاسم اسد
Toronto Star/Lead Designer
PixelmanDesign.ca

عرض سلام و خسته نباشید خدمت یکایک شما عزیزان. زندگی در شهر و دیار غربت مشکلات خودش را دارد و از همه بدتر زمانیست که منبع درآمد ما دستخوش نا ملایمات روزگار میشود و به تبع آن کیفیت و استاندارد زندگیمان را پایین تر از آنچه انتظار داریم قرار میدهد. از مجموعه مقالات "مشاغل پنهان ولی پردرآمد" اینبار بدون اشاره به شغل خاصی بیشتر در خصوص افرادی صحبت خواهیم کرد که به نوعی نتوانستند دبیرستان- کالج یا دانشگاه خود را به پایان برسانند. قبل از هر چیز باید توجه داشته باشند که این اتفاق پایان دنیا که نیست هیچ چه بسا شروع یک موفقیت حیرت‌آمیز نیز می‌تواند باشد. کافیست شما خلاقیت و آنچه را که عاشق آن هستید را در راستای قدرت و کارآمدی نرم‌افزارها هدایت کنید تا آن را تبدیل به یک منبع درآمد کنیم.

تعداد زیادی از ۱۲۶۵ دانشجوی قبلی ما تقریبا وضع مشابهی را داشتند ولی به سادگی وبا شرکت در چند کلاس ما زندگی خود را تغییر دادند و امروز درآمدی حدود چهار هزار دلارو بالاتر در ماه دارند. و اما سیستم ما در موسسه آموزشی پیکسلمن چگونه کار می‌کند. قبل از هرکاری ابتدا باید به فکر نمایش قدرت خلاقیت خود به کارفرمای کانادایی باشیم زیرا در غیر اینصورت با بسنده کردن به یک رزومه- حتی رزومه خوب راه به جایی نخواهیم برد. پس اساس کار ما برای شما رسیدن به داشتن یک وبسایت خوب و استاندارد و یا آنلاین پورتفولیو میباشد که در اصل شروع باز کردن دریچه ای جدید بسوی مشاغل پر درآمد است. دوستانی که از نزدیک با من آشنا هستند و موقعیت کاری و شغلی من را در بزرگترین رسانه ملی کانادا و یا همکاری با بزرگترین شرکت ساخت بازی‌های کامپیوتری می‌دانند همگی رمز این موفقیت را آنلاین پورتفولیو می‌دانند. ممکن است شما بخواهید یک بازی کامپیوتری جدید بسازید یا یک رسانه دیجیتالی چند رسانه ای جدید را روانه بازار کنید. یا اینکه کانال تلوزیونی خود را بصورت رایگان در تمام دنیا به نمایش بگذارید ... همه این موارد گزینه‌هایی هستند که میتوانند زندگی شما را تغییر دهند و ما با بیست سال سابقه درخشان و قابل اعتماد در این زمینه در خدمت و کنار شما خواهیم بود. قطعا هر یک از ماها همواره یک فکر جدید در ذهنمان داریم ولی مطمئن نیستیم که آیا این ایده جدید همانیست که می‌تواند ما را از این وضعیت نجات دهد. اگر در این خصوص شک دارید با ما تماس بگیرید تا تجربیات واقعی دیگران را در اختیارتان قرار دهیم و از پیچیده‌ترین و موفق‌ترین سیلابس آموزشی کانادا که از ابداعات موسسه ماست نهایت استفاده را بکنید. ولی هرگز تعلل نکنید و دست روی دست نگذارید. توجه داشته باشید که تمامی دوره‌های ما چه حضوری و چه آنلاین توسط وزارت آموزش کانادا بازنگری شده‌اند و در پایان هر دوره می‌توانید مدرک تخصصی همان دوره را دریافت کنید.

Ubisoft 3D Artist
416-879-7010

ادامه دارد

بیمه برای رانندگان
High Risk
بیمه بیزینس
اتومبیل، خانه، تجاری، مسئولیت
• Small Business Owners
• رستوران‌ها • رانندگان Uber
• نانوایی‌ها • Commercial Vans
• صرافی • شرکت‌های ساختمانی
• داروخانه • Dental Office
• Contractors • Renovators
• Rented Homes • General Contractors
• Roofers • Food Courts
• Electricians • Plumbers
• HVAC Technicians • و انواع بیمه‌های کامرشیال
علیرضا شاقوزایی
دکترای بیمه
مدرس سابق دانشگاه تهران
Registered Insurance Broker
Cel :647-700-0104
Tel :905-597-4711
PrimeService Insurance
7368 Yonge St., Suite 102,
Thornhill, Ontario, L4J 8H9

HARMONIC
Accounting, Tax & Financial Services
INCOME TAX
E-FILE
Personal, Small Business & Corporate
خدمات حسابداری و مالیاتی
رضا پورلطفی
■ خدمات حسابداری و دفترداری
■ تهیه و تنظیم صورتهای مالی
■ خدمات مالیاتی اشخاص و شرکتها
■ برنامه ریزی مالیاتی برای اشخاص و شرکتها
■ خدمات حقوق و دستمزد
■ تهیه و تکمیل فرمهای WSIB & HST, GST
■ تهیه طرح توجیهی برای اخذ وام
■ ثبت، تغییرات و انحلال شرکتها
■ Accounting & Bookkeeping Services
■ Personal & Corporate Income Tax Services
■ Payroll Services
تخفیف ویژه و مشاوره رایگان برای سالمندان، دانشجویان و تازه واردین
Let our experience bring harmony to your finances
8131 Yonge St., Suite 211,
Thornhill, ON L3T 2C6
Tel: (416) 900-4188
Fax: (416) 900-4189
www.HarmonicTeam.com
info@harmonicteam.com
در پناه سوپر پارسیان

LEVY ZAVET PC
LAWYERS
Rose Bahrami
B.Sc., LL.B.
Member of the Law Society of Upper Canada
Member of Ontario Bar Association
فیروزه بهرامی
وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو هیئت مدیره انجمن وکلای ایرانی-کانادایی
■ حقوق املاک
■ حقوق تجاری
■ امور مهاجرت و اقامت
■ تنظیم وصیت‌نامه و وکالت نامه
■ تایید رسمی اسناد

416.777.2244 x720
www.LevyZavet.com
RBahrami@LevyZavet.com
Fax: 416.477.2847
201-315 Eglinton Ave. West Toronto, Ontario M5N 1A1

اتومبیل

بهترین ویژگی‌های خودروهای سال ۲۰۱۷

این فهرست منتخب برخی از سامانه‌های امنیتی و سرگرمی است که در خودروهای ۲۰۱۷ می‌توان یافت.

سامانه V2V مرسدس بنز

مرسدس یکی از پیشروترین خودروسازان در زمینه فناوری است. سامانه خودرو به خودرو یا V2V یکی از پیشرفته‌ترین سامانه‌های ارتباطی امروز در بازار است که به صورت استاندارد در آخرین مدل‌های کلاس E نصب شده است. این سامانه با ارتباط بین خودروهای مرسدس به جمع‌آوری اطلاعات از رانندگان مختلف در خصوص یک موضوع واحد مانند شرایط ترافیک یا آب و هوا می‌پردازد. این سامانه همچنین باعث می‌شود تا خودرو با زیرساخت‌هایی مانند چراغ‌های رانندگی، تابلوهای ترافیکی و سایر توابع مرتبط با با جاده ارتباط برقرار کند.

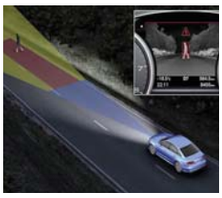
کلید بلوتوثی ولوو

نگرانی در خصوص گم کردن خودرو دیگر به گذشته مربوط می‌شود. سیستم بلوتوثی پیشرفته ولوو، می‌تواند با سه گوشی هوشمند هماهنگ شود و به کاربران اجازه ورود وخروج و رانندگی از طریق اپلیکیشن شخصی تلفن هوشمند را می‌دهد. اگر خودرو متوجه حضور کاربر کلید بلوتوثی در کنار خود شود، اجازه استارت موتور را صادر می‌کند. این در حالیست که خودرو بدون نیاز به کلید به حرکت درخواهد آمد. برای ممانعت از بروز خطرات امنیتی، کدهای محافظتی ویژه در این سیستم طراحی شده‌اند.

دوربین دید جانبی نیسان

در میان تمام دروبین‌های امنیتی خودرو در بازار، دوربین دید جانبی نیسان بسیار جامع است. این دوربین در عین ارائه مجموعه‌ای از کمک‌های ایمنی، در حرکت‌های معکوس و پارک خودرو با هشدار نقاط کور یا شناسایی موانع به راننده هشدار لازم را ارسال می‌کند. در هنگام تغییر فضا خودرو قابلیت‌های ویژه برای پارک کنار خیابان یا فضا محدود پارک را دارد.

سامانه کمکی دید شب آئودی



سامانه کمکی دید شب آئودی یک ویژگی فوق‌العاده برای کسانی است که در مناطق روستایی یا حومه شهرها زندگی می‌کنند. با استفاده از دوربین‌های تصویری حرارتی خطرات مخفی شده در مسیر روی نمایشگر شاسی‌بلند Q7 نشان داده می‌شود. این ویژگی در جاده‌های تاریک به راننده کمک می‌کند تا به شناسایی عابران پیاده یا حیواناتی بپردازد که در حاشیه جاده یا کنار بوته‌ها مخفی شده‌اند.

این سامانه یکی از خلاقانه‌ترین سامانه‌های امنیتی در سال‌های اخیر است که اینک روی برخی از مدل‌های پیشرفته ۲۰۱۸ آئودی به کار رفته است.

سیستم رانندگی هوشمند مرسدس

سامانه رانندگی نیمه خودران مرسدس، که به عنوان سامانه رانندگی کمکی و هوشمند این برند شناخته می‌شود، در حین رانندگی به حفظ فاصله درست بین خودروها منجر می‌شود. این سامانه در ترافیک با رها کردن ترمز، حرکت شبه خودکار را برای راننده فراهم می‌آورد. حرکت هوشمند همچنین فرمان خودرو را در سر تقاطع ها و خروج از میانه خطوط در سرعت ۸۵ مایل بر ساعت کنترل می‌کند. این سامانه اینک روی مدل‌های کلاس E دیده می‌شود اما قرار است به زودی روی مدل‌های دیگر مرسدس نیز ارائه شود.

ترمز اضطراری خودران فولکس‌واگن

در حال حاضر چند خودروسازی این سامانه را ارائه می‌کنند. اما ولوو و فولکس‌واگن آن را روی برخی از مدل‌های خود استاندارد کرده‌اند. کارشناسان عامل ایمنی AEB را به‌عنوان یکی از مهم‌ترین

پیشرفت‌های ایمنی خودروها در سال‌های اخیر عنوان کرده و عملکرد بسیار بالایی برای آن قائلند. خودروهایی که به این سیستم مجهزند که به‌ترتیب عملکرد خوبی را در برابر عابران، دوچرخه سواران و خودروهای دیگر داشته‌اند. سیستم ترمز اتوماتیک مجهز به رادار لیزری بوده که توانایی تشخیص موانع و بررسی شرایط جاده را دارد. جالب است بدانید که کروزکنترل نیز دقیقا سیستمی مشابه ترمز اضطراری دارد و تنها تفاوت آنها مربوط به دوربین سیستم AEB می‌شود.

آلکسای سئات

سامانه صوتی فعال الکسا به زودی معرفی خواهد شد. این سامانه برای اولین بار روی هاچبک‌های لئون و SUVهای آتکا معرفی می‌شود و در سال آینده روی مینی‌ون‌های شخصی آرونا و سوپر مینی‌های آینده ایبیزا به کار خواهد رفت. قرار است این فناوری به ویژگی منحصربه‌فرد خودروهای سئات منجر شود. این فناوری به عنوان یک دستیار شخصی عمل می‌کند که در خانه یا محل کار وجود دارد.

کارپلی اپل اتوی اندروید

سامانه یکپارچه، برای مدیریت تلفن هوشمند و قابلیت اپلیکیشن‌ها در تنظیمات سطح بالا در این روزهای خودروها از طریق این دو فناوری صورت می‌گیرد. کارپلی امکانی است که خودروساز در اختیار شما قرار می‌دهد تا از این طریق به محتوای آیفون خود بر روی صفحه نمایش خودرو دسترسی داشته باشید. اندروید اتو نیز راه حل گوگل برای ایجاد ارتباط بین گوشی‌های هوشمند و سیستم‌های رسانه‌ای خودرو است.

علائم تمام شدن لنت ترمز را بشناسید

در خودروهای نسل جدید، با مصرف لنت و لاغر شدن ضخامت آن، سطح روغن ترمز پایین می‌رود، با پایین رفتن سطح روغن ترمز از حد معین، سنسوری در محفظه روغن فعال می‌شود و به راننده هشدار می‌دهد که لنت‌ها در حال اتمام هستند.

وقتی سطح روغن ترمز در محفظه آن پایین رود، هرگز نباید روی آن روغن ترمز بریزید، زیرا تنظیمات ارتفاع روغن و ضخامت لنت بر هم می‌خورد.

اولین و منطقی‌ترین نشانه تمام شدن لنت‌ها، روشن شدن چراغ خطر ترمز است، اما در صورتی که ارتفاع روغن ترمز و ضخامت لنت‌ها تنظیم نباشند، موارد زیر می‌توانند نشانه تمام شدن لنت‌ها باشند:

- شنیدن صدای "خرخر" یا "خش خش" از لنت‌ها، در هنگام ترمزگیری. این صدا به دلیل تمام لنت و تماس لایه آهنی آن به دیسک ترمز است و در صورتی که راننده به حرکت ادامه دهد، دیسک‌های ترمز خط افتاده و احتمالا باید تعویض شوند.
- نشانه دیگر تمام شدن لنت، پایین رفتن پدال ترمز می‌باشد که با لاغر شدن ضخامت لنت این اتفاق می‌افتد
- مورد دیگر ترمز نگرفتن سریع و یا دیر عمل کردن ترمز است.
- کشیدن فرمان به یک سمت موقع ترمز گرفتن نشانه تمام شدن لنت ترمز یک طرف می‌باشد
- چنانچه ضخامت لنت کمتر از ۳ میل باشد، لنت نیاز به تعویض دارد
- صدای صوت و جیغ کشیدن لنت، که ممکن است از یکی از چرخها شنیده شود نشانه تمام شدن لنت ترمز همان چرخ است. وقتی فشار پیستون ترمز بصورت یکسان به چرخ‌ها وارد نشود، این وضعیت ایجاد می‌شود و یکی از لنتها زودتر تمام می‌شود.

مهاجرت به کانادا
Salam Toronto.com

Tel: 416.733.4050
Fax: 647.477.4151
www.salamtoronto.com
e-mail: info@salamtoronto.com
7191 Yonge St. Suite 914
Toronto, Ontario, L3T 0C4
Canada

- تجاری و سرمایه گذاری
- تخصصی و کاری
- استانی و فدرال
- ازدواج و اسپانسرشیپ
- دعوتنامه توریستی
- سوپر ویزا
- تمدید کارتهای PR
- کلیه امور حقوقی در ایران
- گواهی امضاء و کپی برابر اصل
- اسکان تازه واردین

ترجمه رسمی

کامران نقوی
کارشناس رسمی مهاجرت
416.733.4050

iccrc crcic

Freight Services International

FSI

حمل و نقل بین الملل

- حمل و نقل هوائی و دریایی به تمام نقاط دنیا
- حمل و نقل کانتینر کامل یا کمتر
- بیمه حمل و نقل و تهیه مدارک واردات و صادرات

دارای دفاتر نمایندگی در امریکا، اروپا، دبی و ایران

416.590.8989
7191 Yonge St. Suite # 312
(World on Yonge office Building)
www.freightall.com
E-mail: info@freightall.com

پزشکی

میگول بیگوت ویرا، سرپرست تیم تحقیق بیمارستان لیسبون پرتغال:

قهوه طول عمر بیماران کلیوی را افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد در بین بیش از ۲۳۰۰ آمریکایی مبتلا به بیماری کلیوی، آنهایی که بیشترین مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار را داشتند ریسک مرگ زودهنگام‌شان تا ۲۴ درصد کاهش یافته بود.

میگول بیگوت ویرا، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان لیسبون پرتغال، در این باره گفت: "مطالعه ما نشان می‌دهد تاثیر حفاظتی مصرف کافئین براساس میزان دوز مصرفی بر تمام علل مرگ و میر در بین بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی وجود دارد. مطالعه مشاهده‌ای ما اثبات نمی‌کند که کافئین موجب کاهش ریسک مرگ می‌شود، بلکه فقط احتمال وجود چنین تاثیر حفاظتی را نشان می‌دهد." به گفته محققان، هنوز دلایل نقش حفاظتی کافئین و میزان کافئین مصرفی مشخص نیست.

همچنین ویرا تاکید می‌کند که این یافته‌ها باید در آزمایش مقایسه‌ای مصرف کافئین با عدم مصرف کافئین تکرار شود.

در این تحقیق محققان دریافتند افرادی که حداقل میزان مصرف کافئین را داشتند شاهد هیچ نوع کاهشی در ریسک مرگ‌شان نبودند؛ اما افراد دارای بالاترین میزان مصرف کافئین با کاهش ۲۴ درصدی ریسک مرگ ناشی از بیماری کلیوی روبرو بودند.

محمدرفیع خورگامی، فوق تخصص قلب کودکان:

بیماری‌های قلبی کودکان را از کبودی لب‌ها و زیر ناخن کودک می توان تشخیص داد

محمدرفیع خورگامی، فوق تخصص قلب کودکان در این زمینه اظهار داشت: قلب مانند یک الکتروموتور عمل می‌کند و با جریان الکتریکی پمپاژ خون را انجام می‌دهد که اگر این سیستم به دستی عمل نکند ممکن است عمل پمپاژ خون با تندی یا کندی صورت گیرد. احساس سرگیجه و از دست رفتن هوشیاری معمولاً با تپش قلب بروز می‌کند همچنین استرس شدید، بیماری‌های عمومی بدن، کم‌خونی و اختلالات تیروئید می‌تواند باعث بروز تپش قلب شود.

وی گفت: اگر تپش قلب به صورت ناگهانی بروز کند خطرناک خواهد بود. همچنین درد شدید ناحیه سینه، حالت تهوع و تعریق زیاد از جمله نشانه‌های بیماری قلبی است لذا توصیه می‌شود این کودک با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های کم‌خونی و اختلالات تیروئید از نبود بیماری قلبی اطمینان یابد.

این متخصص قلب و عروق تصریح کرد: بیماری‌های مادرزادی قلب به دو دسته تقسیم می‌شود که یکی از نشانه‌های آن تغییراتی در ظاهر کودک است که لازم است مادران در دوران نوزادی و شیرخوارگی به این موضوع دقت داشته باشند.

خورگامی افزود" بهترین روش تشخیص بیماری‌های قلبی در سنین نوزادی توجه به لب‌ها و زیر ناخن کودکان است که اگر این دو ناحیه حالت کبودی داشته باشد ممکن است نوزاد به بیماری قلبی مبتلا شده باشد. سردی هوا، گریه بیش از حد کودک نیز باعث کبودی لب‌ها خواهد شد که این موضوع نشان‌دهنده بیماری قلبی نیست و معمولاً علایم کبودی که به دلیل بیماری‌های قلبی است در زمان استراحت یا شیر خوردن نوزاد بروز می‌کند."

داگ براون مدیر انجمن آلزایمر:

ازدواج یا داشتن دوست های صمیمی از زوال عقل جلوگیری می کند

بررسی‌های انجام گرفته توسط محققان دانشگاه لافبرو نشان می‌دهد ازدواج یا داشتن دوست‌های صمیمی می‌تواند از افراد در برابر زوال عقلی محافظت کند. براساس گزارش اکسپرس، در تحقیق دانشگاهی که در آن ۶۶۷۷ فرد بالغ برای هفت سال تحت نظر گرفته شده‌بودند، محققان دریافتند کیفیت حلقه ارتباطاتی یك فرد بسیار مهم‌تر از ابعاد کلی آن است. به گفته انجمن آلزایمر نتایج این تحقیقی برای کمک به بیماران برای حفظ ارتباطات معنی‌دارشان از اهمیت بالایی برخوردار است. هیچ‌یک از داوطلبانی که در این تحقیقات طولانی مدت حضور داشتند به زوال عقلی مبتلا نبودند اما ۲۲۰ نفر در طول این هفت سال به این بیماری مبتلا شدند.

محققان نشانه‌های بروز کرده در داوطلبان مبتلا و غیر مبتلا را با یکدیگر مقایسه کردند تا بتوانند میزان تاثیرگذاری زندگی اجتماعی بر بروز زوال عقل را بیابند.

یکی از یافته‌ها نشان می‌دهد در ارتباط دوستی، کیفیت رابطه و نه کمیت آن در محافظت از افراد اهمیت دارد. به گفته ایف هوگروست یکی از محققان این پروژه، ممکن است فرد در محاصره تعداد زیادی از افراد باشد اما این تعداد روابط نزدیک است که با کاهش خطر ابتلا به زوال عقلی در ارتباط است،کمیت چندان اهمیتی ندارد.

به اعتقاد وی داشتن دوستان صمیمی مانند یک سپر علیه اضطراب که خود عامل بیماری‌زا است، عمل می‌کند. این مطالعه همچنین نشان داد افراد مجرد دو برابر افراد متاهل در معرض ابتلا به زوال عقلی قرار دارند.

از آنجایی که این مطالعه تنها طی زمان بر افراد نظارت داشته‌است، نمی‌تواند علت و معلول را به اثبات برساند. بیماری زوال عقل دهه‌ها قبل از تشخیص در مغز بیمار شروع می‌شود و تغییراتی را ایجاد می‌کند که بر توانایی معاشرت اجتماعی اشخاص تاثیر می‌گذارد.

به گفته داگ براون مدیر انجمن آلزایمر، تنهایی در زوال عقلی نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر افراد به درستی مورد حمایت قرار نگیرند زوال عقلی می‌تواند به تجربه‌ای منزوی‌کننده تبدیل شود. از این رو پشتیبانی از افراد مبتلا به زوال عقلی برای حفظ ارتباطات معنی‌دار اجتماعی‌شان از اهمیت بسیار ویژه‌ای برخوردار است.

گزارش اعتلاف جهانی هپاتیت در لندن:

۳۲۵ میلیون نفر قربانی هپاتیت در سال ۲۰۱۶

گزارش جهانی سازمن بهداشت نشان می‌دهد تعداد ۳۲۵ میلیون نفر در سال ۲۰۱۶ در جهان به ویروس هپاتیت آلوده شده‌اند. از بین این رقم ۵۲ میلیون کودک در معرض هپاتیت ویروسی قرار گرفتند. در این گزارش همچنین عنوان شده است که ۲.۱ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به ایدز یا HIV هستند.

از بین این تعداد، چهار میلیون کودک با هپاتیت C (زیر ۱۹ سال) و ۴۸ میلیون (زیر ۱۸ سال) با هپاتیت B زندگی می کنند.

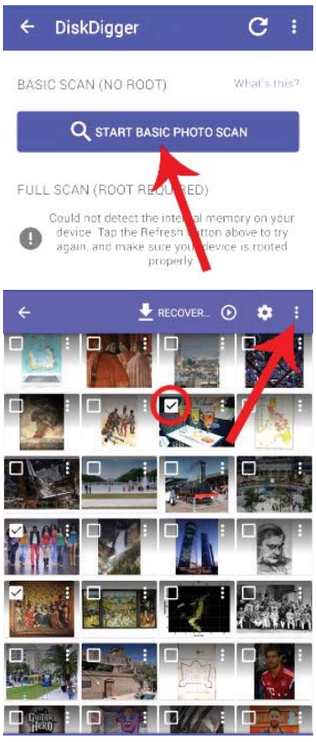
یافته‌ها نشان می‌دهد هر دو این ویروس‌ها می‌توانند منجر به بیماری‌های کبدی، سرطان کبد، و مرگ شود.

طبق اعلام ائتلاف جهانی هپاتیت واقع در لندن، ۲۱ کشور جهان مسئول حدود ۸۰ درصد موارد ابتلا به عفونت‌های هپاتیت C هستند و معمولا بالاترین نرخ شیوع این بیماری در کشورهای درحال توسعه مشاهده می‌شود.

دلایل اصلی هپاتیت C در کودکان، انتقال از مادر به فرزند است. همچنین مطالعه نشان می‌دهد در مقایسه با هپاتیت C، عفونت جدید هپاتیت B در بین کودکان در حال کاهش است؛ یعنی از حدود ۴.۷ درصد شیوع در اوایل دهه ۱۹۸۰ تا ۱.۳ درصد.

کامپیوتر– تلفن همراه

دسترسی به عکس‌های پاک شده در تلفن‌همراه



برخلاف تصور شما عکس‌های پاک شده در تلفن‌همراه‌تان به‌راحتی قابل دسترسی‌اند!

دسترسی دوباره به عکس‌هایی که از تلفن هوشمندتان پاک می‌کنید، بسیار آسان بوده و همین موضوع می‌تواند گاهی اوقات بسیار مشکل‌ساز باشد.

برای مثال حالتی را در نظر بگیرید که می‌خواهید گوشی خود را که صدها عکس شخصی در آن ذخیره کرده‌اید، بفروشید. در این وضعیت خیلی راحت وارد گالری می‌شوید و با انتخاب گزینه Delete All همه عکس‌ها را پاک می‌کنید و یا کل گوشی را ری‌ست فکتوری می‌کنید. در این حالت با این فکر که عکس‌های‌تان برای همیشه پاک شده، گوشی را تحویل شخص خریدار می‌دهید. اما چیزی که خبر ندارید این است که شخص خریدار به راحتی می‌تواند با این روش، به تمامی عکس‌های ذخیره شده شما در حافظه داخلی، دسترسی پیدا کند.

اما برای جلوگیری از این موضوع چه کاری باید انجام داد؟

در واقع شما باید با انجام عملیاتی، عکس‌ها را به‌صورتی پاک کنید که در آینده با هیچ روشی قابل بازگردانی نباشند.

برای انجام این کار در گوشی‌های اندرویدی مراحل زیر را به ترتیب طی کنید:

عکس‌های‌تان را به همان روش معمولی با انتخاب گزینه Delete در گالری، حذف نمایید.

اپ DiskDigger را از اپ‌استور دانلود و نصب کنید. این برنامه در دو نسخه رایگان و Pro موجود بوده که در این آموزش از نسخه رایگان آن استفاده شده است.

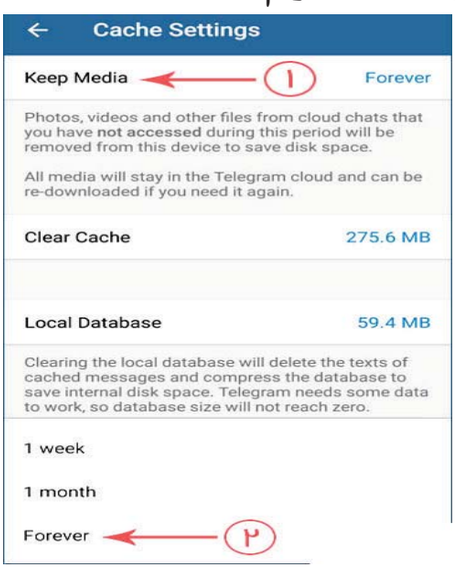
برنامه را باز کرده و روی START BASIC PHOTO SCAN کلیک کنید. با این کار تمامی تصاویر حذف شده‌ای که قابل بازگردانی هستند نمایان خواهند شد. دقت داشته باشید که اگر گوشی شما روت شده باشد، درصد خطای این برنامه در پیدا کردن تصاویر حذف شده، به حداقل خواهد رسید.

پس از مدتی انتظار، می‌توانید عکس‌های حذف شده را مشاهده کنید. در این مرحله عکس‌هایی را که می‌خواهید به‌طور کامل از دستگاه شما پاک شوند، انتخاب کنید.

بر روی آیکون سه نقطه کلیک کرده و گزینه Delete Permanently را برگزینید.

در این حالت تصاویری که انتخاب کرده‌اید، به‌طور دایمی و بدون شانس بازگشت، پاک خواهند شد.

آموزش پاک کردن Cash تلگرام



مدیریت Cache در نسخه جدید تلگرام به شما این امکان را می‌دهد اطلاعات مورد نظر مربوط به هر کانال یا همه کانال‌ها را به راحتی حذف کرده و در صورت نیاز با مراجعه مجدد به کانال موردنظر، آنها را از سرورهای ابری تلگرام فراخوانی کنید.

این قابلیت در نسخه ۳/۳/۲ تلگرام افزوده شده و برای سیستم‌عامل اندروید و آی‌اواس قابل استفاده است.

برای بهره‌مندی از این قابلیت و پاکسازی حافظه کش نرم‌افزار به این روش عمل کنید:

۱ـ ابتدا به یکی از لینک‌های زیر مراجعه کرده و نرم‌افزار تلگرام نصب شده روی دستگاه هوشمند خود را به جدیدترین نسخه به‌روزرسانی کنید:

Android:https://telegram.org/dl/android

iOS: https://telegram.org/dl/ios

۲ـ نرم‌افزار را اجرا کرده و پس از مراجعه به منوی اصلی روی Settings فشار دهید.

۳ـ اکنون با اسکرول کردن صفحه تنظیمات به قسمت Massage رفته و بعد روی گزینه Cache Settings کلیک کنید

۴ـ شما می‌توانید با فشار روی گزینه Clear Cache و انتخاب هر یک از موارد دلخواه، عملیات پاکسازی حافظه را آغاز کنید. (عملیات پاکسازی حافظه کش، فقط اطلاعات دریافت شده در حافظه را حذف می‌کند و این اطلاعات اعم از ویدئو، صوت، عکس و... در سرورهای ابری تلگرام موجود بوده و با دسترسی مجدد شما به کانال موردنظر دوباره فراخوانی شده و در اختیار شما قرار می‌گیرد. پس نگران از دست رفتن اطلاعات خود نباشید.)

نکته: در سیستم‌عامل آی‌اواس می‌توانید حافظه کش مرتبط با چت‌های فرد به فرد را نیز پاکسازی کرده و در سیستم‌عامل اندروید، این پاکسازی محدود به کانال‌ها و سوپر گروه‌ها می‌شود.

نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید مقدار مقابل گزینه Keep Media در صفحه تنظیمات حافظه است.

در این بخش می‌توانید مقادیر مختلفی همچون همیشه، یک هفته و یک‌ماه را انتخاب کنید که انتخاب گزینه‌های یک هفته و یک ماه موجب می‌شود تا اطلاعات ذخیره شده در حافظه کش به‌طور خودکار پس از مشاهده نکردن مجدد در مدت زمان مشخص شده، از روی دستگاه حذف شوند. که در تصویر بالا پاک شدن برای همیشه انتخاب شده است.

سنجاق کردن(Pin) در تلگرام

در اغلب موارد کاربران اپلیکیشن تلگرام در گروه‌ها، سوپر گروه‌ها و کانال‌های متعددی عضو هستند و روزانه بیش از صدها و حتی هزاران مطلب را توسط این پیام‌رسان دریافت می‌کنند.

تبادل زیاد مطالب توسط این اپلیکیشن پیام‌رسان موجب شده تا در مواردی کاربران نتوانند پیام‌های مهم‌تر را مشاهده کنند. به‌عنوان مثال ممکن است مادر یا پدر شما پیامی را برای شما ارسال کنند که در انبوه پیام‌های کانال‌ها و گروه‌ها نتوانید آن را پیدا کنید یا حتی ممکن است یک گروه مربوط به انجام کارهای اداری با دیگر همکاران خود ایجاد کرده باشید و به‌دلیل ازدحام اطلاعات ارسالی در دیگر گروه‌ها، از انتشار محتوای جدید در گروه کاری خود بی‌خبر بمانید.

اگر این مشکل برای شما نیز پیش آمده و به دنبال روشی برای اولویت‌بندی در تلگرام هستید، استفاده از این ترفند را که در نسخه ۳/۱۵ و جدیدتر به تلگرام اضافه شده به شما پیشنهاد می‌کنیم:

توجه: این قابلیت فقط در تلگرام اندروید و آی‌اواس قابل استفاده است.

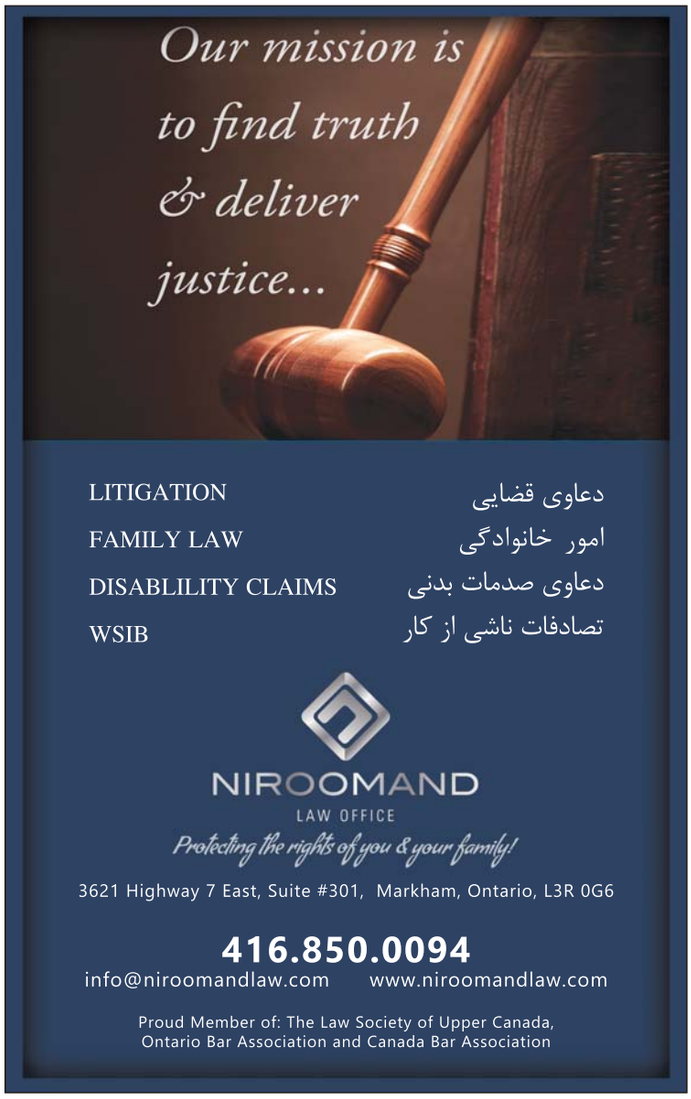
پیش از هر چیز مطمئن شوید اپلیکیشن تلگرام شما به آخرین نسخه به‌روزرسانی شده است.

اندروید: گروه، کانال یا حتی مخاطب مورد نظرتان را از فهرست پیام‌ها پیدا کرده سپس روی نام آن فشار داده و کمی نگه دارید تا منویی نمایش داده شود. از این منو گزینه Pin to Top را انتخاب کنید.

آی‌اواس: گروه، کانال یا حتی مخاطب موردنظرتان را با عملیات swipe از سمت چپ (کشیدن از چپ به راست) انتخاب کرده و از گزینه‌های به‌نمایش درآمده گزینه Pin را انتخاب کنید.

شما می‌توانید تا پنج گروه، کانال یا مخاطب را به ابتدای فهرست تلگرامی خود سنجاق کنید تا همواره این گزینه‌ها را در ابتدای فهرست پیام‌ها مشاهده کنید.

همچنین می‌توانید علاوه بر پنج گزینه، حداکثر پنج گفت‌وگو از نوع خصوصی (Secret Chat) را نیز به ابتدای فهرست تلگرام خود سنجاق کنید که در مجموع حداکثر ده مورد می‌تواند در ابتدای فهرست شما دارای اولویت در نمایش باشد.



Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک
انجام امور قانونی فروش املاک
انجام امور قانونی «ریفاینس» املاک
نماینده چندین شرکت وام دهنده‌ی معتبر
انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9
Tel: 647-779-4886
Fax: 905-581-1727
brad@wyndhamlaw.ca
416.802.9191
pouria@wyndhamlaw.ca

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
پوریا همتی
Senior Law Clerk

با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید

قالیشوئی ماژیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه‌برداری، رنگرزی و ریشه کشی
کلیه قالی‌های نفیس و ابریشمی
شستشوی فرشهای دستباف و ماشینی
با بیش از ۲۰ سال تجربه در ایران و کانادا

Free Delivery and Estimate

فرش های دست دوم یا نو شما را خریداریم

416-856-9491

فناوری

نتیجه آزمایش محققان دانشگاه کالیفرنیا:

با صفحات خورشیدی، گیاهان گلخانه ای رشد بهتری می کنند

محققان دانشگاه کالیفرنیا با نصب صفحات خورشیدی ارغوانی رنگ روی سقف یک گلخانه متوجه شدند که جایگزینی این روش با تابش مستقیم نور خورشید نه تنها به رشد گیاهان آسیبی وارد نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود برخی گیاهان حتی بهتر رشد کنند. اگر چه استفاده از صفحات خورشیدی برای تامین برق منازل مدتی است متداول شده، اما کاربرد آنها در گلخانه‌ها تا به حال چندان متداول نبوده است.

در این صفحات خورشیدی از فناوری خاصی موسوم به WSPV استفاده شده که باعث افزایش تولید برق از نور خورشید شده و هزینه به کارگیری روش یاد شده را هم کاهش می‌دهد.

صفحات مذکور از توانایی بیش‌تری برای جذب طول موج‌های آبی و سبز برخوردارند و انرژی جذب شده را به نوارهای باریک فتوولتائیک منتقل می‌کنند. انرژی تبدیل شده به برق از این طریق نه تنها نیاز گیاهان را برطرف می‌کند، بلکه برای روشن نگه داشتن سیستم تهویه مطبوع و فعالیت سیستم‌های برقی آبیاری و غیره نیز قابل استفاده است.

سیستم یاد شده فعلا در گلخانه‌ای متشکل از ۲۰ نوع محصول گیاهی مختلف مانند گوجه فرنگی، خیار، لیمو، فلفل، توت فرنگی و ریحان نصب شده و در حالی که تغییری در شرایط رشد ۸۰ درصد از این میوه‌ها رخ نداده، رشد ۲۰ درصد از آنها بهتر شده است.

استفاده از روش یاد شده باعث کاهش نیاز برخی انواع میوه‌ها به مصرف آب شده است. به عنوان مثال این روش مصرف آب در گوجه فرنگی‌ها را ۵ درصد کم‌تر کرده است.

شرکت سازه های بادی "مکس بول":

بلندترین توربین جهان در "گالیدورف" آلمان، آغاز بکار کرد

شرکت سازه‌های بادی "مکس بول" بلندترین توربین بادی دنیا را در حوالی شهر اشتوتگارت نصب و راه‌اندازی کرد.

شرکت سازه‌های بادی "مکس بول" اعلام کرد ساخت بلندترین توربین بادی جهان در "گالیدورف" در نزدیکی اشتوتگارت در آلمان به پایان رسید. طول محور این غول سه تیغه تا زمین ۱۷۸ متر (۵۸۴ فوت) است که ارتفاع توربین را از زمین تا نوک تیغه به ۲۶۴٫۵ متر می‌رساند. راه‌اندازی توربین جدید بخشی از چهار پروژه مزرعه بادی است. طول محور تا زمین در دیگر توربین‌ها تاکنون ۱۵۵ متر بوده که همگی به ژنراتورهای معمولی ۳٫۴ مگاواتی مجهز شده‌اند. این پروژه همچنین مفهومی جدید از ذخیره‌سازی را به نمایش می‌گذارد. باتری اصطلاحا آبی باید اجازه دهد که توربین‌ها در زمان‌هایی که پره‌ها برعکس می‌چرخند و یا به طور کامل متوقف می‌شوند، همچنان به فعالیت ادامه دهند. وجود یک مخزن آب به عنوان یک نیروگاه ذخیره‌سازی برق‌آبی در قسمت پایه توربین، ارتفاع آن را ۴۰ متر اضافه می‌کند.

مخازن باتری آبی، که برای ذخیره ۷۰ مگاوات ساعت از ظرفیت ذخیره‌سازی الکتریکی طراحی شده‌اند، توسط پلی‌اتیلن زیرزمینی به نیروگاه برق‌آبی متصل می‌شوند.

باتری آبی که به عنوان منبع ذخیره انرژی طبیعی در پروژه آزمایشی "گالیدورف" نامگذاری شده است، می‌تواند نیروی مازاد را از شبکه ذخیره و آن را در صورت لزوم آزاد سازد.

این دستگاه به عنوان یک تاسیسات ذخیره‌سازی کوتاه مدت عمل و به حفظ ثبات شبکه کمک می‌کند و در عین حال تامین مداوم و بدون وقفه برق را فراهم و تضمین می‌کند.

ظرفیت ذخیره‌سازی این دستگاه می‌تواند ظرف ۳۰ ثانیه بین تولید و ذخیره‌سازی تغییر کند.

انتظار می‌رود پروژه آزمایشی "گالیدورف" در اوایل سال آینده شروع به تغذیه شبکه کند.

لیو سیکوان قائم‌مقام شرکت فناوری و علوم هوافضای چین:

فضاپیمایی با قابلیت فرود افقی، تا سال ۲۰۲۰ آماده خواهد بود

براساس گزارش فیوچریسم، اینگونه به نظر می‌آید که چین در ساخت فضاپیمایی پیشرفته و فوق‌سری پیشرفتی قابل توجه داشته‌است.

مقامات شرکت فناوری و علوم هوافضای چین با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرد این کشور برای پرتاب نسل جدیدی از فضاپیماهایش تا سال ۲۰۲۰ آماده خواهد بود.

در نگاه اول شاید پرتاب فضاپیمایی با قابلیت استفاده دوباره شاید نکته چندان جدیدی به شمار نیاید، شرکت اسپیس‌ایکس اوایل سال ۲۰۱۷ با پرتاب راکت فالکون ۹ اولین قدم را در این مسیر برداشت. با این‌همه فضاپیمای چینی‌ها ظاهرا یك راکت نیست و انتظار می‌رود ویژگی‌های متفاوتی داشته باشد.

ظاهرا قرار است این فضاپیما از روی باند پرواز کند و زمانی که به ارتفاعی مناسب از اتمسفر رسید، موتور جت خود را آتش کند.

در این مرحله هواپیما برای رسیدن به مدار زمین از موتورهای جت خود استفاده خواهدکرد.

هنوز اطلاعات زیادی درباره این فضاپیما منتشر نشده است، اما براساس گزارش شینهوا، قرار است از آن برای انتقال فضانورد و محموله‌های باری به مدار زمین استفاده شود.

فناوری به‌کار گرفته شده در این فضاپیما همچنین نگهداری و رسیدگی به آن را نیز ساده‌تر خواهد ساخت، فناوری که چین آن را ابزاری برای کاهش هزینه‌های ماموریت‌های فضایی آینده و افزایش دفعات انجام این ماموریت‌ها می‌داند.

دراختیار داشتن این فضاپیما می‌تواند تلاش‌های فضایی چین را بهبود ببخشد،کشوری که درحال حاضر از برنامه‌هایش برای رفتن به ماه و مریخ خبر داده است.

لیو سیکوان قائم‌مقام شرکت فناوری و علوم هوافضای چین در ماه ژوئن اعلام کرد کشور چین درحال ساخت فضاپیمای قابل استفاده دوباره زمین به مدار است که می‌تواند به صورت افقی فرود بیاید، و تاکنون چندین آزمایش کلیدی زمینی روی آن انجام گرفته و دستاوردهای قابل توجهی به دست آمده‌است.

چین با کشتی "Tian kun Hau" جزیره مصنوعی می‌سازد!

چین مشغول ساخت کشتی بزرگی است که می‌تواند در یک ساعت ۶ هزار متر مکعب حفاری کند. این کشتی می‌تواند جزیره مصنوعی بسازد.

این بزرگ‌ترین کشتی زهکشی آسیا به شمار می‌رود.

کشتی مذکور قابلیت ساخت جزیره‌های مصنوعی (مشابه نمونه‌هایی که در دریای جنوب چین ساخته شده) را دارد.

کشتی که Tian Kun Hao نام گرفته می‌تواند ۶ هزار متر مکعب در ساعت حفاری کند. این میزان معادل سه برابر عمق یک استخر استاندارد است.

Tian Kun Hau در حقیقت نسخه بزرگ‌تر کشتی است که برای زهکشی شن، گل و لای و مرجان استفاده شد تا صخره‌ها و جزایر جنوب چین را به جزایر مصنوعی تبدیل کند، تا مقرهای نظامی در آن ساخته شوند.

این کشتی جون ۲۰۱۸ تکمیل می‌شود.

سلامت

محققان دانشگاه آریزونای آمریکا:

سویا به مقابله با سرطان سینه کمک می کند

به گفته محققان، ترکیب موجود در محصولات غذایی سویا به توقف روند پیشرفت سرطان سینه کمک می‌کند و شیوه‌ای به سوی درمان‌های جدید پیشگیری از بیماری خواهد بود.
محققان دانشگاه آریزونا آمریکا عنوان می‌کنند جنیستین، ترکیب موجود در مواد غذایی سویا، می‌تواند از ژن BRCA۱ محافظت کند، ژنی که نقش اساسی در پیشگیری از رشد تومور در بافت سینه ایفاء می‌کند.
ژن BRCA۱ ژن سرکوب کننده تومور است. در صورتی که به طورعادی عمل کند، به حفظ پایداری و ثبات DNA کمک می‌کند و در مقابل بیماری‌های ژنتیکی نظیر سرطان نقش حفاظتی ایفاء می‌کند؛ زمانیکه ژن BRCA۱ به شکل غیرعادی عمل کند، عملکرد دفاعی بدن در مقابل سرطان سینه مختل می‌شود. درصد کمی از موارد ابتلا به سرطان سینه ناشی از جهش در ژن BRCA۱ است، بسیاری از بیماران دیگر مبتلا به سرطان سینه دارای نسخه‌های عادی هستند، اما ژن‌های‌شان "متانول دار" شده‌اند، یعنی در رشته مولکول‌های کربن پیچیده شده که آنها را غیرقابل خواندن می‌کند.
به گفته محققان، ژن BRCA۱ خاموش در این شیوه قادر به انجام وظیفه‌اش به عنوان سرکوب کننده تومور نیست.
یک گیرنده موسوم به AhR (گیرنده هیدروکربن آروماتیک) ژن BRCA۱ را خاموش می‌کند و در نتیجه زنجیره‌ای از تاثیرات نامطلوب آغاز می‌شود.
زمانی که BRCA۱ قادر به انجام وظایفش به عنوان سرکوب کننده تومور نباشد، سلول‌های سرطانی می‌توانند تکثیر یابند.
محققان این مطالعه دریافتند AhR می‌تواند از طریق جنیستین مورد هدف قرار گیرد.
تیم تحقیق امیدوار است این کشف بتواند منجر به درمان مبتنی بر جنیستین شود و بتواند اقدامات مضر AhR را متوقف سازد.

حمام با آب سرد، از آنفولانزای فصلی جلوگیری می کند

به گزارش Dailymail، رعایت راهکارهایی ساده می‌توان از ابتلا به بیماری شایع آنفولانزا ایمن ماند.
کارشناسان با مطالعه برروی بیش از سه هزار نفر دریافتند استحمام با آب ولرم و خنک می‌تواند سبب تقویت سیستم ایمنی، افزایش سطح تمرکز، زیبایی پوست و مو و نیز لاغری در فصل‌های سرد سال شود.
محققان اثر استحمام با آب سرد به ویژه در صبح و قبل از خروج از خانه را برای سلامت بدن مفید معرفی کرده‌اند، اما افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا نباید از این شیوه درمانی استفاده کنند، زیرا آب سرد می‌تواند سبب تشدید علامت‌های بیماری در آن‌ها شود.
استحمام با آب سرد سبب تحریک سیستم ایمنی بدن و بروز پدیده هورمسیس در بدن می‌شود و در نتیجه آن سلول‌های سرطانی از بین رفته، فشارخون و ضربان قلب تنظیم می‌شود همچنین استحمام با آب سرد برای خون رسانی به فولیکول‌های مو و شادابی پوست بدن بسیار مفید است.
استحمام با آب سرد از دوران روم باستان رواج داشته است و این کار در بسیاری از کشورهای جهان رواج دارد. به ویژه در استخرهای شنا و درکنار اتاقک‌های سونا استخری از آب سرد وجود دارد، اما در زمان ابتلا به سرما خوردگی و بیماری و یا اگر فرد سابقه بیماری‌های قلبی عروقی را داشته باشد استحمام با آب سرد می‌تواند بیماری را در او شدت بخشد.
بهترین دمای آب برای استحمام، ولرم و میانه است که افزون بر از بین بردن باکتری و آلودگی‌ها از سطح پوست سبب شادابی، از بین بردن خستگی بدن و دردهای عضلانی نیز می‌شود.
برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی تنظیم رژیم غذایی سالم شامل میوه وسبزی‌های تازه، تزریق واکسن آنفلوآنزا درصورت نداشتن حساسیت، شستن دست‌ها به طور منظم، ورزش، پوشیدن لباس‌های مناسب، قرارگرفتن در زیر نور خورشید در ساعت‌هایی از روز و خودداری از تماس محافظت نشده با افراد بیمار می‌تواند بسیار مفید باشد.

چگونه میل به مصرف خوراکی‌های شور را کاهش دهیم؟

به گزارش "مدیکال نیوز تودی"، بررسی‌ها نشان می‌دهد، مصرف غذاهای تند و تیز باعث می‌شود میل به خوردن خوراکی‌های شور کاهش یابد.
امروزه همه می‌دانیم، مصرف مقدار بالای نمک برای سلامتی مضر است. همچنین سدیم بالا به طور چشمگیری خطر دیابت نوع دو را افزایش داده و این ماده معدنی که به طور معمول از نمک گرفته می‌شود می‌تواند خطر نارسایی قلبی را دو برابر کند. در حقیقت سدیم بالا برای سلامت قلب بسیار مضر است و کارشناسان سازمان جهانی بهداشت (WHO) معتقدند برای جلوگیری از ابتلا به بیماری مزمن باید مصرف نمک را تا ۳۰ درصد کاهش دهیم.
مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا نیز هشدار داده است: مصرف بالای سدیم در رژیم غذایی می‌تواند خطر فشار خون بالا را افزایش دهد که فاکتور خطرزای اصلی برای سکته قلبی و مغزی به حساب می‌آید.
به گفته کارشناسان سلامت، میل به مصرف نمک تحت یک فرآیند عصب شناختی پیچیده است که تنها بخش‌هایی از آن مورد بررسی قرار گرفته‌اند. هر چند اکنون پزشکان و کارشناسان سلامت و تغذیه بر این باورند روشی وجود دارد که می‌توان این فرآیند عصب زیست‌شناختی را تغییر داد. به گفته آنها خوردن غذاهای تند و تیز می‌تواند مغز را فریب داده و تمایل به مصرف خوراکی‌های شور را کاهش دهد.

سومیت چانگ، سرپرست تیم تحقیق از موسسه قلب سدارز سینای کالیفرنیا:

کمبود کلسیم، حمله قلبی ناگهانی را افزایش می‌دهد

به گفته محققان ۹۹ درصد کل کلسیم بدن در استخوان‌هاست و ۱ درصد باقیمانده در فضای برون سلولی قرار دارد. حمله قلبی ناگهانی در مورد بیش از ۹۰ درصد بیماران کشنده است و بیش از نیمی از مردان و نزدیک به ۷۰ درصد زنانی که به این علت جانشان را از دست می‌دهند، هیچ سابقه بالینی بیماری قلبی در گذشته نداشته‌اند.
سومیت چانگ، سرپرست تیم تحقیق از موسسه قلب سدارز سینای کالیفرنیا، در این باره گفت:"مطالعه ما نشان می‌دهد میزان کلسیم خون در افرادی که دچار حمله قلبی ناگهانی شدند در مقایسه با گروه کنترل کمتر بود."
محققان دریافتند افراد دارای پایین‌ترین میزان کلسیم در خونشان در مقایسه با افراد دارای بالاترین میزان کلسیم، دو برابر بیشتر در معرض حمله قلبی ناگهانی هستند.
این محققان داده‌های مربوط به ۲۶۷ مورد دچار شده به حمله قلبی ناگهانی و ۴۴۵ گروه کنترل را که میزان کلسیم خونشان در طول یک دوره درمانی منظم اندازه‌گیری شده بود بررسی کردند.
تمامی نمونه‌های مبتلا به حمله قلبی ناگهانی، در ۹۰ روز قبل از دچار شدن به حمله قلبی، میزان کلسیم خونشان اندازه‌گیری شده بود که نشان می‌داد آنها با کمبود کلسیم مواجه بوده‌اند.

علیرضا بساق زاده
416.570.9773
Centurion 2011, Centurion 2016
Century 21Canada
Top Producer Century 21
Heritage group 2011
Century 21
Heritage Group Ltd.,Brokerage
7330 Yonge St., Thornhill,
ON, L4G 7Y7
B: 905-764-7111

خرید ، فروش و اجاره
خرید و فروش مراکز پزشکی

Rutherford Rd / Dufferin $2,600/m

NEW!
در منطقه‌ی تورن‌هیل وود
۴ خوابه با ۳ سرویس
آفتابگیر و روشن، Open Concept
نزدیک به همه گونه امکانات شهری

Yonge / Steeles $349,900

World On Yonge
آپارتمان ۱+۱ (دن)، در شرایط عالی

اجاره $2,400/m
NEW!
Vaughan
سه خوابه+دن
سه سرویس
در تقاطع Automn hill & HYY 7

Yonge / Steeles $730,000

کاندو برای فروش
پنت هاوس ۳+۱ خوابه
۳ سرویس با ۱
پارکینگ +۱ لاکر

وب سایت می خواهید؟

تعداد نامحدود صفحه
فقط ۹ دلار در ماه
بسیار سریع اما پُرقدرت.
بر اساس آخرین تکنولوژی‌های روز که آنرا خودتان به سادگی و بصورت اینترکتیو می‌سازید.
با ما تماس بگیرید:
647-674-4048
info@IranStar.com

لطفا توجه فرمایید که تلفن ایران استار عوض شده است
تلفن جدید ایران استار 647.674.4048

روانشناسی- اُتیسم

محققان دانشگاه آیووا:

پسرها بیشتر در معرض ابتلا به اوتیسم قرار دارند

به گفته محققان، شیوع اختلال اوتیسم در پسرها بیش از دخترهاست.
محققان دانشگاه آیووا آمریکادریافته‌اند اختلاف‌های موجود در مسیر سیگنال دهی مغز موجب می‌شود که پسرها بیش از دخترها مبتلا به اوتیسم شوند.
تد آبل، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "یک جنبه قابل توجه اوتیسم این است که عمدتاً بر مردان تاثیر می‌گذارد؛ به طوری که به ازای هر یک دختر، ۴ پسر تحت تاثیر این بیماری قرار می‌گیرند."
وی در ادامه می‌افزاید: "این فراوانی در بین مردان در مورد سایر اختلالات عصبی نظیر اختلال بیش فعالی و اختلالات زبانی نیز مشاهده می‌شود."
از هر ۲۰۰ مورد ابتلا به اوتیسم، یک مورد ناشی از حذف بخشی از DNA بر روی یک کروموزوم خاص است. این نوع اختلال به CNV (تنوع نسخه کپی) هم معروف است.

اطلاعاتی در مورد اوتیسم که باید همه بدانند

برخی آمارها در مورد اوتیسم

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، گزارشی را در مورد اوتیسم در سراسر جهان منتشر کرده است که بر اساس آن،

- از هر ۱۵۰ کودک در سراسر جهان، یک نفر به اختلال اوتیسم (ASD) مبتلا است.
- احتمال بروز این بیماری در تمام گروه‌های نژادی، قومی، اجتماعی و اقتصادی وجود دارد.
- تحقیقات انجام شده در آسیا، اروپا و آمریکای شمالی، شمار کودکان مبتلا را حدود یک درصد و در کره جنوبی حدود ۲٫۶ درصد نشان می دهد.

عوامل خطر و ویژگی‌ها

- مطالعات نشان می‌دهد که در بین دو قلوهای همسان (identical twins)، اگر یک کودک به اوتیسم مبتلا باشد، احتمال ابتلای دیگری بین ۳۶ تا ۹۵ درصد است. در دوقلوهای غیر همسان (non-identical twins) در صورتی که یک کودک به این اختلال مبتلا باشد، احتمال ابتلای دیگری صفر تا ۳۱ درصد است.
- پدر و مادری که دارای یک فرزند اوتیسمی هستند، در صورت بارداری مجدد، احتمال ابتلای کودک دوم ۲ تا ۱۸ درصد است.
- احتمال ابتلا به اوتیسم در افرادی که نقص ژنتیکی یا کروموزومی دارند، به مراتب بیشتر است. حدود ۱۰ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم به یکی از اختلالات سندرم داون، سندرم X شکننده، اسکلروز ناهنجار یا اختلالات دیگر کروموزومی و ژنتیکی مبتلا هستند.
- توانایی فکری ۴۶ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم، در حد متوسط یا بالاتر از حد متوسط است.
- کودکان متولد شده از والدین مسن، بیشتر در معرض این اختلال قرار دارند.

با کودک اوتیسمی چه کنیم

والدین کودکان مبتلا به اوتیسم نگرانی‌های زیادی دارند و به دلیل ناشناخته بودن این بیماری، با چالش‌های بسیاری در سطح جامعه مواجه می‌شوند. والدین باید بدانند که این اختلال به کمک افراد آگاه و مشاوره، کاملا قابل کنترل است و به راحتی می‌توان مهارت‌های ارزشمندی را به این کودکان آموخت. در صورت مشاهده علایم غیر طبیعی در کودک، بدون تعلل به مراکز درمانی مراجعه کنید و کمک بخواهید. هرچه زمان تشخیص زودتر باشد، کودک شانس بیشتری برای یادگیری و رشد طبیعی دارد.

- هر چه در مورد اوتیسم بیشتر بدانید، راحت‌تر می توانید با کودک خود ارتباط برقرار کنید و او کمتر صدمه می‌بیند. شما باید در زمینه اوتیسم متخصص شوید و بدانید کودک شما از چه می‌هراسد و به چه چیز پاسخ مثبت می‌دهد.
- کودک خود را با همان شرایط بپذیرید. باید بپذیرید که کودک شما عادی نیست و او را با همسالانش و با افراد عادی مقایسه نکنید. از او به اندازه خودش انتظار داشته باشید.
- بدانید که مسئول این کودک به طور کامل شما هستید و هیچ فردی غیر از شما نمی‌تواند پشتیبان او باشد
- برای کودک خود برنامه بریزید.

کودکان مبتلا به این اختلال از داشتن یک برنامه منظم غذایی، تفریحی، استراحت و آموزشی لذت می‌برند؛ چراکه ذهن آنان کاملا سازماندهی شده است.

- او را تشویق کنید و جایزه بدهید.

در صورتیکه کودک شما مهارتی را فراگرفت یا در کاری موفق بود، او را تشویق کنید و جایزه‌ای هر چند کوچک برایش تهیه کنید. این کار به او برای آموختن انگیزه می‌دهد.

Making the Impossible , Possible

مهاجرت تضمینی
از طریق Eb3 به آمریکا

ناصر تحریری
Nasser Tahriri
President

گرین کارت آمریکا
در کمتر از ۲۴ ماه
دانستن زبان انگلیسی و یا هرگونه تخصص و یا داشتن پول و سرمایه الزامی نیست
Job Guarantee
کلیه امور مهاجرت به کانادا
www.royalusaimmigration.com
info@royalusaimmigration.com
Tel: (437) 991 - ROYAL 7692
5409 Yonge St.,Unit 207
Toronto , On. M2N 5R6 Canada

سحر راد
مشاور املاک
Sahar Rad
Sales Representative
416.459.4204
www.saharrad.com | info@saharrad.com
RIGHT AT HOME
Right At Home Realty Inc. Brokerage
300 West Beaver Greek, #202,
Richmondhill, On. L4B 3B1
Bus: 905.695.7888
کلیه امور املاک مسکونی

Yonge / York Mills Road

$4,799,900
خانه مستقل ۲+۵ خوابه ۱۱ سرویس
همراه با بیسمنت آپارتمان W/O
با ۸ پارکینگ، معماری بسیار زیبا
در منطقه اعیانی Hoggs Hollow

York Mills/Yonge

$3,748,000
خانه مستقل ۲+۵ خوابه ۵ سرویس
همراه با بیسمنت تکمیل شده
با ۶ پارکینگ، معماری بسیار زیبا
در زمینی به مساحت 60X125 Ft.

دکتر صفر داعی
روان درمانگر
دکترای روان‌شناسی از دانشگاه لندن انگلستان

اختلافات خانوادگی،
مشکلات شخصی، مشکلات کودکان و نوجوانان
پذیرش مصدومین تصادفات اتومبیل و زمین خوردگی

Office: 905.770.4556
Cell: 416.303.5730
19A Center Street West, RichmondHill, Ontario L4C 3P1

FREE AFTER SCHOOL SUPPORT PROGRAMS
FOR HIGH SCHOOL STUDENTS, GRADE 9-12 (MONDAYS)

Program Dates
Program will operate from Oct. 2nd, 2017 to June 11th, 2018 (from 5:00 pm to 8:00 pm)

Holidays Closing
• New Year's Holidays: Dec. 21st, 2017 -Jan. 5th, 2018 (Class will start again on Jan. 8th, 2018)
• March break and Nowruz Holiday: March 12th - March 28th, (Schools March break : March 12th - 16th, 2018)

Registration Contact
Ms. Daneshmand
416-477-9398 Ext.232

PLACE
THORNHILL SECONDARY SCHOOL
167 DUDLEY AVE. (CLARK, EAST OF YONGE)
ROOM #157 OR #114

The budget for the provision and operation of this & other such programs is provided by IC Youth Organization.

All IC Youth Organization programs are offered free of charge to the user.

This program is offered by:
IC YOUTH ORGANIZATION
سازمان حمایت از جوانان ایرانی - کانادایی
Our Youth, Our Future
جوانان ما، آینده ما
www.icyouth.ca

کلاسهای رایگان تقویتی
بمنظور پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی کلاسهای ۹ تا ۱۲ (دوشنبه ها)

تاریخ برگزاری کلاسها:
شروع کلاسها از تاریخ ۲ اکتبر ۲۰۱۷ تا ۱۱ جون ۲۰۱۸
(از ساعت ۵ تا ۸ عصر)

ایام تعطیلات:
تعطیلات سال نو ۲۱ دسامبر ۲۰۱۷ تا ۵ ژانویه ۲۰۱۸
(کلاسها از ۸ ژانویه ۲۰۱۸ شروع خواهد شد)
تعطیلات مارچ و نوروز: ۱۲ تا ۲۸ مارچ ۲۰۱۸
(تعطیلات مارچ در مدارس: ۱۲ تا ۱۶ مارچ ۲۰۱۸)

برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه
با خانم دانشمند ، شماره تلفن: 416-477-9398 (داخلی 232)
تماس حاصل نمایید.

هزینه برگزاری این برنامه توسط سازمان‌حمایت از جوانان ایرانی – کانادایی فراهم شده و استفاده از این کلاسها برای دانش آموزان رایگان می باشد

محل ثبت نام
THORNHILL SECONDARY SCHOOL
167 DUDLEY AVE. (CLARK, EAST OF YONGE)
ROOM #157 OR #114

Program Supervisor: Afrouz Sarmadi, OCT
BEng-Certified Internet WebMaster
afrouz.sarmadi@yrdsb.ca

CedarRidge STUDIO GALLERY
Solo Art Exhibition
By Manizhe Sabet Sarvestany

www.beingwithart.com
647 528 9428

November 18th to 30th
Reception: November 19th, at 1 to 4pm

A great opportunity to buy or commission an original painting for a Christmas gift or home enhancement.

نوجوان

فرزندتان درس نمی‌خواند؟

نسیم رضوی کارشناس ارشد روان شناسی - همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندشان خوب درس بخواند اما خیلی از آنها با نزدیک شدن به فصل امتحانات با روش درس خواندن کودک‌شان با مشکل مواجه می‌شوند چون فکر می کنند که فرزندشان روی درس تمرکز کافی ندارد و بیشتر از آنکه به درس و تکالیفش اهمیت دهد به مسایل دیگری مثل تماشای تلویزیون، بازی و شیطنت مشغول است اما چطور می‌توان در کودکان انگیزه درس خواندن ایجاد کرد؟

فعالیت های کلاسی

قسمت بزرگی از ایجاد انگیزه در دانش آموزان برعهده معلم است و از جمله کارهایی که معلم می تواند برای تشویق کودکان به درس خواندن انجام دهد، این است که کارهای کلاسی را طوری پیش ببرد که انجام آنها حالت خودپاداشی را در دانش آموزان به وجود بیاورد.

مثلا کارهایی که دانش آموزان می‌توانند به خوبی از عهده آن برآیند. ایجاد فضای رقابتی در کلاس از جمله کارهای دیگری است که معلم می‌تواند برای تشویق دانش آموزان به درس خواندن انجام دهد البته این فضای رقابتی باید طوری باشد که در دانش آموزان ایجاد استرس و اضطراب نکند. معلمان می‌توانند از کارهای عملی نیز به عنوان تجربیات جدید برای دانش آموزان استفاده کنند، البته انجام کارهای عملی باید به گونه ای باشد که تمام دانش آموزان در آن شرکت فعال داشته باشند و به نوعی حس همکاری و در نهایت یادگیری در آنها قوی تر شود.

برای فرزندتان خرده هدف ایجاد کنید

والدین می توانند با انجام کارهایی به پیشرفت وضعیت درسی فرزندان شان کمک کنند. آنان باید انتظارات بالا ولی واقع بینانه از فرزندان شان داشته باشند و به آنها کمک کنند تا خرده هدف های قابل انجام برای خود به وجود بیاورند، در این مورد پدر و مادرها باید به فرزندان شان در رسیدن به این خرده هدف ها کمک کنند.

سعی کنید تا حس انگیزه درونی را در فرزندتان قوی کنید به گونه ای که به خود اعتماد کند و خودش به تنهایی به دنبال راه حل مسایل بگردد. از جمله کارهایی که والدین و معلمان می توانند برای افزایش انگیزش درونی دانش آموزان انجام دهند کم رنگ کردن اهمیت نمره و پررنگ کردن اصل یادگیری است.

وعده های کوتاه مدت

به طور کلی برای ایجاد رفتارهای خاص باید این مساله را در نظر بگیریم که رفتارهای مطلوب را تشویق کنیم و رفتارهای نامطلوب را نادیده بگیریم. این گونه رفتارها برای کشیدن کودکان به سوی درس خواندن می‌تواند به این صورت باشد که هرگونه رفتاری که به درس خواندن کودکان کمک می‌کند تشویق شود و در جواب، رفتارهای مطلوب کودکان نیاز به پاسخ مثبت و فوری دارد.

برای مثال اگر به فرزندتان بگویید: "اگر امسال شاگرد اول شوی آن چیزی که دوست داری را برایت می خرم" قولی طولانی مدت است و ایجاد انگیزه بالا نمی‌کند، بنابراین به خاطر داشته باشید که برای ایجاد انگیزه در کودکان ابتدا باید خرده هدف ایجاد کنید مثلا "اگر امروز درست را خوب بخوانی این کار را برایت انجام می دهم." این روش تشویقی در کلاس‌های درس هم می‌تواند انجام شود از این رو والدین باید ارتباطی فعال با معلمان داشته باشند چون حرکت هم سوی آنها تاثیر بیشتری روی دانش آموزان می گذارد.

یکی از نکات مهمی که والدین باید رعایت کنند این است که هیچ موقع از درس خواندن به عنوان وسیله ای برای تهدید استفاده نکنند، چون این پیام را به دنبال دارد که درس خواندن ذاتا یک مساله منفی است و اگر کودک مرتب بخواهد درس خواندن را با کاری مثل کارتون تماشا کردن مقایسه کند درس خواندن به موضوعی بسیار انزجارآور تبدیل می‌شود. بدین ترتیب درس خواندن باید در بهترین شرایط انجام شود تا خود یادگیری درس باعث لذت بردن کودک شود و تنها به جهت رفع تکلیف انجام نشود.

اهمیت زمان را به کودک تان بیاموزید

سعی کنید تا به کودک تان مدیریت زمان را بیاموزید تا از طولانی شدن انجام تکالیف جلوگیری کند و زمان هایی را نیز در بین درس خواندن استراحت کند تا خسته نشود. والدین می‌توانند زمان‌هایی در بین درس خواندن کودک و موقع استراحت به او انرژی دهند، برای مثال ۱۰ دقیقه استراحت ما بین درس خواندن از ایجاد خستگی و انزجار کودک جلوگیری می کند.

انگیزه درونی و بیرونی

شما باید بسته به انگیزه درونی فرزندتان او را تشویق کنید، اگر کودکی به صورت خودکار و خودجوش علاقه وافری به درس خواندن دارد تشویق زیاد والدین انگیزه درونی فرزندشان را کم می‌کند و او را وابسته به چنین تشویق‌هایی می‌سازد ولی اگر کودک انگیزه درونی کمی دارد باید در او انگیزه بیرونی بیشتری ایجاد کنید که همان تشویق‌ها و پاداش‌ها هستند.

زمانی که کودک در مسیر درست درس خواندن قرار گرفت سعی کنید تا انگیزه درونی را افزایش دهید تا کودک خود از درس خواندن و یادگیری لذت ببرد بنابراین تشویق و پاداش برای همه کودکان به یک شکل و اندازه نیست.

برای فرزندتان برنامه ریزی کنید

درگیر بودن والدین در فرآیند آموزش کودکان مساله‌ای پیوسته است و باید همیشه برقرار باشد. با توجه به نیاز ذاتی کودکان به نظم، مساله درس خواندن نیز باید با برنامه خاصی انجام شود. محیط آرام و بدون سرو صدا اولین گام برای فراهم آوردن فضایی سالم برای درس خواندن فرزندان است که باید از هرگونه تنش و مسایل که تمرکز کودک را به هم می زند و حواسش را پرت می‌کند به دور باشد.

دومین قدم ایجاد یک برنامه روزانه مطالعه و دیگر فعالیت‌هاست. درس خواندن، تماشای تلویزیون، ورزش کردن و دیگر فعالیت‌ها باید دارای نظم و روال خاص و البته ساعت مشخص باشند. به فرزندتان اجازه دهید تا در انتخاب خواندن درس‌ها کنترل داشته باشد و از او بخواهید تا به عنوان معلم درس را به شما آموزش دهد.

راهکارهای ویژه برای کودکان خاص

اگر کودک‌تان با مشکل یادگیری روبه رو است از برخورد عاطفی و هیجانی پرهیز کنید و با متخصص و معلمش مشورت کنید. والدین کودکانی که دچار اختلال یادگیری یا پیش فعالی هستند باید با مراجعه به مراکز این مشکلات را رفع کنند. روان‌شناسان برای کودکان راهکارها و اصلاحات رفتاری را آموزش می‌دهند تا این کودکان بتوانند در کنار دیگر دانش آموزان به تحصیل ادامه دهند.

این راهکارها بعد از آموزش توسط والدین نیز قابل اجرا است. از جمله روش هایی که به کودکان پیش فعال آموزش داده می‌شود روش خودسخنوری است به این صورت که کودکان با صدای بلند همراه با متخصص نحوه انجام کارها را تمرین می‌کنند و بعد این راهکار را خودشان به تنهایی اجرا می‌کنند. روش خودسخنوری به صورت گام‌به‌گام انجام می‌شود و کودکان این راهکار را می‌آموزند.

همه کودکان مثل هم نیستند

مساله تنظیم فعالیت کودک از جمله مسایل مورد اهمیت دیگر است، تمام کودکان به یک زمان مشخص برای درس خواندن نیاز ندارند ولی همه کودکان به بازی، خواب، استراحت کافی و فعالیت های مفرح نیاز دارند. تعیین زمان کلیه فعالیت های کودکان موضوعی است که به دقت کافی نیاز دارد.

کودکان در سنین مختلف به زمان خواب متفاوت احتیاج دارند ولی معمولا در یک محدوده سنی بعضی از کودکان به خواب بیشتر یا کمتر احتیاج دارند. علاوه بر نیاز خواب که در همه کودکان به یک اندازه نیست مدت زمان درس خواندن هم در همه کودکان یکسان نیست. هر کودکی با توجه به خلقیات، شخصیت، هوش و دیگر فاکتورها زمان خاصی برای درس خواندن لازم دارد که باید در نظر گرفته شود. اگر کودکی به اندازه خاص زمان درس خواندن دارای عملکرد خوبی است، این زمان نیاز به اصلاح ندارد ولی اگر عملکرد خوبی ندارد این زمان باید تغییر کند.

فعالیت بدنی را فراموش نکنید

والدین می‌توانند فعالیت‌های دیگر را بسته به علاقه کودک تنظیم کنند ولی باید به این نکته توجه کنند که زمان کافی از فعالیت‌های بدنی در برنامه کودک در نظر گرفته شود. تمامی وقت استراحت نباید به تماشای تلویزیون اختصاص داده شود چون کودکان فعالیت بدنی کافی نخواهند داشت بنابراین در رشد بدنی دچار مشکل خواهند شد.

از جمله اصلاحات رفتاری کودکان که توسط والدین قابل اجرا است اصلاح تغذیه کودک است. هرگونه اصلاح رفتاری از تشویق و پاداش مجزا نیست، در مورد تغذیه چون والدین آن را تهیه می‌کنند باید این مساله را در نظر بگیرند که کودکان از چیزهایی تغذیه می‌کنند که در دسترس شان وجود دارد به همین دلیل توصیه می‌کنیم تا از خرید خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند و باعث بروز چاقی در کودکان می‌شود جلوگیری کنند.

نحوه تغذیه یک عادت است که از ابتدای تولد باید به آن توجه داشت، اگر کودکان را عادت دهید که تغذیه سالم و درست داشته باشند آنها این عادت را درونی می کنند و احتیاجی به اصلاح تغذیه و رژیم های غذایی پیدا نمی‌کنند. الگوبرداری کودکان از نحوه تغذیه والدین اهمیت بسیاری دارد. در مورد مضرات تنقلات غیرسالم با فرزندان تان صحبت کنید و عواقب تغذیه ناسالم را برایشان توضیح دهید. رفتارهای فرزندتان را که مورد نظر شما نیست نادیده بگیرید و در مواقعی که لازم است با محرومیت فرزندتان از انجام فعالیت مورد علاقه‌اش در مدت زمانی خاص او را تنبیه کنید.

٦ توصیه تربیتی درباره رفتار با پسران نوجوان

- پسران در سنین نوجوانی علاقه خاصی به استقلال، جدا شدن از خانواده و پیوستن به گروه هم‌سالان دارند و نگرانی بسیاری از والدین، از ناشناخته بودن دوستان فرزندشان نزد آن‌هاست. برای اینکه هم فرزندتان را خوشحال کنید و هم با دوستان جدیدش بیشتر آشنا شوید، می‌توانید هر چند وقت یک بار، یک مهمانی دوستانه ترتیب دهید و دوستان فرزندتان را هم با خانواده‌هایشان به صرف یک عصرانه ساده دعوت کنید.
- از تحقیر، توهین یا مقایسه‌کردن پسرتان با دیگران به شدت پرهیز کنید؛ چون انجام این اعمال موجب پرخاشگر و زورگو شدن آن‌ها در آینده می‌شود و این گونه فرزندان تحقیر شده بعد از رسیدن به استقلال سعی می‌کنند با توسل به زور وجود و قدرتشان را به دیگران اثبات کنند.
- پسران در سنین نوجوانی علاقه زیادی به دیده و پذیرفته شدن از طرف جامعه دارند؛ بنابراین برای این کار اقدام به عوض کردن ظاهر و نوع پوشش خود می‌کنند.

در مواجهه با این گونه مسائل، نباید با پرخاشگری و توهین فرزندتان را از تغییر ظاهرش منع کنید، بلکه باید با زبانی خوش و دلیل و منطق مناسب، او را تشویق به پذیرفته شدن از راه‌های دیگری غیر از تغییر ظاهر غیر متعارف کنید.

از او بخواهید که رشته هنری یا ورزش مورد علاقه‌اش را به صورت حرفه‌ای ادامه دهد و موفقیت‌ها و قهرمانی‌های پیاپی‌اش سبب غرور و افتخار خودش و شما باشد.

- پسرها عمدتا عهده‌دار چرخاندن چرخ مالی و اقتصادی زندگی در آینده هستند؛ بنابراین بهتر است پدران، آن‌ها را با مسائل و مشکلات مالی و حساب و کتاب و نحوه صحیح پول خرج کردن آشنا کنند و از نوجوانی پس انداز کردن و صرفه‌جویی را به آن‌ها یاد دهند.
- این یک باور غلط است که دخترها بیشتر از پسرها به محبت نیاز دارند. پسرها هم به اندازه دخترها به محبت و حمایت عاطفی بویژه از طرف خانواده‌شان احتیاج دارند؛ وظیفه پدر یا مادر مهربان که به فکر سلامت روان فرزندش است، رعایت تعادل و عشق‌ورزی به همه فرزندان چه پسر چه دختر است.
- هیچ گاه در برابر دختر یا فرزند کوچک‌ترتان به پسرتان نگویید که تو بزرگی یا پسری و این رفتارها از تو بعید است. عادلانه قضاوت کنید و به فرزندانتان بیاموزید که به یکدیگر احترام بگذارند و حقوق یکدیگر را هم رعایت کنند

سالمندان

همه آنچه باید در دوران سالمندی بدانید

۲

آب

در دوران سالمندی سه تغییر عمده موجب افزایش احتمال کم آبی بدن می‌شود:

۱• کاهش حجم آب بدن

۲• کاهش توانایی تغلیظ ادرار توسط کلیه ها

۳• کاهش احساس تشنگی حتی در مواجهه با کم آبی

برای تامین آب مورد نیاز بدن ، مصرف روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب و یا مایعات بدون گاز با قند و نمك كم توصیه می‌شود.

انواع گروه‌های غذایی بر اساس هرم غذایی:

۱- گروه نان و غلات:

این گروه شامل موادی مانند: انواع برنج، نان، ماکارونی، گندم و جو است.

مواد مغذی مهم آنها شامل: انرژی، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات:

- بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.
- از نان‌هایی استفاده شود که در تهیه آن جوش شیرین به کار نرفته است (اسید فیتیک مانع جذب آهن و سایر املاح می‌شود)
- استفاده حداقل ۶ سهم در روز

واحد این گروه برابر است با یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (معادل یك کف دست) یا نصف تا یك لیوان ماکارونی و یا برنج پخته شده و یا ۴ قاشق سرصاف آرد غلات است.

نقش این گروه در بدن تولید انرژی، رشد و سلامت اعصاب است.

۲- گروه شیر و لبنیات:

این گروه شامل موادی مانند: شیر، ماست، پنیر، کشك و بستنی است.

مواد مغذی مهم آنها شامل: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B ، ویتامین A

نکته مهم در استفاده از گروه شیر و لبنیات:

- مصرف نوشابه‌های گازدار که حاوی فسفر زیاد می‌باشد موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر شده و به دنبال آن احتمال کمبود کلسیم افزایش می‌یابد.
- حداقل دو سهم

نقش آنها در بدن شامل محکم شدن استخوان و دندان ، رشد و سلامت پوست می‌باشد.

واحد این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا ماست یا کشک، ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، ۱/۵ لیوان بستنی

۳- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

این گروه شامل موادی مانند: گوشت‌های قرمز، سفید، امعاء و احشاء، تخم مرغ، حبوبات و مغزهاست.

مواد مغذی مهم آنها شامل: پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

حداقل دو سهم در روز

نکته مهم در استفاده از گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها:

نقش این مواد در خون سازی، رشد و سلامت اعصاب می‌باشد.

واحد این گروه برابر است با سه قطعه گوشت، ران یک مرغ، یك لیوان حبوبات پخته شده، نصف لیوان انواع مغزها، دو عدد تخم‌مرغ)

۴ - گروه میوه‌ها و سبزی‌ها:

این گروه شامل موادی است مانند: سبزی‌ها و میوه‌های به رنگ سبز تیره، زرد تیره و نارنجی که سرشار از ویتامین A و C می‌باشند.

مواد مغذی مهم آنها شامل: انواع ویتامین‌ها، انواع املاح و فیبر

حداقل ۴ سهم در روز

نکته مهم در استفاده از گروه میوه ها و سبزیها :

واحد این گروه برابر است با: یک عدد سیب، پرتقال ، سه عدد زرد آلو، نصف لیوان آب میوه، نصف لیوان سبزی پخته، یك لیوان سبزی کاهو و اسفناج، یك عدد سیب زمینی بزرگ)

نقش این مواد در بدن عبارتست از: مقاومت در برابر عفونت، ترمیم زخمها، سلامت چشم و بینایی، سلامت پوست، کمک به سوخت و ساز بدن

نکات قابل توجه در تغذیه سالمندان

تعداد وعده‌های غذا باید حداقل روزی ۵ وعده و مقدار غذا در هر وعده کم باشد.

در سالمندانی که جویدن غذا برای آنها مشکل است، مصرف غذاهای نرم مانند پوره، گوشت‌های نرم، سوپ، آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارند، آب میوه، میوه‌های رنده شده، سبزی خرد شده توصیه می‌شود.

غذاهای چرب و سرخ شده، سس مایونز، سبزیهای نفاخ مانند کلم و گل‌کلم بهتر است تا حد امکان کمتر مصرف شود.

مصرف تخم مرغ به سه عدد در هفته محدود شود.

مصرف چربی کم شود آن مقدار کم هم روغن مایع مانند روغن زیتون باشد.

برای جلوگیری از کم آب شدن بدن روزانه حداقل ۸-۶ لیوان مایعات ترجیحاً آب ساده تا قبل از ساعت ۸ شب بنوشید.

در صورت داشتن یبوست و بی‌خوابی یک لیوان شیرگرم قبل از خواب بنوشید.

چرا باید ورزش کنیم ؟

با افزایش سن، تغییرات متعددی در قسمتهای مختلف بدن ایجاد می‌شود. قلب، ریه‌ها، سیستم عصبی، عضلات و استخوان‌ها دچار تغییرات ناشی از افزایش سن می‌شود.

اگر تحرک و ورزش نداشته باشیم:

- قدرت عضله قلب کاهش می‌یابد
- ظرفیت ریه برای جذب اکسیژن کم می‌شود
- عضلات ضعیف می‌شوند
- کارایی مفاصل کم می‌شود
- استخوانها پوک می‌شوند

آیا می‌خواهید با این تغییرات مقابله کنید ؟

فعالیت و ورزش منظم در سنین بالا:

- عامل حفظ و تقویت ظرفیت‌های قلبی، ریوی، عصبی و اسکلتی است
- مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان روده بزرگ و افزایش قند خون را کاهش می‌دهد
- در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون موثر است

یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن آن است.

- از افسردگی‌های دوران پیری جلوگیری می‌کند.
- موجب بهبود تعادل و هماهنگی، افزایش قدرت عضلانی، افزایش انعطاف پذیری و متابولیسم هوازی بدن است. حتی افراد بسیار ضعیف و ناتوان نیز می‌توانند با فعالیت‌های فیزیکی مناسب سلامتی‌شان را به دست بیاورند و به دیگران وابسته نباشند، سن بالا و ضعف قوای جسمانی‌مانعی برای ورزش کردن نیست .

چه نوع ورزش‌هایی مفید هستند؟

۱• تمرینات گرم‌کننده

۲• تمرینات استقامتی (هوازی)

۳• تمرینات انعطاف پذیری

۴• تمرینات حفظ تعادل

۵• تمرینات قدرتی

۶• تمرینات انقباضی ایستا

تمرینات گرم کننده:

تمرینات ساده کششی هستند که با انجام آن بدن شما برای انجام سایر تمرینات آماده می‌شوند.

(به خصوص قبل از انجام تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی باید حرکات گرم‌کننده را انجام دهید)

تمرینات استقامتی:

روزانه چقدر راه می‌روید ؟

آیا بالا رفتن از پله برای شما دشوار است؟ آیا می‌توانید برای خرید از خانه بیرون بروید ؟

این تمرینات توانایی سالمندان را در انجام کارهای روزانه بیشتر کمک می‌کند.

این تمرینات شامل ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و کوهنوردی است.

پیاده‌روی ساده‌ترین ورزش برای دوره سالمندی است.

تمرینات انعطاف‌پذیری:

۱. آیا خم شدن و پوشیدن جوراب و کفش برای شما سخت است؟

۲. آیا به سختی پشت سر خود را شانه می‌کنید؟

۳. آیا برداشتن اشیاء از داخل قفسه برای شما مشکل است؟

این تمرینات با ایجاد کشش در عضلات و نسج نرم اطراف مفاصل حرکت مفصل را راحت‌تر می‌کند .

انجام حرکات عطاف پذیری بدون گرم کردن بدن باعث آسیب غضلات و مفاصل خواهد شد.

تمرینات تعادلی:

۱. آیا به راحتی از زمین بلند می‌شوید؟

۲. آیا تا بحال دچار لغزش یا شده‌اید؟

۳. آیا تا بحال پس از لغزیدن پا به زمین افتاده‌اید؟

بهتر است بدانیم که افتادن شایع‌ترین حادثه در بین سالمندان است و باعث شکستگی استخوان ران و لگن می‌شود. تمرینات تعادلی از طریق تقویت عضلات، خصوصا عضلات پاها باعث می‌شود که بتوانیم هنگام لغزیدن تعادل خود را حفظ کنیم.

تمرینات قدرتی :

آیا اضافه وزن دارید؟

آیا هنگام شستن ظرفها احساس خستگی و درد ناحیه پشت دارید؟ آیا با کمی راه رفتن دچار ضعف پاها می‌شوید ؟

آیا دچار زانو درد هستید؟

این تمرینات با افزایش مصرف انرژی موجب می شود که وزن مناسب داشته باشید و قند خون شما طبیعی بماند. فایده دیگر آن جلوگیری از پوکی استخوان است (انجام این حرکات نیاز به وزنه دارد)

تمرینات انقباضی ایستا:

در حین انجام این تمرینات طول عضله تغییر نمی‌کند و موجب تقویت عضلات می‌شود.

دقت کنید در حین انجام این حرکات نفس خود را حبس نکنید.

توصیه‌هایی برای کمر و زانو

پیشگیری از کمر درد

با افزایش سن بدلیل تغییرات در استخوانها و عضلات شکل بدن تغییر یافته، پشت خمیده، شکم به طرف جلو برجسته شده و گودی کمر بیشتر می‌شودکه این تغییرات می‌تواند موجب کمر درد شود.

نحوه خوابیدن- نشستن -ایستادن- لباس پوشیدن- راه رفتن- خم شدن جهت برداشتن اشیاء و ....

مراقبت از زانوها:

به دلیل تحمل وزن بدن توسط زانوها و استوار شدن بدن روی آنها چنانچه وزن بدن زیاد باشد فشار بیشتری به زانو آمده و در نتیجه درد زانو شروع می‌شود و اگر مراقبت لازم انجام نشود و مشکل زانو تا حدی پیش رود می‌تواند فرد را از انجام کارهای روزانه باز دارد .

پس برای مراقبت از زانوها چه باید کرد ؟

- داشتن وزن مناسب
- عدم جابجایی اجسام سنگین
- تقویت عضلات ران
- نشستن در وضعیت مناسب
- پرهیز از راه رفتن در پله تا حد امکان
- عدم استفاده از توالت معمولی (بهتر است از توالت فرنگی یا صندلی مخصوص که بر روی توالت گذاشته می‌شود استفاده شود.)

مراقبت از پاها

اهمیت مراقبت از پاها

بدلیل ایستادن روی پاها و حفظ تعادل بدن و راه رفتن و تحمل وزن بدن بسیاری از مواقع خستگی و ناراحتی ما بدلیل وجود مشکل در پاهاست

بروز یکسری مشکلات در پاها (خشکی پوست پا، ترک خوردن پاشنه پا، شکسته شدن ناخن پا عفونت قارچی در لای انگشتان پا)

پاها بیشتراز سایر قسمت‌های بدن در معرض خطر آسیب و حادثه هستند.

زخم‌ها و جراحت‌های پا بخصوص در ناحیه کف پا، دیرتر از سایر نقاط بدن التیام یافته و خوب می‌شوند.

پس بنابر موارد فوق لازم است که سالمندان از پاهایشان بیشتر مراقبت کرده و بیشتر مواظب باشند.

برای مراقبت از پاها چه باید کرد ؟

نظافت پاها

۱. شستشوی پاها: که باید در هر روز پاها بخصوص لای انگشتان پا با آب ولرم شسته شود

۲. کوتاه کردن ناخنها: وقتی ناخن‌ها نرم باشند بهتر و آسانتر کوتاه می‌شوند و برای اینکار بهتر است قبل از کوتاه کردن ناخن پا آنرا بمدت ۳۰-۲۰ دقیقه در آب گرم قرار داد و یا بعد از استحمام که ناخنها نرم هستند کوتاه کرد و هنگام کوتاه کردن ناخن پا دقت شود که :

لبه ناخنها بصورت گرد و کامل کوتاه نشود و باید بصورت صاف بمانند.

ناخن‌ها خیلی از ته کوتاه نشوند زیرا باعث زخم شدن ناخن و ایجاد کانون عفونت می‌شود.

۳. چرب کردن پاها:

بهتر است بعد از استحمام و شستشوی پاها با مواد شوینده، با وازلین یا دیگر کرم‌های نرم کننده، پوست و پاشنه پا را چرب و نرم کرد تا پا دچار خشکی و کشیده شدن و ترک خوردگی نشود.

ادامه دارد

دکتر فرامرز ارجمند

جراح و متخصص چشم

از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا

با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی

416.548.6555

Emergency Phone: 647.868.4041

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازای ایرانیان (جنب پلازای Fido)

مشاوره رایگان

برای فروش سریع

ملک خود با من تماس بگیرید

آیا علاقمند به سرمایه گذاری در زمینه ساخت خانه و پروژه های ساختمانی هستید؟

برای آگاهی از چگونگی مراحل لازم در زمینه یافتن محل مناسب طراحی- مهندسی و اجرای پروژه ها با تیم مجرب ما مشاوره نمائید.

تینا بهرامی (کاظمی)

Tina Bahrami

Real Estate Broker

Royal LePage Signature Realty

416.834.4205

Office: 416.443.0300

Official sponsor of Homa Volleyball Team

ROYAL LEPAGE

Landview Realty Ltd Brokerage

5915 Leslie Street., Unit 203,

Toronto,Ontario, M2H 1J8

Mobile : 416-704-9696

Phone: 416-491-8989

Fax : 416-491-6789

www.keyvanweb.com

keyvan789@gmail.com

همگام و همراه با شما

کیوان شاهرخی

Broker of Record/Owner

416.704.9696

متخصص در امر خرید و فروش بیزینس، تجاری، سرمایه گذاری

با بیش از ۳۰ سال اقامت در تورنتو و تجربه در امور سرمایه گذاری و خرید و فروش

We Are Hiring Licensed Agent

Training And Lead Provided

Park Your Real Estate License

With Low Annual Fee

خرید بیزینس برای برداشتن شرط مهاجرت

خرید و فروش انواع بیزینس، فرانچایز و خصوصی

خرید و فروش املاک تجاری و مسکونی

خرید و فروش Subway, Second Cup Gas Station, Druxy, Hero Burger, dollar store, coin laundry, & more

Over 30 years of experience in franchise industry

Hiring licensees, agent training, and Lead provided

وکیل پایه یک دادگستری تهران،

کارشناس ارشد حقوق جزا، برای هرگونه کار حقوقی در ایران، تهران:

مهرزاد امیری 0910-1577951 , 0912-8106615

فضا

اثرات منفی زندگی در فضا بر مغز

به نقل از انگجت، محققان کشف کردند زندگی در فضا عوارض زیادی برای مغز ایجاد می‌کند.

از آنجایی که ما شروع به تفکر جدی درباره فرستادن انسان‌ها به فضا کردیم، سوالی که بلافاصله ذهن را درگیر می‌کند، این است که گرانش صفر با بدن ما چه خواهد کرد؟ ساختمان و عملکرد بدن ما با گرانش زمین تطبیق پیدا کرده است، نه در بی‌وزنی فضا.

اکنون، به لطف فضانوردانی چون اسکات کلی و پگی ویتسون، ما می‌دانیم که پرواز فضایی طولانی مدت عوارض باورنکردنی در بدن به جای می‌گذارد. اما چه چیزی باعث این مسائل و تغییرات می‌شود؟

این همان چیزی است که پژوهش انجام شده توسط دانا رابرتز، نورو رادیولوژیست نشان داد.

یک عارضه جانبی معمول در رفتن به فضا، تخریب بینایی است. حتی در پروازهای شاتل کوتاه مدت دو هفته‌ای، برخی از فضانوردان تحلیل بینایی را تجربه کردند که بعد از اتمام سفر فضایی نیز ادامه داشت.

ناسا این وضعیت را آسیب دید و فشار داخل جمجمه (VIIP) نامیده است، زیرا بر این باور است که این امر در نتیجه تغییرات فشار در مغز و مایع نخاعی ناشی از نبودن جاذبه به وجود می‌آید.

با این حال، همه فضانوردان این شرایط را تجربه نمی‌کنند. هدف اصلی تحقیق رابرتز یافتن علت اصلی VIIP است.

رابرتز یک آزمایش انجام داد که در آن شرکت‌کنندگان ۹۰ روز در رختخواب ماندند. برای شبیه‌سازی اثرات عدم گرانش بر مغز انسان، سرهای شرکت‌کنندگان به سمت پایین قرار داده شده بود و جاذبه محیط نیز تا حد امکان پایین آورده شده بود (تقریبا نزدیک به صفر).

سپس رابرتز از fMRI برای تعیین آنچه دقیقا در مغز آنها اتفاق می‌افتد، استفاده کرد که نتایج جالبی را در پی داشت.

اف.ام.آر.آی یا تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی (Functional Magnetic Resonance Imaging) مشهور بهfMRI نام نوعی روش تصویربرداری در ام.آر.آی است.

در این روش تصاویری متناوب از مغز در حال فعالیت و سپس در حال استراحت گرفته می‌شود و از یکدیگر بطور دیجیتالی تفریق می‌شوند؛ حاصل این پردازش عملکرد مغزی در اثر تغییرات جریان خونی در مغز را از لحاظ فیزیولوژیکی نشان می‌دهد.

سه روش تصویربرداری در fMRI غالبا BOLD، DWI و Perfusion هستند. در تمام این روش‌ها عموما از دنباله پالسی از نوع EPI استفاده می‌شود.

در ابتدا انباشت در بالای مغز وجود داشت و شرکت‌کنندگان هر چه بیشتر در این موقعیت قرار داشتند، شرایطشان بدتر می‌شد. در مرحله دوم، مغز شرکت‌کنندگان تغییر وضعیت می‌داد و فضای بین بالای مغز و جمجمه کاهش می‌یافت.

رابرتز به منظور تعیین این‌که آیا این اثرات در فضانوردان رخ داده است یا خیر، تصاویر مغز شرکت‌کنندگان را با اسکن‌های مغزی فضانوردان که در مواقع متفاوت گرفته شده بود، مقایسه کرد.

نتایج مطالعه که، دوم نوامبر در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شد، همان محدود شدن قشر مرکزی مغز که در ناحیه بالای مغز است و لوب‌های پیشانی و آهیانه‌ای را جدا می‌کند، نشان داد.

قشر مغز لایه نازک خاکستری پوشاننده سطح مغز است. این لایه از سلول‌های عصبی مغز تشکیل شده است و ضخامت آن در نواحی مختلف مغز متفاوت است، اما تقریبا در همه جا ضخامتی بین ۲ تا ۴ میلی‌متر دارد.

از نظر سلولی قشر مغز از ۶ لایه روی هم تشکیل شده است. البته ضخامت هر لایه در نواحی مختلف قشر متفاوت است و در برخی نواحی مغز برخی از این لایه‌ها ممکن است وجود نداشته باشند.

لوب پیشانی یا لوب قدامی بخشی از مغز پستانداران است. محتوای شخصیتی، چاره‌یابی، هیجانات، تمرکز، داوری، سخن گفتن و حرکات ارادی از کارکردهای این لخته از مغز هستند. لوب پیشانی بیشترین تعداد نورون‌های حساس به دوپامین را داراست .

لوب آهیانه‌ای یا لخته آهیانه‌ای بخشی از مغز جانوران است. لوب آهیانه‌ای بخش بالایی وسط نیم‌کره مغز است که بین لوب پیشانی و لوب پس‌سری و بالای لوب گیجگاهی قرار دارد.

حس بساوایی، ادراک فضایی، ادراک دیداری، بازشناسی اندازه‌ها، رنگ و اشکال از یکدیگر و احساس درد از کارکردهای این لوب است.

۹۴ درصد فضانوردانی که در پرواز فضایی طولانی مدت شرکت کردند، این شرایط را داشتند. کمتر از ۲۰ درصد از فضانوردانی که از پرواز فضایی کوتاه مدت بازگشته بودند نیز همین علائم را نشان دادند.

لوب‌های پیشانی و آهیانه‌ای، عملکرد اجرایی بدن را کنترل می‌کنند، بنابراین هر گونه تاثیری در این نواحی مغز نگران‌کننده است و روشن است که هر چه مدت سفر فضایی بیشتر شود، اثرات VIIP نیز بدتر می‌شوند.

یک راه حل برای از بین بردن علائم VIIP این است که یک سوراخ در کمر ایجاد کنیم و مایع نخاعی که از فشار موجود تولید شده را خارج کنیم.

در حالی که انجام این کار یک روش احتمالی برای مجموعه کوچکی از زنان در زمین است، اما در حال حاضر هیچ روشی برای انجام چنین کار پیچیده‌ای در فضا وجود ندارد.

هدف بعدی رابرتز این است که اثرات افزایش استنشاق دی‌اکسید کربن در فضانوردان را بررسی کند.

درک این که چرا این تحقیق خیلی مهم است، سخت نیست. همانطور که ما هر روز بیشتر و بیشتر از زمین فاصله می‌گیریم و شروع به کاوش در فضا می‌کنیم، باید بدانیم که می‌توانیم در سفرهای طولانی مدت در گرانش صفر زندگی کنیم.

فضانوردان باید برای یک سفر به مریخ، سه سال خارج از جاذبه زمین زندگی کنند. مریخ کمی جاذبه دارد، اما حدود یک سوم زمین است. ما باید بفهمیم که زندگی در این محیط برای مدت زمان طولانی، چگونه فضانوردان را تحت تاثیر قرار می‌دهد و چگونه می‌توانند این تاثیرات بر بدن و عملکرد عصبی خود را تسکین دهند.

کشف کهنسال‌ترین کهکشان مارپیچی جهان

براساس گزارش ساینس الرت، اکنون دانشمندان با به‌کار بستن دیگر تکنیک‌های رصد و تلسکوپ‌های پیشرفته‌تر توانسته‌اند اطلاعات بیشتری درباره تاریخ و تکامل کیهانی به دست آورند.

گروهی از اخترشناسان بین‌المللی به تازگی با استفاده از تلسکوپ شمالی جمینی در هاوایی توانستند کهکشان مارپیچی را رصد کنند که در فاصله ۱۱ میلیارد سال نوری از زمین قرار گرفته‌است.

به لطف این تکنیک جدید، که در آن از دو شیوه بزرگ‌نمایی گرانشی و طیف‌سنجی به صورت ترکیبی استفاده شده‌است، دانشمندان توانسته‌اند جرمی را رصد کنند که ۲/۶ میلیارد سال پس از انفجار بزرگ ایجاد شده‌است. این کهکشان مارپیچی که با نام A1689B11 شناخته می‌شود، اکنون به کهن‌سالترین و دورافتاده‌ترن کهکشان مارپیچی جهان تبدیل شده‌است.

این پروژه جدید که نتیجه آن به تازگی در نشریه Astrophysical منتشر شده‌است، توسط گروهی از محققان دانشگاه سوین‌برن، دانشگاه لیون، پرینستون، و موسسه فیزیك رقه انجام گرفته‌است. محققان با کمک گرفتن از بزرگ‌نمایی گرانشی موفق به رصد کهکشان شدند، در این تکنیک از جرمی بزرگ مانند یك کهکشان برای برای انحراف و بزرگنمایی نور منتشر شده از کهکشان یا جرمی که در پس آن جرم اولیه قرار دارد استفاده می‌کنند.

سپس با استفاده از ابزار طیف‌سنج میدان کامل نزدیک به مادون سرخ یا NIFS تلسکوپ شمالی جمینی ساختار و هویت این کهکشان تایید شد. به لطف این کشف جدید اخترشناسان اکنون نشانه‌های بیشتری درباره شکل‌گیری و تولد کهکشان‌های شبیه به کهکشان‌های امروزی به دست آورده‌اند.

محققان دریافتند این کهکشان مارپیچی از ویژگی‌های شگفت‌انگیزی برخوردار است که می‌تواند درك بشر را از تاریخ جهان هستی متحول سازد. این ویژگی‌ها با ویژگی‌های کهکشان‌های مارپیچی امروزی تفاوت‌های زیادی دارند و در عین حال میان این کهکشان و کهکشان‌های دیگری که سنی مشابه دارند تمایز ایجاد می‌کنند.

دانشمندان امیدوارند با بررسی‌های بیشتر روی این کهکشان درك بهتری از ساختار و طبیعت آن به دست‌آورند تا بتوانند آنها را با دیگر کهکشان‌های مارپیچی آن دوران مقایسه کنند.

حدود دو و نیم میلیون نام زمینی به مریخ می‌روند!

زمانی که فرودگر این سایت (InSight) ناسا در نوامبر سال ۲۰۱۸ روی سطح سیاره مریخ فرود بیاید، محموله‌ای عجیب و متفاوت به همراه خواهد داشت.

اگرچه بیشتر دارگردهای میان سیاره‌ای تجهیزات ارتباطاتی با خود حمل می‌کنند، این‌سایت به همراه خود ریزتراشه‌ای را به مریخ می‌برد که نام دو میلیون و ۴۲۹ هزار و ۸۰۷ نفر روی آن نوشته شده‌است، نام‌هایی که در یك کمپین عمومی گردآوری شده‌اند.

لابراتوار JPL ناسا می‌گوید این دومین دور از گردآوری نام افراد است که برای ارسال به مریخ اجرا شده‌است، در سال ۲۰۱۵ نیز ۸۲۶ هزار و ۹۲۳ نام طی ۲۲ روز از آگوست تا سپتامبر گردآوری شدند.

این نام‌ها روی صفحه ریزتراشه سیلیکونی ۰/۸ سانتیمتر مربعی با استفاده از پرتوهای الکترونی حک خواهند شد، به این شکل خطوط حاوی نام‌ها باریک‌تر از یک هزارم قطر یك تار موی انسان خواهند داشت.

تراشه در نهایت به بالای بدنه فرودگر که قرار است در ماه می ۲۰۱۸ به سمت مریخ پرتاب شود، نصب خواهدشد. اگرچه این تکنیک حکاکی در اصل برای تولید تجهیزات دقیق نانویی ابداع شده‌بود، اما در نهایت از آن برای حکاکی نام روی تراشه کاوشگرهای ناسا مورد استفاده قرار گرفت.

فرودگر جدید اولین ماموریت ناسا برای بررسی لایه زیرین مریخ خواهد بود، زیرا قرار است با گوش دادن به لرزه‌های مریخی بخش‌های داخلی‌تر سیاره را مورد بررسی قرار دهد. این مریخ‌لرزه‌ها از میان سازه‌های درونی سیاره با سرعت‌های متفاوت عبور می‌کنند و نشانه‌هایی از ترکیبات سازنده و ساختارهای درونی مریخ را در اختیار دانشمندان قرار می‌دهند.

فکر می‌کنید نام شما هم بین این نام‌ها باشد؟

حفره لایه ازن کوچکتر از همیشه

دانشمندان ناسا اعلام کردند حفره غول‌پیکر لایه ازن درحال کوچکتر شدن است و به کوچکترین ابعاد خود از سال ۱۹۸۸ تا به امروز رسیده‌است.

براساس گزارش واشنگتن‌پست، این حفره در سال ۲۰۱۷ در وسیعترین حالت خود به وسعت ۱۹/۷ میلیون کیلومتر مربع رسید، یعنی دو و نیم برابر بزرگتر از وسعت ایالات متحده آمریکا.

اما در این شرایط نیز ۳/۴ میلیون کیلومتر مربع کوچکتر از سال گذشته بود و از ماه سپتامبر به بعد نیز به مرور کوچکتر شده‌است. وضعیت اقلیمی گرمتر از معمول در لایه استراتوسفر عامل کوچکتر شدن این حفره از سال ۲۰۱۶ به بعد شده‌است، زیرا هوای گرمتر باعث دفع مواد شیمیایی مانند کلورین و برومین که عوامل خوردنده لایه ازن به شمار می‌روند شده‌است.

اولین عامل کوچکتر شدن این حفره در دهه ۱۹۸۰ ایجاد شد، در آن سال‌ها استفاده از مواد شیمیایی خورنده اوزون در جهان ممنوع شد. پل نیومن دانشمند ارشد علوم زمینی مرکز فضایی گودارد ناسا می‌گوید شرایط اقلیمی در جنوبگان گرمتر از حد عادی بود و همین باعث شده بود تا روند بزرگتر شدن حفره ازن کندتر شود. این پدیده مثل وقوع طوفان است، در برخی سال‌ها طوفان‌های کمتری رخ می‌دهند. امسال نیز خوشبختانه سالی است که شرایط اقلیمی باعث بهبود لایه ازن شده‌است.

محیط زیست

پیمانی بین‌المللی برای محافظت جهانی از کوسه‌ها

براساس گزارش ساینس الرت، این پیمان جدید نتیجه مهم نشست بزرگ زیست‌محیطی است که به تازگی در مانیل فیلیپین برگزار شده‌است و نشان از آن دارد که اصلی‌ترین عوامل بین‌المللی در نهایت برای محافظت از جانداران مهاجرت‌کننده خشکی، زیر آب و آسمان‌ها پیشگام شده‌اند.

پیمان محافظت از گونه‌های مهاجر حیات وحش شدت محافظت از گونه کوسه‌های نهنگی، انجل و کوسه‌های خجالتی،کوسه‌های آبی، گیتارماهی‌ها، سفره‌ماهی‌های خالدار که همگی در لیست قرمز انقراض قرار دارند، افزایش و شدت بیشتری خواهد یافت.

کوسه‌های نهنگی و کوسه‌های انجل به صورت ویژه در معرض انقراض جدی‌تری قرار دارند از این رو به ضمیمه اول پیمان محافظت از گونه‌های مهاجر افزوده شده‌اند تا قدرتمندترین اقدامات محافظتی به آنها اختصاص یابد.

این به آن معنی است که کشورهای امضا کننده متعهد می‌شوند شکار این جانداران را ممنوع اعلام کنند، که این ممنوعیت برای گونه‌های ضمیمه اول شدت بیشتری دارد، از زیستگاه‌های آنها محافظت کنند، مسیر مهاجرت آنها را از موانع و دشواری‌ها پاکسازی کنند و عواملی که خطر انقراض آنها را افزایش می‌دهد، کنترل کنند.

این معاهده برای کوسه نهنگی آرام، بزرگترین گونه ماهی در جهان، خبر بسیار خوبی است. اگرچه این گونه در بسیاری از مکان‌های جهان محافظت‌شده‌است، این معاهده می‌تواند دامنه محافظت‌ها را به نقاطی مانند موزامبیك، ماداگاسکار، پرو و تانزانیا گسترش دهد.

دیگر گونه‌ها در ضمیمه دوم معاهده قرار گرفته‌اند، و این نیز به معنی محافظت بیشتر و کنترل‌شده تر از این گونه‌ها است. کوسه آبی یکی از گونه‌هایی است که باوجود قرار گرفتن در لیست جانداران درحال انقراض، مدیریتی در زمینه محافظت از آن وجود نداشت و سالانه ۲۰ میلیون کوسه آبی توسط ماهیگیران صید می‌شوند. اکنون ضمیمه دو این معاهده به صنعت ماهیگیری جهان فشار وارد می‌آورد تا ماهیگیری محلی را برای محافظت از این گونه تحت کنترل شدید قرار دهد.

چندین گونه از موجودات زمینی نیز در این معاهده تحت محافظت بیشتر قرار می‌گیرند، ۱۰ گونه کرکس قدیمی، یوزپلنگ‌ها و شیرها در ضمیمه دو و شامپانزه‌ها در هردو ضمیمه این پیمان قرار گرفته‌اند.

سال ۲۰۱۷ یکی از رکورددارن گرمای جهان

سازمان جهانی هواشناسی احتمال آنکه سال ۲۰۱۷ بدون وجود پدیده ال‌نینو به گرمترین سال در تاریخ ثبت شده جهان تبدیل شود وجود دارد. دانشمندان اصرار دارند روند طولانی‌مدت گرمایش زمین تحت تاثیر فعالیت‌های انسانی بی هیچ تغییری ادامه داشته‌است.

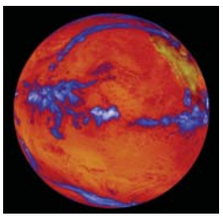
به گفته آنها بسیاری از رویدادهای اقلیمی خارق‌العاده‌ای که امسال روی داده است، نشانه‌هایی تغییرات اقلیمی را به همراه داشته‌اند. گزارش جدید در افتتاحیه نشست اقلیمی سازمان ملل متحد توسط دانشمندان سازمان جهانی هواشناسی ارائه شده است.

اگرچه این گزارش جدید تنها ماه‌های ژانویه تا سپتامبر را پوشش می‌دهند، دانشمندان می‌گویند میانگین دمای جهانی ۱/۱ درجه سانتیگراد بالاتر از دمای پیش‌صنعتی بوده‌است. این دما به شکلی خطرناك به آستانه ۱/۵ درجه‌ای که بسیاری از جزایر زمین باید آن را برای بقای خود حفظ کنند، نزدیك است.

دانشمندان می‌گویند دمای سال ۲۰۱۷ ۰/۴۷ درجه بالاتر از میانگین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۲۰۱۰ بوده‌است. به گفته پتری تالاس دبیر کل سازمان جهانی هواشناسی، سه سال گذشته از نظر دمایی رکورددار گرم‌ترین سال‌های جهان هستند. رویدادهای هوایی خارق‌العاده‌ای در این دوران رخ داده‌اند، از رسیدن دمای هوا به ۵۰ درجه در آسیا تا وقوع طوفان‌ها و گردبادهای شدید در کارائیب و اقیانوس اطلس و سیلاب‌های مرگبار در شرق آفریقا.

دانشمندان باید مطالعات گسترده‌ای انجام دهند تا تمامی پل‌های ارتباطی میان افزایش دمای جهان با این رویدادهای اقلیمی را بیابند، اما درعین حال معتقدند باید ردپای تغییرات اقلیمی را در رویدادهایی مانند طوفان‌های گرمسیری مشاهده کرد، جایی که دریاهای گرم دمای بیشتری را به طوفان‌های درحال شکل‌گیری تزریق می‌کنند و افزایش سطح آب دریاها منجر به آغاز سیلاب‌ها می‌شود.

براساس آمار شاخص انرژی ذخیره‌شده سایکلون که شدت و مدت زمان این رویدادها را محاسبه می‌کند، میزان وقوع این توفان‌ها در ماه سپتامبر در بالاترین حد خود بوده‌است. سال ۲۰۱۷ اولین سالی بوده که در آن دو طوفان درجه ۴ در آمریکا بارش شدید باران در پی داشته‌اند.



طوفان ایرما برای مدتی طولانی‌تر از رکوردهای پیشین در درجه شدت ۵ باقی ماند، بارش باران تگزاس و هلند را زیر آب برد و بیشترین میزان بارش باران در این دو نطقه ثبت شد. در مقابل سیل‌های بی‌سابقه در گوشه و کنار جهان که در سال ۲۰۱۷ رخ داده‌اند، بسیاری از نقاط آفریقا و آمریکا نیز به خشکسالی شدید مبتلا شدند درحدی که میزان محصولات کشاورزی در سومالی ۴۰ تا ۶۰ درصد دچار کاهش شد.

مذاکران اقلیمی سازمان ملل در بن آلمان در جریان است و انتشار این گزارش می‌تواند حس اضطرار بیشتری را در میان شرکت‌کنندگان در این نشست به وجود آورد.

خانه داری

روش های تمیز کردن انواع لکه ها

چمن

همه مادرها می دانند که شستن لکه های چمن روی لباس های جین چقدر سخت است. برای تمیز کردن لکه چمن این روش را انجام دهید: ۱ لیتر آب را با ۱ قاشق غذاخوری محلول آمونیاک ترکیب کنید. جای لکه را با این محلول خیس و روی آن دستمال بکشید.

روغن و چربی

برای از بین بردن لکه چربی این مراحل را دنبال کنید: اگر لکه تازه است آن را بین ۲ الی ۳ لایه دستمال کاغذی قرار بدهید و روی آن اتو بکشید. این کار را چند مرتبه انجام بدهید تا لکه کاملا از بین برود. اگر باز هم از بین نرفت با بنزین یا گازوئیل آن را تمیز کنید.

لاک

برای از بین بردن لکه های لاک باید کمی صبور باشید: قسمت لکه دار لباس را روی یک پارچه نخی بگذارید و بعد با پد آغشته به استون به پشت پارچه بمالید. آنقدر این کار را تکرار کنید تا لکه کاملا تمیز شود و بعد لباس را با آب داغ بشویید.

آلبالو، میوه، آبمیوه

معمولا همه لکه های آلبالو روی لباس را نمی شود کاملا تمیز کرد اما دو روش برای تمیز کردن آن‌ها پیشنهاد می کنیم:

• پنبه را به سرکه آغشته کنید و لکه را با آن نمدار کنید. سپس با آب سرد بشویید.

• کمی نمک روی لکه تازه بریزید تا رطوبت اضافی را جذب کند و مانع پخش شدن لکه شود. و بعد لکه را با آب داغ بشویید.

خون

برای از بین بردن لکه خون کمی محلول آمونیاک روی لکه بریزید و بگذارید ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بماند. اگر لکه هنوز هم هست با صابون بشویید.

شکلات

همه ما از خوردن شکلات لذت می بریم اما هرگز دوست نداریم شکلات روی لباس هایمان بریزد. لکه های شکلات را به این طریق تمیز کنید: اگر لکه شکلات تازه است روی آن کمی نمک بریزید سپس با اسفنج و آب گرم آن را تمیز کنید.

عرق

یک قاشق چایخوری مایع ظرفشویی رو با ۳ تا ۴ قاشق چایخوری هیدروژن پراکسید یا آب اکسیژنه و ۲ قاشق چایخوری جوش شیرین ترکیب کنید روی لکه بریزید و بعد با آب بشویید. برای از بین بردن لکه عرق از آب داغ و سرکه هم می توانید استفاده کنید.

گل

لباس را داخل آب گرم، سرکه سفید و مایع ظرفشویی بماند و بعد از چند دقیقه بشویید.

روش تمیز کردن فرش با مواد طبیعی

۱• کمتر چیزیست که نتوان با جوش‌شیرین و سرکه تمیز کرد. خوشبختانه لکه‌های فرش هم از این امر مستثنی نیستند. برای تمیز کردن فرش فقط کافیست پودر جوش‌شیرین را روی لکه فرش بریزید و سرکه سفید را اضافه کنید. بعد از تمام شدن کف حاصل، یک دستمال را که قدرت جذب بالایی دارد، روی فرش بکشید تا سرکه را جذب کند، بگذارید این قسمت خشک شود. با جاروبرقی باقی‌مانده جوش‌شیرین را جمع کنید. برای لکه‌های بزرگ‌تر جوش‌شیرین را روی فرش بپاشید و حداقل بعد از نیم ساعت جاروبرقی بزنید.

۲• تمیز کردن فرش با نمک

مخلوط سرکه و نمک نیز از بین‌برنده لکه فرش است. این دو ماده را به صورت خمیر درآورید و روی لکه بریزید، بگذارید تا جذب شوند. دستمال مرطوب را روی محل مورد نظر بمالید. بعد از خشک شدن جاروبرقی بزنید.

۳• تمیز کردن فرش با بخار

برای تمیز کردن فرش با بخار آب را داخل دستگاه بخارشور بریزید. کاتالوگ دستگاه را با دقت بخوانید. در صورت اجازه استفاده از مواد شیمیایی، بهتر است به جای آن از مخلوط آب و سرکه استفاده کنید.

۴• پراکسید هیدروژن

پراکسید هیدروژن تمیزکننده فوق‌العاده‌ای به خصوص برای لکه‌های پروتئین و خون است. با ریختن این ماده روی فرش، شاهد از بین رفتن لکه خواهید بود. روی محل مورد نظر آب یا سرکه سفید بمالید.

۵• استفاده از زمین شور در تمیز کردن فرش

بله با استفاده از زمین شور هم می‌توانید فرش را تمیز کنید. ۲ پیمانه جوش‌شیرین را با ۱/۴ پیمانه زمین شور یا تکه‌های صابون مخلوط کنید. به این مواد ۲۰-۱۰ قطره اسانس معطر دلخواه اضافه کنید. معمولا از اسطوخودوس یا لیمو استفاده می‌شود. مواد را خوب به هم بزنید و با اسپری روی فرش بپاشید. در مرحله بعد ۱/۴ پیمانه آب گرم را با ۱ پیمانه سرکه سفید مخلوط کنید. زمین‌شور اسفنجی را داخل آن کنید و روی مواد ریخته شده قبلی بکشید. بگذارید فرش حداقل ساعت خشک شود سپس جاروبرقی بکشید.

۶• پودر ذرت

چه باور کنید یا نه پودر ذرت هم به تمیز کردن فرش شما کمک می‌کند. ۱ پیمانه از آن را با یک پیمانه بوره و ۱/۲ پیمانه جوش‌شیرین مخلوط کنید و روی فرش بپاشید. با کشیدن یک پارچه مرطوب یا زمین شور اسفنجی روی فرش آن را تمیز کنید. بعد از خشک شدن جاروبرقی بزنید.

پاک کردن لکه‌های ظروف چینی، نقره و استیل

جوش شیرین

ثابت شده است که شما می‌توانید این لکه‌ها را به آسانی توسط پودرهای ساینده از قبیل آنچه در بالا ذکر شد از بین ببرید. وسیله‌ی پاک کننده خود را انتخاب کرده و آن را به وسیله‌ی آب به شکل خمیر درآورید. سپس از انگشتان خود، یک اسفنج یا یک تکه پارچه استفاده کنید تا لکه‌های موجود را توسط خمیر آن قدر بمالید تا پاک و ناپدید شوند.

به خاطر داشته باشد که این عمل تنها بر روی لکه‌ها جواب می‌دهد. اگر ظرف غذا خوری شما دچار شکستگی یا خراش شده است، این پاک کننده‌ها کمک زیادی به شما نخواهند کرد و ممکن است در صورتی که محکم آن را پاک کنید، خراش‌ها بدتر شوند.

ظرف چینی

بهترین کار برای ظروف چینی، جوشاندن آنها در مخلوطی از پودر لباسشویی و آب است. آنها را در دیگ بزرگی قرار داده و اجازه دهید کمی بجوشد. اینکار برای تمیز کردن لیوانهایی که رنگ چای گرفته اند نیز عالی است و بعد از شستن آنها خواهید دید که هیچ اثری از لک و کثیفی دیده نمی شود

پاک کردن ظروف نقره

اگر چنگال، قاشق و یا چاقو نقره تمام عیار استرلینگ در اختیار دارید؛ شانسی که در مورد این ظروف وجود دارد این است که بعد از چند سال استفاده از آن‌ها، می‌توان با برخی روش‌های بازسازی دوباره از آن‌ها استفاده کرد. دانشگاه ایالتی میشیگان اعلام کرده که در زمان تمیز کردن نقره خالص از دست کش‌های پلاستیکی یا پنبه‌ای استفاده نمایید، چرا که مالش سبب خوردگی نقره می‌شود.

اکنون می‌توانید از روش سنتی شامل جوش شیرین، آب جوش و کاغذ آلومینیوم استفاده کنید تا تمامی لکه‌ها از سطح ظروف نقره از بین برود.

شما به یک ماهی تابه کم عمق یا یک ظرف مقاوم در برابر گرما نیاز خواهید داشت و همچنین باید مقدار کافی فویل برای پوشیدن کف ماهی تابه در اختیار داشته باشد و به ازای هر گالن (حدود ۳/۸ لیتر) آب، یک فنجان جوش شیرین نیاز خواهید داشت.

فویل را در ته ماهی تابه پهن کرده و ظرف نقره را در بالای فویل به شکل تک لایه قرار دهید. برای موثر واقع شدن این روش همه قسمتهای ظرف نقره باید با فویل در ارتباط باشد. اگر شما ماهی تابه‌ای آلومینیومی در اختیار دارید، می‌توانید از فویل کلا صرف نظر کنید.

پاک کردن ظروف استیل

اگر ظرف استیل ضد زنگ شما دچار رنگ رفتگی شده است، خانه‌دارهای با تجربه غوطه‌ور کردن این ظرف‌ها در یک گالن آب داغ با یک قاشق چای خوری آمونیاک پیشنهاد می‌کنند. دانشگاه ایالتی میشیگان استفاده از سرکه برای از بین بردن لکه‌ها از سطح وسایل استیل ضد زنگ پیشنهاد می‌کند.

به خاطر داشته باشید که از ظروف نقره‌ای یا استیل ضد زنگ به شکل مناسبی نگهداری کنید، بعد از استفاده بلافاصله آن‌ها را تمیز کنید، به جای خشک شدن این ظروف توسط هوا، شما آن‌ها را خشک کنید، این ظروف را درون آب داغ یا مواد شوینده به مدت طولانی قرار ندهید، و از ماشین ظرف شویی و ظرف شوها ترجیحا استفاده نکنید، حرکات ظرف‌ها درون ماشین یا هنگام شستن به شیوه‌ی سریع ظرف‌شوها می‌توانند منجر به خراش یا شکستگی در ظرف شود که دیگر قابل رفع نیست.

رمان دنباله‌دار

نقطه تسلیم

شهره وکیلی

۱۷

- خوب، فعلا با نازان بیا، هم تو تنها نمی‌مانی، هم دیگران حسابِ‌کار خودشان را می‌کنند
- او نمی‌تواند بیش از یک ماه بماند، وگرنه کارش را از دست می‌دهد. هنوز دو ماه نیست که برگشته‌ام، مخارج سنگینی بر دوشم می‌افتد
- یگانه، باور کن مصلحت نیست من زیاد به سراغ دکتر بروم، جوّ آن خانه علیه من است. من باید در این محل زندگی کنم. بیش از همه از نصرت خانم واهمه دارم. تا به حال باور نمی‌کردم معتاد باشد. اگر چه رنگ رخساره خبر می‌دهد از سرّ درون، ولی به خودم اجازه نمی‌دادم تا این حدّ بدبین باشم. اما حالا مطمئن شده‌ام. از آدم معتاد هرکاری برمی‌آید. هیچکس به اندازه‌ی خود تو نمی‌تواند حضورش برای اوضاع فعلی دکتر موثر باشد. به هر حال اگر باغ را حق بچه‌هایت می‌دانی، باید فداکاری کنی
- خدا زن را آفرید که فقط فداکاری کند. نمی‌دانم چرا مردها را سهیم نکرده. به هر حال از تو ممنونم

از هم خداحافظی کردند. پرتو عصبانی بود، با خودش غُرغُر می‌کرد: دکتر به مردم خدم کرده، حتما انگیزه‌اش را داشته، دلش خواسته، کسی مجبورش نکرده بود که به مردم خدمت کند. چرا حالا باید من پاسخگوی محبت‌هایش باشم؟ مگر من کی هستم که همه بارشان را روی دوش من می‌گذارند. یک آدم معمولی هستم با یک دنیا گرفتاری. یک ماه است ورقه‌ها روی هم انباشته شده و وقت صحیح کردنشان را ندارم. آن وقت از در و دیوار آن خانه برایم مزاحمت ایجاد می‌شود.

کلید در قفل چرخید و باز شد. علاء بود. به محض آنکه به داخل ساختمان وارد شد، پرتو عصبی و بی‌حوصله سلام و علیکی با او کرد و بی‌مقدمه گفت:

- علاء جان، خواهش می‌کنم خوب به حرفم گوش کن. بعد از این هرکس از خانه‌ی دکتر شاهکار به سراغ من آمد بگو مادرم وقت ندارد.
- اتفاقی افتاده؟ چرا اینقدر عصبانی هستید ؟
- از اینکه می‌بینم همه‌شان دست به دست هم داده‌اند تا حق یگانه و بچه‌هایش را پایمال کنند، ناراحتم. دیگر نمی‌خواهم شاهد این قضایا باشم. همه‌شان هم از من توقع زیادی دارند
- پس دکتر شاهکار چی؟ از او هم فاصله می‌گیرید؟

پرتو سکوت کرد، نه تنها از او، که از تاجی هم دل نمی‌کند. تاجی او را به زندگی امیدوار کرده بود. او با عشق بی‌نظیر و زیبایش، افسانه آفریده بود. اما در جواب علاء گفت:

- بله، حتی از او...

***

سه روز بعد، ساعت هفت و نیم صبح وقتی پرتو در خانه را باز کرد و به قصد دانشگاه قدم به کوچه گذاشت، آمبولانسی را جلوی در باغ دید و دلش فرو ریخت. سرآسیمه به طرف آن رفت. همان لحظه دو پرستار برانکاردی را که دکتر روی آن زیر یک پتو مچاله شده بود از در باغ بیرون آوردند. زن میانسال و خوش‌پوشی در کنار برانکارد قدم برمی‌داشت. پشت سر او جاویدان و تاجی دکتر را بدرقه کردند. پرتو بدون مقدمه پرتو را کنار زد... نه، دکتر نمرده بود. از زن میانسال که حدس می‌زد مستانه باشد، پرسید:

- به کدام بیمارستان می‌بریدشان؟

زن با ادب و دلنشین جواب داد:

- همان بیمارستانی که خودشان خوا سته ا ند
- خودشان کدام بیمارستان مورد نظرشان بوده؟
- بیمارستان داور، همان بیمارستانی که همسر من رئیس آن است

پرتو صبر کرد تا برانکارد به داخل آمبولانس انتقال یافت، آن وقت تا راننده پشت فرمان قرار بگیرد، خود را داخل آمبولانس به دکتر رساند. دهانش را به گوش او نزدیک کرد:

- دکتر شاهکار، من پرتو هستم، صدایم را می‌شنوید. حالتان چطور است؟

دکتر با زحمت پلک‌هایش را باز کرد و با صدایی ضعیف که به سختی شنیده می‌شد جواب داد:

- برایم دعا کنید زودتر خلاص شوم

پرتو نتوانست خودداری کند. صورتش به یکباره خیس اشک شد. از آمبولانس پیاده شد و با تاجی و جاویدان سلام و علیک کوتاهی کرد و رفت. اما در تمام مدت آن روز، چهره‌ی مرگ زده‌ی دکتر پیش چشمش بود و نمی‌توانست حواسش را متمرکز کند. تا دو سه روز بعد سعی کرد نه به دکتر فکر کند و نه به مسائل مربوط به باغ. اما در پایان روز سوم نگران و مشوش به بیمارستان تلفن کرد. مشخصات دکتر را گفت و ارتباط با اتاق او برقرار شد. صدای مردانه‌ای جواب داد:

- بفرمایید؟
- می‌خواستم حال آقای دکتر شاهکار را بپرسم، ببخشید شما؟
- من از بستگان بیمار هم اتاقی ایشان هستم. کسی پیششان نیست. امری دارید بفرمائید
- فقط می‌خواستم از حالشان باخبر شوم
- نسبت به یکی دو روز پیش بهتر هستند. اما روی هم رفته حال درستی ندارند. چرا کسی به ملاقاتشان نمی‌آید؟ در این چند روز فقط یکبار یک خانم به دیدنشان آمد.

چند دقیقه‌ای ماند و زود رفت

- می‌توانید گوشی را به ایشان بدهید؟
- ایشان دائم خواب هستند. می‌خواهید بیدارشان کنم؟
- نخیر بیدارشان نکنید. آرام‌بخش بهشان تزریق می‌کنند؟
- من نمی‌دانم، همین قدر می‌بینم که بیشتر شبانه‌روز را خواب هستند

روزهای بعد روزهای تردید و جنگ درونی پرتو با خودش بود و با یک فکر سمج دست و پنجه نرم می‌کرد. آیا به یگانه تلفن کند و ماجرا را بگوید؟ زمانی که عنان فکر را رها کرد، از آنجا سر برآورد که به ندای درونش گوش بدهد: به یگانه تلفن کن، بگو وضع دکتر وخیم است. بگو تا دیر نشده بیاید و کاری کند. شاید بچه‌هایش را بیاورد و پس از سال‌ها فراق پیرمرد فرزندانش را ببیند و با خیالی آسوده بمیرد. شاید این دیدار برای روح و روان آزرده‌ی نازان و ساسان هم مرهم باشد.

سرانجام احساسات غالب آمد. همان شب شماره‌ی تلفن یگانه را در آمریکا گرفت و کوتاه و مختصر به او گفت:

- دکتر را به بیمارستان برده‌اند و حال مساعدی ندارد. شاید بخواهی بچه‌ها پدرشان را ببینند
- تو به ملاقاتش نرفتی؟
- نه، تلفنی خواستم حالش را ببرسم، یکی از همراهان مریضی که با دکتر در یک اتاق هستند، گوشی را برداشت و گفت دائم خواب است، می‌پرسید چرا کسی به ملاقات او نمی‌آید
- در خواب است یا در اغماء؟
- بهتر است خوش‌بین باشیم، انشاءالله در خواب است
- تاجی کجاست؟ مگر او به ملاقاتش نمی‌رود؟
- من خبر ندارم، همان مردی که گوشی را برداشت گفت در این دو سه روز فقط یک بار یک خانم به دیدنش آمده و وقتی دیده دکتر در خواب است رفته. مشخصات آن خانم را پرسیدم، از نشانه‌هایی که داد حدس زدم باید مستانه باشد. می‌خواستم به دیدنش بروم، ولی دیدم وقتی خواهرهایش نیستند شاید رفتن من مناسب نباشد.

یگانه با ادای این جمله خداحافظی کرد و گوشی را گذاشت: خدا نجمی را نیامرزد که آرامشم را بهم ریخت.

پرتو هم گوشی را گذاشت. دردسرها دست‌بردار نبودند، فکر کرد وقتی کسی آنقدر به ما نزدیک می‌شود که جزیی از زندگی‌مان می‌گردد، دیگر نمی‌گذارد به دلخواه زندگی کنیم. چون خود را صاحب سهم می‌داند، و باز فکر کرد خیلی از مردم به آنچه برایشان پیش می‌آید عادت می‌کنند. اما نتیجه گرفت خود او جزء این گروه آدم‌ها نیست و هرگز نمی‌خواهد اختیار لحظه‌های عمرش را کس دیگری در دست داشته باشد. چیزی که او را مجذوب کرده بود، راز و رمز تاجی بود. جذبه‌ی این راز و رمز چنان اغوایش کرده بود که چشم‌بسته بار تکالیفی خسته‌کننده را به دوش می‌کشید. تاجی برایش تجسم بخش نوعی زیبایی بود که نمی‌گذاشت قاطعانه تصمیم به تصفیه بگیرد. او امیدی هیجان‌آلود را در وجودش بیدار کرده بود که پیش از این، با آن آشنایی نداشت. اما فکر کرد بهایی را که بابت این پدیده می‌پردازد، منصفانه نیست. افراد آن باغ هریک به نوعی خلوت و آسایشش را به هم می‌ریختند. حتی به قلمرو احساساتش تجاوز می‌کردند. به طوری که کم‌کم احساس فریبنده‌ای که وجودش را فرا گرفته و امتیاز بزرگی محسوب می‌شد، خسته‌اش می‌کرد.

***

یک هفته بعد یگانه و ساسان و نازان در کنار دکتر بودند، و او در حال اغما. یگانه بچه‌ها را آورده بود تا با پدر آشتی‌شان بدهد. اما پدر چنان فرسوده شده بود که میل بازگشت به حیات نداشت. شاید اگر دکتر وحید به طور تصادفی، زودتر از مسافرت بازنگشته و یک تیم پزشکی مجرب را برای دوباره جان بخشیدن به او بسیج نکرده بود، دیدار پدر و فرزندان به قیامت می‌کشید. اما به قول یگانه، دکتر وحید معجزه کرد.

وقتی برای اولین بار پلک‌های دکتر از هم باز شد و با نگاهی مخمور و ناآشنا به اطرافیان نظر انداخت، دکتر وحید بی‌اختیار ساسان را در آغوش گرفت و بوسید و گفت: گذشته‌ها را فراموش کن، او پدر خوبی برای تو نبود، ولی پزشک باوجدان و عالیقدری بود که تاریخ پزشکی ایران کمتر کسی چون او را به یاد دارد.

دکتر وحید وقتی ساسان را رها کرد، خندید و به یگانه گفت: یادم نبود فارسی نمی‌داند، برایش ترجمه کن.

نازان آسان‌گیرتر بود. چشم‌های گریانش را به چشم نیمه‌باز پدر دوخته بود و آرام به انگلیسی صدایش می‌زد: "{پدر من نازان هستم}".

یگانه با چشمانی مضطرب منتظر عکس‌العمل ساسان بود. وقتی او را ساکت و سنگین دید، زیر گوشش به انگلیسی گفت: "{ساسان، عزیزم، او پدر توست. خواهش می‌کنم با او صحبت کن}".

ساسان به مادر نگاه کرد، التماس در چشم‌های یگانه موج می‌زد، با صدایی آهسته و به انگلیسی تکرار کرد: "{خواهش می‌کنم با او صحبت کن}".

ساسان با تردید قدمی به جلو برداشت و در تیرس نگاه پدر قرار گرفت. نازان دستش را روی پیشانی دکتر گذاشت، زمزمه کرد: "{پدر، من نازان هستم، دختر شما، مرا می‌شناسید؟}"

لب‌های دکتر حرکت کرد، بی‌آنکه صدایی از آن شنیده شود. نازان دستش را از روی پیشانی پدر برداشت، با یک دست، دست او و با دست دیگر، دست ساسان را گرفت و در دست پدر گذاشت. دکتر وحید با دیدن آن منظره منقلب شد. دستمالی از جیبش بیرون آورد و اشک‌هایش را پاک کرد. از گوشه‌ی چشم دکتر قطره‌های اشک روان بود. ساسان بغض کرده با صدایی لرزان گفت: "{پدر من ساسانم، خواهش می‌کنم گریه نکنید، ما باید خوشحال باشیم، من و نازان می‌خواهیم با شما باشیم}".

صدای ضعیفی از میان لب‌های دکتر شنیده شد: "{خواهش می‌کنم مرا ببخشید تا آرام بمیرم}".

عبارات داخل "{}" به انگلیسی هستند و در متن به فارسی ترجمه شده‌اند

ادامه دارد

آشپزی – کیترینگ کدبانو

ترشی پیاز شکم پُر

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو

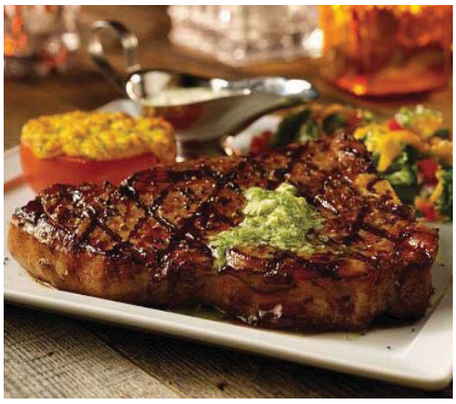
یکی از خوشمزه‌ترین ترشی‌های فصلی ترشی پیاز است که اصطلاحا به آن پیاز ترشی می‌گویند و البته با پیازهای ریز و مخصوص پیاز ترشی تهیه می‌شوند.
حال اگر داخل آن با مخلفات انواع ترشی پر شود که دیگر مزه آن چند برابر می‌شود.
برای امتحان چند عدد پیاز بزرگ را برداشته و یک ترشی پیاز شکم پر درست کنید. انتهای پیازها را جدا کرده، یک برش عمیق در وسط آن از سر تا انتها ایجاد کرده و درون سرکه به مدت یک هفته بگذارید تا نرم شوند. لوبیا سبزها را خرد کرده و به همراه کمی نمک و سرکه روی حرارت بگذارید تا نرم شوند. پیازها را از سرکه در آورده و داخل آن را خالی کنید. در ظرفی هویج، ساقه کرفس، فلفل دلمه‌ای رنگی، لوبیا سبز، نمک، فلفل و سیر خرد شده را مخلوط کرده و مقداری از مواد را داخل پیاز ریخته و روی آن را با ساقه‌های پیازچه پر کنید تا مواد بیرون نریزد. ظرفی که قرار است ترشی را درون آن درست کنید برداشته، پیازها را داخل آن بچینید و با سرکه پرکنید و نمک و فلفل را روی همه مواد بپاشید. سپس در ظرف را گذاشته و پس از یک هفته می‌توانید استفاده نمایید.

کتلت تن ماهی و پیازچه و جعفری

مواد لازم:
تن ماهی:۱ قوطی
سس خردل:۲ قاشق غذاخوری
خمیر تازه داخل نان فانتزی: ۱/۲ لیوان
آب لیمو ترش:۱ قاشق غذاخوری
آب:۱ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
پیازچه خرد شده:۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ:۲ عدد
نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:
ابتدا تن ماهی را بجوشانید و بعد روغن اضافی آن را بگیرید درون کاسه ای همه مواد را بریزید و خوب هم بزنید به همین راحتی مایه کتلت آماده شد. داخل تابه‌ای نچسب روغن سرخ کرده را بریزید و روی گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس مواد را به شکل دایره کوچک کتلت شکل در آورید و داخل روغن سرخ کنید.
نکته: برای راحت سرخ کردن می‌توانید در آرد، تخم مرغ و آردسوخاری زده و بعد سرخ کنید.

استیک



مواد لازم:
گوشت راسته و یا فیله گوساله:
بمیزان دلخواه
سس قارچ یا سس سالسا و یا سس پستو

طرز تهیه:
گوشت راسته و یا فیله گوساله را به اندازه دلخواه برش زده، قطر آن میتواند از ۱سانت تا ۳ سانت باشد سپس در دیسی بشکل روباز به مدت دو روز در یخچال استراحت دهید تا به اصطلاح گوشت بمیرد. زیر روی گوشت کمی فلفل نیم کوپ بپاشید و در روز دوبار گوشت را زیر رو کنید. سپس گوشت را از یخچال بیرون آورده کمی نمک زیر روی گوشت پاشیده با کف دست یا بیفتک کوب آرام چند ضربه به دوطرف گوشت زده ۱۵دقیقه استراحت دهید تا گوشت بدمای محیط برسد و بعد ماهیتابه چدنی را گرم کرده و خیلی کم روغن در حد چرب شدن بمالید خوب که داغ شد هربار یک تا دوتکه از استیک را داخل ماهیتابه بگذارید و با حرارت متوسط ر وبه بالا صبر کنید یک روی آن کباب شده و رنگش تغییر کند و بعد برگردانده روی دیگر آنرا بگذارید تا گریل شود در فاصله‌ای که یک روی گوشت در حال گریل شدن هست به هیچ عنوان گوشت را حرکت ندهید چون آب انداخته و سفت خواهد شد زمان گریل گوشت از ۵ تا ۱۰ دقیقه نسبت به ذائقه شما تغییر می‌کند هرچه مغز پخته‌تر زمان پخت بیشتر و اگر مایل هستید که وسط گوشت آبدار شود مدت پخت کمتر. در آخر پخت کمی دیگر فلفل سیاه پاشیده و با یکی از ۳ نوع سس سرو کنید.
نکته‌ها: گوشت حتما باید بیات شود دو تا بیشتر نباید درماهیتابه بگذارید چون باعث سرد شدن ماهیتابه شده وآب می‌اندازد بعد از ۵ دقیقه می‌توانید استیک را با همان ظرف داخل فر۲۰۰درجه بمدت ۱۵دقیقه بگذارید تا خوب پخته و نرم شود زمان پخت از زیر رو کردن یا حرکت دادن استیک اجتناب کنید تا آب میان بافتی خود را ازدست نداده و خشک نشود

سالاد ذرت

مواد لازم:
نمک و فلفل: به میزان لازم
سس مایونز: یک پیمانه
کلم سفید: یک پیمانه خرد شده
ذرت: یک پیمانه پخته شده
ژامبون: یک پیمانه خرد شده
زیتون و شوید: برای تزئین

طرز تهیه:
نمک و فلفل را به سس مایونز اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم سپس کلم سفید و ذرت و ژامبون خرد شده را به آن اضافه و با هم مخلوط می‌کنیم . سالاد آماده را با زیتون و شوید تزئین می‌کنیم.

نکته آشپزی:
اگر می‌خواهید برنج خوب قد بکشد
• موقعی که در اوج جوشیدن است، یک استکان آب سرد داخل برنج بریزید.
• قابلمه را بزرگ انتخاب کنید تا برنج جای کافی برای قد کشیدن داشته باشد.
• هنگام جوشاندن برنج، دو قاشق روغن مایع داخل آب قابلمه بریزید تا هم خوب قد بکشد هم به اصطلاح خوش پخت شود.
• موقع آبکش کردن برنج، روی برنج آب سرد نریزید
زیرا به برنج شوک وارد کرده و جلوی ادامه قد کشیدن آن را می‌گیرد.

اگر می خواهید برنج پس از پخت سفید شود
• به آب برنج، هنگام جوشیدن یک قاشق آبلیمو یا آب نارنج و یا دو قاشق ماست یا دوغ اضافه کنید. مزیت دیگر این کار این است که دانه های برنج به هم نمی‌چسبند.

خورش نازخاتون غذای محلی شمال

مواد لازم:
گوشت مغز ران:۱کیلو
سبزی (نعناع و جعفری): نیم کیلو
بادمجان قلمی ریز: ۶ عدد
آبغوره: ۳ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل به اندازه کافی

گوشت مغز ران را قطعه قطعه می‌کنیم و شسته با دو لیوان آب می‌گذاریم تا کاملا بپزد. سبزی را شسته و بعد از اینکه آب سبزی کاملا گرفته شد ریز خرد می‌کنیم. سپس سبزی خرد شده را با روغن سرخ کرده داخل گوشت می‌ریزیم تا سبزی هم پخته شود. آبغوره، نمک و فلفل را به خورش اضافه می‌نمائیم و می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد. بادمجان‌ها را پوست کنده و در آب نمک می‌گذاریم تا تلخی آنها گرفته شود. سپس با چاقو روی آنها خراش می‌دهیم تا در زمان سرخ شدن روغن کمتری جذب کنند و در روغن سرخ می‌کنیم. بادمجان‌ها را بعداز آنکه گوشت و سبزی خوب پخت روی آن چیده در قابلمه را می‌گذاریم تا جا بیافتد. بعداز نیم ساعت که خورش جا افتاد سرو می‌کنیم.

Income TAX
حسابداری نشنال
افشین غایبی
☑ خدمات حسابداری و مالی
☑ تنظیم صورت‌حساب‌های مالی
☑ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)
☑ تهیه اظهار نامه‌های مالیاتی
☑ ثبت شرکت‌ها
☑ برداشتن شرط مهاجرت تجاری
416.223.3336
6120 Yonge St. Suite 212, Toronto, ON M2M 3W7
طبقه بالای سوپر گوشت زمانی و پسران

کیترینگ کدبانو با ارائه لذیذترین غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از مهمانان عزیز شماست
کیترینگ کدبانو
Kadbanoo Caterer
647-466-3845
@kadbanoo.p
kadbanooCatering
پکیج‌های اسپشیال این ماه کدبانو:

۲۰ نفره — فقط ۳۲۰ دلار
زرشک پلو با مرغ ۵ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۵ پرس
ته چین ۱ ظرف
لوبیاپلو ۵ پرس
کشک بادمجان ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۱ ظرف

۳۰ نفره — فقط ۴۵۰ دلار
مرصع پلو با مرغ ۱۰ پرس
چلو خورش قیمه بادمجان ۱۰ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۵ پرس
ته چین ۱ ظرف
سالاد الویه ۱ ظرف
فینگرفود ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۲ ظرف

۴۰ نفره — فقط ۵۹۰ دلار
مرصع پلو با مرغ ۱۵ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۱۰ پرس
چلو و خورش قیمه بادمجان ۱۰ پرس
ته چین ۱ ظرف
کشک بادمجان ۱ سینی
سالاد الویه ۱ سینی
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو) ۲ ظرف

فال

فروردین

شما به مرحله ای رسیده‌اید که اگر هر وظیفه‌ای به شما محول شود قادر به انجام آن می‌باشید. اما تعلیق یا ضعفی در کار این قدرت را از شما می‌گیرد توصیه می‌شود آمادگی لازم را در خود ایجاد کنید. تمام انرژی‌تان را صرف کار کردن نکنید، ساعت‌هایی را نیز به سلامتی خود اختصاص دهید. شما فردی هستید که برای مواجه شدن با اتفاقات لحظه‌ای آمادگی کاملی را دارید.

اردیبهشت

شما تمام انرژی خود را جمع کرده‌اید تا بر یاس و ناامیدی که در سابق بر شما حکم فرما بوده است غلبه کنید. به شما تبریک می‌گوییم زیرا شما به خوبی در این کار مهارت پیدا کرده‌اید، در تصمیمات مهمی که قصد انجام آنها را داشته اید نیز موفق خواهید شد. هیچ واقعه‌ای نمی‌تواند این قدرت را از شما بگیرد. اگر هر کاری را شروع کنید به راحتی و توکل بر خداوند آن را به اتمام می‌رسانید.

خرداد

شما عزمی را که در سابق برای انجام کارهایتان داشتید را از دست داده اید و دیگر مانند سابق با تلاش کارهایتان را انجام نمی‌دهید.
شما باید هم چنان مانند سابق برای آینده تان تلاش کنید تا در این زمینه موفق شوید زیرا آینده را با کوشش مداوم می‌سازید نه تلاش یک ماه یا یک ساله. اصلا به نتیجه و بازده فکر نکنید مهم تلاش مستمر شماست.

تیر

بیش از حد به روابط و فعالیت‌های اجتماعی‌تان بها می‌دهید، این ارزش‌گذاری نابه‌جا باعث شده است که زندگی شخصی‌تان را فراموش کنید. زمانی را نیز به خود اختصاص دهید تا قبل از این که دیر شود زیرا اگر این مهم را فراموش کنید از لحاظ روحی و با گذشت زمان از لحاظ جسمی نیز به شدت آسیب خواهید دید. تمام فعالیت‌های زیاد اجتماعی‌تان به این دلیل است که می‌خواهید اوضاع مالی تان را بهبود ببخشید اما به خاطر داشته باشید که برای به دست آوردن پول بزرگترین سرمایه زندگی‌تان یعنی سلامتی‌تان را از دست ندهید.

مرداد

ین اواخر با سرنوشت‌تان در حال ستیز بوده‌اید، در صورتی که موضوع مورد ستیزتان را به راحتی می‌توانستید حل کنید. شما با جنگ با خودتان فقط انرژی و امیدتان را از دست داده‌اید. به جای ناامیدی، امید را در دلتان جایگزین کنید زیرا شما قدرت انجام بهترین و سخت‌ترین کارها را نیز دارید. شما اگر با دیدی مثبت به زندگی بنگرید سرنوشت هدایای بسیاری را به شما می‌دهد.

شهریور

شما در زندگی‌تان با مانعی برخورد کرده‌اید، اما به جای این که این مانع را از سر راه بردارید کار دیگری را شروع کرده‌اید، همیشه و در هر مرحله‌ای از زندگی ممکن است به مانع برخورد کنیم اما نباید سریع از راهی که آمده‌اید برگردید. اکثر مشکلاتی که بر سر راه شما ظاهر می‌شوند را خودتان به طور تصادفی می‌سازید. به تازگی به شخص یا اشخاصی کمک می‌کنید که باعث ضعیف شدن شما شده است، بهتر است برای مدتی این کار را به تعویق بیاندازید.

مهر

رییس یا فردی که به شما هر روز با او در ارتباط هستید به شدت بر روی شما تاثیر می‌گذارد و با صحبت‌هایی که گاه منفی است دید شما را نسبت به زندگی تغییر می‌دهد بهتر است ارتباط خود را با این فرد کم کنید یا این که به صحبت‌های او اهمیتی ندهید. در مقابل دوستان دیگری هستند که با خلوص قلبی می‌خواهند به شما کمک کنند، دست این افراد را بگیرید زیرا به شما تجارب بسیار خوبی را منتقل خواهند کرد.

آبان

شما صبر و استقامت خود را از دست داده اید و در مقابل مسائلی که برایتان پیش می‌آید زود عصبانی و آزرده خاطر می‌شوید. مسائل و مشکلات زندگی را باید با صبر و حوصله حل کرد.
با بی‌تابی و افسردگی نه تنها مشکلات‌تان حل نمی‌شود بلکه مشکل دیگری را نیز بر مشکلات‌تان افزوده می‌کنید. مانند همیشه با صبر و امید به راه خود دامه دهید تا این مشکلات با مرور زمان حل شوند.

آذر

شما برای انجام کارهایتان به شخصی احتیاج دارید که به شما کمک کند زیرا قدرت و انرژی سابق‌تان را ندارید، اما می‌ترسید که از شخصی کمک بگیرید، زیرا فکر می‌کنید دیگران نمی‌توانند آن چنان که باید و شاید به شما کمک کنند و خودتان به تنهایی از پس کارهایتان بر می‌آید، اما اجازه دهید تا انرژی تان به صفر تبدیل نشده است کسی شما را همراهی کند. تا شما نیز با کم شدن فعالیت‌هایتان از زندگی لذت ببرید.

دی

شما در کارهایتان کمی مرموزانه و مخفیانه عمل می‌کنید بهتر است این کار را ترک کنید، زیرا گاهی ساده انگاری و بدون این که مرموزانه رفتار کنید، بهترین سیاست می‌باشد.
شما مسئولیت کارهای زیادی را بر دوش دارید توصیه می‌کنیم در ابتدا کاری را شروع کنید و به پایان برسانید، سپس کار دیگری را شروع نمایید زیرا اگر همه کارهای را با هم شروع کنید دچار سردرگمی‌می‌شوید.

بهمن

در این روزها خورشید خوشبختی کاملا بر سرنوشت شما سایه انداخته است، چه در مسائل شغلی و چه در مسائل شخصی موفقیت‌های بسیاری را به دست خواهید آورد، فقط باید ذهن‌تان را بر روی مسائلی که پیش می‌آید متمرکز سازید تا مبادا پیش آمدی شما را غافل گیر نکند. انرژی‌های خود را جهت کارهایی که ارزشی ندارند هدر ندهید، زیرا شما انگیزه‌های بزرگتری را برای انجام دادن دارید.

اسفند

مسئولیت‌های امروز شما با مسئولیت‌هایی که در سابق داشته‌اید کاملا فرق کرده است، شما دیگر با مسئولیت‌های جدید آن آدم سابق نیستید باید افق دیدتان را گسترش دهید.
از تجاربی که تا کنون به دست آورده‌اید در تمام مسائل زندگی‌تان استفاده کنید. به کمی‌استراحت و سفر برای به دست آوردن دوباره قوای خود احتیاج دارید.با اینکه مسیر برای شما هموار شده اما هنوز هم موضوعی ناراحت کننده به نام واقعیت وجود دارد که تزلزلی در مسیر شما پدید می‌آورد. اجازه ندهید که این امور رویاهای شما را به کلی نابود کنند. تصویر ذهنی دائمی از آینده داشتن به حد کافی سر شما را شلوغ نگه می‌دارد

سود و کو

جدول سودوکو یک جدول ژاپنی هست که به آن جدول اعداد متقاطع هم گفته میشه. این جدول یک جدول مربعی شکل هست که از ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. از طرفی به ۹ تا مربع مساوی هم تقسیم شده بطوریکه اون مربع های ۳ در ۳ داخلی در دل مربع اصلی قرار دارند که بهشون بلوک گفته میشه.

قانون های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

همه سطر و ستون ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد.
در هیچ سطری عدد تکراری نباشد./ در هیچ ستونی/در هیچ بلوکی عدد تکراری نباشد

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

مهمترین عامل در رسیدن به جواب نهایی در بازی‌هایی مانند سودوکو بی تردید به کار بردن منطق و استدلال‌های منطقی می‌باشد. با تمرکز بر روی جدول ودنبال کردن ردیف‌ها و ستون‌ها و اعمال قوانین حاکم بر بازی می‌توان خانه‌ها را یکی پس از دیگری پر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.

شماره ۳۶

	۷		۵	۸	۲			
۹	۱	۲					۶	
	۵	۸				۴		
۷						۳		۱
۲		۴			۵			
۵			۱					
						۸		
۴			۶		۳		۲	

شماره ۳۷

۲				۶	۴			۱
			۵					
							۷	۴
		۸		۷			۵	۹
۵		۴	۲	۳				
			۶					
	۱					۸		
	۴							۷
۹	۳		۷				۶	

پاسخ شماره ۳۴

۴	۲	۸	۵	۷	۹	۳	۶	۱
۳	۹	۵	۴	۱	۶	۷	۸	۲
۷	۱	۶	۸	۲	۳	۹	۴	۵
۲	۴	۹	۳	۵	۸	۱	۷	۶
۱	۸	۳	۶	۴	۷	۲	۵	۹
۵	۶	۷	۱	۹	۲	۸	۳	۴
۶	۷	۲	۹	۳	۵	۴	۱	۸
۸	۳	۱	۲	۶	۴	۵	۹	۷
۹	۵	۴	۷	۸	۱	۶	۲	۳

پاسخ شماره ۳۵

۹	۲	۳	۴	۷	۵	۸	۱	۶
۵	۴	۶	۲	۱	۸	۳	۷	۹
۷	۸	۱	۹	۳	۶	۲	۴	۵
۸	۳	۵	۱	۶	۷	۴	۹	۲
۱	۶	۲	۸	۹	۴	۵	۳	۷
۴	۹	۷	۳	۵	۲	۶	۸	۱
۲	۱	۹	۵	۴	۳	۷	۶	۸
۳	۷	۸	۶	۲	۹	۱	۵	۴
۶	۵	۴	۷	۸	۱	۹	۲	۳

Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموندهیل

416-967-1616

- سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
- قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- سرویس کولر اتومبیل
- عیب‌یابی با کامپیوتر
- قیرپاشی
- فریم‌کشی
- تعمیر اگزوز
- برچسب زرد
- تعویض شیشه
- سرویس توویینگ

بدون وقت قبلی

در طول مدت تعمیر، اتومبیل اجاره‌ای در اختیار شما قرار می‌گیرد

با انجام هرگونه تعمیرات، یکسال خدمات توویینگ و جاده‌ای رایگان بگیرید

ONTARIO'S DRIVE CLEAN

دیگر نگران امیشن تست ماشین خود نباشید:
تست و تعمیر در ریچموندهیل

Tel: 416.967.1616
1.877.967.1616

www.HamidAuto.com
info@HamidAuto.com
28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

VISA MasterCard Interac

استخدام/ سوپر ارزان

سوپر ارزان
به یک "کباب زن"
و یک خانم برای صندوق
نیازمندیم
416-841-6226

استخدام

به یک حسابدار
با حداقل دو سال سابقه کار
و تسلط کامل به کوئیک‌بوکز
نیازمندیم
905-597-0740

استخدام

به چند نفر خانم منشی
مسلط به زبان و تایپ انگلیسی
جهت کار در دفتر نیازمندیم
لطفا رزومه خود را به آدرس زیر
ارسال نمایید
Job_4you@yahoo.com
و یا مستقیما به دفتر، به آدرس:
10087 Yonge St.
Richmond Hill,ON
L4C 1T7
RWS Builing
تحویل دهید

اجاره

Yonge/16th
بیسمنت یک خوابه
تمیز و روشن
905-884-8781
416-454-7259

اجاره

Stouffville Rd/Bayview
خانه ای سه خوابه
و بدون زیرزمین
از اول دسامبر
برای اجاره
416-677-3856

کیترینگ کدبانو

انواع غذا، پیش غذا، دسر با کیفیتی عالی و طعمی
به یاد ماندنی مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما
647-466-3845

جویای همخانه

یک آقا ۵۰ سال به بالا
آپارتمان ۱ خوابه،
در بهترین نقطه داون تاون، کوئینزکی،
نزدیک به ایستگاه تی‌تی‌سی،
روشن و تمیز و دلباز، روبروی پارکی
زیبا، نزدیک به کامیونیتی سنتر
647-741-1426

اجاره

یک واحد کامل
با کاربری دفتر کار
در بهترین نقطه خیابان استیلز
آماده از اول اکتبر
416-816-1010

اجاره چند اتاق

Yonge/Steeles
چند اتاق روشن و بزرگ
اجاره داده می‌شود
647-922-6739

اجاره

Bayview/Steeles
خانه سه خوابه،
تمیز و نزدیک به امکانات رفاهی
416-821-5656

اجاره

Steeles west/Bathurst
بیسمنت دو خوابه
Walk out
$950+1/3 Utilities
647-247-1131

استخدام

به یک نفر جهت کمک در انبار فرش
با حقوق مکفی نیازمندیم
416-569-1314

اجاره

۱- خانه با مبلمان و وسایل زندگی،
کوتاه مدت و دراز مدت
۲- زیر زمین سه خوابه، روشن،
همکف با حیاط
۳- اتاق برای اجاره باآشپزخانه
و حمام مشترک
647-674-2260

Over 30 Years of experince in Franchise industry

خرید و فروش انواع بیزینس فرانچایز
خصوصی / کیوان شاهرخی
۴۱۶-۷۰۴-۹۶۹۶

وکیل پایه یک دادگستری تهران برای هر گونه کار حقوقی

مهرزاد امیری ۰۹۱۰ - ۱۵۷۷۹۵۱ / ۰۹۱۲- ۸۱۰۶۶۱۵

دعوت به همکاری و سرمایه گذاری

تا ۲۱ درصد
سود تضمین شده سالیانه
به سپرده گذاران به همراه تضامین
کافی و بیمه‌نامه معتبر
بابت اصل و سود سرمایه
جهت توسعه در امور اقتصادی و مالی
در یک شرکت معتبر
اطلاعات بیشتر در صفحه ۲
647-669-7555

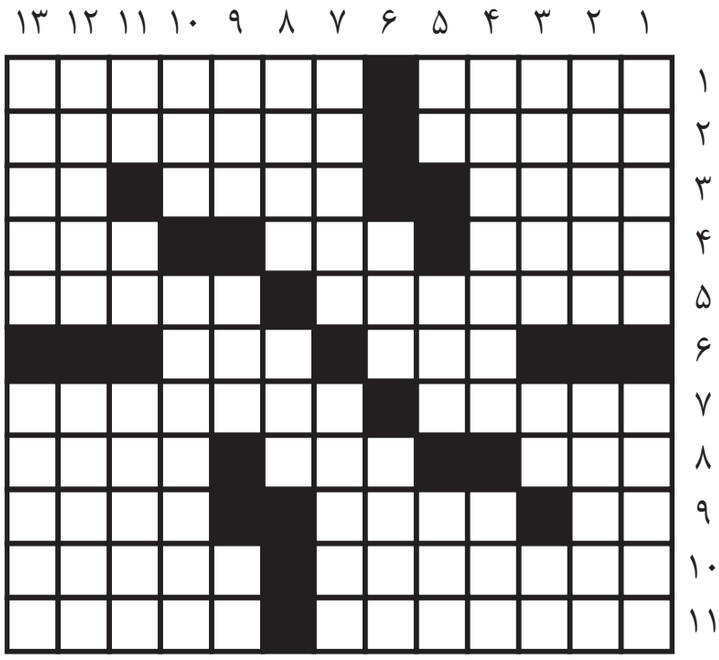
اجاره

دفتر کار روبروی سوپر خوراک
416-512-1010

اجاره

16th/Yonge
بیسمنت تمیز و روشن
فوری اجاره داده می‌شود
416-454-1627

جدول



افقی

۱- از تقسیمات کشوری - از هنرمندان
۲- بازبینی - کارهای نو و ذوقی
۳- خانه - همسر حضرت ابراهیم - چه خوب
۴- از کشورهای آفریقایی - مهمانسرای بین راه - محلی در مکه
۵- جایگاه سوار شدن اتوبوس - واگیری
۶- قبیله - دارو
۷- از مرکبات - برافروختن شعله آتش و جنگ
۸- رایگان - واحدی در برق - جهان
۹- علامت جمع - آبگیر وسیع - مشرک و کافر
۱۰- نثار کردن جواهر بر سر عروس - سر و صدا
۱۱- نوشتن حال از دنیارفتگان - از قهرمانان جنگ‌های صلیبی

عمودی

۱- کتاب مقدس زرتشتیان - بیمارستانی در شیراز
۲- اهل ساری - تهمت زدن
۳- تقویت کننده برق - برهنه - اسم ترکی
۴- معاون - خاک کردن
۵- ساز چوپان - منگ و مبهوت - رشوه دادن
۶- ثروت - روزها
۷- برپا ایستاده - لگام اسب
۸- سربار - تله و حیله
۹- ماده بیهوشی - از اعداد ترتیبی - همان سکسکه است
۱۰- شهری در استان زیبای مازندران - بازده کار
۱۱- رمق - ضمیر جمع - بهم پیوسته
۱۲- داخلی - اهریمنان
۱۳- کلمه افسوس و دریغ - سود نشده و ناسفته

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱	پ	ر	ی	ش	ا	ن	خ	ا	ط	ر	■	ر	ک	ا	ب
۲	ل	و	ک	■	ه	و	ا	ن	ا	و	■	و	ا	ل	ی
۳	ا	س	ت	پ	■	ا	ت	ا	ق	■	م	ش	ت	ا	ق
۴	گ	ا	ن	د	ی	■	م	س	■	ی	س	ن	ا	■	ی
۵	ر	■	ه	ا	و	ی	ه	■	ب	ر	ا	ی	■	ن	د
۶	■	د	■	ل	گ	د	■	س	ی	ا	ح	■	س	ب	و
۷	پ	س	ت	■	ا	ک	ر	ا	ن	■	ت	ج	ا	ر	ب
۸	ا	ت	م	ی	■	ی	ا	ر	ا	ن	■	د	ی	د	ن
۹	د	ی	ا	ن	ت	■	م	ا	م	و	ت	■	ر	م	د
۱۰	ر	ا	س	■	ک	ر	س	ی	■	ی	ن	گ	■	ن	■
۱۱	م	ر	■	ت	ر	و	ر	■	ن	د	ی	م	ه	■	ت
۱۲	ی	■	ک	ر	ا	ل	■	ر	ا	■	س	ا	م	ر	ا
۱۳	ا	س	ر	ا	ر	■	ح	ت	م	ی	■	ن	ه	ی	ب
۱۴	ن	ر	م	ش	■	آ	ب	ی	ج	ا	ن	■	م	ا	ل
۱۵	ی	ه	و	ه	■	پ	ه	ل	و	ب	ه	پ	ه	ل	و

Arwin Painting & Renovetion Group (Insured)
نقاشی ساختمان
آروین
تکمیل بیسمنت
با ۱۷ سال تجربه
تمیز و مطمئن
ارزان و سریع
تیم مجرب دارای لایسنس معتبر میباشند
انواع فلورینگ (لمینت، هاردوود، کاشی کاری)
گارانتی محسن (416) 897-7719

انجام کلیه امور برق صنعتی و خانگی
خدمات الکتریکی
برق صنعتی و خانگی
Master Pot Light
Commercial-Residential-Industrial
باداشتن لایسنس انتاریو
416-833-3831

CYAN SIGN تابلوسازی سایان
CNC Cut Print Channel Letter
Light Box LED Sign
خطاط، نقاش، (عضو انجمن خوشنویسان ایران)
طراحی و ساخت انواع تابلوهای تبلیغاتی و هنری Custom Made
چاپ بنر فلایر و بیزنس کارت
461 Esna Park Dr. Unit 12, Markham, ON L3R 1H8
416-732-0222
cyansign@live.com

تلفن های مشاغل در تورنتو

آرایشگاه
دوستان 905-731-7536

آژانس مسافرتی
آبان (ویدا) 416-221-2792
آریا (رخشان) 416-229-1313
آسمان "میترا" 416-224-5464
اطلس 416-222-7776
افرا (کامران) 416-642-2372
پرشیا(افشار) 416-498-4726
سان شاین توزر 416-223-1441
ورلدلینک 416-221-9199
یونایتد 416-225-5509
سیمرغ 905-597-9224
محسن امیدزاد 416-830-4554
مینا تراول 905-597-5717

آهنکاری و فلزکاری
شهرام 416-994-2060

آموزش تحصیلی
البرز 416-875-0909
مدرسه فارسی تورنتو 416-843-3387
Advanced Academy 905-737-8282
ریاضی ، فیزیک مصیبی 647-274-3050
دبیرستان Toronto Academy 647-274-3050
دبیرستان و هنرستان صبوحی 416-221-2111
فاطمی زاده 416-497-3107
مدرسه فارسی سینا 416-590-9479
دبیرستان انتگرال 416-497-3107
اسحاقی (ریاضی و آمار) 416-224-1902

آموزش ورزشهای رزمی
جلیل‌زاده 416-398-5958

آموزش رانندگی
آریا 416-873-0084
کیان 416-897-6665

آموزش موسیقی
حسین افصلی (تار و سه تار) 416-571-4256

آموزش نقاشی
آکادمی صبوحی 416-221-2111

الکترولیز
الکترولیز سورا 416-494-8136

اتومبیل
کوروش عبادی 866-880-0669
دودی کردن شیشه 905-532-0333
شستشوی اتومبیل 905-532-0333

املاک، مسکن و وام
نازی واقف 416-454-6274
نورا اخباری 416-277-6668
افشین دهقان 416-888-6753
امید جلیلی 416-704-7044
امید گرگانی 416-889-2200
اوجی 416-225-2900
مهشید مدیرنیا (وام) 416-817-7756
حسین علینژاد 416-223-8885
محسن حنا 416-500-1010
نفری 416-450-3350
نادر اخباری 416-402-5665

بازرسی ساختمان
افشین افتخاری 416-830-3347
Delta 416-666-0555
نورالدین حقیری 416-888-7972
حسن نصر 416-722-3452
منوچهر ترکمنی 647-669-0639
محمد باقرپور 416-890-8091

بیمه
آجورلو، نائله 416-558-6454
خداپرست، نادر 416-576-7766
رحیمیان، محمد 416-558-2138
سیروسی، رامین 416-492-9595
میریان، شیده 416-450-5787
هوتن قره باغی 416-836-4469
فرناز رستمی FSB Group 416-524-9484
یغمائی-سیروس 416-500-0197
قره باغی-هوتن 905-482-0585

تابلوسازی
کیان 416-293-1211
اهواز K.A.Sign 416-755-7501

پرده
پرده امپریال 416-567-9200
پرده بلو شیدز 416-487-2700

پزشکان خانوادگی و متخصص
پروین زرین (همویتی) 905-882-8352
شمس(چشم) 416-222-9962
کفائی(دامپزشکی) 905-882-0078
ارجمند(چشم پزشک) 416-548-6555
ناصر افخمی 416-939-5876
طبیعی درمانی 647-222-6568

دندانپزشکان
رضوانی - نصیرزاده 416-285-5003
ساعتیان 647-352-8080
کاشفی 905-780-8444
کرمانشاهی 905-727-0007

تاسیسات و ساختمان
خدمات برق KHMG 647-764-4787
آلفا "برق" 416-834-2532
الکتروکام 416-899-5563
برق بهروز 416-899-5279
لوله کشی محسن 416-708-4073
لوله کشی رضا 416-661-9393
گرمایش، سرمایش و سردخانه محمد 416-567-7353
برق موسوی 416-258-8794
Matrix Architects 416-602-6121
آریا الکتریک 647-205-7977
خدمات ساختمان 416-436-3839
Green Plumbing 647-886-9779
حسین آذرنیک 416-617-9139
سرمایش و گرمایش علی 647-237-0890

تدریس خصوصی
کلیه دروس ..... (416) 450 8223
ریاضی و فیزیک (مصیبی) ..... (647) 274 3050

ترجمه
جواد مددی ATIO 905-709-0062
اسکندر تدین ATIO 416-431-4445
سهیلا خاتمی ATIO 416-419-0476
دکتر رضا شیدفر 416-732-3278
ماه بانو غلامی ATIO 647-470-0220
آذین وکیلی ATIO 416-274-7448

تعمیرات اتومبیل
اتو کروز 416-739-1010
اتو حمید 416- 967-1616
TrilliTire 905- 883-1118

تعمیرات لوازم خانگی
الن الکترونیک 905-508-4111
فرامرز (Air Trust) 416-315-6369
محمد(تهویه و سردخانه) (HVAC/R) 416-218-9030

چاپخانه
Candoo 416-903-6060
خردمند 416-676-9-676

آموزش رانندگی پرهام
کاربردی‌ترین و سریع‌ترین آموزش
وقت سریع جهت امتحان G,G2
ماشین جهت Road Test
با تخفیف ویژه
فخرآبادی 647-923-4700

آموزش رانندگی کیان
-دوره آموزش تکدرس (برای رانندگان با تجربه) و کامل (برای رانندگان نوآموز)
-گرفتن نوبت سریع امتحان برای آئین نامه و شهر G2 و بزرگراه G
-تهیه برگ تخفیف بیمه و راهنمایی برای یافتن ارزانترین شرکت بیمه کننده اتومبیل
-اتومبیل برای روز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلو منزل
ترجمه سریع گواهینامه
ثبت نام برای آزمایش آیین نامه و معاینه چشم
اصل سئوالات امتحانی آیین‌نامه با ترجمه بزبان انگلیسی و فارسی
مجانی برای شاگردان
416-897-6665

آموزش رانندگی آریا
گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه
Aurora
توسط مربی با تجربه در مناطق
ریچموندهیل، تورن‌هیل
در خدمت ایرانیان عزیز
T.905-737-0101
C.416-873-0084

تدریس خصوصی
شیمی
Tutoring
Grade 11 & 12
دبیرستان های ایران وکانادا
College & University
(647) 839-0990
مرتضی کتانی

شرکت ساختمانی AVESTA اوستا
حامد پیر
Renovation Construction
تعمیرات اساسی و بازسازی منزل شما، رستوران و ..
Basement Kitchen
Bathrooms Painting
Drywall Plumbing
Electrical
Cell: 416-879-8900
70 Gold Brook Cres., Richmond Hill, ON, L4S 1V3

ALLEN ELECTRONICS
تعمیرات هرگونه وسایل برقی منزل
یخچال-فریزر
لباسشوئی-خشک‌کن-مایکروویو
سیستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشوئی (خانگی و رستوران ها)
فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی
905-508-4111

تلفن های مشاغل در تورنتو

حسابداری
ایده‌آل 416-226-0166
امین 416-224-0540
تقی عبدالحسینی 416-658-4114
هارمونیک 416-317-3003
نشنال(غایبی)..... 416-223-3336
هرمز 416-285-5858

حمل و نقل (اسباب‌کشی)
ارزان(مجید)..... 416-937-7525
Max..... 416-745-3725
عباس موویتگ (حمل زباله) 416-490-9000

حمل و نقل بین‌المللی
FSI..... 416-590-8989
متراس 416-497-0377

داروخانه
مترو 416-222-0242

خدمات شیشه
سعیدی (اتومبیل)..... 905-532-0333
دناگلاس (مسکونی) 416-262-7377

خدمات مالی
تقی عبدالحسینی 416-658-4114

صرافی و حواله پول
اکسپرس 416-356-6666
تاج..... 647-345-3336
پرسیکا..... 647-345-9325-26
پرسیکا..... 647-350-4446
کیش..... 416-792-5777
تهران..... 416-901-6555
ملل..... 416-830-6500
گاما 416-227-7799
پارسیان..... 416-512-8444
پرسپولیس 416-229-0000
پاسارگاد..... 905-508-2580
تهرانتو..... 416-225-2345
تورنتو 416-300-1070
طاهری..... 416-488-8822
مرکزی 905-482-7847
مانی اسمارت..... 416-921-2899
یزدانپرست..... 416-300-1070

طلا و جواهر
پینو..... 416-367-4766

طبیعی درمانی
مهبیز آزاد 416-779-7901
هنری مساوات..... 647-222-6568
محسن رضوی 416-492-2111

رستوران
خانه کوچک کباب..... 416-595-9988
سنتی شبستان(۲۴ ساعته) 416-222-3335
شیراز 905-764-6900

عکاسی و فیلمبرداری
رضا و مجید..... 416-222-9773
سایان 647-947-9191

فرش و موکت
فرش ایران..... 416-356-6666
فرش شوئی تهران 416-654-0114
خانه فرش 416-569-1314
Top Quality..... 416-665-1510

K.A. Signs
K A SIGNS
تابلوسازی اهواز
ارزانتر و سریعتر از همه‌جا
140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)
wwww.kasigns.ca
(416)755-7501

BLUE SHADE
Custome Made Drapery and Shades
دوخت و نصب انواع پرده
درجدیدترین طرح ها و مدل‌ها
Tel: 416-847-2700
Cell: 416-418-7888
برآورد رایگان در منزل و محل کار شما
facebook
www.blueshadedecor.com

تدریس خصوصی
ریاضیات، فیزیک، شیمی(دبیرستانی و دانشگاهی)
توسط مدرس باسابقه دانشگاه
416-497-3107

Tak Renovation Co.
Mohammad Mellat Doust
16 Years experience in Canada
سلام محمد هستم
کارهای ساختمانی شما از قبیل:
نقاشی، نجاری، کاشی کاری، مسکونی کردن زیرزمین، طراحی و بازسازی خانه‌های قدیمی حمام و آشپزخانه پذیرفته می‌شود.
416-731-1529 takrenovation@hotmail.com

R&Z Plumbing
Heating & Air Conditioning
کلیه خدمات لوله کشی آب و فاضلاب
تعمیر و تعویض شیرآلات، نصب سرویس های بهداشتی
تشخیص ترکیدگی و نشت‌یابی
با دستگاه و ترمیم قسمت مربوطه
لوله کشی رضا
سرویس، تعمیرات و نصب انواع
فرنس و ایرکاندیشن
سرویس سریع و مجهز در سطح تورنتو و حومه
نصب انواع آب‌گرم‌کن،
لباسشوئی، ظرفشوئی و یخچال
تجاری، مسکونی و صنعتی
با داشتن لایسنس انتاریو
سرویس ۲۴ ساعته
416-661-9393
416-876-6679
VISA MasterCard Interac
R&Z

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک
در منزل شما توسط رضا مصیبی
– دبیر رسمی ریاضی و فیزیک در آموزش و پرورش تورنتو
– سابقه تدریس ریاضی و فیزیک در دبیرستانهای دولتی و خصوصی تورنتو از سال ۱۹۹۵ تا به حال
– دارای لایسنس تدریس و عضو رسمی Ontario College of Teachers
– مشاوره رایگان در هرمورد تحصیلی
– تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می‌باشد (در صورت نیاز فارسی)
– دروس کردیت مورد قبول دانشگاه‌ها پذیرفته می شود
Grade7-12 , College , University (دبیرستان،کالج و دانشگاه)
Calculus , Advanced Functions , Data , Physics
647-274-3050

خدمات گرما و سرما
محمد
Registered Contractor
416 567 7353

تینا بهرامی (کاظمی)
416.834.4205
Office: 416.443.0300
ROYAL LEPAGE
Tina Bahrami
Real Estate Broker
Royal LePage Signature Realty
Official sponsor of Homa Volleyball Team

خدمات جدید ایران استار
آگهی شما
آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار
آگهی شما روی وب سایت ایران استار
آگهی شما روی وب سایت خود شما
آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

تیم والیبال
دختران و پسران هما
به سرپرستی
پریا پیشوا و ناصر پیشوا
(۸ تا ۱۸ سال)
برای دختران و پسران
تیم بسکتبال هما
416-818-0940

Refrigeration & Air Systems
Refrigeration, Heating, AirConditioning, Major Appliance, Refrigerators, Walk-in Coolers,Walk-in Freezers,Display Cases
HVACR MAST

سردخانه- یخچال - حرارت مرکزی - کولر و لوازم خانگی

خانگی- تجاری

یکسال ضمانت

خدمات گرما و سرما

- با کلیه لایسنس های مربوطه ،ثبت شده، و بیش از ۳۰ سال سابقه کار
- یخچال های ویترینی، خانگی، پاپ کولر، واک-این کولر، فریزر
- فرنیس، ایرکاندیشن، شومینه گازی، لوله کشی گاز، مرطوب کننده هوا
- اجاق برقی و گازی، ماشین لباسشویی، خشک کن، ماشین ظرفشویی

محمد
Registered Contractor
416 567 7353

Friends Barber Shop
7368 Yonge St. Unit 7A
905-731-7536

سالن آرایش مردانه
دوستان
لطفاً با تعیین وقت قبلی

Advanced Computer ادونس کامپیوتر

ASUS - Toshiba - Lenovo

- فروش انواع لپ تاپ، کامپیوتر و قطعات کامپیوتر
- تعمیر انواع لپ تاپ، مك Book و PC
- نصب و راه اندازی انواع سرورها برای ادارات و منازل
- ویروس زدائی و نصب انتی ویروس
- نصب سیستم های عامل، Windows, Linux, MAC و انواع نرم افزارها
- نصب و تعمیر قطعات لپ تاپ، MAC و PC (LED/LCD, Power Jack, Hinge)
- Data & Password Recovery, Backup بازیابی اطلاعات و پسورد ورودی
- تبدیل انواع فیلم به DVD
- آموزش کامپیوتر

سرویس در محل کار و منزل
We buy used/dead/ broken Laptop

6012-A Yonge St.
(Just north of Cummer)
Tel: 416-226-6939

محضر رسمی تورنتو
و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)
ترجمه
کلیه اسناد رسمی
گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...
و اداره مهاجرت کانادا

توجه
کلیه وکالتنامه های ارسالی به ایران بدون تائیده وکیل دارای اعتبار نمی باشد.

طلاق و ازدواج شرعی و کانادائی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران
416-850-6455

. تنظیم و تائید رسمی دعوتنامه . گواهی امضاء . وصیتنامه
. تنظیم و تائید اجازه سفر فرزندان . قسم نامه . کپی برابر با اصل
. اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایپ و تائید وکالتنامه

10087 Yonge St. Richmond Hill

مدرسه فارسی بچه های ایران
در قلب ریچموندهیل

امکانات برتر
آموزش بهتر
کلاسهای کم جمعیت

RWS Farsi Credit Courses
Grades 9-10-11-12
University Level

۱۰٪ تخفیف
برای ثبت نام در
Farsi Summer School

$69
Per Month
شنبه هر هفته همراه با
- کتاب آموزشی رایگان
- لوازم تحریر رایگان
- تغذیه سالم رایگان

10087 Yonge St. Richmond Hill Tel: 416-221-7274

ایران استار

مطالب : متنوع، حرفه‌ای، علمی، بدون گرایش
منابع معتبر و غیر پروپاگاندی
سایز و طراحی : استاندارد جهانی
تمام رنگی؛ کاغذ تمام سفید (غیر بازیافتی: بدون سرب)
هر شماره : در دو بخش خبری و زندگی
بدون منگنه: سبک، به راحتی تا می‌شود
قابل برگ برگ شدن: همه خانواده در یک لحظه آنرا می‌خوانند
چاپ در بهترین چاپخانه‌های شهر
وضوح و کیفیت بالا در مطالب، آگهی‌ها و چاپ
توازن در میزان آگهی و مطالب

وب سایت بیزینسی
از ماهی $۹
تا سایت‌های پیشرفته

تبلیغات آنلاین
ویدئو، متن، مدیا
وب رنکینگ
Review

روزنامه و طراحی
ایران استار قدیمی‌ترین، باکیفیت‌ترین و استاندارد، برای آگهی شما

شبکه‌های اجتماعی
فیس‌بوک، گوگل، یوتیوب، توئیتر، تلگرام

IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

تلفن های مشاغل در تورنتو

فروشگاه خوار و بار
ارزان 416-590-1234
تهران 905-482-1770
سوپرمدنی 905-773-2323

قنادی و بیکری
شیرینی سرا 416-510-1050
گل سرخ 416-223-5551

کابینت سازی
Legend Kitchen 416-661-5101
Top Kitchen 647-262-7551

کامپیوتر
ادونس کامپیوتر 416-226-6939
PC Laptop Wireless 416-731-9300
نوت بوک بهمن 647-500-8003
Apple MacBook Setup 416-854-0192
خدمات کامپیوتر آریاتک 647-889-0024

کمک به سالمندان
AceHomeCare.ca ..... (416) 628-8545

گلفروشی
باغ سبز 416-250-7070
گلفروشی گلخونه 416-227-1600

لوازم یدکی اتومبیل
دلتا - لوازم یدکی نو 416-292-7001

لوله کشی
احمد 416-661-9393
رضا 416-876-6679
میلاد 416-880-3680

ماهواره , WEB Design
ماهواره 647-669-7001
WEb 416-490-9009

مراکز ایرانی
مرکز امام علی(ع) 416-759-3019
بنیاد پریا ..... 905-764-0202 EX 108
کمک به مهاجرین ..... 416-431-4847 EX 235
خیریه پردیس 905-482-4822
مرکز ولیعصر(عج) 416-288-9868
انجمن ایرانیان 416-441-2656
سازمان زنان 416-496-9566
کانون مهندسین 905-771-7147
کانون شهروندان ارشد 416-223-4120
خانه ایران 416-221-IRAN
مرکز خانواده 416-665-6886
حمایت از بیماران سرطانی 905-597-0096
سازمان کاستی 416-431-4847
تلویزیون ایران زمین 905-763-1061
متوفیات و کفن و دفن 416-918-6950

محضر
دفتر رسمی جم 905-216-8320
محضربنی طباء ۱۱۰ 416-228-9997
محضر رسمی تورنتو 416-850-6455

مکانیک
ویگن 905-883-1118

موزیک و دی جی
باب 416-725-7117
سیامک "دی جی" 416-693-0688

وب سایت
Misswebdesign.com 416-825-0824

وکالت و مهاجرت
الهام معاونی(وکیل رسمی) 905-918-9606
سالومه باغبانی 416-706-2703
دلاور 416-929-2200
فراهانی 416-223-5155
عظیمی 905-731-0777
مهرانه طباطبائی 416-490-1931
مهدی مزین 416-222-0901
نوشین جوانشیر 416-591-4011
رویا گلسرخی 416-301-7420
Top Immigration 416-871-4896
دکتر عابدی 416-666-6012

روانشناسی
شهرزادحضرتی 647-726-2999

هتل و مهمانسرا
اسکان کانادا 416-540-2379

زندگینامه ← ۲۱

که اقتباس آزادی از رمان فریده گلبو است، از او ملهم شده‌اند. کامل‌ترین تصویر ادبی خدایار را می‌توان در کتاب بعد از: عشق سراغ کرد. او خود بارها به من یادآوری کرد که نه تنها در اشعار فرخزاد ظاهر می‌شود، بلکه قهرمان رمانِ بعد از: عشق و فیلمِ نیمهٔ پنهان هم هست.

در رمان بعد از: عشق سردبیر سیمایی به‌غایت پیچیده و متناقض دارد. در آغاز فرشته، راوی حکایت، او را دوردادور و از "روی نوشته‌ها و داستان‌های کوتاهش" می‌شناسد. ولی، پس از ملاقات، او را "حد آفرینش، کمال خلقت، نفس عشق، مفهوم لذت، خوب مطلق و جلوه‌ای از بهشت خدا" می‌پندارد. اصلاً "شبیه به موجودات افسانه‌ای" است. مردی است که می‌تواند «به تمام نیازها و احتیاجات یک زن پاسخ گوید."

"محال است زنی او را در هر فاصله‌ای بشناسد و به‌طریقی مجذوب و خودباخته نگردد." هربار فرشته نگاه "سحرزده‌اش" را به چشمان او که نافذ و مقتدر است می‌دوزد، واکنش سردبیر چنان است"که انگار همهٔ عمر منتظر آن لحظه و آن نگاه" بوده است.

ولی دیری نمی‌پاید که همان مردی که می‌توانست مِهر خود را به دل هر زنی بیندازد، همان "شاهزادهٔ مشهور افسانه‌های کهن،" که می‌توانست فرشته را "از حضیض به اوج برساند،" تغییر ماهیت می‌دهد. رندی عیاش می‌شود و زن‌باره. بی‌وفا. دروغگو و دروغ‌آموز. او، که "دست دون ژوان و کازانوا را از پشت بسته،" معتقد است "هر آشنایی یک اتفاق است اما هر جدایی یک قانون." غرایز او "نیرومندتر از عواطف بشری" است و ایمان دارد "در رسوایی لذتی است که در خوش‌نامی نیست، در مستی کیفیتی است که در هشیاری یافت نمی‌شود، در دیوانگی جاذبه‌ای است که در فرزانگی وجود ندارد." در مقام سردبیری هم از اوج مسند فرهیختگی و هوشمندیِ آغاز آشنایی فرو می‌افتد و تبدیل به صیادی می‌شود که هر لحظه ممکن است زنِ "نویسنده و یا شاعر نوپایی را در دامِ خویش گرفتار"کند. "در نشرِ هر آنچه بخواهد مروتی ندارد." حتیِ از جانب خوانندگان مجله نامه جعل می‌کند و این عمل خود را به‌راحتی توجیه‌شدنی می‌داند: "ما گاهی خودمان به خاطر کم‌ملاط بودن و چاشنی نداشتن نامه‌های رسیده، برای رونق دادن و زنده نگه داشتن آن بخش از مجله، بعضی از نامه‌ها را بازنویسی می‌کنیم و یا اگر ضرورت ایجاب کند، گاه از قول خوانندگان نامه‌هایی جعل کرده، می‌نویسیم."

سیمای سردبیر در نیمهٔ پنهان با رمان بعد از: عشق بسیار متفاوت است. تهمینه میلانی زمان وقوع قصه را به سال‌های بعد از انقلاب می‌برد که آن را خود تجربه کرده و بیشتر از آن اطلاع دارد. به گفتهٔ خودش، "این مسئله هم با ذهنیت من ناهمخوان بود که همهٔ دختران عاشق یک دون ژوان شوند." به این ترتیب، جذابیت سردبیر را بر "شخصیت مرد استوار کردم و نه بر زیبایی صورت و قد بلند و فیزیک و خوش‌لباسی و دون ژوانی... در کتابْ مردِ یک عیاش کامل است، اما در فیلم اصلاً اهل عیاشی نیست و به هیچ عنوان به فرشته نظر جنسی ندارد، با او شوخی‌های جلف نمی‌کند، حرف‌های زن‌پسند نمی‌زند."

رابطهٔ فرخزاد و خدایار دیری نپایید ولی جزئیات آن نقل مجالس شد. در ششم مهرماه ۱۳۳۴ اولین بخش از پاورقیِ "شکوفهٔ کبود" نوشتهٔ ناصر خدایار در مجلهٔ روشنفکر به چاپ رسید.

متن داستان به طرح چهرهٔ زنی مزیّن بود که شباهت نزدیکی به شاعرِ «گناه» داشت ــ همان زنی که یک سال پیشِ از آن، در همان مجله، با دو عکس تقریباً مشابه به عنوان شاعری بی‌پروا معرفی شده بود.

فرخزاد دوستش پروین معاضد و برادرش فریدون فرخزاد را نزد خدایار فرستاد و از او خواست به انتشار این داستان دنباله‌دار و جنجالی پایان بدهد. خواهش‌های او بی‌نتیجه ماند و انتشارِ "شکوفهٔ کبود" ده شماره، تا ۹ آذر ۱۳۳۴، ادامه یافت و خوانندگان زیادی را جلب کرد. به قول علی‌اکبر کسمایی، عشق فرخزاد نه "همچون همهٔ عشق‌ها" بود، و خود فرخزاد "نه عاشقی همانند همهٔ عاشقان، بلکه از آنان که با دل و جان عاشق می‌شوند و جان و مال در ره عشق از کف می‌نهند. محبوب او از عشق او داستانی ساخته بود که اگر هم همه آن را نخوانده بودند، داستانِ آن داستان را شنیده بودند."

شکوفه "اسم مستعار" زنی فتان و وسوسه‌گر است که می‌خواهد به هر دوز خاموش بارها با نادر، که آغوشی گرم و سوزان دارد، ملاقات می‌کند. شباهت‌های شکوفه و زنِ درون شعرِ "گناه" نیاز به هیچ شرح و بسطی ندارد.

نادر، به گفتهٔ خودش، "مالیخولیایی" است و افکاری مغشوش دارد. قهرمان‌های زنِ داستان‌هایش را می‌کُشد. معتقد است "زنان فریبکار هستند. در هر چه می‌کنند و هر چه می‌گویند، یک هدف بیش ندارند که مکر و ریاست... "می‌خواهند گرما بدهند و سرد کنند، نوازش کنند و بسوزانند. جنونِ آزار دارند." در زندگی نادر "همیشه یک نقطهٔ خالی وجود داشته است. زنی پیدا نشده بود که بتواند این نقطهٔ خالی را پر کند." هرچند راوی از بازگو کردن اسرار زندگی دیگران "شرم دارد،" ولی می‌خواهد "تازیانه‌ای باشد برای زنانی که در هر لباس جز آزار دل‌های خسته هنری ندارند و برای رسیدن به هدف‌های خود... از هیچ جنایتی روی‌گردان" نیستند. ولی، آن‌گونه که از لابه‌لای سطرهای "شکوفهٔ کبود" پیداست، جرم اصلی شکوفه این است که "در جادهٔ هنر چهاراسبه می‌تازد" و با سرعتی حیرت‌آور "سرشناس" شده است و "به کارش" سخت علاقه دارد.

پاورقی "شکوفهٔ کبود" با محبوبیت غیرمنتظره‌ای مواجه شد. به گفتهٔ خدایار، فروش مجله و کلکی شده هنرمند شود. یک روز به دفتر کار نادر، که نویسنده و روزنامه‌نگار است، تلفن می‌کند و خواستار ملاقات با او می‌شود.

نادر از این پیشنهاد صریح یکه می‌خورد، چون در زندگی‌اش هرگز"سابقه نداشت که زنی به این نحو با من صحبت کرده و از من وعدهٔ ملاقات خواسته باشد." قرار می‌شود در خیابان شاهرضا، دم در دانشگاه یکدیگر را ملاقات کنند. در همان دیدار اول نادر متوجه می‌شود که "با زنی غیرعادی طرف" شده. شکوفه چشم‌های کشیدهٔ قهوه‌ای‌رنگ و موهای خرمایی آشفته دارد. صدایی دردناک و محزون دارد. به استقبال ماجرا می‌شتابد و این استقبال را با همهٔ عواقب شوم آن دوست می‌دارد. زندگی یکنواخت روزانه او را راضی نمی‌کند. ناآرام و ماجراطلب است. شوهرش به مأموریت رفته و در تهران نیست. هنرش گناه‌آلود است. عشقی آتشین می‌خواهد. در خلوتگهی تاریک و بالا رفت. نویسنده با خیالی آسوده‌تر، دستی گشوده‌تر و قلمی بی‌پرواتر به نوشتن داستان دنباله‌دار خود ادامه داد. این پرسش مهمی است که چرا کمتر کسی به مدد فرخزاد آمد و او راهی آسایشگاه رضائی و اندکی پس از آن تبعیدی خودخواسته شد. چاپ و محبوبیت "شکوفهٔ کبود،" فراتر از مفهوم حریم خصوصی افراد و آزادی بیان و قلم، فراتر از دو انسان درگیر این منازعه، از منظرهای گوناگون قابل تأمل است. در اولین دیدارم با خدایار از او پرسیدم چرا "شکوفهٔ کبود" را به چاپ رساند.

باور بفرمایید چون ایشان داستان "اعتراف" را نوشت و گناه را انداخت گردن من. برایش پیغام فرستادم که بُردمت بالا، حالا می‌آرَمت پایین.

شما بردیدش بالا؟

مگر خودش نمی‌گوید تو مرا شاعره کردی، ای مرد؟ فروغ می‌خواست مشهور بشود که شد. من آدم مطرح زمان خودم بودم. روزی که او سراغ من آمد، زن ناشناسی بود.

بعد از این‌همه سال از بابت چاپ "شکوفهٔ کبود"احساس پشیمانی نمی‌کنید؟

نه.

نیت خدایار از "اعتراف" داستان کوتاهی است که به سال ۱۳۳۴ در دهمین شمارهٔ مجلهٔ امید ایران منتشر شد و "شرح لغزش زن زیبا و هنرمندی است که در جامعهٔ کنونی شأن و منزلتی دارد، ولی با داشتن شوهری بی‌گناه و فرزندی معصوم، چشم‌بسته و بی‌خیال، تسلیم هوس بوده است. اکنون به خود آمده و در میان احساس و هوس به امانت و خیانت فکر می‌کند و شاید برای چاره‌جویی این داستان را نوشته است. چه خوب است همه این داستان را بخوانند که هم عبرتی برای آن‌ها باشد و هم شاید به این گول‌خوردهٔ پشیمان راهی نشان بدهند که قادر شود به چهرهٔ درخشان فرزند و قیافهٔ متین شوهرش نگاه کند و خلاصه به پناه شوهر و آغوش فرزندش بازگردد."

نویسندهٔ "اعتراف" تا به امروز شناخته نشده، ولی بدون شک فرخزاد، مثل شکوفه، در جادهٔ هنر محکم و استوار چهاراسبه می‌تاخت. او به دنبال هدفی متعالی بود؛ می‌خواست "شاعری بزرگ" شود و واهمه‌ای از زبان و کیفر اجتماعی نداشت. "لیک من خسته‌جان و پریشان/ می‌سپارم ره آرزو را/ یار من شعر و معشوق من شعر/ می‌روم تا به دست آرم او را."

پس با عزمی راسخ به راهی که انتخاب کرده بود، ادامه داد. تعهد او به شعر از سر تفنن نبود و در تابستان ۱۳۳۴، یک سال بعد از انتشار شعر "گناه"، اولین مجموعهٔ شعرش را به چاپ رساند. اسیر با ۴۱ قطعه شعر، ۱۱ طرح گرافیک، مقدمه‌ای به قلم شجاع‌الدین شفا و مؤخره‌ای نوشتهٔ خود شاعر در ۱۲۰۰ نسخه در انتشارات امیرکبیر منتشر شد.

فرخزاد، که از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید، به پرویز شاپور نوشت: "مقدمه‌ای که شفا برایم نوشته، بسیار جالب و خواندنی شده و بنگاه امیرکبیر از حالا خودش را برای چاپ دوم کتابم آماده کرده و معتقد است که کتابم خوب به فروش خواهد رفت. من خیلی خوشحال هستم. آن‌قدر که نمی‌توانم برای تو ننویسم. شاید خوشبختی من تنها در همین باشد. وقتی می‌بینم که می‌توانم منشأ اثری باشم و وجود عاطل و باطلی ندارم، وقتی حس می‌کنم که در زندگی به چیزی دلبستگی و علاقهٔ شدید دارم، آن‌وقت از زندگی کردن راضی می‌شوم."

اغلب گفته می‌شود که اسیر در هفده‌سالگی فرخزاد، یعنی به سال ۱۳۳۰ خورشیدی، به چاپ رسید. ولی به گواهِ تاریخ سرودن اشعار مندرج در خودِ کتاب ــ سوای یک شعرِ "به خواهرانم" ــ تمامی اشعار این مجموعه میان سال‌های ۱۳۳۲ و ۱۳۳۴ سروده شده است. خود فرخزاد در نامه‌ای به مجلهٔ امید ایران به تاریخ ۱۳۳۴ می‌نویسد: "من عادت ندارم حاشیه بروم و حتی تعارفات معمولی را بلد نیستم و به همین جهت منظورم را بدون هیچ تشریفات بیان می‌کنم. من در دی ماه ۱۳۱۳ در تهران متولد شده‌ام. حالا ۲۰ سال دارم. راجع به پدر و مادر و میزان تحصیلاتم بهتر است صحبتی نشود. شاید پدر من از این‌که دختر پررو و خودسری مثل من دارد، زیاد خوشنود نباشد. یک سال است که به طور مداوم شعر می‌گویم. پیش از آن مطالعه می‌کردم و می‌توانم بگویم که بیشتر از همهٔ عمرم کتاب‌های سودمند و مفید خوانده‌ام و سه سال است که اصولاً شاعر شده‌ام یعنی روحیهٔ شاعرانه پیدا کرده‌ام." یعنی دقیقاً تاریخ اولین شعر در مجموعهٔ اسیر. علی‌اکبر مشیرسلیمی هم در کتاب زنانِ سخنور، که در زمان حیات فرخزاد چاپ شد، تابستان سال ۱۳۳۴ خورشیدی را تاریخ انتشار "نخستین گنجینهٔ ترانه‌های" او می‌داند. اشاره‌های متعدد فرخزاد به چاپ اسیر در نامه‌هایش به پرویز شاپور مؤید چاپ این مجموعه پس از به دنیا آمدن کامیار است. "راجع به کتابم دیروز از امیرکبیر تلفن کردند که کتاب تمام شده و اجازهٔ انتشار بدهید. من هم گفتم که دیگر خودتان می‌دانید و گویا فردا منتشر بشود. یک جلد برای تو خواهم فرستاد. خودم ۱۰ جلد کتاب می‌گیرم که می‌خواهم بین دوستانم قسمت کنم. اول گفتم ۵ جلد، بعد دیدم ۵ جلد خیلی کم است و خلاصه نزدیک ۸۰ تومان از حق‌التألیفم را کتاب گرفتم. یعنی ۱۰ جلد کتاب و دو جلد هم سعدی و ویس و رامین... بقیهٔ پولم هرچه ماند [مال] تو و کامی. تو کت و شلوار بخر و برای کامی سه‌چرخه می‌خرم. تو را می‌بوسم. من همیشه مال تو خواهم بود. چاپ اسیر اتفاق تازه‌ای در ادبیات معاصر فارسی و واکنشی به قرن‌ها حاکمیت زبان و منظر مردانه است. زبانی معترض و عاصی دارد که، در عین این‌که شاعرانه و زیباست، طیف گسترده‌ای از ناگفته‌ها و ناشنوده‌ها را در بر می‌گیرد. به جزئیات زندگی زن توجه می‌کند و در تقابل با مظاهر گوناگون اخلاق رایج و ساختار قدرت می‌ایستد.

واژه‌ها و موسیقی واژه‌ها و پیوند و سکوت میان آن‌ها در خدمت بیان فردیت زنی متفاوت است که تقلید و تبعیت را دوست ندارد. "دروغگو، تنبل و ملاحظه‌کار" نیست. "در بیان احساس‌هایی که وظیفهٔ انتقالشان را به عهده گرفته است." از تمام امکانات استفاده می‌کند. زبانی "سهل و ممتنع" و زنانه دارد که به نظر آسان می‌آید ولی در عمل تقلیدش بسیار مشکل و حتی غیرممکن است. بدعت‌های لفظی و سبکی را با نوآوری‌های معنایی همراه می‌کند. به طغیان علیه سنتی دیرینه برمی‌خیزد و به این نقش خطیر آگاه است.

ادامه دارد

لازم به ذکر است، دوستانی که مایل به خرید این کتاب هستند می‌توانند به بنیاد پریا مراجعه کنند و یا بصورت آنلاین از وب سایت زیر خریداری نمایند:
www.milanibooks.com