

ارز ممل
 بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
 پرداخت همزمان ارز با کارت
 عابر بانکهای ایران
416.830.6500 5859 R Yonge St.

ایران استار

ارز پرسپولیس
416.229.0000 PERSEPOLIS EXCHANGE
 پرداخت رزلی از کار بهای عابر بانک ایران و دریافت فوری و حواله دلار کتانی در تورنتو

محمد رضا فدوی
 مشاور، مجری، سرمایه گذاری
416.732.7777
 ROYAL LEPAGE REALTY BROKERAGE

انواع بیمه
 Commercial - Auto - Home
 Life - Disability
نانه آجورلو
 Insurance Broker
 ساعه کار: ۱۲:۰۰ تا ۱۸:۰۰
416.558.6454

ارز شمال
416-844-5555
 6121 Yonge St. بلازای ایرانیان

صرافی اکسچنج
 پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
416.202.1318 / 289.597.8090
 7181 Yonge St. Unit 150
 Shops on Yonge Mall
 www.sarafiflexchange.com

Thu, 21 June 2018 - V. 25 - No.1192 | 169 Steeles Ave. E., Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۱۱۲۲ - ۲۵ - ش ۳۱ خرداد ۱۳۹۷ - سال ۲۵ - ش ۱۱۱۲۲

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

بیمه
 بیمه های ساختمانی، ص. ۱۳
محمد رحیمیان
905.370.0011
 sherakatebimeh.com

پاورقی: کتاب پُرطرفدار "نگاهی به شاه" عباس میاهی - ۲۱
اتومبیل مدل بالا دارید؟ دزدها آنرا راحت می دزدند!
ترفند دزدیدن اتومبیلتان را خنثی کنید
 ترجمه ایران استار - هر ۲ ماشین "اس یووی" "گران قیمت یک خانواده در اتاوا در طول هفته گذشته از مقابل منزلشان به سرقت رفته است! این خانواده از پلیس خواسته هر طوری شده سارقین خودروهایشان را پیدا کنند.
 روز سه شنبه، لکسوس "آرایکس ۳۵۰" سفید رنگ مدل ۲۰۱۷ "سارا گزند" از مقابل خانه اش در "مک کلر" به سرقت رفت. دقیقاً یک هفته بعد تویوتا "۴ رانر" سیاه رنگ ۲۰۱۷ شوهرش نیز از همان مکان دزدیده شد!
 سارا گراند آهی کشید و گفت: "هفته بسیار بدی بود، همراه با حس بد نامی و دلهره".
 در همان روز که اتومبیل سارا ناپدید شد، دزدان یک مرسدس بنز لوکس دیگر را نیز از جلوی منزل "پرادفوت مک" که چند محله آنطرفتر است به سرقت بردند. در همه موارد اتومبیل ها کاملاً قفل شده بودند. ← ۱۳

اولین سرویس بدون کارمزد
ارز سربایه
 حواله از کویت
 بی نظیر، با قیمت عالی و سریع (مستقیم)
 چک بانکی در اسرع وقت
 پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
905.237.9050
905.237.2231
416.616.0714
 10097 - 1 Yonge St.

خدمات حسابداری و مالیاتی بهمین
905.597.0740
416.840.2769
 7191 Yonge St. Suite 313
 (Yonge & Victoria)

حسین علی نژاد
 مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
 416.223.8885
 416.223.8885
 416.223.8885

صرافی آرگ
416.224.0000
 6085 Yonge St. بلازای ایرانیان

صرافی یزدان پرست (ارز تورنتو)
 با مجوز رسمی از بانک مرکزی ایران
416.300.1070
 حواله ارزان و سریع از کویت

دانیال نبلی
 کارشناس وام مسکن
647-668-2200
 CIBC

کارشناس وام مجید حبیبی
416 553 3394
 www.majidhabibi mortgage.ca

پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
ارز پرسیکا
 در بلازای ایرانیان
647.345.9325 - 26
 ایران: پویا کریمی 0912-814-0989

پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
صرافی تاج
647.345.3336
 ۶۰۸۷ خیابان پانگ
 بلازای ایرانیان جنب سوپر پاریس
 ایران: پویا کریمی ۰۲۱-۲۶۶۹۱۷۷۷

مهندس بهروز علی پور
647-922-6739
 تخصصی در وامهای مسکنی و تجاری
REFINANCING

خدمات ساختمانی The Best
 خدمات برقی و لوله کشی
 کف سازی و رنگ کاری
 حمام و دستشویی
 اتمام زیرزمین
 آشپزخانه
647.721.5004
 www.thebestconstruction.ca

تضمین فروش املاک شما
 با ۵ سال تجربه کاری من
امید گرگانی
 مشاور املاک
416.315.6643
 416.315.6643

پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
ارز پرسیکا
 مناطق شیرد و ویلندیل، جنب سوپر آرای اصهبان
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 ۰۲۱-۹۸۹۰۸۱۴۰۰

ارز نیویورک
 پرداخت همزمان با کارت های عابر بانک ایران (بدون کارمزد)
905-597-8787
 دفتر تهران: خاتم طالبی 0912-825-9010

ترجمه و رسمی
 فارسی به انگلیسی
 انگلیسی به فارسی
یلدا فاروقی
 مترجم رسمی
 ATIO
 با مجوز
 6075 Yonge St., Suite 308, Toronto
416-619-0933

پرداخت همزمان ارز با دستگاه کارتخوان
صرافی پاک سیما
416.731.9797, 416.221.1308
 8185 Yonge St. Unit 202

محمد رضا اوجی
 TOP PRODUCER
416 225 2900
 MICHAEL OWCE
 مشاور املاک مستقیم با تجربه آگاه

تور استثنایی کبک و مونترال
 ۳۰ جون تا ۲ جولای - ۴ اگست تا ۶ اگست
416.730.8687
 (با راهنمای فارسی زبان)

رستوران دربار
647.351.4242

JASMIN SANDWICH
 کباب، ساندویچ، پیتزا، سالاد
 متنوع و با کیفیت

پویا
 خدمات مالی و حسابداری
 خرید، فروش و اجاره مسکن
 خدمات امور مهاجرتی

IRAN STAR

در این هفته با شما: گفتگو با کوروش تشت زر، مربی فوتبال و سردبیر مجله دنیای ورزش
 بازی دوستانه بازیکنان سابق ملی پوش در تورنتو چگونه خواهد بود؟
 پیش بینی بازی های ایران
 بازیکن تیم های استقلال، کشاورز، سایپا و برق اکنون در تورنتو چه می کنند و ...
باشما - ۲۱

خبر کمیاب هفته در رسانه ها:
 ترجمه ایران استار - سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد بازی های ویدئویی اعتیاد آور هستند و کمتر از ۳ درصد از "گیمرها" به صورت شدید درگیر این بیماری هستند
 باینه روز دوشنبه ترس بعضی از والدین از اعتیاد فرزندان خود را تأیید کرد، اما منتقدان هشدار دادند که خطرناک بودن این موضوع بیشتر به این دلیل است که افراد درگیر عمدتاً از جوانان هستند.
 سازمان بهداشت جهانی سازمان ملل متحد در آخرین تجدید نظر در کتابچه طبقه بندی بیماری های بین المللی سازمان بهداشت جهانی:
 به عنوان یک بیماری کامپیوتری "اعتیاد بازی های خطرناک آماده باشند.
 کارشناسان سازمان بهداشت جهانی یادآوری می کنند که موارد بیماری هنوز بسیار نادر هستند و بیش از سه درصد از گیمرها معتقدند که تحت تأثیر قرار گرفتند.
 اختلال بازی که اوایل سال منتشر شده سه ویژگی را به عنوان یک اختلال از گیمرها معتقدند که تحت تأثیر قرار گرفتند.
سازمان بهداشت جهانی: اعتیاد به بازی های کامپیوتری، به عنوان یک بیماری شناخته شد
۱۲

امور حقوقی
ساسان امام
 Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
416.444.5555

BABAJANI KABOB HOUSE
 بهترین غذاهای سنتی برای جشنها و میهمانی های شما

زرشک پلو با مرغ	قورمه سبزی	چلوکباب کوبیده	ماهی پلو	خورش قیمه	لوبیا پلو	عدس پلو
\$5.99	\$5.99	\$6.99	\$5.99	\$5.99	\$4.99	\$4.99
شنبه ها	یکشنبه ها	دوشنبه ها	سه شنبه ها	چهارشنبه ها	پنجشنبه ها	جمعه ها

 در قالب رجیون دویل
 Tel: 905.787.8080 | 10255 Yonge St., Unit 3, Richmond Hill | www.babajani.ca

تازه واردین ✓ صاحبان مشاغل ✓ ویزیتور ✓
 اگر برای سرمایه گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید
مریم اکبری
 کارشناس وام مسکن
 maryam.akbari@cibc.com
416.704.9292, 1.877.739.7679

خدمات ترجمه در دستکار
علیرضا در دستکار
 Certified Translator
416.965.3867
 10271 Yonge St., Unit 224 - 7368 Yonge St. Unit 10A
 Email: dorostkar.translation@gmail.com www.persiantranslation.ca

ارز نیویورک
 حواله مستقیم از صرافی کویت
 دررفت بانکی سریع
 پرداخت با دستگاه
 ارسال ارز به ایران
416.628.1020
905.910.0710
 #107 - 10255 Yonge St., Richmond Hill

مهمانسرای اسکان کانادا
 از لحظه ورود شما به کانادا
416.913.9900
416.540.2379
 www.scancanada.com info@scancanada.com
 با مدیریت محمود شمس

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

بیمه ارزان
 سیروس آقازاده
416.829.7877
 با ۵ سال سابقه کانادا - اتومبیل، منزل، محل کار
 با ۲۳ سال تجربه کانادا

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته ایرانی، انواع غذاها با کیفیت بالا و قیمت مناسب
در بند
 در بند شعبه دیگری در تورنتو و کانادا ندارد
کیت ریگ در بند:
647-832-8232
رستوران در بند، پانوق خانواده ها و ورزشکاران و هنرمندان:
416-445-1777
 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5

اخبار تورنتو، کانادا

داگ فورد استخدام و افزایش حقوق‌ها را تعلیق کرد



منوع نمی‌کند، اما این حرکت‌ها باید ثبت شوند تا دولت جدید بتواند بعداً آنها را بررسی نماید. فورد طی مبارزات انتخاباتی ۷ ژوئن برای انجام داد تا حساب‌ها مستقلی را برای انجام یک حسابرسی کلی از امور استان به کار بگیرد تا اطمینان حاصل شود که پول مالیات‌دهندگان هدر نرفته است. نیو دموکرات‌ها و لیبرال‌ها هشدار داده‌اند که کاهش هزینه ۶ میلیارد دلاری فورد باعث کاهش خدمات بهداشت و درمان خواهد شد، ولی در عین حال او وعده داده است که هیچ کارمند بخش دولتی شغل خود را از دست نخواهد داد.

دولتی بجز خدمات ضروری مانند خدمات پلیس، زندان‌ها و آتش‌نشانی متوقف خواهد شد. سفرهای خارج استانی، انجام امور غیر ضروری مانند تبلیغات، اشتراک روزنامه‌ها و مجلات و نظارت بر رسانه محدود شده است. این دستورالعمل هرگونه هزینه‌های دولتی را محدود کرده مگر در حوزه‌های سلامت و یا امنیت را. طبق این دستورالعمل "هر گونه هزینه برنامه‌ریزی شده [دولت] قبلی باید مورد بررسی مجدد قرار گیرد مگر اینکه به مسائل مربوط به سلامت و یا امنیت عمومی ارتباط داشته باشد". با این وجود، دستورالعمل جدید استخدام کارکنان خدمات عمومی در انتاریو را

ترجمه ایران استار - دستورالعمل‌های دولت جدید [هنوز سرکار نیامده] مبنی بر صرفه‌جویی در هزینه‌ها و محدود کردن استخدام‌های دولتی از هم اکنون بحث روز انتاریو شده است. دولت داگ فورد در حال حاضر دستور داده است تا هزینه‌های استخدامی و مخارج دولت را به حالت تعلیق درآورند تا زمانی که بتوانند نگاهی واقع‌گرایانه به وضعیت مالی موجود استان بیاندازند. طبق یک گزارش جدید که جزئیات تغییرات در بودجه انتاریو را قبل از برکناری دولت لیبرال نشان می‌دهد، اعلان کرده است که دولت فورد بطور کلی درصدد صرفه‌جویی ۶ میلیارد دلار از هزینه‌های استانی است؛ دولت کاترین وین، نخست وزیر لیبرال در ۲۹ ژوئن قدرت را به دولت فورد و محافظه‌کاران تحویل خواهد داد. "جف سیلور اشتاین" سخنگوی فورد روز دوشنبه گفت: "ما به مردم انتاریو وعده دادیم که احترام به مالیات‌دهندگان گذشته و قدرت را مجدداً به آنها بازگردانیم. مردم انتاریو برای کسب درآمد سخت کار می‌کنند و انتظار دارند پولی که بابت مالیات پرداخت می‌کنند برای بهبود سرویس‌های همگانی هزینه شود". استخدام در تمام وزارتخانه‌های

محافظه‌کاران در اعتراض به لایحه‌ی ماری جوانا، تمام شب همه را در مجلس نگه داشتند

ولی با این وجود دولت هنوز اطلاعاتی درباره هزینه‌های آن را ارائه نکرده است. بعد از پایان رای‌گیری پوپلیور گفت: "ما توانستیم با صدای بلند و واضح بگوییم دولت چیزی را از ما پنهان می‌کند". او اضافه کرد ما در این هفته از هر ابزاری استفاده کردیم تا بگوییم که دولت کانادایی‌ها را مجبور می‌کند تا مالیات بیشتری پرداخت کنند و ما همچنان به اعتراض خود ادامه خواهیم داد". در طول رای‌گیری، نمایندگان مجلس با چهره‌هایی خسته و بی‌رُمق به فتنان‌های بزرگ قهوه خود چسبیده بودند و این در حالی بود که در طول ماراتون رای‌گیری یک ساعت استراحت داشتند. به نظر می‌رسد مخالفت محافظه‌کاران با لیبرال‌ها بیشتر بر سر تصویب نهایی چندین صورت‌حساب جنجالی دولت، قبل از تعطیلات تابستانی مجلس باشد. لیبرال‌ها معتقد بودند که سخنرانی‌های متعدد و به تأخیر انداختن رای‌گیری به خاطر بحث در خصوص قیمت‌گذاری کربن نیست، بلکه تلاش محافظه‌کاران برای تأخیر در برنامه‌های قانونی دولت، از جمله لایحه قانونی کردن ماری‌جوانا بوده است که قرار بود روز پنجشنبه به بحث گذاشته شود.

این سوءظن از آنجا تقویت می‌شود که لایحه قیمت‌گذاری کربن دولت که پنجشنبه توسط مجلس سنا تصویب شد بدون مشورت با سناتورهای محافظه‌کار انجام گرفته است. "رهبر حکومت در مجلس نمایندگان روز جمعه گفت: "شب بی‌فایده رای‌گیری بود، به نظر می‌رسد مجلس می‌تواند با ارزش افزوده بیشتری فعالیت کند". جاگرفنت: رای‌گیری خط به خط و نقطه به نقطه بر علیه طرح‌های دولت از جمله امنیت مرزها و سیستم‌های حمایت از عرضه‌کنندگان تولیدات لبنی، مرغ و تخم مرغ کانادا بوده است. او اضافه کرد: در شب رای‌گیری، محافظه‌کاران در مورد لبنیات، موارد مرتبط با مدیریت عرضه و مسائل مربوط به توسعه منطقه‌ای، رای منفی دادند". "وین ایدر" رئیس کمیته مالی امور عمومی حزب لیبرال در روز جمعه گفت: "بخشی از عدم انتشار اطلاعات مرتبط با قیمت‌گذاری کربن به این علت است که استان‌ها سازوکارهای قیمت‌گذاری کربن را هنوز ارائه نکرده‌اند".

ترجمه ایران استار - کار بر روی لایحه قانونی کردن ماری‌جوانا توسط دولت و تضاد آن با موضع محافظه‌کاران بالا گرفت. به لطف وقت‌کشی محافظه‌کاران رای‌گیری این لایحه تمام شب ادامه داشت. ماراتن محافظه‌کاران در رای‌گیری یک تاکتیک متوقف‌کننده برای جلب توجه بیشتر دولت تروود برای مشخص کردن هزینه طرح قیمت‌گذاری کربن برای کانادایی‌ها بود. نمایندگان محافظه‌کار مجلس در طول رای‌گیری که از ۱۰:۳۰ صبح پنجشنبه شروع شد و تمام طول شب و تا صبح ادامه داشت و بعد از ساعت ۱۰ صبح جمعه به پایان رسید. در اینباره بیش از ۱۰۰ سخنرانی انجام شد. محافظه‌کاران تهدید کرده بودند که رای‌گیری را با سخنرانی‌های خود تا ۲۵ ساعت ادامه خواهند داد، اما تنها توانستند ۱۲ ساعت پایان رای‌گیری را به تعویق بیاندازند. اما این زمان به اندازه کافی بلند بود تا نشست روز جمعه مجلس و بررسی نهایی آن را لغو کند. "پیر پوپلیور" وزیر اشتغال و توسعه اجتماعی اظهار داشت که او موضوع قیمت‌گذاری کربن را مطرح کرده است

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

- Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)
- مصدومیت‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی
- دعاوی کیفری و کلیه جرائم جنایی Criminal Law
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه
- Notorization, Certified True Copy, Visitor's Visa

مرجان دلاور

وکیل رسمی
با پروانه وکالت در استان انتاریو
از سال ۲۰۰۲
فارغ التحصیل از دانشکده حقوق
دانشگاه یورک

OSGOODE HALL LAW SCHOOL
B.A. (Hons.), J.D.
(Jurisprudence Doctorate)

Member of:
Canadian Bar Association
Ontario Bar Association
Iranian Canadian
Legal Professionals

برای اطلاع بیشتر با خانم **مرجان دلاور** وکیل رسمی دادگستری با شماره تلفن 416.929.2200 ext. 114 تماس بگیرید. در دفتر وکالت ما تمامی دعاوی زیر نظر مستقیم وکیل رسمی قرار می‌گیرد.

ACCESS
Paralegal Services

دفتر حقوقی

- کلیه دعاوی حقوقی تا سقف \$ ۲۵,۰۰۰
- Small Claims Court matters
- کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
- Landlord & Tenant matters
- دست‌گذاشتن روی ملک
- سرقت از فروشگاه
- و همچنین:
- کلیه امور کیفری
- All Criminal matters
- آسیب دیدگی‌های ناشی از تصادفات
- Car Accidents
- آسیب دیدگی‌های حین انجام کار
- WSIB matters
- زمین خوردگی
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای دریافت حقوق از کارافتادگی
- Driving with no Insurance
- شما پذیرفته نشده است با ما تماس بگیرید
- ODSP Appeals

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

لیسانس حقوق از ایران با ۱۱ سال سابقه کار حقوقی در انتاریو

298 Sheppard Ave West, Suite 201
Toronto, ON, M2N 1N5
www.accessparalegal.ca
Direct: 416-910-7182

AP
Access
Paralegal
Services



دعوت به همکاری و سرمایه‌گذاری

تا **۲۱% سود** تضمین شده سالیانه به سپرده‌گذاران
به همراه تضامین کافی و بیمه‌نامه معتبر برای اصل و
سود سرمایه جهت توسعه فعالیت در امور اقتصادی و
مالی در یک شرکت معتبر

647-669-7555

سرمایه‌گذاری
سریع و بدون
واسطهنقد شونگی
در هر زمان
قابلیتبازدهی بالا
و شفافیت
اطلاعاتیسرمایه‌گذاری
متنوع برای هر
سطح از ریسکبهره‌مندی
از مدیریت
حرفه‌ای

اخبار کانادا

کجای کانادا در جنگ تجاری با آمریکا آسیب می بیند



ترجمه ایران استار - یک نظرسنجی جدید از طرف "انگس رید" می گوید ۷۰ درصد از شرکت کنندگان کانادایی می خواهند اتانا را به اختلاف رو به رشد تجاری بین دو کشور، با آمریکا مقابله کند. فقط ۳۰ درصد می خواهند دولت یک رویکرد مصالحه جویانه در مقابل ترامپ در پیش گیرد.

این نظرسنجی پیش از نشست سران "جی ۷" و قبل از تویت ترامپ بر علیه ترودو انجام گرفته است. بعد از این نشست رتبه آمریکا افزایش یافت. این محبوبیت از ماه مارس تا کنون از ۴۰ درصد به ۵۲ درصد رسیده است.

بنابراین به نظر می رسد ما در حال مبارزه با کاخ سفید هستیم، اما آیا ما واقعا می دانیم که چه خبر است؟ واقعیت ساده این است که اقتصاد کانادا به مراتب وابستگی بیشتری به تجارت با ایالات متحده دارد. تحلیلگران از شمال بانک کانادا هفته گذشته نقشه میزبان وابستگی هر استان به تجارت با آمریکا را منتشر کردند.

میزان وابستگی هیچ کدام از ایالات آمریکا به میزبان وابستگی استانهای کانادا نیست. در این نقشه انتاریو با ۴۹ درصد و "نیوبرانزویک" با ۵۰ درصد، بالاترین وابستگی اقتصادی را دارند. در واقع ما در

جنگ اقتصادی با آمریکا ناگزیر چاقوی خودمان را در مقابل تنگ آنها گرفته ایم. "انگلو کاتسوراس" تحلیلگر ژئوپلیتیک بازارهای مالی از شمال بانک می گوید: "چیزی که باعث می شود کانادا بیشتر از تعرفه های تجاری ترامپ صدمه ببیند، این عدم اطمینانی است که مذاکرات "فتا" به ظاهر بی نتیجه پیش می رود، و بدین ترتیب شرکتها نمی توانند در فضای اقتصادی نامعلوم کشورها (مثل کانادا) سرمایه گذاری کرده و کار ایجاد کنند... خبر بد این است که مذاکرات طولانی تر باعث بالاتر رفتن ریسک سرمایه گذاری در کانادا و مکزیک می شود و بدین ترتیب شرکت هایی که به دنبال دسترسی تضمین شده به بازارهای آمریکا هستند نخواهند توانست در کانادا و مکزیک سرمایه گذاری کنند".

او به نقل از "فایننشیل پست" می گوید: "در صورت وجود نفتا، کانادا گزینه ای است که شرکت های بین المللی برای سرمایه گذاری در آمریکای شمالی آنرا در نظر خواهند گرفت؛ بدون نفتا کانادا یک بازار کوچکی خواهد بود که احتمالا می تواند فقط در خدمت ایالات متحده یا جاهای دیگر دنیا قرار گیرد".

کاتسوراس نوشت: "با توجه به چشم انداز مذاکراتی که پایانی بر آن متصور نیست، ما می توانیم انتظار داشته

باشیم که ترودو انجام یک معامله بد را به انجام ندادن معامله ترجیح بدهد". به نظر انجام یک معامله ناقص بهتر از خطر عدم سرمایه گذاری شرکتها در کانادا می باشد. البته این به این معنی نیست که ایالات متحده از این جنگ تجاری سود می برد. همانطور که ما در سال گذشته گزارش دادیم اکثر ایالات آمریکا وابسته به کالاهای کانادایی هستند. علاوه بر این، ترامپ احتمالا بهای سیاسی بالاتری نسبت به ترودو پرداخت خواهد کرد. اگر یک جنگ تجاری بین کانادا و آمریکا اتفاق بیافتد همانطور که نظرسنجی بالا نشان می دهد کانادایی ها تمایل دارند تا ترودو بدون مبارزه صحنه را ترک نکند.

اما کاتسوراس نوشت: "عملکرد قوی اقتصاد و بازارهای مالی تحت نظارت ترامپ و بهتر شدن وضعیت فعلی اشتغال در آمریکا می تواند به نفع ترامپ تمام شود". به همین دلیل کاتسوراس هنوز معتقد است که ترامپ این ماشه را نخواهد کشید و نفتا را لغو نخواهد کرد. اما آیا واقعا می توانیم به ترامپ اعتماد کنیم که کاری منطقی انجام دهد؟ بعد از برقراری تعرفه های فولاد و آلومینیوم، ترامپ در حال حاضر درباره افزایش تعرفه واردات خودرو صحبت می کند. به نظر می رسد به سختی می توان تصور کرد که رئیس جمهور ایالات متحده در حال تبدیل شدن به دوستی برای کانادا باشد.

کارشناسان سالها به ما گفته اند که کانادا نیاز دارد که شرکای تجاری خود را متنوع کند، ما نمی توانیم به طور کامل به آمریکا تکیه کنیم. این صحبت امروز بیشتر معنا پیدا می کند. به نظر می رسد برای رسیدن به این نقطه باید زمان زیادی صرف کنیم اما مطمئنا ارزشش را دارد. ما باید جنگ تجاری را با توجه به منافع اقتصادی خودمان پیش ببریم. ما باید از خودمان بیترسیم ما در جنگ با ترامپ می خواهیم چقدر هزینه کنیم و چند تا انتخاب داریم.

وام مسکن

- ✓ تازه واردین
- ✓ صاحبان مشاغل
- ✓ ویزیتور
- ✓ اگر برای سرمایه گذاری 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.



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

سفیر آمریکا در کانادا تهدید به مرگ شد



جریان بررسی این ماده مشکوک، پلیس آرسی امی و آتش نشانی به سرعت به محل بررسی این نامه اعزام شدند. این منبع آگاه این حادثه را "تکان دهنده" نامید اما گفت که حال سفیر خوب است و خاطر نشان کرد که دیپلماتها در گذشته نیز چنین تهدیدهای را دریافت کرده اند.

"کریستینا فریلند" وزیر امور خارجه، روز جمعه با کرافت دیدار کرد و این وضعیت را کاملا غیرقابل قبول نامید. فریلند در توییتش گفت: "کرافت در اینجا کارهای ضروری و دشواری را انجام می دهد و کانادا برای خدماتش به او احترام می گذارد".

تنش بین کانادا و ایالات متحده در حال افزایش است و این دو کشور بر سر تعرفه های فولادی و توافقنامه تجارت آزاد آمریکای شمالی با هم کش مکش دارند.

ترجمه ایران استار - پلیس فدرال کانادا در حال تحقیق در مورد تهدید به مرگی است که برای "کلی نایت کرافت" سفیر ایالات متحده در کانادا فرستاده شده است.

یک منبع با اطلاع از این مورد گفت: "این تهدید به صورت نامهای بوده که به آدرس اقامتگاه کرافت فرستاده شد ولی قبل از رسیدن به اقامتگاه وی، در محل بازرسی

فروش خانه امسال ۱۱٪ سقوط خواهد کرد



ترجمه ایران استار - براساس پیش بینی جدید گروه مشاورین املاک، فروش خانه در کانادا در سال جاری ۱۱ درصد کم خواهد شد.

با توجه به گزارش میانه سال انجمن املاک و مستغلات کانادا "سی آر ای" که روز جمعه منتشر شد فروش خانه ها از طریق سرویس "ام ال ای" امسال ۴۵۹,۹۰۰ واحد بوده، میزان فروش در زمان مشابه در سال ۲۰۱۷، ۵۱۷,۰۰۰ واحد بود.

انجمن املاک و مستغلات کانادا در چشم انداز خود گفت: "این کاهش به طور کامل نشان دهنده میزان ضعیف فروش در "بریتیش کلمبیا" و "انتاریو" بوده است. در این بین عدم اطمینان به بازار مسکن، اقدامات و سیاست گذاری های استانی، قیمت بالای خانه ها، کمبود خانه های جدید برای عرضه و انجام استرس جدید در گرفتن وام، بر این کاهش فروش تاثیر گذاشته است".

آخرین چشم انداز پیش بینی املاک و مستغلات کانادا در ماه مارس نشان می دهد که کل فروش خانه در سال جاری می باشد به ۴۷۹,۴۰۰ واحد برسد. آخرین پیش بینی گروه املاک همچنین می گوید که میانگین قیمت فروش مجدد

خانه، امسال به ۴۹۹,۱۰۰ دلار کاهش می یابد که این رقم افت ۲ درصدی را نسبت به سال گذشته نشان می دهد. فروش این نوع خانه ها ممکن است ۵ سال سیر نزولی داشته باشد. در همین حال، انجمن املاک و مستغلات کانادا گزارش داد که فروش خانه در ماه "می" به پایین ترین سطح خود در پنج سال گذشته رسید.

سی آر ای گفت پیش از نیچی از بازارهای مسکن محلی در منطقه "اوکاناگان"، "چیلی وک"، "فریز" و منطقه "دورهام" بزرگ شهر تورنتو و شهر کبک، در ماه آوریل فروش کمتری نسبت به سال گذشته داشته اند.



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

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



اخبار کانادا

ترامپ:

کانادایی‌ها از آمریکا کفش قاچاق می‌کنند



ترجمه ایران استار - ترامپ در انتقاد از کانادا ادعا کرد که کانادا کشور قاچاقچیان کفش است.

ترامپ روز سه‌شنبه در فدراسیون ملی تجارت در واشنگتن، توافقنامه تجارت آزاد آمریکای شمالی بین مکزیک، کانادا و آمریکا را "قاچاق" نامید.

ترامپ گفت: "کانادایی‌ها اگرچه دنبال مذاکره هستند ولی ما باید با این دو کشور تجارت پایایی انجام دهیم. ترامپ با پوزخند ادامه داد: کانادا و مکزیک همسایگان بزرگ ما هستند آنها جنگ جهانی دوم را در کنار ما جنگیدند و ما از آن قدردانی می‌کنیم، آنها در جنگ جهانی اول نیز کنار ما جنگیدند و ما از آن قدردانی می‌کنیم، ولی (امروز) ما از یکدیگر دفاع نمی‌کنیم."

جاستین ترودو نخست وزیر کانادا خاطر نشان کرد که: تا به حال کانادا و ایالات متحده شانه‌به‌شانه در کنار هم ایستاده‌اند و این توهین‌آمیز است که آمریکا به عنوان مقاصد امنیتی، تعرفه‌های مربوط به فولاد و آلومینیوم کانادا را افزایش دهد.

پس از این اظهار نظر، ترامپ کانادایی‌ها را متهم کرد که به دلیل تعرفه‌های سنگینی که کانادا بر روی اجناس آمریکایی می‌کشد، به آمریکا می‌روند و اجناسی را خریداری کرده و بدون

پرداخت گمرکی آنها را به کانادا می‌برند! او گفت کانادایی‌ها اجناسی را می‌خرند و سپس ظاهرشان را کهنه نمایش داده و بدون پرداخت گمرکی آمریکا از مرز رد کرده تا پول اضافی پرداخت نکنند. بدین ترتیب مالیاتی که کانادایی‌ها به خاطر ورود کالاهای ارزان آمریکایی بر سر مرزها پرداخت می‌کنند به صورت پول نقد به جیب دولت کانادا می‌رود.

طبق گزارش آژانس خدمات مرزی کانادا، کانادایی‌هایی که بیشتر از ۲۴ ساعت از آمریکا بازدید می‌کنند از معافیت مالیاتی تا سقف ۲۰۰ دلار برخوردار می‌شوند. این

معافیت برای ۴۸ ساعت بازدید از آمریکا به ۸۰۰ دلار می‌رسد.

ترامپ همچنین سیستم مدیریت عرضه لبنیات و طیور کانادا را مورد حمله قرار داد و آن را یک مانعی بزرگ در تجارت نامید. او خواستار رفع مشکلات این سیستم به عنوان بخشی از مذاکرات نفتا شده است.

ترامپ رو به حضاران این فدراسیون گفت: ایالات متحده نیاز به تغییر نحوه برخورد با همسایگانش دارد، و افزود: ما دیگر نمی‌توانیم کشوری احقر باشیم، ما می‌خواهیم کشوری هوشمند باشیم.

بانک نوا اسکوشیا:

در جنگ تجاری با آمریکا، کانادا دچار رکود می‌شود



ترجمه ایران استار - تجزیه و تحلیل‌های جدید نشان می‌دهد افزایش اختلافات تجاری بین کانادا و ایالات متحده و جنگ تجارت جهانی اقتصاد آمریکای شمالی را به رکود خواهد کشید. بر اساس گزارش "اسکوشیا بانک" اگر ایالات متحده کلیه روابط تجاری با شرکای خود را قطع کند و تعرفه‌های بین‌المللی به طور متوسط ۲۰ درصد افزایش پیدا کند، آنگاه کانادا و مکزیک باید وضعیت اقتصادی خود را تا سال ۲۰۲۰ دوباره بازنگری و بررسی کنند. برای کانادا، پیش‌بینی می‌شود که رشد اقتصادی آن ۱/۸ درصد کاهش یابد.

این گزارش توسط "پرت هاس"، "مانوئل هررا"، "زنه لاونده" و "تیکیتا پروانهوف" که با اسکوشیا بانک همکاری داشته‌اند تهیه شده است. در این گزارش آمده: حمایت از تولیدات داخلی در ایالات متحده منجر به رشد منفی در اقتصاد دیگر شرکا در پیمان‌نامه نفتا می‌گردد.

در این گزارش کارشناسان تلاش کرده‌اند تا پیامدهای اقتصادی تشدید مبارزه تجاری بین دولت ترامپ و متحدان سنتی آن کشور مانند کانادا را به دست بیاورند. در اوایل ماه جاری، ایالات متحده تعرفه‌های قابل توجهی بر روی واردات فولاد و آلومینیوم دیگر کشورها از جمله

کانادا، مکزیک و اتحادیه اروپا اعمال کرد. واشنگتن اکنون تهدید به اعمال تعرفه‌های سنگین‌تری بر روی واردات خودرو کرده است. این حرکت متحدان این کشور را خشمگین کرده و آنها را وادار نموده تا با اعمال تعرفه بر روی واردات کالا از ایالات متحده اقدام به مقابله کنند.

روز جمعه، رئیس جمهور آمریکا، ترامپ، تعرفه‌های ورود ۵۰ میلیارد دلار کالا از چین را ۲۵ درصد افزایش داد. تعرفه‌ها از تاریخ ۶ ژوئیه اجرایی می‌شوند و دو اقتصاد بزرگ جهان را به یک جنگ

تجاری تمام عیار نزدیک می‌کنند. در طول این آشفتگی، یک زلزله اقتصادی جداگانه مرتبط با معلق بودن پیمان‌نامه "نفتا" همچنان ادامه دارد زیرا کانادا، مکزیک و ایالات متحده در تلاش برای بازنگری مجدد توافقنامه تجارت آزاد آمریکای شمالی به نتیجه‌ای نرسیده‌اند. کارشناسان در تلاش هستند تا تأثیرات اقتصادی این تغییرات را پیش‌بینی کنند.

بر اساس گزارش اخیر اسکوشیا بانک، کانادا ۰/۲ درصد کاهش در تولید ناخالص ملی در سال ۲۰۱۹ را تجربه خواهد کرد. این در صورتی است که نفتا از بین برود ۳/۸ درصد تعرفه در معاملات تجاری بین کشورهای عضو نفتا اعمال گردد. این کاهش در تولید ناخالص ملی در سال ۲۰۲۰ به ۰/۴ درصد خواهد رسید.

اگر مذاکرات نفتا در سه ماهه دوم سال ۲۰۱۹ ادامه یابد ولی تعرفه بر روی فولاد و آلومینیوم و خودرو در نظر گرفته شود ما ۰/۲ درصد کاهش در تولید ناخالص ملی را خواهیم داشت.

طبق گزارش اسکوشیا بانک در صورتی که ایالات متحده یک جنگ تمام عیار جهانی را با میانگین ۲۰ درصد تعرفه شروع کند ما باید شاهد ۱/۸ درصد کاهش در تولید ناخالص ملی باشیم.

بر اساس داده‌های ارائه شده توسط "استفان تپ" معاون اقتصادی صادرات و توسعه کانادا، ۳/۱ درصد از صادرات کانادا تحت تاثیر تعرفه‌های فولاد و آلومینیوم ایالات متحده قرار خواهد گرفت.

۰/۷ درصد سهم کل صادرات کالاهای مکزیک تحت تاثیر تعرفه‌های فولاد و آلومینیوم ایالات متحده قرار خواهد گرفت.

۰/۴ درصد از سهم کل صادرات اتحادیه اروپا، تحت تاثیر تعرفه‌های فولاد و آلومینیوم ایالات متحده است.

۰/۸ درصد سهم کل صادرات کالای چین تحت تاثیر تعرفه‌های فولاد و آلومینیوم آمریکا است.

تپ می‌گوید: ۱۲/۴ میلیارد دلار آمریکا ارزش صادرات فولاد و آلومینیوم کانادا به ایالات متحده در سال ۲۰۱۷ است.

۲/۹ میلیارد دلار آمریکا ارزش صادرات فولاد و آلومینیوم مکزیک به ایالات متحده در سال ۲۰۱۷ است. ۷/۷ میلیارد دلار آمریکا ارزش صادرات فولاد و آلومینیوم اتحادیه اروپا به ایالات متحده در سال ۲۰۱۷ بوده و ۲/۸ میلیارد دلار آمریکا ارزش صادرات فولاد و آلومینیوم چین به ایالات متحده در سال ۲۰۱۷ است.

مصرف تفریحی ماری‌جوانا در کانادا آزاد می‌شود

این قانون به نهادها ابلاغ نشده است، و بدین ترتیب، تا آن تاریخ، کشیدن ماری‌جوانا همچنان غیرقانونی خواهد بود.

این قانون به زودی راهی استان‌ها خواهد شد تا آنها نیز بتوانند قوانین لازم‌ه در این مورد را تکمیل و تصویب نمایند. در انتاریو، کاتلین وین قبلاً ۴۰ مرکز فروش را برای اسامال، و تا ۱۵۰ مرکز فروش تا سال ۲۰۲۰ در نظر گرفته بود. مراکز فروش در تورنتو فعلاً در ال‌سی‌بی‌او، متراهای از پیش مشخص شده، و آنلاین خواهند بود. داگ فورد با فروش ماری‌جوانا مخالفت نکرده است ولی شهردار ریچموند هیل سال گذشته با فروش آن در شهر ریچموند هیل مخالفت کرد.



جاستین ترودو، چهارشنبه عصر اعلان کرد که لایحه‌ی کشیدن ماری‌جوانا که دیشب (سه‌شنبه شب) در مجلس سنای انتاریو به تصویب رسید، اجازه خواهد داد که کانادایی‌ها قانوناً بتوانند از تاریخ ۱۷ اکتبر ۲۰۱۸، ماری‌جوانا را حتی بطور تفریحی، بکشند. کابینه دولت فدرال تاکید کرد که هنوز

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-approval
- Business Loan and Line of Credit



MORTGAGE ALLIANCE

- وام مسکن برای تازه واردین به کانادا
- وام برای افراد خوداشتغال
- وام ساخت و بازسازی
- وام تجاری و صنعتی

Agent پذیرفته می‌شود

Mortgage Agent با آموزش فصولی، دفتر فصولی و کمسیون بالا استفاد می‌شود

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی‌های شخصی و جایگزینی آن در یک وام مسکن

تهیه وام مسکن برای تازه واردین

تهیه وام مسکن آنهایی که مقیم کانادا نیستید



مجید حبیبی
416.553.3394

www.majidhabibimortgage.ca

کارشناس وام

MAJID HABIBI
Lic. #12782

5409 Yonge St,
Unit 208, Toronto,
ON, M2N5R6

tribe
You belong.



مجلس سنای کانادا با ۵۲ رای موافق در برابر ۲۹ رای مخالف لایحه‌ای را تصویب کرده که برای اولین بار مصرف تفریحی ماری‌جوانا در این کشور را آزاد اعلام می‌کند. مصوبه جدید نحوه کشت، توزیع و فروش ماری‌جوانا را مشخص می‌کند.

در بین هفت کشور بزرگ صنعتی جهان (گروه هفت) کانادا اولین کشوریست که ماری‌جوانا را آزاد اعلام کرده است. حزب حاکم لیبرال کانادا مدت‌ها بود که قول آزادسازی ماری‌جوانا برای مصارف غیرپزشکی را داده است.

استفاده از ماری‌جوانا برای مصارف پزشکی از سال ۲۰۰۱ در کانادا قانونی شد و ۴۰ شرکت مجوز تولید آن را دارند. جوانان کانادایی از بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان ماری‌جوانا در جهان هستند.



صرافی پرسپولیس ارز راسکو

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



Rasco Trading (Toronto)

@roscotradingtoronto

t.me/roscotradingtoronto

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

۲ امارات
دیرا، دبی
خیابان بن یاس
ساختمان ال اویس
طبقه ۱۲

۱ کانادا
۶۹۸۷ یانگ
تقاطع خیابان استیلز
تورنتو، انتاریو

“ 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:
۷۵۴۹۷
۲۲۸۷۱۶۱۶
۲۲۸۷۱۷۱۷
۲۲۸۷۱۸۱۸
۲۲۸۷۱۹۱۹
۲۲۹۱۰۰۵۰/۷۰
۰۹۱۲۲۳۷۱۷۱۶۳

416.229.0000
www.Roscotrading.ca



اخبار جهان

صدای هاوکینگ در فضا پخش شد



تابانده شد. لوسی هاوکینگ در این مراسم گفت این پیام، پیامی از صلح و امید، درباره اتحاد و نیاز به زندگی هماهنگ در کنار یکدیگر روی سیاره زمین عنوان است. این پیام از ماهواره آژانس فضایی اروپا در سربوس در اسپانیا به فضا تابانده شد. خاکستر هاوکینگ در وست‌مینستر ایبی میان آرامگاه آیزاک نیوتن و چارلز داروین دفن شد.

خانواده فیزیکدان فقید و مشهور استفان هاوکینگ اعلام کردند سخنان وی به عنوان پیام صلح و امید به فضا تابانده شد. براساس گزارش بی‌بی‌سی، روی سخنان استفان هاوکینگ، قطعه موسیقی آهنگساز مشهور "ونجلیز" تدوین شده بود و در مراسم شکرگزاری و بزرگداشت زندگی استفان هاوکینگ که در وست‌مینستر ایبی برگزار شد به نزدیک‌ترین سیاهچاله به زمین تابانده شد. استفان هاوکینگ در سن ۷۶ سالگی و پس از نبردی طولانی با بیماری موتور نورونی از دنیا رفت. تاباندن این قطعه موسیقی از طریق ماهواره پس از برگزاری مراسم بزرگداشتی با حضور افراد سرشناسی از جمله بندیکت کمبریج که در درام شبکه بی‌بی‌سی نقش هاوکینگ را بازی کرده بود، تیم پیکه فضانورد بریتانیایی، و همچنین اعضای خانواده هاوکینگ برگزار شد. در این مراسم علاوه بر تاباندن صدای هاوکینگ به فضا، خاکستر او نیز در وست‌مینستر ایبی دفن شد. لوسی هاوکینگ دختر استفان هاوکینگ

اپل: امنیت گوشی‌های آی فون، در برابر نفوذ پلیس افزایش می‌یابد



ممکن می‌شود. اپل در بیانیه‌ای اعلام کرد به طور مداوم در حال تقویت امنیت محصولات خود برای محافظت از کاربران در برابر هکرها، سارقان هویت و رخنه و نفوذ به اطلاعات شخصی آنها است. همچنین اعلام کرد به نهادهای مجری قانون احترام می‌گذارد و قصد لطمه وارد کردن به تلاش‌های آنها در راستای ارتقای امنیت را ندارد. تغییرات جدید در تنظیمات آی‌فون‌ها با هدف جلوگیری از دسترسی غیر قانونی و بدون مجوز به این گوشی‌ها از طریق درگاه USB ایجاد خواهد شد.

که به اپل دستور داده بود که FBI برای گشودن قفل تلفن عامل این کشتار و دسترسی به اطلاعات آن کمک کند. خودداری اپل از این همکاری باعث شد پلیس آمریکا با کمک شرکت دیگری نرم‌افزاری برای گشودن قفل گوشی ایجاد کند. پلیس فدرال آمریکا نام این شرکت و همکاری‌ها را در ساخت این نرم‌افزار همکاری داشتن را اعلام نکرده‌است. داده‌های کاربران در سیستم عامل iOS به طور خودکار رمزگذاری می‌شوند و در صورتی که دستگاهی قفل باشد، بدون داشتن رمز ورود دسترسی به آن غیر

قاچاقچیان کامیون مرگ مجارستان به ۲۵ سال زندان محکوم شدند



دیواره کامیون و فریادهایشان را نادیده گرفته‌اند. انتشار خبر مرگ این مهاجران در سال ۲۰۱۵ میلادی، اروپا را در شوک فرو برد. این اتفاق در اوج بحران مهاجران روی داد و بدترین حادثه از این دست در مسیر بالکان محسوب می‌شد؛ یعنی در جایی که صدها هزار مهاجر فرار کرده از جنگ و فقر در خاورمیانه، آفریقا و آسیا از آن مسیر رهسپار اروپای غربی بودند.

چهار متهم اصلی پرونده که دارای تابعیت افغان و بلغاری هستند، به اتهام قتل محاکمه شده و در نهایت هر کدام به ۲۵ سال زندان محکوم شدند. هفت عضو دیگر این باند نیز به اتهام قاچاق انسان محاکمه و مجرم شناخته شدند.

Income TAX

حسابداری نشنال

افشین غایبی

- ☑ خدمات حسابداری و مالی
- ☑ تنظیم صورت حساب‌های مالی
- ☑ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)

- ☑ تهیه اظهارنامه‌های مالیاتی
- ☑ ثبت شرکت‌ها
- ☑ برداشتن شرط مهاجرت تجاری

416.223.3336

6120 Yonge St. Suite 212, Toronto, ON M2M 3W7
طبقه بالای سوپر کوشت زمانی و پسران

دفتر حقوقی و ترجمه

رضا ناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم

AZIN VAKILI
Member of Law Society of Upper Canada - P1 Licence
Commissioner of Oath
Candidate member of ATIO

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

خدمات

جرایم رانندگی:
رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، و غیره...
جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)
Summary Convictions
و تهیه دعوتنامه رسمی، تأیید 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

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

علیرضا بساقی زاده

416.570.9773

Centurion 2011, Centurion 2016
Century 21Canada
Top Producer Century 21
Heritage group 2011

Heritage Group Ltd., Brokerage
7330 Yonge St., Thornhill,
ON, L4G 7Y7
B: 905-764-7111

خرید، فروش و اجاره

خرید و فروش مراکز پزشکی

Yonge / Steeles

NEW!

\$1,378,000

خانه مستقل بانگلو،
۲۴۳ خوابه با ۳ سرویس،
بازیرز مین تکمیل شده با
ورودی مجزا، ۲ آشپزخانه،
زمین بزرگ ۵۰x۱۴۰ فیتی،
نزدیک کلیه امکانات شهری

Yonge / Carrville

NEW!

\$1,788,000

خانه مستقل (بک اسپلیت)
۴ خوابه، با ۴ سرویس،
بازیرز مین تکمیل شده
واک اوت، به روز شده،
زمین بزرگ ۴۵x۲۴۱ فیتی
نزدیک کلیه امکانات شهری

Yonge / Hightech

LEASED

\$2,250

کاندوی تازه ساز،
۲ خوابه، ۲ سرویس
۱۰۵۴ اسکوتر فیت
اجاره

۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان



خورشت خوشمزه
آلواستفاج با پلو
دوشنبه ها،
چهارشنبه ها، جمعه ها



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



زرشک پلو
خوشمزه با مرغ
سه شنبه ها،
پنجشنبه ها

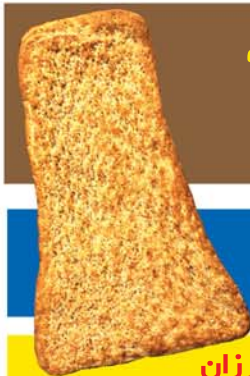
اسپیشال های این هفته سوپر ارزان:

فروش فوق العاده این هفته

<p>کلوچه نوشین \$2⁹⁹ ۲ تا \$5</p>	<p>رب گوجه حسنی و الماس هر عدد: \$2⁹⁹ ۲ تا \$5</p>	<p>کیک دوقلویی تاینی دو بسته: \$1 ۵ تا \$2</p>	<p>انواع دمنوش های طبی و ارگانیک نیوشا رسید</p>
<p>تی تاپ دو عدد: \$1 ۵ تا \$2</p>	<p>بیسکوئیت مادر بزرگ بسته ای: \$3⁹⁹ ۲ تا \$7</p>	<p>بیسکوئیت متوسط بسته ای: \$2⁹⁹ ۲ تا \$5</p>	<p>بیسکوئیت مادر کوچک بسته ای: \$99 ۳ تا \$2</p>
<p>خیار شور بزرگ حسنی سایز بزرگ هر عدد: \$5⁴⁹ ۲ تا \$10</p>	<p>رب گوجه صدف یا یکویک هر عدد: \$3⁹⁹ ۲ تا \$7</p>	<p>ایستک بسته ۱۲ تایی \$13⁹⁹</p>	<p>پسته کله قوچی خام و زعفرانی پوندی \$12⁹⁹</p>
<p>خیار شور بزرگ حسنی سایز سوپر اسمال هر عدد: \$7⁹⁹ ۲ تا \$15</p>	<p>تن ماهی جنوب هر عدد: \$2⁴⁹ ۳ تا \$6</p>	<p>قند کاترین ۲ تا \$3</p>	<p>رشته آش ان سی و سبزدانه بسته ای: \$2⁹⁹ ۲ تا \$5</p>
<p>بیسکوئیت فرخنده و التیا هر عدد: \$3⁴⁹ ۲ تا \$6</p>	<p>سبزی سبزدانه بسته ای: \$3⁹⁹ ۲ تا \$7</p>	<p>سبزی سیبون بسته ای: \$2⁹⁹ ۳ تا \$8</p>	<p>خورشت قیمه و سبزی قورمه بسته ای: \$2⁹⁹ ۲ تا \$5</p>

همه روزه: شیرینی های گردویی، نارگیلی و بادامی،

کیک باقلوایی، داغ و تازه و خوشمزه



انواع سفارشات کیتترینگ
و مجالس پذیرفته می شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان



پلوپز ایرانی پارس خزر

\$95	۴ نفره
\$115	۸ نفره
\$135	۱۲ نفره

سفارشات آنلاین با دلیوری:
پذیرفته می شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , 416-222-4726

اخبار - اقتصادی

دولت ایران تعیین نرخ سوم ارز را تکذیب کرد



گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

در پی انتشار گزارش‌هایی در رسانه‌های دولتی ایران درباره محدودیت اختصاص دلار ۴۲۰۰ تومانی و احتمال معرفی نرخ سوم ارز برای کالاهای "غیرضروری" بعضی مقام‌های دولتی در این باره اظهار نظر کرده‌اند.

محمد باقر نوبخت، سخنگوی دولت در نشست هفتگی خود با خبرنگاران امروز سه‌شنبه (۲۹ خرداد) تعیین نرخ سوم برای دلار از سوی دولت را تکذیب کرده است. نوبخت گفته است، "گران کردن کالاها به بهانه عدم دریافت ارز، غیرقانونی است".

در روزهای اخیر بعضی از رسانه‌های دولتی ایران در گزارش‌هایی از محدود شدن کالاهای وارداتی مشمول ارز ۴۲۰۰ تومانی و همچنین احتمال معرفی نرخ جدید ارز خبر داده‌اند. بر این اساس بعضی کالاها از جمله اقلام لوکس و خودرو از فهرست دریافت‌کنندگان دلار ۴۲۰۰ تومانی حذف می‌شود.

در این گزارش‌ها آمده بود در کنار دلار ۴۲۰۰ تومانی و دلار ۲۸۰۰ تومانی برای کالاهای اساسی، دولت نرخ سومی برای دلار در نظر خواهد گرفت. این در حالی است که بعضی از واردکنندگان که پیش از این دلار ۴۲۰۰ تومانی دریافت می‌کردند گفته‌اند در روزهای اخیر موفق به دریافت ارز دولتی نشده‌اند که لزوماً کالاهای لوکس را شامل نمی‌شود.

محمد گودرزی، مدیر کارخانه آلومینیوم اراک در این رابطه گفت: "پرسلن بازرگانی ما بیش از یک ماه است که در انتظار تخصیص ارز برای واردات مواد اولیه به سر می‌برد." ولی الله سیف، رئیس بانک مرکزی ایران اما گفته است نرخ دلار برای سه گروه کالاهای اساسی، مواد اولیه و سایر موارد تغییر نکرده است.

وی روز سه‌شنبه، بیستم جون، به خبرنگاران گفت: "کالاها به سه گروه تقسیم شده‌اند که همگی با دلار ۴۲۰۰ تومانی تعیین می‌شوند. بر این اساس، دسته اول کالاها به کالاهای اساسی و حیاتی و گروه دوم به مواد اولیه و قطعات

خواهند شد که با این حساب، نرخ هر دلار برای این گروه کالاها ۳۸۰۰ تومان خواهد بود.

مواد اولیه و کالاهای واسطه‌ای و سرمایه‌ای: تامین ارز از محل صادرات پتروشیمی، فولاد و مواد معدنی این اقلام شامل مواد اولیه، ماشین‌آلات خطوط تولید و ... از درآمدهای ارزی حاصل از صادرات پتروشیمی و فولاد و مواد معدنی تامین ارز خواهند شد؛ به این

کالاهای مصرفی: تامین ارز از صادرات کالاهایی که ملزم به ارایه گروهِ سامانه نیما نیستند

گروه کالاهای مصرفی از محل درآمدهای ارزی حاصل از صادرات کالاهایی که ملزم به ارایه ارز در سامانه نیما نیستند، تامین ارز خواهند شد. این کالاها با نرخ دلار ۴۲۰۰ تومانی و همچنین قیمت اظهارنامه صادراتی تامین اعتبار می‌شوند.

این جزئیات را هنوز منابع رسمی منتشر نکرده‌اند.

دولت ایران می‌گوید از ابتدای سال جاری (۱۳۹۷) تا ۲۷ خرداد حدود ۹ میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار برای مصارف وارداتی تامین کرده است. این در حالی است که

روز گذشته حسن روحانی، رئیس‌جمهور ایران، از سواستفاده عده‌ای از تخصیص دلار ۴۲۰۰ تومانی انتقاد کرد. او گفته بود: "پدیده‌ی نیست نیست که افرادی، از دولت ارز ۴۲۰۰ تومانی بگیرند و با سوجوبی در بازار با قیمت بالا و اجحاف به مردم بفروشند."

یدکی اختصاص دارد."

وی افزود: "گروه سوم کالا مربوط به آن دسته از کالاهاست که در صورت تامین ارز آنها از محل ۲۰ درصد کالاهای صادراتی گرفته‌اند که به نظر می‌رسد بعضی از ۴۲۰۰ تومان تامین می‌شود و عدد عوض نشده است."

"اولویت‌بندی جدید کالاها" برای تخصیص ارز

مقام‌های دولتی در ایران در حالی درباره ثابت ماندن نرخ ارز دولتی صحبت کرده‌اند که به نظر می‌رسد بعضی از اولویت‌ها برای تخصیص ارز از دستور کار بانک مرکزی احتمالاً خارج شود. محمد نهاوندیان، معاون اقتصادی حسن روحانی دیروز دوشنبه ۱۹ جون، در گفتگویی با تلویزیون دولتی ایران از تصمیم درباره سیاست‌های جدید ارزی طی روزهای آتی خبر داده است.

او گفت: "در دو هفته آینده تصمیمات جدیدی در یک سیستم شفاف و در جهت تصمیمات سه ماه قبل ارزی دولت گرفته می‌شود." هم‌زمان خبرگزاری مهر، امروز جزئیات طرحی را منتشر کرده که برای تصویب نهایی به دولت ارسال شده است.

جزئیات اولویت‌های جدید تخصیص ارز

- **کالاهای اساسی:** تامین ارز از محل درآمدهای ناشی از فروش نفت اقلیمی مانند گندم، روغن، برنج، نهاده‌های دامی و حیوانات با نرخ دلار ۴۲۰۰ تومانی و اختصاص یارانه ۴۰۰ تومانی تامین ارز

کمپین علی کریمی با عنوان "نه به گرانی"، مورد استقبال مردم قرار گرفت



علی کریمی و کمپین تحریم خرید کردن

علی کریمی، از مردم درخواست کرد که "یک بار برای همیشه" خرید طلا، ارز و کالاهای غیرضروری را متوقف کنند. او در این پیام نوشت: "هیچکس تا یک ماه چیزی از بازار نخریم. نه طلا نه ماشین نه هر چیزی که گرون شده. بیایید واسه به بار همه با هم اتحاد پیدا کنیم و چیزی نخیریم. مثل بقیه کشور که چیزی گرون میشه نمخرن تا مجبور بشن جکسا رو از زون کنن... همون حمایت کنید تا دست دلا و دزدای بیره از این مملکت"

آقای نوبخت همچنین گفته است: "تولید و فروش خودروها افزایش یافته است اما باز هم می‌بینیم قیمت خودرو بالا می‌رود، این کمپین در این مورد خاص خوب است."

در هفته‌های اخیر و به خصوص پس از خروج آمریکا از برجام قیمت سکه طلا، خودرو و مسکن رو به افزایش گذاشت. قیمت سکه طلا هفته پیش به بالای ۲

علی کریمی اخترا با راه‌اندازی کمپینی در شبکه‌های اجتماعی و به خصوص اینستاگرام از مردم خواسته برای یک ماه از خرید کالاهایی مانند طلا و ماشین که گران شده‌اند، خودداری کنند.

چهره‌های سرشناس زیادی در ایران نظیر رامبد جوان و رضا صادقی به این کمپین پیوسته‌اند.

در بخشی از متن تصویری که علی کریمی و سایرین در اینستاگرام منتشر کرده‌اند آمده "بیایید واسه به بار با هم اتحاد پیدا کنیم و چیزی نخیریم؛ مثل بقیه کشور که چیزی گرون میشه نمی‌خرند تا مجبور بشن جکسا رو از زون کنن."

محمد باقر نوبخت، سخنگوی دولت روز سه‌شنبه، در واکنش به این کمپین گفته است: "در این مورد گرانی‌های اخیر خودرو این کمپین قابل قبول است.

اگر کالایی گران فروخته می‌شود، کسی آن را نخرند. از علی کریمی به خاطر راه انداختن کمپین گران خریدن کالاها تشکر می‌کنم، اقدام او قابل قبول است."

با درود به ایرانیان عزیز

با مشخص شدن عدم توانایی بانک مرکزی در ارایه دلار ۴۲۰۰ تومانی برای واردات کالا نرخ دلار به شدت افزایش یافت. و با شایعه اعلام ارز ۶۵۰۰ تومانی برای واردات کالاهای مجاز نرخ دلار در بازار آزاد از مرز ۷۵۰۰ تومان هم گذشت. همان طور که قبلاً گفته شد در صورت عدم تغییر در سیاست‌های اقتصادی اجتماعی و سیاسی وضعیت از این بدتر هم خواهد شد و تا پایان سال دلار ۱۰۰/۱۰۰ تومانی را هم خواهیم دید.

آخرین نرخ انواع ارز:

دلار نقدی کانادا.....	از ۵۴۹۰ تا ۵۷۵۰
دلار حواله کانادا.....	از ۵۵۰۰ تا ۵۸۵۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۷۲۰۰ تا ۷۷۵۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۷۵۰۰ تا ۷۹۰۰
درهم.....	از ۱۹۰۰ تا ۱۹۹۸
طلا.....	از ۱۶۸۰ تا ۱۶۹۹
نفت.....	از ۶۴ تا ۶۶

شاپور تنباکویی، روزنامه‌نگار و متخصص امور ارزی است، وی مدیریت ارز ملل در تورنتو را به عهده دارد.
416-830-6500

سردفتر استناد 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



Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

- طلاق
- حقوق مالی و همسر و فرزندان
- اموال خانواده
- حضانت و حق دیدار فرزندان
- قرارداد جزایی
- قرار داد ازدواج

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سیتی زنی

- مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
- مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
- تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتی‌زنی و دانشگاه‌های شهروندی
- موارد انسان دوستانه
- بررسی موارد بازداشت
- فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی

در امور مهاجرت لطفاً با خانم **سوسن نکلو** عضو ICCRC تماس حاصل فرمایید

Civil Litigation

دعاوی حقوقی

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

- خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری
- ثبت و تاسیس شرکتها

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

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)

خلیل هناره

- حضور رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.

- همراه و محکم با مشاور برای تصمیم‌گیری بهترین خرید و فروش

- املاک تجاری، پیش‌ساز، سکونی و مزرعه.

- کمک در تهیه انواع وام های سکونی و تجاری.

- ارزیابی ملک شایسته خرید و یا فروش.

- آماده پاسخگویی و آوردن خواسته های شما در امور املاک.

تعدادی آپارتمان، منزل سکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجود می‌باشد.

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*

Independently owned and operated



Trust, Honesty and Integrity... Always.

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 لحظه ای قیمت ارز، سکه، طلا و حوالجات ارزی
- ❖ خرید و فروش طلا و جواهرات و انواع سنگ های قیمتی

416.830.6500

5859 A Yonge St.

North York (at Cummer)

arze.melal@gmail.com



ارز ملل

www.melal.ca

اخبار جهان

سازمان ملل درباره خشکسالی در خاورمیانه و شمال آفریقا هشدار داد



سازمان ملل متحد روز جمعه اعلام کرد کشورهای خاورمیانه و شمال آفریقا با توجه به غباری که کویرهای این مناطق را در می‌نوردد باید خود را برای کمبود آب و خشکسالی پیش رو آماده کنند. در چهل سال گذشته خشکسالی در این مناطق بیشتر و طولانی‌تر شده است. بر اساس گزارش اداره غذا و کشاورزی سازمان ملل، فائو، این مناطق سهمی از کمترین ذخایر آب آشامیدنی جهان را دارند.

گزارش این سازمان می‌افزاید که این شرایط احتمالا با وجود تغییرات اقلیمی بدتر نیز خواهد شد. بنابراین کشورهای این منطقه باید از اینکه با عوارض خشکسالی مقابله کنند فراتر بروند و بتوانند برنامه‌هایی مؤثر برای رویارویی با این شرایط بدتر به کار ببندند. رنه کاسترو معاون فائو گفت: "باید بتوانیم خشکسالی‌ها را به درستی دریابیم و مدیریت کنیم، و از سیاست ارائه پاسخ‌های اضطراری به سوی سیاستی پویاتر و برنامه‌ریزی دراز مدت پیش برویم تا از خطرات بکاهیم و مقاومت بیشتری ایجاد کنیم."

گزارش این سازمان می‌افزاید که این شرایط احتمالا با وجود تغییرات اقلیمی بدتر نیز خواهد شد. بنابراین کشورهای این منطقه باید از اینکه با عوارض خشکسالی مقابله کنند فراتر بروند و بتوانند برنامه‌هایی مؤثر برای رویارویی با این شرایط بدتر به کار ببندند. رنه کاسترو معاون فائو گفت: "باید بتوانیم خشکسالی‌ها را به درستی دریابیم و مدیریت کنیم، و از سیاست ارائه پاسخ‌های اضطراری به سوی سیاستی پویاتر و برنامه‌ریزی دراز مدت پیش برویم تا از خطرات بکاهیم و مقاومت بیشتری ایجاد کنیم."

این گزارش به کشورهای این مناطق

امریکا: یک زن اسرائیلی به اتهام جاسوسی برای داعش دستگیر شد



یک زن اسرائیلی ساکن آمریکا به اتهام جاسوسی برای گروه دولت اسلامی دستگیر شد. این زن ۴۵ ساله که "واهیبه عیسی دیس" نام دارد، روز چهارشنبه در کوداهی، شهری در شمال شیکاگو بازداشت شد. او مشکوک به آموزش افراد برای پیوستن به جهادگرایان داعش، تهیه رایسین (نوعی سم کشنده) و در اختیار داشتن جزوه‌هایی درباره طرز تهیه ساخت بمب و جلیقه انفجاری است.

بر اساس پرونده کفیری تنظیم شده برای این مورد در دادگستری آمریکا، این شهروند اسرائیلی از سال ۱۹۹۲ به طور قانونی در آمریکا اقامت داشته و با ایجاد صفحات متعدد در شبکه‌های اجتماعی، در تبلیغ داعش و تسهیل عضوگیری جهادگرایان نقش داشته است. همچنین گفته می‌شود که این زن با وجود آن که در اسرائیل متولد شده یهودی نیست و احتمالا از اعراب اسرائیلی است.

پاپ فرانسیس، رهبر کاتولیک‌های جهان در انتقاد از سیاست ترامپ: بیگانه‌هراسی پاسخ مشکل مهاجرت نیست



پاپ فرانسیس، رهبر کاتولیک‌های جهان با انتقاد از سیاست دولت ترامپ در جدا کردن فرزندان مهاجران از والدین‌شان در مرز مکزیک اعلام کرد پوپولویسم پاسخ مشکل مهاجرت در جهان نیست. وی با تأیید نامه اسقفان کاتولیک ایالات متحده گفت این رفتار دولت آمریکا "ضد ارزش‌های کاتولیک" و "غیراخلاقی" است. مقامات ایالات متحده برنامه‌ای در پیش دارند که مطابق آن می‌توانند تمام مهاجرانی را که غیرقانونی از مکزیک وارد خاک آمریکا می‌شوند، به دادگاه بفرستند تا ضمن آن که افراد بالغ زندانی می‌شوند کودکان آنها روانه سرپناه‌ها گردند. اسقفان کاتولیک ایالات متحده نیز همصدا با دیگر رهبران مذهبی این کشور این حرکت دولت ترامپ را محکوم کرده‌اند. کلیسای کاتولیک که در جهان ۲/۱ میلیارد تن عضو دارد بزرگ‌ترین شاخه مسیحیت در ایالات متحده نیز به شمار می‌رود.

پاپ فرانسیس با اشاره به بحران مهاجرت در اروپا نیز گفت اروپا با "زمستان کم‌جمعیتی" روبروست و بدون مهاجران خالی خواهد شد. وی افزود: "تمی‌توان افرادی را که از راه می‌رسند رد کرد. باید آنها را پذیرفت، از آنها مراقبت کرد و همراهی‌شان کرد و باید دید آنها را کجا می‌توان اسکان داد، البته در سراسر اروپا." وی درباره نقش زنان گفت مایل است زنان را برای مدیریت پست‌های کلیدی

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 می‌کند

- ✓ Income Tax
- ✓ Personal
- ✓ E-File
- ✓ Small Business & Corporation



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)خدمات مهاجرت و حقوقی در ستکار
Dorostkar Immigration Services Inc.

خدمات حقوقی

- ✓ دعاوی کوچک تا سقف ۲۵ هزار دلار
- ✓ دعاوی مستاجر و صاحبخانه
- ✓ دعاوی کارگر و کارفرما
- ✓ جرائم رانندگی
- ✓ رفع سوء پیشینه کفبری

خدمات مهاجرت

- ✓ وکالت شما در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ تقاضای پناهندگی از داخل کانادا
- ✓ بررسی پرونده‌های ردی اسپانسرشیپ
- ✓ تهیه دعوتنامه و پرونده‌های دیدار
- ✓ مهاجرت از طریق کفالت همسر
- ✓ سرمایه‌گذاری و کارآفرینی در استان‌های کانادا
- ✓ تقاضای Citizenship و تقاضای تمدید PR Card

دفتر تورن هیل (905) 597-1232
7368 Yonge St., Suite 10A,
Thornhill, ON L4J 1V8

دفتر ریچموند هیل (647) 965-3867
10271 Yonge St., Unit 224,
Richmond Hill, ON L4C 3B5

www.drlegalservices.ca , info@dorostkar.ca

MICHAEL SOBHI

COMMERCIAL REAL ESTATE TEAM

تیم ما زمین شمارا به پروژه‌های موفق و پرسود تبدیل می‌کند

- ✓ کاملاً بازسازی شده (Upgraded)، در شرق تورنتو
- ✓ با نیم هکتار زمین پاک و آماده ساخت در آینده
- ✓ همراه با فروشگاه با درآمد بالا (Convenience Store)
- ✓ تانکر کاملاً نو فایبرگلاس

پروژه آماده فروش: پمپ بنزین
فقط ۷/۸ میلیون



North York
پروژه تاون‌هاوس
و کانندو

Richmond Hill
ساختمان تجاری و
کانندو

Toronto
کانندو سایت
در دان‌تاون تورنتو

Innisfil
زمین‌های تقسیم شده
در اینسفیل

Newmarket
ساختمان تجاری
در نیومارکت

برآورد قیمت ملک
✓ مجتمع‌های مسکونی
✓ مجتمع‌های تجاری
✓ مجتمع‌های آپارتمانی و تاون‌هاوس
✓ پلازا، هتل و ساختمان پزشکان و...

پروژه‌ها
شامل:

برای هرگونه سرمایه‌گذاری، اول با ما مشورت کنید



مسعود شادبخش
Masoud Shadbakhsh
Sales Representative
416.272.4443



مونا پیو
Mona Pio
Sales Representative
416.839.7068



حسین علی‌نژاد
Hossein Alinejad
Sales Representative
416.223.8885



ایوب افتخارنژاد
Ayoub Eftekharijad
Sales Representative
416.420.9598



بروک ترتیبی
Brooke Tartibi
Sales Representative
416.817.3187



LAND DEVELOPMENT & COMMERCIAL INVESTMENT GROUP



7330 Yonge St, Thornhill, 905-764-7111

Century 21 Heritage Group Ltd.

رضوان کتانفروش
Rezvan Katanfroush
Sales Representative
416.400.7191

بیمه و سرمایه‌گذاری

هدیه‌ای گرانبها و با ارزش



محمد رحیمیان مشاور ارشد بیمه

برای ترغیب مردم جهان به اهدای خون و افزایش سطح آگاهی آنان، روز ۱۴ جون (۲۴ خرداد) به عنوان روز جهانی اهداکنندگان خون نام‌گذاری شده است...



خون در تأمین خون مورد نیاز بیماران و نیازمندان به خون مشخص می‌شود. نیازی که هرگز متوقف نشده و استمرار دارد. اهداکنندگان برای مواردی که ممکن است باعث به خطر انداختن ایمنی خون شوند مورد ارزیابی قرار می‌گیرند...

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 purchase)

مهاجرت از طریق سرمایه‌گذاری. 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.

تفید

پروادفوت گفت: "احساس بدی داشتم چون وقتی ما در خواب بودیم آنها وارد ملکمان شده بودند، البته آخرش فقط این ماشین ما بود که دزدیده شد...



برای جلوگیری از چنین سرقت‌هایی اقدامات بیشتری انجام دهد. گرانندگانی که حداقل آنها باید بیابند و با ساکنان صحبت کنند و ببینند آیا آنها به کسی مشکوک هستند یا خیر؟ من می‌خواهم ماشین‌های گشت‌زنی بیشتری در این منطقه بخصوص وجود داشته باشد...

است اتومبیل‌تان را داخل پارکینگ منزل پارک کنید. سارا گراند که یک گاراژ بزرگ برای پارک دو اتومبیل خود دارد گفت: "من از این موضوع متفرم که مجبور باشم همواره ماشینم را داخل گاراژم پارک کنم..."

چند هفته پیش او هنگام نشستن در ماشینش متوجه مردی شده بود که به آرامی در خیابان قدم می‌زده و ظاهراً در حال فیلم‌برداری از خانه‌ها با دوربین تلفن همراهش بوده است...

پروادفوت گفت: "ما قطعاً هوشیارتر خواهیم بود و دوربین‌های امنیتی نصب خواهیم کرد زیرا باید بتوانم در شب با دغدغه‌ی کمتری استراحت کنیم..." پلیس اتاوا گفت که پلیس مسئول رسیدگی به این نوع سرقت‌های سازمان یافته خودرو برای مصاحبه اکنون در دسترس نیست و در نتیجه پلیس نمی‌تواند در این خصوص نظر دهد! پلیس گفت: در صورتی که صاحبان وسایل

Real estate listings for Oak Ridges, HWY 7 / Islington, Pine Valley / HWY 7, HWY 7 / Wingwoss, and Pine Valley / Willis Dr. Each listing includes a photo of the property, a 'فروش' (For Sale) tag, and contact information.

Advertisement for Ayob Afshar, a real estate agent with Century 21. Includes contact info: 416.420.9598 and office address: 7330 Yonge St. Thornhill, ON. L4J 1H5.

Advertisement for Pardis Emami, a piano teacher. Features a photo of a piano and contact info: 647.878.2021, pardis101@hotmail.com.

یک جوان ایرانی در اردوگاه پناهجویان نائورو، خودکشی کرد



جسد یک پناهجوی ۲۶ ساله ایرانی به نام فریبرز در اردوگاه پناهجویان نائورو (جزیره‌ای نزدیک استرالیا) کشف شد. بنا به گزارش‌ها علت مرگ این پناهجو که به تازگی ازدواج کرده بود خودکشی است. یکی از اعضای خانواده او جسد وی را صبح جمعه در چادرش در اردوگاه پناهجویان یافت. مادر این پناهجو و برادر ۱۲ ساله او نیز در اردوگاه پناهجویان نائورو به سر می‌برند. مادر و همسر فریبرز پس از کشف جسد او به بیمارستان انتقال یافته‌اند. بنا به گزارش‌ها پناهجویان دیگر پس از کشف جسد این جوان ایرانی تلاش کرده اعتراض کرده‌اند.

کندند او را احیاء کنند اما تلاش آنها ناموفق بود. دولت نائورو ضمن تأیید مرگ یکی از ساکنان اردوگاه پناهجویان اعلام کرده است که پلیس در حال تحقیق در مورد این حادثه است. حدود دو سال پیش نیز یک پناهجوی ایرانی در اردوگاه نائورو بر اثر خودسوزی جان خود را از دست داده بود. اردوگاه پناهجویان نائورو تحت نظر دولت استرالیا قرار دارد. گروه‌های مدافع حقوق بشر از جمله عفو بین‌الملل تاکنون بارها به شرایط نگهداری پناهجویان در نائورو اعتراض کرده‌اند.

می‌دهد و نشست کنونی تا ۲۳ ژوئن ادامه خواهد داشت. قرار است روز ۱۹ ژوئن، وضعیت فلسطینیان در سرزمین‌های اشغالی مورد بررسی قرار گیرد. طبق مصوبات قبلی، شورای حقوق بشر ملزم است در تمامی نشست‌های خود اختلاف اسرائیل و فلسطینیان را مورد بررسی قرار دهد. رعد الحسین، کمیسیونر عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد اخیراً گفته بود که "مردم فلسطین نیم قرن است که زیر اشغال نظامی زندگی می‌کنند". او افزود که اسرائیلی‌ها نیز حق دارند در امنیت و بدون ترس از خشونت زندگی کنند و افزود: "نتیجه ادامه اشغال، محکوم بودن مردم در هر دو طرف به تحمل رنج بیشتر است." ایالات متحده در دوران ریاست جمهوری جورج بوش

دولت دونالد ترامپ اعلام کرده است که آمریکا از شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد، خارج می‌شود. آمریکا این نهاد را به ریاکاری، بی‌اعتنایی به نقض حقوق بشر در برخی کشورها از جمله ایران و اتخاذ مواضع مغرضانه علیه اسرائیل متهم کرده است. نیکی هیلی، نماینده آمریکا در سازمان ملل متحد، سه شنبه (۱۹ ژوئن) این تصمیم را در یک کنفرانس خبری در واشنگتن اعلام کرد. مایک پمپئو، وزیر امور خارجه آمریکا، حین اعلام این خبر در کنار خانم هیلی ایستاده بود. نیکی هیلی با اشاره به اعتراضات سال گذشته در ایران گفت: "در ماه دسامبر و ژانویه که حکومت ایران صدها شهروند را صرفاً به خاطر بیان نظراتشان کشت و دستگیر کرد، این شورا واکنشی از خود نشان نداد". او افزود: "وقتی که شورای به اصطلاح حقوق بشر نمی‌تواند به نقض شدید (حقوق بشر) در ونزولا و ایران رسیدگی بکند و جمهوری دموکراتیک کنگو را به عنوان یک عضو می‌پذیرد، ارزش اسم خود را از دست می‌دهد". نیکی هیلی همچنین شورای حقوق بشر را به "خصوصیت تمام نشدنی" با اسرائیل متهم کرد و گفت این نهاد در سال میلادی جاری پنج قطعنامه علیه اسرائیل تصویب کرده است "بیش از پنج برابر تعداد قطعنامه‌هایی که در مجموع علیه کره شمالی، ایران و سوریه به تصویب

آمریکا از شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد خارج شد



دولت دونالد ترامپ اعلام کرده است که آمریکا از شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد، خارج می‌شود. آمریکا این نهاد را به ریاکاری، بی‌اعتنایی به نقض حقوق بشر در برخی کشورها از جمله ایران و اتخاذ مواضع مغرضانه علیه اسرائیل متهم کرده است. نیکی هیلی، نماینده آمریکا در سازمان ملل متحد، سه شنبه (۱۹ ژوئن) این تصمیم را در یک کنفرانس خبری در واشنگتن اعلام کرد. مایک پمپئو، وزیر امور خارجه آمریکا، حین اعلام این خبر در کنار خانم هیلی ایستاده بود. نیکی هیلی با اشاره به اعتراضات سال گذشته در ایران گفت: "در ماه دسامبر و ژانویه که حکومت ایران صدها شهروند را صرفاً به خاطر بیان نظراتشان کشت و دستگیر کرد، این شورا واکنشی از خود نشان نداد". او افزود: "وقتی که شورای به اصطلاح حقوق بشر نمی‌تواند به نقض شدید (حقوق بشر) در ونزولا و ایران رسیدگی بکند و جمهوری دموکراتیک کنگو را به عنوان یک عضو می‌پذیرد، ارزش اسم خود را از دست می‌دهد". نیکی هیلی همچنین شورای حقوق بشر را به "خصوصیت تمام نشدنی" با اسرائیل متهم کرد و گفت این نهاد در سال میلادی جاری پنج قطعنامه علیه اسرائیل تصویب کرده است "بیش از پنج برابر تعداد قطعنامه‌هایی که در مجموع علیه کره شمالی، ایران و سوریه به تصویب

از سوی محافظه‌کاران تندرو در کنگره دست به دست می‌شود که به نظر می‌رسد حمایت کافی از آن وجود ندارد. همزمان ۲۱ دادستان ایالتی که به حزب دموکرات نزدیک هستند از دولت خواسته‌اند که سیاست جدیدش را کنار بگذارد. آنها گفته‌اند که این سیاست "حقوق و محذوریات اخلاقی را به خاطر سیاست‌های حزبی کتفی می‌گذارد و هزینه‌اش را کودکان می‌پردازند".

با شدت گرفتن انتقادهای داخلی و خارجی، از جاستین تروه گرفته تا پاپ، و حتی همسر ترامپ، سرانجام ترامپ، تجدید نظر قریب الوقوع در سیاست جنجالی خود مبنی بر جدا کردن مهاجران غیر مجاز از فرزندان آنها خبر داده است. او روز چهارشنبه در کاخ سفید گفت که جمهوریخواهان می‌خواهند که اعضای خانواده‌های مهاجران غیرقانونی را در کنار هم نگه دارند؛ "من به زودی چیزی را امضا می‌کنم که این کار را انجام خواهد داد". بنا بر سیاست جنجالی دولت آقای ترامپ، اشخاصی که به طور غیرقانونی از مرز مکزیک وارد خاک آمریکا بشوند دستگیر و تحت پیگرد قضایی کفیری قرار می‌گیرند و فرزندان آنها به مراکز اسکان موقت فرستاده می‌شوند. جزئیات دستورالعمل بعدی هنوز روشن نیست اما گفته می‌شود که ترامپ قصد دارد اجازه توقیف نامحدود کودکان و والدین در کنار هم را صادر نماید.

نازی، جلوی خروج یهودیان از کشور را می‌گرفتند." وکیل چند نفری از این مهاجران به روزنامه بوستون گلوب گفته است که مأموران به بعضی از مادرها گفته بودند



که کودکان را برای حمام کردن می‌برند و بعد آنها را از هم جدا کرده‌اند. این روش هم در ذهن بسیاری رفتارهای آلمان نازی شباهت داشته است. آقای سمنز گفت: "در اصل ما داریم قانون را اجرا می‌کنیم. امیدواریم که مردم این پیام را بشنوند و غیرقانونی وارد مرزهای ما نشوند". یکی از مجریان این شبکه که پیشتر هم سخنان جنجالی گفته بود، در یک برنامه خبری مرکز تگه‌داری از این کودکان را با "اردوی تابستانه" مقایسه کرده بود.

قانون گذاران و ترامپ چه می‌کنند روز سه‌شنبه آقای ترامپ به کنگره می‌رود تا با اعضای حزبش صحبت کند. کنگره قرار است این هفته درباره یک قانون جدید در مورد مهاجرت تصمیم بگیرد. طرحی که نمایندگان تهیه کرده‌اند از شدت جدا کردن خانواده‌ها از هم می‌کاهد و راهی پیش پای کسانی می‌گذارد که در کودکی وارد آمریکا شده بودند و بنا به دستورالعملی دیگر اجازه کار و زندگی در آمریکا را داشتند. محافظه‌کارانی که این طرح را نوشته‌اند همچنین پولی هم برای ساختن دیوار آقای ترامپ از زمانی که برای انتخاب شدن به ریاست جمهوری آمریکا تلاش می‌کرد تا همین حالا درباره ساخت دیواری در مرز آمریکا و مکزیک صحبت کرده است.

آیا به تازگی به کانادا آمده‌اید؟ آیا قصد دارید مهارت‌های زبانی‌تان را تقویت کنید؟

ما می‌توانیم کمک کنیم!



زبان برای ارتباطات کاری

مهارت‌های زبان انگلیسی خود را تقویت کنید و درباره‌ی فرهنگ کاری کانادا بیشتر بیاموزید. این یک برنامه‌ی آموزشی ۵ هفته‌ای در کالج است

کافه‌ی صحبت به انگلیسی

مهارت‌های مکالمه‌ی انگلیسی خود را در محیطی راحت از طریق گفتگوی غیر رسمی، معاشرت و فعالیت‌های با هدایت مربی تقویت کنید. مشارکت بدون نامنویسی قبلی و جلسه‌های ویژه‌ی رشته‌های کاری مختلف موجود است.

برای آگاهی بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید:

www.accessemployment.ca

یا با این شماره تماس بگیرید: 416-921-1800

ACCES
EMPLOYMENT
Making Connections

ایران

تجاوز به ۴۱ دختر در ایرانشهر



روز جمعه مولوی محمد طیب ملازی، امام جمعه اهل تسنن شهرستان ایرانشهر در خطبه‌های نماز عید فطر از ربودن ۴۱ دختر در این شهرستان و تجاوز به آنها خبر داد. ایرانشهر حدود ۱۵۰ هزار نفر جمعیت دارد و اکثریت ۹۰ درصدی ساکنان آن را ایرانیان اهل سنت تشکیل می‌دهند. از آنجایی که سیستان و بلوچستان، استانی با تعصبات خاص مذهبی است، صحبت کردن راجع به این آسیب اجتماعی آسان نبوده و شاید بسیاری از آسیب‌دیدگان موضوع تجاوز به دلیل تعصبات و ترس از رسانه‌های شدن یا به اصطلاح دیگر حفظ آبروی خود این مسئله را در سکوت نگه داشته و پیگیری نکنند.

در روزهای اخیر مقام‌های دولتی و قضایی ۲۹ خرداد شمارهایی مبنی بر اینکه دفاع رقم اعلام شده در مورد قربانیان را رد کردند و گفتند که متهم اصلی این

حادثه بازداشت شده است. در همین حال، دادستان عمومی سیستان و بلوچستان گفت فرد دیگری که در زاهدان بازداشت شده، سال گذشته سلاح در اختیار متهم اصلی گذاشته بود. وی افزود: تاکنون ۵ نفر در خصوص موضوع آدم‌ربایی و ۳ نفر با موضوع تجاوز در ایرانشهر شکایت کرده‌اند و از این سه نفر فقط یک نفر به پزشکی قانونی مراجعه کرده و متأسفانه دیگران شکایتی نکرده‌اند.

از روز یکشنبه تجمع‌هایی در اعتراض به این موضوع در ایرانشهر شکل گرفت و در ادامه، جمعی از زنان ایرانشهری با تجمع در فرمانداری این شهر خواستار برخورد با متجاوزان شدند.

شرکت کنندگان در تجمع روز سه شنبه ۲۹ خرداد شمارهایی مبنی بر اینکه دفاع رقم اعلام شده در مورد تعداد قربانیان را رد کردند و گفتند که متهم اصلی این

سرانجام فیروزآبادی
ویلاي لواسان را تحویل داد

حسن فیروزآبادی رئیس پیشین ستاد کل نیروهای مسلح، و عضو فعلی مجمع تشخیص مصلحت نظام، ویلاي لواسان که از سال‌ها پیش در اختیار داشت را شب گذشته تخلیه کرد و صبح امروز (چهارشنبه) تحویل داد. او یک روز پیش‌تر گفته بود از هیچ مرجعی حکم تخلیه دریافت نکرده است.

وی در تویتر نوشت: "طی سه هفته گذشته تیم کارشناسان ستاد اجرایی برای نقشه‌برداری و کارشناسی ابعاد مختلف محل مذکور یا هماهنگی اینجانب در محل فعال بودند و روز سه‌شنبه بعدازظهر مقدمات تحویل گرفتن محل مذکور پایان رسید." وی در تاریخ ۲۹ خرداد بیانیهای داده و سند واگذاری این

علی اکبر صالحی
در حفظ برجام ابراز تردید کرد

علی اکبر صالحی، معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان انرژی اتمی ایران، پیشنهادهای قدرتهای اروپایی درباره توافق هسته‌ای را کافی دانسته و درباره امکان حفظ برجام ابراز تردید کرده است. آقای صالحی روز سه‌شنبه (۱۹ ژوئن) در اسلو، پایتخت نروژ، طی دیداری با آنتونیو گوترش، دبیرکل سازمان ملل متحد، با مخرب توصیف کردن سیاست‌های اخیر دولت دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا درباره امکان حفظ برجام "با شرایط موجود" ابراز تردید کرد و "پیشنهادها" دریافتی از اتحادیه اروپا را برای انتظارات جمهوری اسلامی ایران کافی ندانست. او همچنین نتایج برجام برای ایران در عرصه‌های اقتصادی، بانکی و سرمایه‌گذاری را بسیار کمتر از حد انتظار خواند و خواهان حمایت صریح حامیان

برجام از جمله سازمان ملل متحد و اروپا از این توافق شد. همچنین حسن روحانی، هفته پیش در گفتگویی تلفنی با امانوئل مکرون، رئیس جمهوری فرانسه، درباره "محدودیت زمانی برای ارائه راه حل‌های عملی" قدرت های بزرگ در مورد حفظ برجام صحبت کرد و از احتمال خروج جمهوری اسلامی از توافق هسته‌ای خبر داد. او افزود: "اگر ایران نتواند از امتیاز این توافق استفاده کند، عملاً مانند در آن، امکان‌پذیر نخواهد بود."

ماهی صدها دلار بابت قلوپزیون ندهید:

فقط ماهی
۲۴ دلار!

بیش از ۱۰,۰۰۰ کانال
کانادایی (راجرز، بل)،
آمریکایی و همه
شبکه‌های ایرانی

بهترین کیفیت
تحویل و دلیوری رایگان
اندروید باکس فقط: ۴۳۰ دلار

647.544.4726

فراخوان حمایت از
کاندیدهای شورای شهر ریچموند هیل - ۲۰۱۸

انجمن "ریچموند هیل کانکشنز"
Richmondhill Connections

در راستای توسعه امور شهری ریچموند هیل،
قصد حمایت از داوطلبان جوان و فعال و علاقمند
به حوزه امور شهری و اجتماعی و سیاسی کانادا در
انتخابات شورای شهر ریچموند هیل
در اکتبر ۲۰۱۸ دارد.

لطفا علاقمندان با شماره تلفن

۲۸۹-۳۷۹-۹۰۷۰

یا ایمیل

richmondhill.connections@gmail.com

تماس حاصل نمایند.

انجمن "ریچموند هیل کانکشنز" Richmondhill Connections

یک موسسه غیر انتفاعی ثبت شده در انتاریو برای توسعه
مشارکت‌های عمومی در توسعه شهری ریچموند هیل می‌باشد.



حتی زمانیکه دیگران از دادن وام مسکن به شما خودداری کردند



LENDERS FOR GROWTH LTD
TRUSTED LENDING SOLUTIONS

ما به شما وام مسکن می‌دهیم!

Tel: 416.225.0004 / Toll Free: 1.877.692.5494 / 6983 Yonge St., Toronto, ON, M2M 3X9 / www.lendersforgrowth.com

پیروزی دشوار اسپانیا مقابل ایران؛ ملی پوشان تحسین برانگیز ظاهر شدند



اسپانیا که کنترل توپ و میدان را در دست داشت در نیمه نخست به دفعات سعی کرد با حملات پرفشار، خود را به دروازه ایران نزدیک کند.

تحرك بالای بازیکنان میانی، ارسال توپ‌های عمقی و نفوذ از کناره‌ها از جمله تمهیداتی بود که هیه رو به شاگردانش دیکته کرده بود تا هرچه زودتر به گل برسند و بدین ترتیب از زیر بار روانی سنگین مواجهه با ساختار دفاعی مستحکم ایران خارج شوند.

اسپانیا که برای صعود از گروه نیاز مبرم به سه امتیاز این مسابقه داشت نیمه دوم را طولانی آغاز کرد و بر شدت حملات خود افزود تا اینکه در نهایت در دقیقه ۵۴ در اثر برخورد توپ با پای بازیکنان ایران و دی‌گو کاستا منحرف شد تا اسپانیا به گل برسد. حرکت رو به جلو و خارج شدن

از گارد دفاعی سبب شد تا ملی‌پوشان کمتر از ده دقیقه پس از دریافت گل با ضربه رویای سعید عزت‌اللهی از درون هجده قدم اسپانیا به گل برسند اما داور با دیدن دقیق ویدئوی این گل، آنرا آفساید تشخیص داد و نپذیرفت. ایران حداقل ۳ موقعیت خوب دیگر برای گلزنی داشت که از دست رفت. در این بازی بنا به

تفسیر گزارشگران و منتقدان ایران بسیار عالی بازی کرد. ایران قبل از این بازی، مراکش را با نتیجه یک بر صفر شکست داده بود. تیم ملی ایران تنها در صورت پیروزی مقابل پرتغال، در بازی بعدی‌اش، می‌تواند با احتساب هر نتیجه‌ای که در مسابقه میان اسپانیا و مراکش رقم بخورد راهی دور بعدی مسابقات شود.

زنان در بیلبوردر میدان ولیعصر، کنار مردان قرار گرفتند



زنان هم بالاخره در کنار مردان در بیلبوردر میدان ولیعصر برای تشویق بازیکنان تیم ملی هم‌صدا شدند.

بیلبوردر جدید که شامگاه ۱۹ ژوئن، جای بیلبوردر قبلی را گرفت، سومین بیلبوردری است که به مناسبت جام جهانی فوتبال در میدان ولیعصر تهران نصب می‌شود. در آخرین بیلبوردر میدان ولیعصر، زنان و مردان از قومیت‌های مختلف ایرانی در کنار هم در حال تشویق بازیکنی از تیم ملی هستند. زنان با پوشش‌های مختلف از چادر و مانتو گرفته تا لباس محلی در کنار مردان در زمین چمن یک استادبوم ورزشی هستند. در میان مردان نیز پوشش‌های متنوع از جمله لباس فرم نظامی به چشم می‌خورد.

شهرداری تهران و سازمان زیباسازی چند روز پیش برای استقبال از حضور تیم ملی فوتبال ایران در مسابقات جام‌جهانی ۲۰۱۸ روسیه، بیلبوردری در میدان ولیعصر نصب کردند که با انتقادهای

زیادی در شبکه‌های اجتماعی روبرو شد. عنوان این بیلبوردر که "بایم قهرمانیم، یک ملت یک ضربان" بود مردانی را با پوشش‌های مختلف قومیت‌های ایرانی نشان می‌داد که در حال شادی کردن هستند در حالی که انتری از حضور زنان به چشم نمی‌خورد.

به دنبال انتقادات گسترده، بیلبوردری

جایگزین بیلبوردر اول شد. ولی تصویر جدید باز هم خبرساز شد. در بیلبوردر دوم اعضای تیم ملی گویی در هنگام خواندن سرود ملی به صف ایستاده‌اند در حالی که صفی از زنان و مردان ایرانی در کنار آن‌ها قرار دارند. سرانجام در پوستر سوم، زنان و مردان برای تشویق تیم ملی کنار هم قرار گرفتند.

۱۵- ژوئن

سفیر دانمارک و خانم دکتر زاله آموزگار و چند دانشمند فرهیخته دیگر ایرانی طی سخنانی از کریستن سن تجلیل نمودند (۹). کریستن سن از خاورشناسانی است که بسیاری از کتاب‌های ایران‌شناسی ایشان مورد استقبال ایرانیان واقع شده و به فارسی هم ترجمه شده‌اند. در مقدمه مترجم کتاب مزدا پرستی در ایران قدیم از کریستن سن مرحوم دکتر ذبیح‌الله صفا در ص ۷ تا ۱۱ نوشته‌اند که در بیست و چهارم آذر ماه ۱۳۲۴ از طرف فرهنگستان وقت ایران جلسه یاد بود و تجلیلی از مرحوم کریستن سن تشکیل گردید که عده‌ای دانشمندان ایرانی و غیر ایرانی در آن جلسه شرکت فرمودند و مرحومان سعید نفیسی و دکتر ذبیح‌الله صفا درباره کریستن سن و آثار ارزنده او سخنرانی فرمودند (۸).

نگاهی به آثار ایران‌شناسی آرتور کریستن سن:

۱. گویش سمنان، چاپ ۱۹۱۵
۲. داستان‌های فارسی به زبان عامیانه چاپ ۱۹۱۸
۳. پژوهشی درباره شناخت گویش‌های ایرانی چاپ ۱۹۳۰
۴. ایران واروپا (مقاله) چاپ ۱۹۱۴
۵. روان‌شناسی اجتماعی ایران (مقاله) چاپ ۱۹۱۴
۶. جشن‌های آتش ایرانیان (مقاله) چاپ ۱۹۱۵
۷. مرغزار مرو و خرابه‌های آن (مقاله) چاپ ۱۹۱۷
۸. کتاب درباره مزدک به نام "کمونیست ایرانی" چاپ ۱۹۰۱
۹. "پادشاهی کواد نخست و کمونیزم مزدکیان" چاپ ۱۹۲۵ که این کتاب با عنوان "سلطنت قباد وظهور مزدک" توسط نصرالله فلسفی به فارسی ترجمه و در زمان رضاشاه به چاپ رسیده بود ولی بخش‌هایی از آن حذف گردیده بود ولی در چاپ دوم بخش‌های مخدوف و قسمت‌های چاپ اول دوباره توسط احمد بیرشک به فارسی در آمده و در سال ۱۳۷۴ از سوی کتابخانه "طهوری" در تهران چاپ گردیده است
۱۰. جستجو درباره رباعیات عمر خیام چاپ ۱۹۰۵
۱۱. ایران در زمان ساسانیان چاپ ۱۹۳۶

۲۱. لهجه‌های اورامان و پایه چاپ ۱۹۲۱.
 ۲۲. مقدمه شناسایی لهجه‌های ایرانی چاپ ۱۹۳۰ در دوجلد.
 ۲۳. فراسوی دریای خزر (سفرنامه کریستن سن به ایران و ترکستان)، این سفرنامه توسط خانم منیژه احدزادگان آهنی و علی‌الفونه به زبان فارسی ترجمه و در سال ۱۳۸۵ از طرف کتابخانه طهوری در تهران چاپ و منتشر گردیده است.
 ۲۴. لهجه‌های ایرانی چاپ ۱۹۳۹.
 ۲۵. آفرینش زبان‌کار در اساطیر ایرانی. این کتاب هم به فارسی ترجمه و در سال ۱۳۲۵ در دانشگاه تبریز منتشر شده است مترجم آن احمد طباطبائی است.
 ۲۶. داستان بزرگمهر حکیم این مقاله توسط عبدالحسین میکده به فارسی برگردان شده و در مجله مهر سال اول شماره‌های ۱۲-۶ در سال ۱۳۱۳-۱۳۱۲ چاپ گردیده است.
 ۲۷. کلاه آهنگر و درفش کولوبانی ترجمه به فارسی توسط خانم منیژه احدزادگان آهنی در تهران از سوی کتابخانه طهوری چاپ گردیده است.
 ۲۸. شعر و موسیقی در ایران ترجمه عباس اقبال چاپ ۱۳۶۳ از سوی فرهنگ و هنر.
 ۲۹. گویش گیلکی رشت ترجمه و تحشیه جعفر خمایی زاده چاپ تهران ۱۳۷۴ چاپ سروش.
- منابع ماخذ:**
۱. محمد رستمی: ایران شناسان و ادبیات فارسی ص ۶۰۸ چاپ تهران ۱۳۹۰ انتشارات طهوری
 ۲. هوشنگ اتحاد: پژوهشگران معاصر ایران جلد دوم ص ۳۲۹ چاپ تهران ۱۳۷۹ انتشار از فرهنگ معاصر
 ۳. همان ماخذ جلد ۳ ص ۴۱۰ چاپ تهران ۱۳۸۰
 ۴. همان ماخذ صص ۴۱۵-۴۱۴
 ۵. همان ماخذ ص ۴۱۶
 ۶. دکتر مریم میراحمدی: تاریخ تحولات ایران‌شناسی در دوران ایران باستان ص ۳۵ چاپ تهران کتابخانه طهوری ۱۳۹۰.
 ۷. سایت اینترنتی مجله بخارا.
 - محمد علی اختری، سردفتر باز نشسته اسنادرسمی، ساکن تورنتو است
- ۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

تبریک به مایکل پارسا

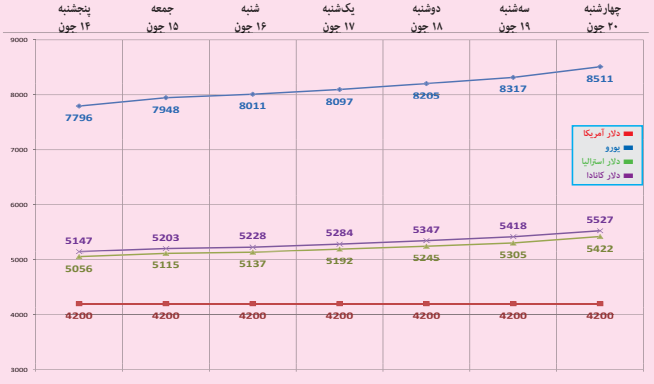
از وقتی مایکل را می‌شناسیم، برای کمک به مشکلات مردم، در حال تماس با دوستانش بود. او در جمعیت کمک به مردم و یاری رساندن به سوریه‌ای‌هایی که به کانادا آمده بودند نیز شرکت داشت. می‌دانیم امروز که مایکل به مجلس اتاریو راه یافته، بیشتر و بالاتر از هر چیزی، همچنان به فکر مردم است.

مایکل، موفقیت باشی،

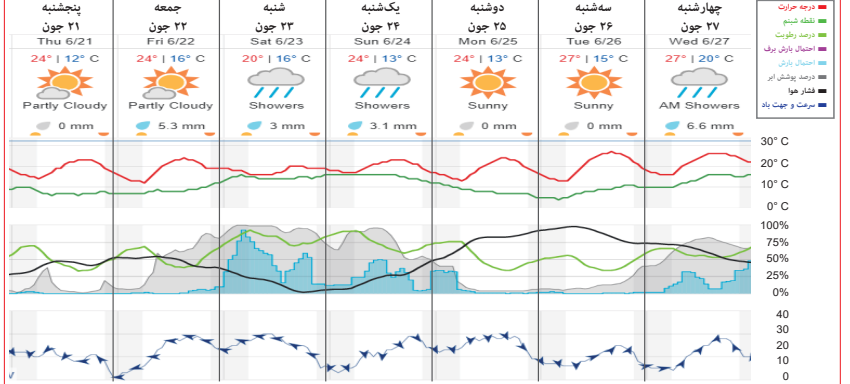
آرش خرابی



تغییرات نرخ ارز (در ایران و به تومان) - هفته گذشته



آب و هوا - هفته آینده



اخبار کامل و کوتاه جهان - هفته گذشته

پنجشنبه ۱۴ جون	جمعه ۱۵ جون	شنبه ۱۶ جون	یکشنبه ۱۷ جون	دوشنبه ۱۸ جون	سه شنبه ۱۹ جون	چهارشنبه ۲۰ جون
دولت ایران اعلام کرد که در صورت لزوم از تمام کشورهای منطقه حمایت خواهد کرد.	نیویورک بنیاد ترامپ، رییس جمهوری و فرزندانش را به قانون شکنی متهم کرده است.	مجلس آمریکا - ترامپ ۵۰ بیلیون دلار گمرکی روی کالاهای چینی کثافت را روغن کند.	مجلس آمریکا - ترامپ ۵۰ بیلیون دلار گمرکی روی کالاهای چینی کثافت را روغن کند.	مجلس آمریکا - ترامپ ۵۰ بیلیون دلار گمرکی روی کالاهای چینی کثافت را روغن کند.	مجلس آمریکا - ترامپ ۵۰ بیلیون دلار گمرکی روی کالاهای چینی کثافت را روغن کند.	مجلس آمریکا - ترامپ ۵۰ بیلیون دلار گمرکی روی کالاهای چینی کثافت را روغن کند.
...

تورنتو چه خبره؟ هر روز را به کجا بروم؟ - هفته آینده

پنجشنبه ۲۱ جون - تمام روز - رایگان
فستیوال جاز اتاوا
 Marion Dewar Plaza - Ottawa City Hall,
 110 Laurier W, Ottawa

شنبه ۲۳ جون - ظهر تا ۱۰ شب - از ۵ دلار
فستیوال شراب
 Sugar Beach, Queens Quay E at Dockside,
 Toronto

یکشنبه ۲۴ جون - صبح ۱۰ - صبح ۲۵
دوچرخه سواری کنار رودخانه هامبر و کمک به مردم
 Etienne Brulé Park, 13 Crosby, Toronto Toronto

دوشنبه ۲۵ جون - از ۲۵ دلار
فستیوال جاز تورنتو
 Cumberland St Stage, 115 Cumberland, Toronto

سه شنبه ۲۶ جون - تمام روز - از ۲۰ تا ۱۵۰ دلار
فستیوال فیلم چشم (نگاه) زنان
 Carlton Cinema 20 Carlton, Toronto

جهان در یک نگاه - هفته گذشته



مطالب منتشره به نام، مصاحبه و یا رسیده از خوانندگان، نظرات آنان را بیان می‌کند و مسئولیت آن به عهده ایران استار نیست.

ایران استار در صورت لزوم حق ویرایش، ترجمه و کوتاه کردن مطالب را برای خود محفوظ می‌دارد.

آخرین فرصت ارسال یا تصحیح مطالب دوشنبه ۱۳ ظهر و آنچه‌ها سه شنبه ۵ عصر است.

از انتشار هرگونه مطلب نادرست، اهانت و تهمت‌آمیز، و آگهی غیر قانونی، معذوریم.

هرگونه استفاده از مطالب، طراحی و تصاویر این رسانه منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

ایران استار

Iran Star Marketing Inc.
 Tel: (+1) 647-674-4048 | Web: www.iranstar.com
 169 Steeles Ave East, North York, ON M2M 3Y5, Canada

بهترین نرخ حواله فوری
۴۸ ساعته
پرداخت همزمان ارز با
کارت عابر بانکهای ایران

ارز ملل

416.830.6500 5859 A Yonge St.

ایران استار خانواده

169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 21 June 2018 - V. 25 - No. 1192 21 ۱۱۱۲۳ ش ۲۵-سال ۱۳۹۷-خرداد

ارز پرسپولیس
416.229.0000 PERSEPOLIS EXCHANGE

پرداخت ریالی از کارت های عابر بانک ایران و دریافت قانونی و فوری معادل دلار کانادایی در تورنتو


تکنولوژی

۳۶ ← افزایش امنیت گوشی
آی فون مقابل پلیس



پزشکی

۳۷ ← نشانه های درست
کار نکردن قلب



پزشکی

۳۸ ← آرتروز زانو
درمان های غیر دارویی
نیز دارد



آشپزی

۴۰ ← فرنی سه رنگ
شله زرد قالبی



پروین ترابی

تغذیه

۴۳ ← نوشیدن سه فنجان قهوه
در کاهش مشکلات کبدی
موثر است



دانشگاه جان هابکینز

رمان دنباله دار

۴۴ ← نقطه تسلیم
قسمت ۴۳



شهره و کیلی

اطلاعات عمومی - نیاز مندی ها

۴۸ ← اخبار محلی
استخدام و اجاره
۵۱ ← سودوکو، فال
جدول
۵۴ ←



با شما؛ به بهانه جام جهانی فوتبال

گفتگوی اختصاصی ایران استار با کوروش تشت زار




حسن گل محمدی - این روزها در سرتاسر جهان آنچه که علاقمندان و دوستداران فوتبال را به خود مشغول کرده برگزاری بازی های جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه است. جام جهانی ۲۰۱۸ بزرگترین رویداد ورزشی است که در کشور پهناور روسیه و در شهرهای مختلف آن برگزار می گردد و از سراسر جهان علاقمندان به این ورزش را راهی این کشور کرده است. کشور روسیه با پشتکار و کوشش فراوان و با به کارگیری توان و قدرت خود و با ایجاد، ترمیم و توسعه ورزشگاه ها و استادیوم های گوناگون سعی کرده است تا این رویداد مهم ورزشی را به نحو احسن مدیریت کرده و آخرین سرویس های ممکن را در اختیار ۳۲ تیم ورزشی از کشورهای جهان، مربیان و همراهان و علاقمندان و ورزش دوستان، قرار دهد. علاقمندان و ورزشکاران

علاوه بر شرکت در برگزاری مسابقات، از تورهای سیاحتی و گردشگری نیز استفاده به عمل آورده و از شهرهای زیبای کشور روسیه مانند سن پترزبورگ، سوچی و مسکو و جلوه های تاریخی، هنری و اجتماعی آن بازدید به عمل می آورند. این تورهای سیاحتی و ورزشی از سرتاسر جهان به روسیه رفته اند و با توجه به قیمت های مناسب هتل ها، رستوران ها و اماکن تفریحی پیش بینی می گردد که این رویداد مورد استقبال فراوان قرار گیرد.

تیم فوتبال کشورمان نیز که در یک کوشش و فعالیت چشمگیر و تحت مدیریت سرمربی معروف خود کارلوس کیروش توانسته است بدون باخت در بازی های مقدماتی در جام جهانی حضور پیدا کند، پس از برد در مقابل تیم مطرح [گفتگوی، ادامه در صفحه ۴۵ -]

تاسیسات

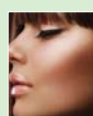
۳۴ ← انواع کولرهای گازی با
قابلیت جابجایی



مهندس پیمان رامندی

زیبایی

۳۳ ← نکاتی برای چاق تر نشان
دادن صورت



داستان - کتاب


۲۲ ← نگاهی به شاه
قسمت پنجم



دکتر عباس میلانی

سخن و اندیشه


۲۴ ← احمد فردید،
در گفتار و رفتار



دکتر حسن گلمحمدی

ناظران می گویند

۲۶ ← دو مشکل ساختاری
"کنگره ایرانیان کانادا" و
راه حل رفع این دو مشکل ۲



دکتر شجاع الدین ضیائیان

سالمندی

۲۸ ← حل جدول و سودوکو به
فعالیت ذهنی سالمندان
کمک می کند



مهناز زادانی فرد

زندگی


۲۹ ← عواملی که برای
خوشبختی
به آنها نیاز دارید



دکتر مایکل فریش

کودکان، نوجوانان

۳۰ ← اهمیت بازی
در زندگی کودکان



محیط زیست

۳۲ ← کوهنوردان اورست را
به زباله دانی تبدیل کردند



ساینس الرت

تور استثنایی نیویورک ۱۸ می تا ۲۱ می - ۳۱ آگوست تا ۳ دسامبر

تور باورنکردنی روسیه: ویژه جام جهانی ۱۳ جون تا ۲۸ جون - با بازدید از دیدنی های مسکو

تور استثنایی شیکاگو ۱۴ جون تا ۱۸ جون - ویژه لیگ جهانی والیبال

نیویورک

جام جهانی

شیکاگو

416.730.8687

4750 Yonge St, Unit 324, North York, ON M2N 5M6

بهترین نرخ بلیت ایران

مجرى تور های تفریحی - با راهنمای فارسی زبان

tico.ca

نگاهی به شاه



دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



سال‌های نخستین زندگی محمدرضا از سویی دیگر نیز نامتعارف بود. او به عنوان فرزند یک سرباز به دنیا آمد اما دیری نپایید که نقش ولیعهدی و پادشاهی به او محول شد. راه سیاست و سلطنت را خود انتخاب نکرد بلکه نیروهایی تاریخی و ورای خواست و گزینش او زندگی‌اش را در این مسیر قرار داد. اگر این قول ریچارد دوم شکسپیر را بپذیریم که "پادشاهان نه برای فرمانبرداری که فرماندهی زاده شده‌اند"، آن گاه باید این نتیجه را هم قبول کرد که محمدرضا در شرایطی به دنیا آمد که از او انتظار فرماندهی نمی‌رفت، اما دیری نپایید که چنین انتظاری به وجه اساسی سرنوشتش بدل شد. تجربه زندگی سیاسی‌اش نشان داد که همیشه ساخته این کار نبود. به علاوه بسیاری از کسانی که در دوران سلطنتش می‌بایست از فرامین محمدرضا شاه اطاعت کنند او را از دو دهه پیش چون کودکی ضعیف و نحیف می‌شناختند و از او انتظار نه تنها احترام که اطاعت داشتند. برخی از این شخصیت‌ها، چون قوام السلطنه، به آسانی تن به این گذار نمی‌دادند و کماکان شاه جوان را به چشم همان کودک و فرزند رضاخان می‌نگریستند. "هیبت سلطانی" را آنچنانکه شکسپیر به درستی می‌گفت، به سختی می‌توان بازآفرید. شاید آن چه در اندیشه سیاسی ایران باستان از آن به عنوان "فره ایزدی" یاد می‌کردند هم چیزی جز همین هیبت سلطانی جبلی - نه اکتسابی - نبود. از سویی دیگر جزئیات ساده و پیش پا افتاده زندگی روزمره هم به آسانی می‌تواند پایه‌های عاطفی هرگونه "هیبت سلطانی" را سست کند. پادشاهان در روزگار پیش از تجدد و پیش از رواج صنعت چاپ و هنر عکاسی و حرفه روزنامه‌نگاری می‌توانستند خود و خانواده‌شان را در هاله‌ای شبه قدسی و دست‌نیافتنی ببوشانند. گاه پشت دیوارهای بلند قصرها و کوشک‌هایی می‌زیستند که همواره از منظر عوام پنهان می‌ماند و حتی وقتی هم که به اماکن عمومی پا می‌گذاشتند جلال و جبروت خیمه و خرگاهشان و نیز "دورشو کورشو"های نوکران و سربازانشان چیزی از این هیبت نمی‌کاست. ولی در عصر تجدد حفظ و بازتولید این گونه هیبت موروثی، عملاً امری ناشدنی است. شاید زودتر از هر کس ماکیاول بود که به ابعاد و پیامدهای این گذار پی برد. می‌گفت با آغاز عصر نوزایش، روزگار مشروعیت موروثی هم به سر آمده است. پادشاهان عصر تجدد باید خود مشروعیت خویش را برسازند. در قرون وسطا، مشروعیت پادشاه الهی بود. شرط بقایش رعایایی بود که دین و تقوا جزئی تعیین‌کننده از افکار و اعمال آنان بود. همین رعایا فرامین و سلطه دست‌کم معنوی کلیسا و کشیش را به جان و دل می‌پذیرفتند. با آغاز عصر تجدد، رعیت مطیع

به اصطلاح محتاج ولی و قیّم، جای خود را به شهروندی داد که از حقوقی طبیعی - از جمله حق انتخاب حکام خود - بهره‌مند بود. مشروعیت هر حاکمی به تأیید و تنفیذ این شهروندان باز بسته شد.

عصر تجدد، دست‌کم در شکل مطلوبش عصر شفافیت در عرصه سیاست است. عصری است که در آن نفس سیاست به عرصه عمومی تعلق می‌گیرد. دوران قیّموت اشراف و حکامی که مشروعیتشان "الهی" است به سر می‌رسد و جای خود را به عصر دموکراسی و مشروعیت برخاسته از رأی و تأیید مردم می‌بخشد. در عصر تجدد تنها بالمال پادشاهانی جان سالم سیاسی بدر بردند و تاج و تختشان را دست‌کم در ظاهر، حفظ کردند که ابعاد این دگرگونی را پذیرفتند و سلطنت را نه به عنوان کانون قدرت (غلب خودکامه) که نماد وحدت ملی پذیرفتند. در مورد محمدرضا شاه او نه تنها خود به پیامدها و پیش‌شرط‌های این گذار تردیدی در ایران توجه چندانی نداشت، بلکه بودند سیاستمدارانی که دوران کودکی او و میرپنجی پدرش را دیده بودند و غرور و خودبزرگ بینی‌شان اجازه نمی‌داد که حال خود را فرمانبردار این پدر و پسر بدانند. برای محمدرضا شاه یکی از پر دردسرتین این نوع سیاستمداران کهنه‌کار قوام بود.

ده سال قبل از اینکه محمدرضا به دنیا بیاید و سال‌ها پیشتر از آن که رضاخان به وزارت و صدارت برسد، قوام وزیر کابینه بود. منتسب به خانواده قاجاری بود و خود را به مراتب بیشتر از "نوکیس‌هایی" چون پهلوی‌ها مستحق سلطنت می‌دانست. در زمان کودتای سیدضیاء و رضاخان، قوام والی خراسان بود. حتی در آن زمان که هنوز احمدشاه بر سر کار بود، اشتیاقی قوام برای قدرت سیری‌ناپذیر می‌نمود. او از جمله والیانی بود که (چون مصدق) از پذیرفتن دستورات کابینه جدید سیدضیاء سرباز زد. سید هم بلافاصله دستور بازداشت قوام را صادر کرد. ولی "قضا در کمین بود و کار خویش می‌کرد" و در فاصله‌ای که قوام را از زندان مشهد به تهران منتقل می‌کردند، بخت سید هم برگشت و از کار برکنار شد و



Freight Services International



حمل و نقل بین‌الملل

- حمل و نقل هوایی 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 آمریکا، 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

مهاجرت به کانادا Salam Toronto.com

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

**ترجمه
رسمی**

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

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050

iccrc  crcic
IMMIGRATION CONSULTANTS OF CANADA REGULATORY COUNCIL
CONSEIL DE RÈGLEMENT DES CONSEILS EN IMMIGRATION DU CANADA



ملاقات دکتر محمد مصدق، نخست وزیر وقت ایران و محمدرضا شاه پهلوی. تاریخ ۱۹۵۳

قوام، غیباً به عنوان نخست‌وزیر برگزیده شد. سفر مشهد به تهران را چون زندانی دربند آغاز کرد و در پایان همین راه به عنوان نخست‌وزیر وارد پایتخت شد. رضاخان هم در کابینه قوام وزارت جنگ را به عهده گرفت.

در همان آغاز دوران صدارتش قوام روزی برای بازدید عید به منزل رضاخان رفت. محمدرضا سه ساله بود. گویا قوام کودک را بر زانوی خود نشاند و به عنوان عیدی یک اشرفی در کف محمدرضای کودک گذاشته بود. بیست سال بعد همین کودک شاه شده بود و همان قوام می‌بایست در برابرش تعظیم و تکریم کند. وقتی در ماه‌های بحرانی اشغال ایران توسط ارتش شوروی و انگلستان قوام بار دیگر نخست‌وزیر شد و از سر اجبار و به حکم قانون برای دریافت حکم صدارتش به دیدار شاه رفت. گویا از اولین عباراتی که بر سر زبان آورده بود چیزی به این مضمون بود که "ماشالله اعلیحضرت بزرگ شده‌اند!"

گرچه در دهه بعد از جنگ جهانی دوم همین نوع برخورد قوام به تنش‌هایی دایمی میان او و شاه انجامید، اما در هفته‌های بعد از کودتای ۱۹۲۱ (۱۲۹۹) آن چه برآمدن قوام را باعث شد بیش از هر چیز بی‌پروایی‌های سیدضیاء بود. قدرت واقعی آشکار در دست رضاخان بود ولی سید هم دایم ادا و اطوار یک دیکتاتور را در می‌آورد. هر کدام از این اداها و گاه اقدامات بر صف دشمنانش می‌افزود. بالاخره هم وقتی از کار برکنار شد با پولی که از حساب دولت برداشت کرده بود عازم اروپا شد و دیری نپایید که در خیابان‌های برلن یا مغازه‌های سوئیس فرش ایرانی می‌فروخت. می‌گفت ماه‌های بعد از آغاز تبعید اجباری‌اش سخت‌ترین دوران زندگی‌اش بود. اندوه و خشم چون خوره به جانش افتاده بود و انگار فلجش می‌کرد. می‌گفت گاه به دوش آب سرد پناه می‌برد و با فریادهایی از سر خشم می‌کوشید خود را آرام کند. گاه هم به گفته خودش، لعن بر سرنوشت خویش می‌فرستاد.

در مقابل ضعف و حاشیه‌نشینی روزافزون او، در تهران متحدش در کودتا، رضاخان، هرروز قدرت بیشتری پیدا می‌کرد. اندکی پس از خروج سید از ایران رضاخان در بیانه‌ای که در قیاس با دیگر

سخنان و اعلامیه‌های او بلندتر بود نه تنها به شرح انگیزه‌های خود در انجام کودتا پرداخت، بلکه اعلام کرد که از این پس هر روزنامه یا مجله‌ای که از کسی جز او به عنوان معمار و محرک اصلی کودتا یاد کند تعطیل خواهد شد و نویسنده چنین مقاله‌ای مجازات خواهد شد.

در عین حال هرچه بر قدرتش افزوده می‌شد پاشنه آشیل سیاسی‌اش که همانا میل انگار

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۴۶ ←]



حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر

احمد فردید، در گفتار و رفتار

سخت با این کتاب مشکل داشت، تالیفاتی در این زمینه به جامعه ارائه کنند که کتاب آسیا در برابر غرب دکتر شایگان یکی از این گونه آثار است.

فردید پس از انقلاب چهره عوض کرد و از انقلاب پشتیبانی کرد و بعد از سی سال مطالعه و تحقیق اعلام کرد که هایدگر جهت فکریش تشکیل نظامی شبیه جمهوری اسلامی است. نگاه وی میان اندیشه‌های هایدگر و محی‌الدین عربی و مهدویت و مخالفت با طاغوت هم‌گرایی بوجود آورد و در فضای انقلابی آن زمان، انبوه زیادی از افراد و بویژه جوانان و دانشجویان را به سخن‌های خود جلب کرد و شور و هیجانی با نمادهای فلسفی و حکمت الهی در جامعه بوجود آورد. البته اندیشه‌ها و آرای او مخالفی هم داشت از جمله آنها می‌توان به عبدالکریم سروش، داریوش آشوری و دکتر رضا براهنی اشاره کرد.

فردید عقیده داشت غرب‌زدگی فرایند طولانی و بلند مدت است. غرب‌زدگی قدیمی معادل با یونان زدگی و غرب‌زدگی فعلی در مواجهه با جهان امروز غرب است. او همه افراد تحصیل کرده را غرب‌زده می‌پنداشت و غرب‌زدگی را غروب حقیقت در جان آدمی می‌دانست که حاصل آن سیطره نفس‌آماره در وجود او می‌شود. غرب‌زدگی فردید و آل‌احمد تفاوت اساسی و پایه‌ای دارند. فردید غرب‌زدگی را غیاب "اسماء‌الله" و غلبه شیطان بر کره زمین تلقی می‌کرد. اما آل‌احمد آن را غرب مآبی زیستن به شیوه مادی و فرهنگی غربیان می‌دانست. فردید اعتقاد داشت حقوق بشر حیلۀ

نراقی، ابوالحسن جلیلی و... شرکت داشتند. پس از آن که سیستم پهلوی دوم حزب رستاخیز را تأسیس کرد. فردید کوشید تا از یزد وارد مجلس شورای ملی شود که موفق نشد ولی نتایج افکار و اندیشه‌های او و هسته مذکور در تدوین خط و خطوط فرهنگی و اجتماعی رژیم شاه تأثیرگذار بود بطوری که فردید شاه را نماد فره ایزدی و سوشیالیست زرتشتی و تنها رهبر کشور شیعی می‌پنداشت و لقب "آریا مهر" و "سروش مهر" از جمله افاضات ذهن او بود. (هرچند که آنرا به دکتر رضازاده شفق هم نسبت داده‌اند.) وی همچنین در کمیسیون شاهنشاهی تدوین ایدئولوژی حزب رستاخیز در سال‌های ۵۶-۵۵ شرکت داشت.

فردید که سخت تحت تأثیر اندیشه‌های هایدگر بود، به طراحی و ارائه مفاهیمی بر ضد سلطه غرب و تکنولوژی پرداخت. اصطلاح "غرب‌زدگی" که بعداً نام کتابی از جلال آل‌احمد شد، از جمله کارهای او به حساب می‌آید. در آن زمان جامعه روشنفکری تحت تأثیر اندیشه‌های فردید قرار داشت و نویسندگان سعی می‌کردند پس از انتشار کتاب غرب‌زدگی جلال آل‌احمد که فردید



مدرک لیسانس ادبیات گرفت. او مدتی نیز درس طلبگی خواند و با فلسفه اسلامی آشنا شد و زمانی که جنگ جهانی دوم پایان یافت به فرانسه و آلمان رفت تا در رشته فلسفه معاصر اروپایی تحصیل کند ولی پس از سال‌ها اقامت در اروپا و انجام مطالعاتی در اگزیتانسیالیسم و فلسفه مارتین هایدگر، بدون آن که مدرکی از دانشگاه اخذ کند به ایران برگشت و برای تدریس به دانشگاه تهران رفت. نامبرده چون مدرک دانشگاهی نداشت با اعمال نفوذ احسان نراقی در دانشگاه به معلمی پرداخت و زمانی که دکتر فضل‌الله رضا به ریاست دانشگاه تهران رسید با کمک دکتر سید حسین نصر که سرپرست دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران بود، مطالعات وی در حد دکترا تأیید شد و او به رتبه استادی ارتقا پیدا کرد. از آن پس فردید به فعالیت‌های گسترده دانشگاهی و سخن‌پراکنی پرداخت و سلسله نشست‌هایی در منزل دکتر امیر حسین جهانگیر برگزار کرد. این فعالیت‌ها درست هم‌زمان با ورود هانری کربن به ایران بود و علی‌النباهیه هسته‌ای تشکیل شد که در آن افرادی مانند حمید عنایت، داریوش آشوری، رضا داوری، داریوش شایگان، احسان

اسپانسرهای این صفحه:

رستوران خانوادگی دربند
۳۴۴۱-۸۹۳-۶۴۷

شرکت توریستی رهنورز
۸۶۸۷-۴۰۲-۶۴۷

شرکت گنجینه فرش
۴۳۹۴-۲۳۷-۹۰۵

آژانس مسافرتی شایان
۷۰۰۵-۸۳۸-۴۱۶

احمد فردید کیست که هم در دوران رژیم گذشته (پهلوی دوم) و هم در زمان حکومت اسلامی، مدتی در دانشگاه، تلویزیون و موسسات فرهنگی و دانشگاهی درخشید. آنچه گفت سخنانی دور از فهم و اندیشمندان بود. اثر مکتوب از خود بر جای نگذاشت. شیفتگان و دشمنانی داشت که او را فیلسوف شفاهی یا روشنفکر نمایی هذیان‌گو نامیدند.

سید احمد مهبینی یزدی (۱۲۸۹-۱۳۳۳) که بعدها نام سید احمد فردید را بر خود نهاد در یزد به دنیا آمد و پس از آموزش دروس مقدماتی در سال ۱۳۰۵ (۱۶ سالگی) به تهران آمد و به ادامه تحصیل پرداخت و از دانشسرای عالی

افرا ترافل

ارزانتر از اینترنت! پکیج‌های کروز کوبا، مکزیک، دومینیک و توره‌های اروپا

به از

بهترین قیمت ایران

مشهد - تبریز - شیراز - اصفهان - اهواز

- ✓ کلکسیون بهترین قیمت بلیت برای کلیه نقاط دنیا
- ✓ توره‌های تفریحی - کروز - هتل - اجاره خودرو
- ✓ بلیت داخلی ایران و سرویس CIP فرودگاهی
- ✓ تور و ویزای دبی
- ✓ فروش بلیت ارزان از ایران به کانادا و آمریکا
- ✓ توره‌های ارزان زمینی، ۳-۴ روزه کانادا و آمریکا

فروش مستقیم پروازها و چارترهای داخلی ایران

416.642.2372
647.23456.97
1-855-642-2372

6120 Yonge St., #206, M2M 3W7 (روبروی بنای ایرانیان)

با مدیریت پیوند کامران و همکاری مجرب‌ترین مشاوران امور مسافرتی

416.642.AFRA (2372)

افرا، آغازگر خاطره خوش سفرهای شما

مشاوره رایگان

برای فروش سریع ملک خود با من تماس بگیرید

آیا علاقمند به سرمایه‌گذاری در زمینه ساخت خانه و پروژه‌های ساختمانی هستید؟ برای آگاهی از چگونگی مراحل لازم در زمینه یافتن محل مناسب طراحی-مهندسی و اجرای پروژه‌ها با تیم مجرب ما مشاوره نمایید.

(کازمی)

تینا بهرامی

Tina Bahrami
Real Estate Broker
Royal LePage Signature Realty
416.834.4205
Office: 416.443.0300

Official sponsor of
Homa Volleyball Team
ROYAL LEPAGE

اجتناب کنم. شکاف‌های تاریخی را در نظر آورم و از کیمیاگری‌های فلسفی که در آن متافیزیک و عرفان و زبان‌شناسی به هم می‌ریزند، با هم گلاویز می‌شوند و همدیگر را آلوده می‌کنند تا معلوم نیست چه آتش در هم جوشی پدید آورند، فاصله بگیرم. او تصویر منفی شده از آنچه نباید بکنم به من ارائه داد و نیز عامل موثری گردید تا با خونسردی، در آرامش فکر و دور از عواطف هویتی، معنای این شکست را که فریدید به عقیده من واقعی‌ترین و مستندترین جلوه آن است، درک کنم.

و کلام آخر آن که فریدید سخت کینه‌ای بود و موقعی که با سروش اختلاف پیدا کرد، طی یکی از سخنرانی‌هایش گفته بود: می‌خواهم پیامی به امام بدهم و درد دلی با ایشان بکنم. سید احمد فریدید آدمی است که برای خودش کار کرده است. من پیام کوچکی برای امام دارم و آن این است که این انقلاب را عبدالکریم سروش خراب می‌کند. سرانجام فریدید پس از یک عمر تکاپوی بی‌فرجام، بدون آنکه اثر مکتوب درست و حسابی‌ای از اندیشه‌های خود باقی بگذارد، در بیست و پنج مرداد هزار و سیصد و هفتاد و سه در هشتاد و چهار سالگی در تهران درگذشت.

حسن گل محمدی،

نویسنده، شاعر و روزنامه نگار ساکن تورنتو است. او عضو هیئت علمی در دانشگاه تهران بوده و ده‌ها جلد کتاب و صدها مقاله از او در ایران و کانادا منتشر شده است.

golmohammadihassan@yahoo.com

همکاری و نزدیکی داشتند ولی پس از چندی مشکل پیدا کردند. احسان تراقی در مصاحبه‌ای گفته است، شبی در جایی بعد از اینکه جلسه داشتند، آل احمد همراه خانمش (سیمین دانشور) او را با ماشین‌شان می‌برند تا به خانه برسانند. فریدید در راه شروع به بد و بیراه گفتن به همسر آل احمد می‌کند و به حدی حرف‌های زشت و نامربوط می‌گوید که آل احمد با همه ارادتی که به او داشت، ماشین را نگه می‌دارد و به او می‌گوید "یا بیا بیرون یا با لگد پرت می‌کنم بیرون" و به این ترتیب آل احمد رابطه‌اش برای همیشه با او قطع می‌شود.

داریوش آشوری مترجم معاصر، مدت‌ها در کلاس‌ها و سخنرانی‌های فریدید حاضر شده و تلاش کرده تا بفهمد که فریدید چه می‌گوید، اما آشوری می‌گوید، فلسفه فریدید هیچ گونه انسجامی نداشت، خود او ضعف شخصیت و دانش داشت. یکی از نقدهای درست و علمی را آشوری از کارها و گفته‌های فریدید کرده است. دینانی درباره فریدید گفته است: لحن او انتقادی و تند بود. یک بار فریدید در مراسمی که در انجمن فلسفه برگزار شده بود، در پاسخ سوالی از یک دانشجو از سروش به شدت انتقاد کرد و حتی به او دشنام داد و چون صحبت‌های او ضبط شده بود، سروش از فریدید به دادگستری شکایت کرد ولی در پایان با وساطت غانله ختم به خیر شد.

دکتر داریوش شایگان یکی از افراد نزدیک به حلقه کرین و فریدید می‌گوید: من به او (فریدید) بسیار مدیونم. او به من آموخت تا از خلط مباحث

از آن اجتناب‌ناپذیر است. در هر صورت بحث چگونگی استفاده از تکنولوژی و علم به غرزدگی و این گونه مباحث ربطی ندارد. ما اگر اهمیت تکنولوژی و توسعه علم را درک نکنیم نمی‌توانیم در آینده کشوری مقتدر و صاحب اقتصاد پویا و رفاه اجتماعی باشیم.

جالب توجه است بدانید فریدید با همه این‌گونه رفتارهایش، یکی از هم صحبت‌های کافه‌نشینی صادق هدایت بود. صادق هدایت در نامه‌هایی که برای شهید نورایی نوشته است از ضعف‌ها و اندیشه‌های نادرست فریدید نام می‌برد. میان فریدید و هدایت گفتارهای ناپسندی هم نوشته شده است که دکتر رضا براهنی جواب فریدید را داده است.

یکی از خصوصیات گفتاری و رفتاری نادرست فریدید این بود که او هر آنچه که درباره عدالت، حقوق بشر، دموکراسی، مدارا و آزادی در سطح جهان مطرح می‌شد، همه را دروغ می‌پنداشت و عملکرد سازمان‌های فرهنگی، سیاسی و اجتماعی جهانی را توطئه‌گری قلمداد می‌کرد و می‌گفت، جهان یک استاد اعظم دارد و آن هم سیستم فراماسونی و صهیونیستی است که تمامی سازمان‌های بین‌المللی آلت دست و بازیچه آنها هستند.

با تمامی مواردی که درباره اندیشه‌ها، رفتار و گفتار فریدید عنوان گردید او تاثیر فراوانی در روی شاگردان خود داشت. رضا داوری اردکانی یکی از شاگردان فریدید می‌گوید: فریدید با این دنیا زیاد سازگار نبود و احساس غربت می‌کرد. جلال آل احمد و فریدید در حالی که در اوایل کار با هم

کنیف بورژواها علیه کارگران و محرومان است و مدرنیته دیکتاتوری سرمایه‌داری.

خوانندگان عزیز باید توجه داشته باشند که در صورت وجود خلاء تفکرات و اندیشه‌های مورد نیاز رشد و تعالی جامعه، هر گونه فکری که ارائه گردد مورد استقبال نیازمندان قرار می‌گیرد. همین بحث تئوریک و جنجالی مربوط به تکنولوژی یکی از مطالب بسیار مهمی بود که می‌توانست در الگوی توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه ما بعد از انقلاب سخت موثر باشد.

فریدید تحت تاثیر افکار مارتین هایدگر نگاهی منتقدانه و منفی به غرب و تکنولوژی داشت. او تکنولوژی را نتیجه قهر الهی می‌پنداشت که سرانجام موجب ویرانی کره زمین و بشریت می‌شود. او می‌گفت بشر سر و صدای ماشین تکنولوژی را جانشین ندای حق کرده است. فریدید حتی به ژان پل سارتر نیز حمله می‌کرد و او را حامی امپریالیسم و بورژوازی غربی می‌پنداشت. سروش فریدید را فردی دارای ذهن و زبان پریشان می‌شناخت. بعضی از منتقدین لحن و بیان فریدید در مورد تکنولوژی را به صحبت‌های سنت‌گرایی همچون رنه گنون نزدیک می‌دانند تا هایدگر. رنه گنون محقق سنت‌گرایی فرانسوی بود که پس از مطالعه در ریاضیات و فلسفه، جذب تصوف و عرفان اسلامی شد و پاریس را ترک و مسلمان شد و به مصر رفت و تا پایان عمر در آنجا ماندگار گردید. هایدگر علی‌رغم آن که نسبت به تکنولوژی نقدهایی دارد ولی آن را نیروی تاریخی مهم می‌دانست که بهره‌برداری

مهاجرت تضمینی

- ✓ به آمریکا با تضمین داشتن کار
- ✓ دریافت گرین کارت در کمتر از ۲۴ ماه
- ✓ نیازی به داشتن پول و سرمایه نیست
- ✓ دانستن انگلیسی یا تخصص الزامی نیست

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

437-991-ROYAL

7 6 9 2

5409 Yonge St. Unit 207, Toronto, ON M2N 5R6

www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com



دو مشکل ساختاری "کنگره ایرانیان کانادا" و راه حل رفع این دو مشکل

چیز دیگر. حتی رئیس جمهور اسلامی، پرزیدنت روحانی، دو ماه پس از این تظاهرات خواستار فریاد مردم برای تغییر قانون اساسی شد. اما هیئت مدیره کنگره حتی نیمی از این شجاعت و شهامت را برای اتخاذ یک موضع گیری انسان دوستانه و ایراندوستانه و کاناداپسندانه که مورد قبول عموم ایرانیان (ایرانیان کانادا و ایران) باشد از خود نشان نداد. دستکم پیشنهاد فریاد رئیس جمهور محترم و منتخب را می توانست استقبال کند که نکرد. این اشکال دوم، اشکال ناتوانی جماعت ما در ایجاد تعادل و در پذیرش آرام و خردمندانه وجود یک مسئله عمیق و کمک به یافتن راه حل آن. این مسئله را باید باز کرده، از باز کردنش نهراسیم و یکبار برای همیشه بر طرف کنیم. می دانم که امکان پذیر است. این عدم تعادل های ناشی از یکسویگری، از هر دو سو، به انسجام کنگره لطمه می زند و تا وقتی که نتوانیم به طور باز و آرام در باره اش گفتگو کنیم، مانعی است روانجامعه - شناسانه و مانعی است بیمارگونه، مانعی در جهت همبستگی و پیشرفت ایرانیان و انجمن مان. باید از دیدن فیل و شتر نترسیم و یاد بگیریم به آرامی و با مهربانی در مورد فیل انگلیسی و شتر عربیمان (نظام اسلامی کنونی در ایران) هم گفتگو کنیم.

اینکه روابط دیپلماتیک میان ایران و کانادا برقرار شود یک چیز است و ۱۶۰۰۰ نفر هم آن را با امضای خود تایید کردند و من نیز یکی از هواداران و فعالانش بودم؛ اینکه عملیات تروریستی در تهران را محکوم کنیم یک چیز است و دیدیم عموماً آن را محکوم کردند و چه همبستگی خوبی هم ایجاد شد، و من نیز کمک و تشویق کردم و پول دادم؛ که در هر دو مورد به زعم من کار دوستان "هیئت مدیره" به "ریاست" بیژن احمدی بسیار کارا و عالی بود، اما اینکه همین مجریان و مسئولان "کنگره" در پی تظاهرات اعتراض آمیز آرام و گسترده مردم در سراسر ایران موضعی بگیرند که عیناً یا حتی محافظه کارتر و ضعیفتر از موضع خود حکومت اسلامی ایران باشد و در اعلامیه شان کمترین اشاره ای به خواسته های صریحاً ابراز شده مردم ایران در این تظاهرات عمدتاً آرام و متمدانه نکنند (شتر دیدی ندیدی) و از فرصت استفاده نکنند که همبستگی ایجاد کنند و محترمانه از دولت اسلامی خواستار رعایت اصول اعلامیه جهانی حقوق بشر که ایران امضا کننده آن است بشوند و از فرصت بهره نگیرند خواستار فریاد مردم برای تغییر قانون اساسی کنونی ایران، و پایان دادن متمدانه و آرام به نظام اسلامی بشوند، یک

تلاشگرشان بسیار سپاسگزار بوده ام و هستم، و قدردانی خود را همیشه ابراز داشته ام، تلاشی یا توانی قابل ملاحظه برای رعایت این تعادل از خود نشان نداده اند. بعضی "سرتگونی" نظام را هدف گذارده اند، گاه همراه با شعار چندش آور "مرگ بر"، و بعضی چون گروه کنونی در جهت معکوس، به طوری که به "لابیگری" جمهوری اسلامی متهم شده اند، خوب، من نمی دانم، اگر "لابی" هستند (که به نظر من نیستند و اگر بودند چندان اشکالی هم ندارد، زیرا برای من شفافیت مهم است) باید اعلام کنند، و اگر نیستند باید آن تعادل را رعایت کنند و در مورد مسائل دردناک و وحشت آفرین ناشی از آن نظام اسلامی، یا دستکم در مورد تضاد میان مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران با اصول اعلامیه جهانی حقوق بشر که ایران نیز امضا کننده آن است، سر خود را زیر برف نکنند که "شتر دیدی ندیدی".

من تلاش ها و بیان کار گروه کارداران کنونی را بسیار ارج می نهم و بسیار مثبت تلقی می کنم، و قدرشان را میشناسم، اما حیف که در مورد مهمترین موضوع موجودیت ما یعنی تمایز میان ایران و نظام سیاسی کنونی ضعیف عمل کرده است.

دکتر شجاع الدین ضیائیانی

[قسمت ۲ از ۲]

ستون ناظران می گویند، اختصاص به نویسندگان یا متخصصانی دارد که سالهاست از نگاه های متفاوت و گوناگون به مسائل می پردازند

اشکال بزرگ دوم،

اشکال روان جامعه - شناسانه: "شتر دیدی ندیدی"

چه کسی است که نداند اشکال دوم چیست؟ همه میدانند اما متأسفانه اکثر فقط به طور ناخودآگاه، اکثر چشم می بندند و گوئی از طرح و بیان آن به شدت بیم دارند و در هراسند، بلکه از طرح آن "وحشت" دارند. موضوعی است "تابو"، در باره اش نباید حرف زد. در جامعه ای که اختلاف سلیقه و عقیده "سیاسی" و کشورداری هنگامی که به "ایران اسلامی" یا به طور کلی به "ایران" مربوط می شود به نحو بیمارگونه ای حساس و مفرط است و برای بسیاری همراه با "ترس" و وحشت است، حفظ یک تعادل سالم از ضروریات های بنیانی برای ایجاد، حفظ و گسترش "همبستگی" و جهت درمان یک بیماری اجتماعی و کشورداری، "سیاسی" و پولیتیک است. "هیئت مدیره" ها از آغاز تا به امروز که من همواره از همه اعضا و داوطلبان



The Little House Of Kebobs North

با بیش از ۲۰ سال سابقه



در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

روستوران ایرانی

با انواع غذاهای اصیل ایرانی

905-787-9988

1480 Major Mackenzie Dr. East
Major Mackenzie & Leslie

دکتر فرامرزارجمند

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)

نظرخواهی علمی می‌تواند پاسخ قطعی بدهد. آنچه مسلم است این است که این اجبار، با اصول اعلامیه جهانی حقوق بشر منافات دارد. بگذریم از "منشور کانادایی حقوق و آزادی‌ها". نکته دیگری که مسلم است و نیاز به "نظرخواهی" ندارد، در پوشش مردان که آزادترند نهفته است. متوجه می‌شویم که حاکمان اصلی در ایران شکل و شمایل اکثریت مردم و جمیع ملت را ندارند، پس دستکم از لحاظ ریخت و قیافه و سر و وضع، شبیه و نماینده ملت نیستند و از منظر پندار و گفتار و کردار نیز مظهر ایرانیّت نیستند، بلکه مظهر اسلامند. صرف وجود صفت "اسلامی" در پی "جمهوری" به معنای "تبعیض" میان شهروندان است، میان "اسلامی" و "غیر اسلامی"، میان مسلمان و غیر مسلمان، و میان زن و مرد است (طبق شریعت اسلام). پس با اعلامیه جهانی حقوق بشر نیز که ایران یکی از نخستین امضاکنندگانش هم بوده است، منافات دارد. عربستان سعودی (نظام آل سعود) اعلامیه جهانی حقوق بشر را، به سبب وجود اصل برابری حقوق زن و مرد در آن، از آن زمان تا به امروز امضا نکرده است. پس ایران (با این نظام) در سردرگمی است و امضا کننده‌ی منشوری است که خود با آن مخالف است. پس یکی از مسائل ما همین صفت "اسلامی" است که ایرانیان در سراسر جهان را گرفتار "روح‌پارگی" کرده است. اینها "فکت" است، نه "سیاست". اما گویا ایرانیان از طرح و بیان این "فکت‌ها" و "داده"

می‌پرسند، یا لحنی منفی و مملو از ممانعت: "آخر چرا می‌خواهید چنین نظر خواهی‌ای بکنید؟ چه فایده؟" در حالی که پاسخش واضح است: "چرا که نه؟ توانا بود هر که دانا بود." وجود جمهوری اسلامی گوهر علت وجودی اکثر ما در کانادا است. اگر یک نظام عرفی و عادی بر ایران حاکم بود، مثل کره جنوبی یا ژاپن، مثل فرانسه یا سوئد، من در ایران مانده بودم. و حدس می‌زنم که علت مهاجرت میلیونها ایرانی دیگر هم همین نظام اسلامی باشد. اما این فقط حدس و قیاس من است و می‌خواهم مطمئن شوم که جمیع ایرانیان چه نظری دارند و این نظرها که حتما گوناگون است چگونه و به چه نسبتی است. و گمان کنم شما هم دوست دارید مطلع شوید. تا شما و من نوعی که مسئول و مجری "انجمن" یا "کنگره" ایرانیان هستیم کاملا آگاه نشویم، نمی‌توانیم بر اساس این خواست‌های عینی به درستی نمایندگی جماعت ایرانیان کانادا را مدعی شویم و انجام دهیم. نمی‌خواهیم بر مصداق "کافر همه را به کیش خود پندارد" در وهم بمانیم و در وهم عمل کنیم و چنین پنداریم که همه یا اکثریت ما مثل من و شما می‌اندیشند. البته بعضی داده‌ها ظاهرا واضح به نظر می‌رسد. مثلا در مورد پوشش حجاب اسلامی که در ایران اسلامی برای بانوان اجباری است، حدس می‌زنم که نه تنها اکثر قریب به اتفاق ایرانیان (در کانادا) بلکه احتمالا همه، حتا مسلمانان سفت و سخت، با این اجبار مخالف باشند. اما این فقط حدس است. شاید حدس نزدیک به یقین باشد، اما باز هم ممکن است اشتباه کنم، و تنها یک

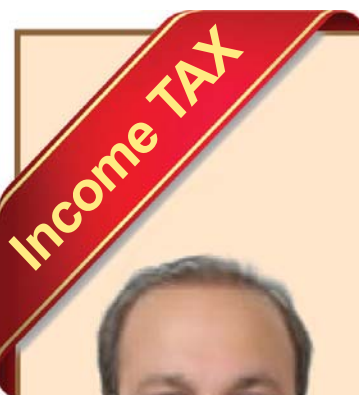
خالی از ترس و وحشت می‌خواهیم آزاد باشیم که بشنویم هر کس چه می‌خواهد و در جمعمان چه گرایشانی وجود دارد تا دریابیم آنچه را که مشترک همگان است، تا خواست‌ها و آرزوهای نهفته‌مان را بی‌واهمه بیان داریم. محترمانه و با مهربانی. کاری که ایرانیان مهاجر در هیچ کجا هنوز پس از چهل سال و پس از هجرت میلیونها انسان از مام وطن انجام ندهاند که به گوش من رسیده باشد. ما به یک نظرخواهی علمی نیاز داریم. چرا از آن می‌ترسیم؟

ماها پیش به هیئت مدیره پیشنهاد شد و الحق رئیس کنگره، جناب احمدی، پاسخ داد و پیشنهاددهنده را به مسئول روابط عمومی ارجاع داد و با او تماس گرفته شد، اما پاسخی نیامد و آن شخص ناپدید شد (نترسید، ایشان به گمانم زنده است!) و هیچکس دیگر هم دیگر پاسخ نداد. امیدوارم با تغییرات اخیر و انتخاب اعضای جدید، این نظرخواهی (توسط یک نگاه حرفه‌ای) صورت گیرد و تحقق یابد، هزینه‌اش را هم، اگر لازم باشد، ایرانیان نیکوکار پرداخت کنند. حضور ما بیانگر یک واقعیت دردناک مهاجرتی و اجتماعی است، که صرفا "عللی" آن "سیاسی" و ناشی از کشورداری اسلامی است. اما نظرخواهی علمی به هیچوجه یک کار "سیاسی" و تنبیهی یا پارتیزانی نیست بلکه صرفا یک کار دانشمندانه و جهت آگاه‌سازی است، برای دانستن است. دانش نیز برای کشورداری بهتر، به کار آید.

دوستان در این مورد درنگ می‌کنند زیرا موضوعی است "تابو". برای فرار از مطرح شدنش

در آینده حفظ چنین تعادل "پولیتیک" (کلمه "سیاسی" که در اصل به معنای "تنبیه کردن" است را به کار نمی‌برم و شما هم نبرید، که به اندازه کافی "تنبیه" شده‌ایم!) لازم و حیاتی است و کسی که نتوانش یا شجاعتش را در خود نمی‌بیند، لطفا در مسئولیت‌پذیری‌هایش تامل و درنگ کند و عمیقتر ببیند. همواره به یاد داشته باشیم که علت وجود انجمن یا "کنگره" ایرانیان کانادا - یا ایرانیان هر جای دیگر - با علت مهاجرت ایرانیان و ترک زادگاهشان ارتباط مستقیم دارد. سرمان را خانم‌ها و آقایان، دوستان ارجمندی که تصور می‌کنند و می‌گویند این "سیاسی" است و ما کاری به "سیاست" نداریم، سرتان را مثل کبک زیر برف نکنید! پیشنهاد من یک کار "سیاسی" به معنای اخص کلمه نیست. این یک کار جامعه - روانشناسانه است. یک کار انسان‌دوستانه و ایران‌دوستانه است. ما حزب نیستیم، دنبال منافع و خواستهای یک گروه خاص نیستیم، به عنوان فرد، هر کدامان مختاریم و عقیده شخصی خود را داریم، اما به عنوان یک انجمن ایرانی-کانادایی از هیچ جناحی، مجاهدین خلق یا سلطنت طلب یا جمهوری خواه یا اسلامی یا جنبش سبز یا بنفش، از چپ یا از راست، از هیچ جناحی حمایت یا هواداری نمی‌کنیم. ما صرفا پرسش می‌کنیم از ایرانیان و گوش فرامی‌دهیم که بدانیم به راستی چه می‌خواهند، چه می‌خواهیم. چه وجه مشترکی همگی داریم. من میدانم یک وجه مشترک چیست: "آزادی". ما نماینده‌ی همه ایرانیان کانادا هستیم و در محیطی آزاد و

[دو مشکل، ادامه در صفحه ۵۰ ←]



حسابداری نشنال

افشین غایبی



- ☑ خدمات حسابداری و مالی
- ☑ تنظیم صورت حساب‌های 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

حل جدول و سودوکو به فعالیت ذهنی سالمندان کمک می کند



شکستگی لگن شود؛ در مقابل ورزش سبب افزایش استحکام استخوان ها شده و شروع پوکی استخوان را به تأخیر می اندازد.

وابستگی یا تحمیل شدن به دیگران یکی از نگرانی های مهم در افراد مسن است و ورزش کمک می کند تا افراد مسن، ظرفیت بیشتری برای انجام فعالیت های روزمره زندگی داشته باشند، انجام تمرین های قدرتی سوخت و ساز یا متابولیسم بدن را افزایش می دهد که منجر به کاهش درصدی از کل چربی بدن می شود. با گذر عمر، رفته رفته افراد سالمند دچار کاهش تعادل و هماهنگی بدن می شوند؛ با انجام فعالیت ورزشی این وضعیت نیز به تعویق افتاده و سبب افزایش تعادل و مانع زمین خوردن آنها خواهد شد.

بسیاری از افراد وقتی که سن آنها رو به سالمندی می رود، خانه نشین می شوند، این در حالی است که ورزش سبب افزایش روابط اجتماعی در بسیاری از سالمندان شده و دوستی های جدید ایجاد شده به واسطه شرکت در فعالیت های ورزشی گروهی به شرکت کنندگان انگیزه خواهد داد؛ از طرفی فعالیت های فیزیکی باعث کاهش میزان انحطاط مهره ها و افزایش قدرت قفسه سینه شده، در نتیجه عملکرد ریه را بهبود می بخشد. ورزش می تواند باعث کاهش بروز افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و باعث احساس موفقیت در سالمندان شود و مطالعات نشان داده است که فعالیت های بدنی مانند ورزش ایروبیک می تواند ابزار مهمی برای پیشگیری و درمان دیابت غیر وابسته به انسولین باشد.

مثل حل جدول و سودوکو برای فعال نگه داشتن ذهن و عملکرد مغزی سالمندان لازم است، همچنین ورزش و تغذیه، یادگیری مهارت جدید، داشتن سرگرمی در زندگی و معاشرت با دیگران می تواند باعث حفظ عملکرد مغز در پیری شود. فراد مسن باید سعی کنند فعال باشند تا از عواقب بی تحرکی دور بمانند، فعالیت ورزشی در سالمندان گذشته از این که موجب حفظ تحرک، استقامت و کاهش بروز بیماری ها می شود، نشاط، ایجاد نیروی جوانی و همچنین برخورداری از یک زندگی سالم را به وجود می آورد.

پوکی استخوان از مشکلات عمده مربوط به دوران سالمندی است که امکان دارد منجر به

که در مسیر آلزایمر قرار دارند ممکن است در مراحل اولیه در پردازش آنچه به نام حافظه معنایی" اطلاعات مبتنی بر دانش" شناخته می شود، دچار مشکل باشند. حل کردن جدول کلمات متقاطع موجب به یاد آوردن اطلاعات در حافظه معنایی برای پاسخ به پرسش ها می شود. حافظه معنایی به فرد اجازه می دهد از چگونگی کارکرد جهان اطراف خود و چگونگی انجام وظایفی که در طول روز باید به آنها رسیدگی کند، از درست کردن صبحانه تا مصرف دارو و تمیز کردن خانه، آگاه باشد. افت این حافظه می تواند نشانه ای از حرکت در مسیر ابتلا به بیماری آلزایمر باشد. انجام فعالیت های ساده

مهناز زادانی فرد، کارشناس بهداشت عمومی- ذهن و بدن انسان در طول زمان دستخوش تغییر شده و با افزایش سن هیچ عضوی مثل گذشته کار نمی کند.

عملکرد ذهن انسان با افزایش سن دچار کاهش می شود؛ انجام فعالیت های ذهنی و جسمی همراه با تغذیه سالم عاملی مهم در کمتر کردن تغییرات منفی دوران سالمندی است. افت عملکردها در افراد سالمند بیشتر در جنبه های از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموشی و فقدان تمرکز رخ می دهد.

افت عملکردهای ذهنی و جسمی می تواند باعث ایجاد مشکل در کسب مهارت های جدید و کاهش اعتماد به نفس شود. نتایج مطالعه ای جدید نشان داده است، افرادی که در مسیر آلزایمر قرار دارند ممکن است در مراحل اولیه در پردازش آنچه به نام حافظه معنایی، اطلاعات مبتنی بر دانش، شناخته می شود، دچار مشکل باشند.

بیماری آلزایمر بیماری چیزی فراتر از خاطرات را سرقت می کند. این بیماری توانایی فرد را در انجام وظایف ساده نیز کاهش داده و چیزی جز سرگشتگی، نامیدی و متکی بودن به دیگران برای مراقبت از خود را بر جای نمی گذارد.

به گزارش "ایزی هلت آپشنز"، تنها در آمریکا پنج و نیم میلیون نفر به آلزایمر مبتلا هستند. و در شرایطی که شاید فکر کنید توانایی مبارزه و غلبه بر این بیماری وجود ندارد، اما سالمندان کاملاً هم ناتوان نیستید.

نتایج مطالعه ای جدید نشان داده است، افرادی



METRAS
SHIPPING &
FORWARDING INC.

دارای نمایندگی های فعال در اقصی نقاط جهان

ایران
آلمان
ایتالیا
استرالیا
انگلستان
ارمنستان
آمریکای جنوبی
امارات متحده عربی
سنگاپور

شرکت حمل و نقل بین المللی
متراس

• حمل لوازم شخصی و تجاری با قیمتهای غیر قابل رقابت از طریق دریا و هوا به ایران

- حمل کالاهای تجاری و شخصی با کانتینر به اقصی نقاط جهان
- اجرای اعتبارات استادی برای کالاهای بازرگانی
- بیمه حمل برای کالاهای تجاری و شخصی

2175 Sheppard Ave. East, Suite 215, Toronto, Ontario M2J 1W8

Tel: 416-497-0377 Fax: 416-497-0783

info@metrasshipping.com www.metrasshipping.com



عواملی که برای خوشبختی به آنها نیاز دارید



دکتر مایکل فریش، استاد دانشگاه بیلور و یکی از پیشگامان روان‌شناسی مثبت‌گرا:

اندازه‌گیری میزان رضایت در حوزه‌های مهم زندگی می‌تواند به ما کمک کند تا میزان رضایت و خوشبختی کلی فرد از زندگی را مشخص کنیم. جالب این است که بسیاری از این عوامل که با خود خوشبختی به‌همراه دارند، باعث کاهش استرس هم می‌شوند؛ عواملی نظیر ورزش، بروز خلاقیت‌های هنری، داشتن خانه‌ای مرتب و منظم و لذت‌بردن از کار.

وقتی استرس زیادی بر شما وارد می‌شود اغلب مواقع ذهن‌تان درگیر این است که آن استرس را از خود دور کنید؛ هرچند که شما با پیروی از یک برنامه‌ی کاهنده‌ی استرس (شامل فعالیت‌هایی که در کوتاه‌مدت استرس شما را کم می‌کند) می‌توانید در بلندمدت زندگی شادی داشته باشید.

وقتی حالت کلی خوشبختی را در زندگی‌تان بگنجانید و مشخصات سبک زندگی‌ای را که مروج آن هستید، به عادت روزمره‌ی خود بدل سازید، برای از بین بردن استرس در طول زندگی خود توانمندتر خواهید بود. این عوامل عبارت‌اند از:

سلامتی: با حفظ سلامتی خوشبختی هم حفظ خواهد شد. مشکلات مربوط به سلامتی، استرس اضافی را به زندگی وارد می‌کنند و انجام برخی کارها را که باعث خوشبختی و رضایت شما از زندگی می‌شوند، دشوار می‌سازند.

پول: واقعیت این است که داشتن پول بیش‌ازحد نیاز خوشبختی چندانی به‌همراه نخواهد داشت،

دوستان: داشتن حلقه‌ای هرچند کوچک از دوستان حامی می‌تواند باعث کسب رضایت و شادی در تمام نقاط زندگی شود و در برابر استرس شما را مقاوم کند. یکی دیگر از جالب‌ترین فواید دوستی برای سلامتی، افزایش طول عمر است.

خانواده: داشتن ارتباط نزدیک با اعضای خانواده زندگی شما را پرنشاط و پرمعنا می‌کند، مگر اینکه خانواده‌ای از هم‌گسیخته داشته باشید. با پیدا کردن راه‌هایی برای برقراری ارتباط با خانواده می‌توانید استرس و تنش را از زندگی خود دور کنید.

خانه: درآنتهای یک‌روزسخت و پرتنش، خانه‌ای امن و مرتب برای رفع خستگی و استرس اهمیت دارد.

محل: زندگی در محله‌ای امن با خانواده‌هایی گرم و صمیمی، یا حداقل زندگی در محله‌ای که خطرات مالی و جانی در آن نباشد و همسایه‌ها حامی و دوست یکدیگر باشند، موجب شادی و رضایت از زندگی می‌شود.

جامعه: حس تعلق به یک جامعه، خواه جامعه‌ای فیزیکی نظیر محله‌ای که در آن زندگی می‌کنید و خواه بودن در جمع دوستانی با دیدگاه‌های معنوی و داشتن اهداف و علایق مشترک هم برای داشتن زندگی شاد و تجربه‌ی خوشبختی حایز اهمیت است.

تفریح: سرگرمی، اوقات فراغت و بازی برای خوشبختی‌بودن و کاهش سطوح استرس مهم هستند. لازم نیست کل روز را به سرگرمی و بازی بگذرانید اما در زندگی به لحظاتی برای بازی و سرگرمی نیاز هست که نباید آن را نادیده گرفت.

تجربه خواهید کرد.

یادگیری: یادگیری مهارت‌های جدید و رشد فردی رضایت به‌همراه خواهد داشت و می‌تواند منابع بزرگ‌تری را در زندگی برای شما فراهم کند؛ منایبی که هم برای کاهش استرس و هم افزایش خوشبختی نیاز هستند.

خلاقیت: همین مطلب در مورد بروز خلاقیت‌های هنری هم صادق است. درواقع فعالیت‌های هنری که باعث بروز خلاقیت می‌شوند حتی برای سلامت و خوشبختی کسانی که خود را جزو افراد خلاق به‌حساب نمی‌آورند، مفید است.

عشق: بدیهی است که با داشتن عشق در زندگی می‌توان شادی و نشاط را تجربه کرد.

اما از آن طرف نباید فراموش کرد که کم‌پولی باعث استرس می‌شود و احساس خوشبختی را با چالش روبه‌رو می‌سازد. برای خوشبختی‌بودن در زندگی باید به‌اندازه‌ای پول داشت که بتوان آسوده زندگی کرد.

کار: داشتن کاری که حس خوبی به ما بدهد، امری ضروری است. اگر رضایت شغلی وجود نداشته باشد یا بیکار باشیم، خوشبخت هم نخواهیم بود.

کمک کردن به دیگران: ما انسان‌ها ذاتاً دوست داریم در موقعیت‌های گوناگون به یکدیگر کمک کنیم. با پیدا کردن راه‌هایی برای انجام کارهای خیر و نیکوکاری، شادی بیشتر و استرس کمتری را



INCOME TAX E-FILE

Personal, Small Business & Corporate

خدمات حسابداری و مالیاتی

رضا پورلطفی

- Accounting & Bookkeeping Services
- Personal & Corporate Income Tax Services
- Payroll Services

- خدمات حسابداری و دقت‌داری
- 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

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 www.HarmonicTeam.com

Fax: (416) 900-4189 info@harmonicteam.com



در پلازای سوپر پارسیان

ورشکستگی؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،

مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.

Trouble making your payments? Collection agencies calling? Can't get a loan?

We can help you get rid of your debt and end your money problems.

Pay just one affordable payment each month
Keep your house, keep your car, keep your RRSP.
Be free of debt. Come talk to us, you can avoid bankruptcy.

Free Calls, Free Information, Free Consultation
No Extra Fees, No Upfront Fees, No Hidden Fees

Call us for a FREE, confidential consultation.



RISMAN ZYSMAN INC.

LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

با ۳۰ سال سابقه

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

416-222-4600

اهمیت بازی در زندگی کودکان



از بعد رشد اجتماعی، تعامل در بازی با دیگر کودکان، کودک را قادر می‌سازد تا تصورش را از خود و دیگران به صورت عام رشد دهد. کودکی که بازی می‌کند نقش خود را به طور مرتب تغییر می‌دهد و مجبور می‌شود چشم‌انداز خود را نیز تغییر دهد. در بازی‌های گروهی که در این مقررات و قواعد است بازیکن باید نقش دیگر بازیکنان را بداند - همان‌طور که نقش خود را می‌داند - همچنین باید توانایی بر عهده گرفتن نقش دیگران را در خود رشد و توسعه دهد. کودک شروع به ارزیابی توانایی‌های خود در مقابل دیگران می‌کند و هویت یا تصور از خود را بهبود می‌بخشد. بچه‌هایی که بازی می‌کنند بیش از هویت خود یاد می‌گیرند. آن‌ها از طریق بازی کردن نقش‌های مختلف بزرگسالان، مقررات اجتماعی و معیارهایی را که رفتار بازیگر را تنظیم می‌کند، می‌آموزند.

در بازی‌هایی که دارای مقررات و قواعدی هستند، بازیگر باید یاد بگیرد که به قواعد بازی، حتی زمانی که انگیزه‌های آنی او را به سوی یک رفتار کاملاً متفاوت سوق می‌دهد، تسلیم شود. کودک در بازی یاد می‌گیرد که چگونه در بین جمع زندگی کند. چه ضوابطی را برای زندگی در نظر داشته باشد. در درگیری‌ها، در معرکه زندگی چه موضعی و چه راه و روشی را در پیش گیرد. بازی‌ها افراد را به مقررات و ضوابط زندگی آشنا می‌کنند، روح سازگاری را در افراد پدید می‌آورند، فنون زندگی جمعی را عملاً به طفل یاد می‌دهند. کودک در سایه بازی درمی‌یابد که همیشه نمی‌تواند از طریق اعمال خشم به پیش برود. در همه‌جا نمی‌تواند عصبانی شود و نظرات خود را اعمال نماید. همه‌گاه نمی‌تواند دیگران را وادار به تسلیم خواسته‌های خود کند، بلکه در مواردی که لازم است تسلیم خواسته‌های دیگران باشد بخصوص که آن خواسته‌ها به حق باشند.

بازی به کودکان می‌آموزد که زندگی یک داد و ستد است. در ازای دریافت خدمتی باید خدمتی برای دیگران انجام داد. اگر چیزی از کسی می‌گیریم باید چیزی هم متقابلاً به او بدهیم و گرنه اجتماع وجود ما را تحمل نخواهد کرد و بالاخره بازی افراد را وامی‌دارد که تن به پذیرش صلح دهند و دریابند که همه‌گاه نمی‌تواند از راه جبر و فشار سلطه خود را بر دیگران اعمال کرد.

رشد اخلاقی:

بازی یکی از مهمترین عواملی است که در تربیت

اخلاقی کودک نقش مهمی ایفا می‌کند. کودک هنگام بازی درمی‌یابد که اگر بخواهد فرد قابل قبول به حساب آید، باید درستکار، راستگو، عادل و ... باشد. کودک هنگام بازی پی می‌برد که خوب یا بد بودن یک عمل چگونه است و دیگران چگونه با او برخورد می‌کنند. برای مثال، در بازی دزد و پلیس کودک متوجه می‌شود کسی که دزد است عمل بدی انجام داده که منجر به تعقیب او به وسیله پلیس شده است و در نهایت با دستگیر شدن و پذیرش تنبیه به زشتی و غیراخلاقی بودن دزدی صحنه گذاشته و بر عدالت اجتماعی احترام می‌گذارد و در عین حال صفات و خصایلی که کودک در تعاملات روزمره با همسالان و بزرگسالان کسب می‌کند، در بازی تکامل می‌یابد. از طریق بازی می‌توان نقایص فردی، اخلاقی و شخصیتی او را اصلاح کرد و فکر و اندیشه او را رشد داد. کودکی که ترسو و بزدل است از طریق بازی می‌تواند شجاع و باشهامت باز آید. مثلاً بازی قایم با شک آن هم در شب خود می‌تواند ترس او را از تاریکی تعدیل کند و یا از بین ببرد، زیرا طفل ناگزیر است به گوشه‌ای بپرد، در تاریکی قرار و آرام گیرد. در ضمن بازی می‌توان کودک بدخو را از این حالت بدخواهی به‌درآورد. حتی برابری، تعاون و نوع دوستی را به او یاد داد.

رشد حسی:

فعالیت‌های اطفال در بازی باعث تقویت عضلات اعصاب و قلب آن‌ها می‌شود. اطفال به بازی مبادرت می‌ورزند زیرا که آن‌ها از لحاظ بدنی سالمند. به عبارتی دیگر، فعالیت کودکان در بازی نشانه سلامت آن‌هاست و به حدی این موضوع طبیعی است که چنانچه کودکی بازی نکند، ما به این فکر می‌افتیم که باید اتفاق ناگواری رخ داده باشد. اگر کودکان را از بازی کردن محروم سازیم، به احتمال قوی از آن‌ها خوشی را دور ساخته و بالطبع رشد آن‌ها را مختل نموده‌ایم. رشد ذهنی تا اندازه‌ای به رشد جسمی بستگی دارد.

ارزش جسمانی:

بازی‌های توأم با فعالیت در جهت تکامل و رشد عضلاتی کودک و ورزش دادن قسمت‌های مختلف بدن، از اهمیت و ارزش زیادی برخوردار است. این نوع بازی‌ها برای صرف انرژی اضافی کودک نیز می‌توانند مفید واقع شوند. انرژی اضافی اگر از طریق صحیح مصرف نگردد و به حالت سرکوب در جسم کودک ذخیره شود او را نآرام، عصبی و بدخلق می‌کند.

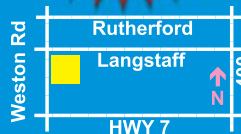
تخفیف
بهاره

حراج بزرگ شاهانی

تنها بوتیک لباس در تورنتو که برای هر سایز مدل و جنس، برای شما لباس را آماده می‌کند



50% to
80%
OFF



8099 Weston Rd., Unit 18-19
Vaughan, Ontario, L4L 1A6
info@shahanicouture.com
shahanicouture.com
905.264.6115

LEVY ZAVET PC
LAWYERS

Rose Bahrami

Partner
B.Sc., LL.B.
Member of the Law Society of Upper Canada
Member of Ontario Bar Association

فیروزه بهرامی

وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی-کانادایی

■ حقوق املاک

■ حقوق تجاری

■ امور مهاجرت و اقامت

■ تنظیم وصیت نامه و

وکالت نامه

■ تایید رسمی اسناد

647.847.7276

416.777.2244 x720

Fax: 416.477.2847

RBahrami@LevyZavet.com www.LevyZavet.com
201-315 Eglinton Ave, West, Toronto, Ontario, M5N 1A1



ارزش درمانی:

بازی به کودک فرصت می دهد که احساسات خود را تخلیه نماید. او می تواند از طریق بازی، انرژی تحت فشار خود را بیرون بریزد. کودک می تواند احساساتی از قبیل ترس، رنجش، نگرانی، شادی و ... خود را آن طور که دوست دارد در قالب شخصیت های دلخواهش بیان نماید و کدورت درونی خود را نیز از بین ببرد.

ارزش اجتماعی:

کودک در بازی یاد می گیرد که چطور با فرد بیگانه و خارج از واحد خانواده روابط اجتماعی برقرار کند و چطور مشکلات و مسائل ناشی از این نوع روابط را حل کند و تطابق اجتماعی را فراگیرد.

ارزش آموزشی:

کودک از طریق بازی با انواع مختلف اسباب بازی، موفق به آموزش و شناخت رنگ ها، شکل ها، اندازه ها، اجناس و اشیاء و اهمیت آنها می شود. بازی به کودک کمک می کند تا دنیایی را که در آن زندگی می کند؛ بشناسد، بفهمد، لمس و حس کند و بالاخره کنترل کند و میان واقعیت و خیال تفاوت قائل شود.

نتیجه گیری:

با توجه به اهمیت بازی در رشد شخصیت و درمان مشکلات عاطفی و روانی اجتماعی و کودکان به این نتیجه می رسیم که کودکان سخت به بازی نیاز دارند و ضرورت ارضاء این نیاز حتی به نظر می رسد. در بینایی جهانی حقوق کودکان که از سوی سازمان ملل متحد تنظیم یافته است و نیز اعلامیه حقوق روانی کودک که از سوی انجمن بین المللی و روان شناسی آموزشگاهی به تصویب رسیده، حق استفاده از فرصت های کامل برای بازی، تفریح و تخیل آزاد از جمله حقوق مسلم کودکان شناخته شده است. بنابراین، برای ارضاء نیازها بر تمام والدین واجب است ضمن تدارک امکانات بازی برای کودکانشان خود نیز در بازی آن ها شرکت داشته باشند.

پیشنهادات:

بازی برای کودک فرصت گران بها و امکانی برای شناخت محیط اطراف است. توجه داشته باشید زمانی که کودک به تجربه و تمرین می پردازد در صورت مواجهه با سرزنش و خشم ناکافی، آثار نامطلوبی در او بر جای خواهد ماند. اصولی که در بازی کودکان باید رعایت شوند، عبارتند از:

شاپو، اولین، تفکر کودک است.
ترجمه قاسم قاضی و نعمت کدیور

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting



مجتبی فریور

آیا می دانید با تکمیل فرم های مالیاتی اگر در سال ۲۰۱۷ درآمدی نداشته باشید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
اگر حتی در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده اید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
آیا می دانید در صورت عدم تکمیل فرم های مالیاتی: Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری

INCOME TAX

حسابداری و دفترداری شرکت ها و اشخاص
تهیه صورت های مالی
تهیه فرم های GST, PST و Payroll
ثبت شرکت ها

تکمیل فرم های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

World on Yonge
7191 Yonge St. Suite 609, Thornhill, ON L3T 0C7
acc@idealtteam.ca



ساینس الرت:

کوهنوردان اورست را به زباله‌دانی تبدیل کردند

و ۱۵ تن فضولات را به پایین منتقل کرده‌اند، اما این تنها بخش کوچکی از آلودگی است که دامنه‌های کوه را پوشانده‌است، مشکل اینجاست که بسیاری از توریست‌هایی که



برای رسیدن به قله ۱۰۰ هزار دلار هزینه کرده‌اند، اهمیتی به دریافت ۴۰۰۰ دلار خود نمی‌دهند و زباله‌های خود را بدون هیچ مسئولیت‌پذیری و درکی نسبت به نجات طبیعتی که از آن استفاده می‌کنند، به حال خود رها کرده و بازمی‌گردند. براساس گزارشی که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، شریپا یا راهنماهای اورست در هر فصل ۱۱۷۹۳ کیلوگرم فضولات انسانی را به پایین کوه منتقل می‌کنند و در گودال‌هایی در روستایی که در نزدیکی اورست واقع شده مدفون می‌سازند و در فصل باران این فضولات به همراه آب باران به درون رودهایی جاری می‌شوند که روستاییان منطقه از آب آن استفاده می‌کنند.

گروه‌های مختلفی در تلاشند این مشکل را حل کنند. مهندسان قصد دارند این گودال‌های مملو از فضلاب را به نیروگاه‌های زیستی تولید سوخت تبدیل کنند و بومیان به شدت در تلاشند تا کوه را از زباله پاک کنند. طرح پاکسازی کوهستان چین که بین ماه‌های آوریل و ژوئن سال جاری اجرا شد بیش از ۸/۵ تن زباله را از دل کوه جمع‌آوری کرد و برنامه‌های جانبی دیگری نیز برای پاک نگه داشتن کوهستان در دست اجرا هستند.

مرتفع‌ترین قله جهان طی چند دهه گذشته به لطف توریست‌های ثروتمندی که پسماندهای خود را پس از ترک منطقه به حال خود رها کرده‌اند، به مرتفع‌ترین زباله‌دانی جهان تبدیل شده‌است.

به گزارش ساینس الرت، از زمانی که ادموند هیلاری در سال ۱۹۵۳ توانست برای اولین بار قله ۸۸۴۸ متری اورست را فتح کند، هزاران کوهنورد دیگر تلاش کردند دنباله روی او شوند. اما هرچه به بالای قله می‌رسد لزوماً به پایین باز نمی‌گردد و در نتیجه چندین تن زباله دامنه‌های این کوه را در خود مدفون ساخته‌اند.

توریست‌ها و کوهنوردان در حین صعود و بازگشت حجم زیادی تجهیزات صعود، چادر، مخازن خالی گاز و اقلامی مشابه را به حال خود رها می‌کنند و به این شکل اکنون چندین تن زباله در اورست روی هم تلنبار شده‌است. تبت و نپال هر دو سیستمی اجرا کرده‌اند تا صعودکنندگان را تشویق کنند زباله‌های خود را به پایین قله بازگردانند. تبت در ازای هر کیلوگرم زباله‌ای که کوهنورد از خود به جا بگذارد ۱۰۰ دلار او را جریمه می‌کند و نپال پیش از صعود از کوهنوردان ۴۰۰۰ دلار دریافت می‌کند که در صورتی که کوهنورد دست‌کم ۱۸ کیلوگرم زباله با خود به پایین بازگرداند این مبلغ به او بازگردانده خواهد شد. در بخش نپال این کوه، کوهنوردان ۲۵ تن زباله



با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید

قالیشوئی ماژیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگریزی و ریشه کشی

کلیه قالی‌های نفیس و ابریشمی

شستشوی فرشهای دستباف و ماشینی

با بیش از ۲۰ سال تجربه در ایران و کانادا

416-856-9491

Free Delivery
and Estimate

فرش های دست دوم
یا نو شما را خریداریم



محققان دانشگاه استرالیای غربی:

دلفین‌ها اسم دارند!

معرفی خود یا از تکرار سوت سایرین برای مخاطب قرار دادن آنها استفاده می‌کنند. پیش از این مشخص شده است که دلفین‌ها قادرند صدای سوت یکدیگر را حتی پس از بیست سال



جدایی، به خاطر بیاورند. این قدرت حافظه و برجسب‌های صوتی منحصر به فرد، امکان ردگیری ارتباطات مختلف با سایر دلفین‌ها را به همراه سوابق این روابط برای آنها فراهم می‌کند. بر اساس این تحقیقات، برجسب‌های صوتی دلفین‌ها در شناسایی دوستان و رقبا در زمان جفت‌گیری، و تقویت ارتباطات گروهی بهره می‌برند.

محققان دانشگاه استرالیای غربی دریافتند دلفین‌های نر همواره با استفاده از یک سوت منحصر به فرد خود را معرفی می‌کنند و با استفاده از همین روش دوستان و رقبا را در شبکه

اجتماعی خود شناسایی می‌کنند. این ویژگی تاکنون به غیر از انسان در هیچ موجود دیگری دیده نشده است. سوت منحصر به فرد دلفین‌ها یک قابلیت مادرزادی نیست، بلکه آن‌ها در چند ماه ابتدای زندگی خود، توانایی تولید چنین صدایی را به دست آورده و یک سوت منحصر به فرد می‌سازند که کاربرد آن شباهت زیادی به نام انسان‌ها دارد. در واقع دلفین‌ها از این سوت برای

نکاتی برای چاق تر نشان دادن صورت



صورت‌های لاغر و فرورفته جذابیت چندانی ندارند به همین دلیل نیز بسیاری از زنان به دنبال راه‌هایی برای پرتر و چاق‌تر نشان دادن صورت خود هستند که در این مورد راه‌های مختلفی پیش روی آنهاست: معمولاً نواحی سایه‌دار و تیره صورت را لاغرتر و گودتر نشان می‌دهند، پس خانم‌هایی که صورت لاغری دارند، باید تا جای ممکن صورتشان را باز و روشن نشان دهند تا پرت‌تر به نظر برسند.

نکته‌های آرایشی مفید برای چاق نشان دادن صورت:

- 1- رنگ کرم پودر باید دو درجه از رنگ پوست روشن‌تر باشد.
- 2- مدل ابروها باید پهن، بلند، صاف و گوشه آن کمی متمایل به بالا باشد.
- 3- خط چشم‌ها نباید خیلی به سمت بالا باشند بلکه باید به دو طرف صورت مایل شوند.
- 4- ریمل به تهایی کافی نیست. باید از مژه مصنوعی استفاده شود چون در زیبایی این نوع چهره خیلی موثر است.
- 5- رنگ رژلب و سایه باید خیلی روشن باشد.
- 6- برای زدن رژ گونه بهتر است حالت خنده به چهره داده و بعد کمی زیر برآمدگی حاصل از خندیدن را با برسی پهن به دو طرف صورت به‌خصوص سمت گوش‌ها رژگونه زد تا گونه‌ها برجسته و صورت پرت‌تر دیده شود.
- 7- مدل موها برای صورت‌های لاغر باید باز و شلوغ باشد و هرگز نباید موها را بالا بست. برس زدن مو به بیرون باعث زیبایی این چهره می‌شود. آرایش مو در قسمت بالای سر تا بالای گوش‌ها صورت و گردن را بزرگ نشان می‌دهد.
- 8- ابروهای پهن و کمی کوتاه، صورت را چاق‌تر نشان می‌دهد.
- 9- اگر دوست داشته باشید، می‌توانید همزمان از خط چشم و ریمل برای آرایش چشم‌ها استفاده کنید تا چشم‌هایتان قدری درشت‌تر و در نهایت صورتتان پرت‌تر به نظر بیاید.
- 10- تیره کردن داخل چشم با مداد یا سرمه، چشم‌ها را ریز و ترکیب صورت را لاغر نشان می‌دهد.
- 11- اگر از کرم پودر، پنیک یا رژگونه‌های تیره استفاده می‌کنید فراموش نکنید که سن شما با این کار بیشتر نشان داده می‌شود و همچنین موجب می‌شود که شفافیت صورت شما از بین برود. با افزایش سن، صورت دچار تیره شدن

اطراف چشم و گونه‌ها می‌شود و این مسئله به عنوان یکی از عواملی هست که خانم‌ها آن را به عنوان مشکل می‌شناسند اما در برابر این مشکل شما می‌توانید از پس از آرایش کردن کمی کرم پودر براق را با انگشت سیابه خود به آرامی به دور چشم‌ها و نواحی تیره رنگ بکشید.

12- سیاه شدن دور چشم‌ها و روی گونه‌ها، یکی از مشکلاتی است که معمولاً با بالا رفتن سن به سراغ افراد می‌آید و چهره آنها را لاغرتر نشان می‌دهد. شما می‌توانید برای رفع این مشکل، پس از اتمام آرایش، کمی کرم پودر براق و روشن را با انگشت سیابه، به آرامی دور چشم‌ها، زیر استخوان ابرو و روی گونه‌هایتان بزنید.

13- معمولاً آرایش به خوبی روی پوست‌های خشک نمی‌نشیند و با نمایان شدن چروک‌ها، صورت هم لاغرتر نشان داده می‌شود پس اگر پوستتان خشک است، باید پیش از آرایش حتماً از مرطوب‌کننده‌های با پایه چربی کمک بگیرید.

14- خط لبی کمی تیره‌تر از رژلبتان بکشید. به این ترتیب، لب‌های شما کمی حجیم‌تر و صورتتان هم کمی پرت‌تر نشان داده خواهد شد.

پرت‌تر نشان دادن صورت با تغییر مدل موها

• اگر صورتتان لاغر است، به هیچ‌وجه تمام موهای خود را محکم نکشید و آنها را بالای سرتان جمع نکنید.

• موهای خود را از فرق سر به جلو، کوتاه یا حتی خرد کنید و جتری بزنید.

• اگر پیشانی‌تان بیش‌ازحد بلند و کشیده است، برای گردتر نشان دادن صورتتان، حتماً روی پیشانی‌تان تا بالای چشم‌ها را با موی جتری بپوشانید.

• اگر مدل موهایتان کوتاه است، فرق کج باز کنید به طوری که موهایی که به طرف مخالف آمده‌اند، تا زیر چانه‌هایتان را پوشش دهند.

• اگر موهایتان یکدست بلند است و نمی‌توانید آنها را باز بگذارید، جلوی موی خود را بالا ندهید. فرق کج یا فرق وسط باز کنید و موها را آرام و شل از روی گوش به سمت عقب سر هدایت کنید و ببندید اما کاملاً شل.

• برای شرکت در مهمانی، سعی کنید مدلی را برای آرایش موی بلند انتخاب کنید که جلوی آن باز و کمی حالت‌دار باشد. به این ترتیب صورتتان پرت‌تر نشان داده خواهد شد.

• موهای فر، صورت را درشت‌تر و پرت‌تر نشان می‌دهد. اگر موهایتان لخت است، آنها را فر کنید و برای مهمانی باز بگذارید.



کم کردن وزن - بزرگ کردن سینه ها



ماکرودرم کریستال و دایموند
آخرین تکنولوژی سال

کم کردن وزن موضعی بدن
3850 Sheppard Ave East, Suite 235
Agincourt Mall, Scarborough,
ON M1T 3L4

(647) 350-5757
www.samiralaserclinic

Agincourt Mall
2190 Warden Ave Unit 215, Scarborough, ON M1T 1V6
647-350-5757
www.samiralaserclinic.com

Designed by
درستان

Our Services:

<p>درمانگاه لیزر و پوست و در اسکارپور</p> <ul style="list-style-type: none"> • شکل ولا (از دست دادن وزن) • حذف موی دائمی لیزر (جلوگیری از رشد مو) • میکرودرم ابریزن • سفید کردن پوست • حذف پوست اضافه • Tranding • Microneedling 	<ul style="list-style-type: none"> • پاک کردن چروک با 4 تکنیک مختلف • فیشال • حذف آکنه • رفع موهای زائد • تکان دادن پوست • درمان رنگدانه • مانیکیور / پدیکور
--	---

New Technology! HIFU Anti-Aging Instrument

ماشین زیبایی علیه پیری با استفاده از امواج سونوگرافی

HIFU ابزار ضد پیری جدید، با تولید کلاژن زیر پوست، پوست را جوان می‌کند. این تکنولوژی در درمان سرطان هم مورد استفاده قرار گرفته است، و اکنون در صنعت زیبایی برای سفت شدن پوست، سفید کردن، و هموئین حذف چین و چروک غرقا می‌کند. این تکنیک باعث می‌شود حداقل 10 تا 20 سال جوانتر شوید! فقط به کمک سونوگرافی با انرژی، جوانی را بدون درد، سوزن، و هیچ عوارض جانبی تجربه کنید. ببینید با پیری خداحافظی کنیم و دوباره به جوانی‌هایمان برگردیم!

75% OFF Limited Time

50% OFF

وزن کم کنید
Up to 50% Off

وزن خود با بدون مشکلات زیر کم کنید:

- 1- رژیم غذایی، پزشکی، عملیات ورزشی، سوزن، درد فاسد شدن یا کم شدن چربی با جوان‌سازی پوست
- 2- فقط با انرژی سونوگرافی
- 3- خطوط و علائم کشش پوستی
- 4- ماکرودرم‌پراسیون (کریستال و الماس)
- 5- میکروویدئین شکل روزی و علائم سوزنی شکل روزی

65% OFF

MICRO NEEDLING REJUVENATION OR STRETCH MARKS

SERVICES:

MICROBLADING TATTOOING

PERMANENT MAKE-UP LIPS, EYEBROWS OR HEAD EYE LINER & EYE SHADOW



پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

انواع کولرهای گازی با قابلیت جابجایی

۱) چه نوع کولر گازی بخریم؟

کولرهای گازی با قابلیت جابجایی به سه نوع کلی تقسیم می‌شوند: **کولر اسپلیت، کولر پنجره‌ای و کولرهای ایستاده**. البته مدل‌های دیگری با ساختارهای خاص هم وجود دارند، اما از آنجایی که تنها از این سه مدل در مصارف خانگی و اداری استفاده می‌شود تنها به این سه مدل پرداخته‌ایم. هر کدام از این سه مدل مزایا و معایبی دارند که باعث می‌شود برای عده‌ای جذاب باشند و برای سایرین فاقد جذابیت.

الف) کولر گازی پنجره‌ای:



نیز به برق کثیف جداگانه‌ای ندارد و تنها با وصل کردن کابل برق به پریز شروع به کار می‌کند. در این نوع کولر نیازی به سوراخ کردن دیوار و یکپارچگی کولر به‌سادگی درون پنجره جا می‌خورد و به‌سرعت آماده‌ی استفاده می‌شود. قیمت پایین و قدرت خنک‌کنندگی زیاد، از مزیت‌های اصلی این کولرها است و وزن زیاد و مصرف برق به‌شدت بالا در کنار ایجاد سروصدا، نقاط ضعف کولرهای پنجره‌ای به شمار می‌روند. کولرهای پنجره‌ای به صورت یکپارچه می‌باشد به این معنا که کمپرسور و فن این دستگاه در یک محفظه قرار دارد. کولرهای پنجره‌ای دارای برق مصرفی تک‌فاز می‌باشند. بهتر است که برق مصرفی کولرهای پنجره‌ای را از جعبه فیوز به صورت مجزا تهیه کرد و توصیه می‌شود برق کولرهای پنجره‌ای را از پریز معمولی داخل منزل یا محل کار تامین نکرد. کولرهای پنجره‌ای نسبت به مدل دیواری در سایزهای مشابه دارای مصرف برق بالاتری می‌باشند، تفاوت و مزیت آن نسبت به کولرهای دیواری یک تیکه بودن، سهولت در استفاده، حمل و نقل و جابجایی کولرهای پنجره‌ای می‌باشد. اکثر کولرهای پنجره‌ای فقط در حالت سرد کار می‌کنند و فاقد کنترل می‌باشد و در هنگام خرید بایستی به حالت سرد بودن و کنترل دار بودن و مصرف برق آن دقت کرد.

هنگامی که در روزهای گرم تابستان از دست گرمای زیاد به منزل پناه می‌بریم، هیچ چیز بیشتر از یک کولر گازی و هوای خنک نمی‌تواند خستگی را از تن درآورد.

ب) نوع دوم کولر اسپلیت است. کولرهای اسپلیت قیمت بیشتری در مقایسه با کولرهای

پنجره‌ای دارند؛ اما مصرف برقشان به مراتب کمتر است و در درازمدت صرفه‌ی اقتصادی خود را نشان می‌دهند. کولرهای اسپلیت از دو تکه‌ی داخلی و بیرونی تشکیل شده‌اند که برای اتصال این تکه‌ها به یکدیگر که به هر کدام یک یونیت گفته می‌شود باید از لوله‌های مسی انتقال حرارت استفاده شود. معمولاً برای زیبایی بیشتر یونیت داخلی کاری می‌کنند که لوله‌های مسی در معرض دید نباشند. به همین دلیل با ایجاد حفره‌هایی درون دیوار، لوله‌های مسی را از درون آن رد می‌کنند. سختی این کار و نیاز به باز کردن یونیت داخلی برای اتصال برق کولر از جمله‌ی دلایلی هستند که باعث می‌شود برای راه‌اندازی کولرهای اسپلیت به یک نصب حرفه‌ای و ماهر نیاز پیدا کنید. سازندگان کولرهای اسپلیت معمولاً مشخص می‌کنند حداکثر فاصله‌ی مابین یونیت داخلی و یونیت خارجی که به وسیله‌ی لوله‌های مسی به هم وصل می‌شوند چقدر باید باشد.

در هنگام زمستان می‌توان کولرهای پنجره‌ای را خیلی ساده از جایگاه خارج کرد و تا شروع مجدد فصل گرما، در مکان امنی قرار داد؛ کاری که در مورد کولر اسپلیت قابل انجام نیست و باید همیشه وجود آن در نمای اتاق‌تان را تحمل کنید. این را هم در نظر داشته باشید که اکثر کولرهای اسپلیت دارای چرخه‌ی معکوس هستند و می‌توانند در فصل سرد برای گرمادهی مورد استفاده قرار بگیرند. به این دستگاه‌ها، کولر سرد و گرم یا "هیت پمپ" گفته می‌شود.

ج) کولرهای ایستاده:

این کولرها کاربردهای خاصی دارند. از این کولرها یا در مصارف صنعتی استفاده می‌شود یا مصارف خانگی بسیار خاص. مصارف صنعتی شامل مکان‌های عمومی پر رفت‌وآمد می‌شوند. آن دسته از کاربرانی که امکان نصب کولر پنجره‌ای ندارند یا به



دلیل مستاجر بودن، اجازه‌ی دخل و تصرف در دیوار منزل مسکونی را ندارند هم ممکن است به‌ناچار به سمت این کولرها سوق داده می‌شوند.

۲) آیا طراحی پنل کولر واقعاً مهم است؟

طراحی پنل واقعاً مهم است. تنها چیزی که شما پس از نصب از یک کولر گازی مشاهده می‌کنید، پنل آن است. نقش پنل یک کولر را می‌توان به ویتترین مغازه‌ها تشبیه کرد. زیبایی پنل کولر باعث می‌شود از محصولی که خریدارید لذت بیشتری ببرید. بنابراین سعی کنید با توجه به بودجه‌ای که در اختیار دارید، کولری با زیباترین پنل موجود را انتخاب کنید. مسلماً زیباتر بودن پنل تاثیر مستقیمی در قیمت نهایی آن دارد و کولری که پنل جذاب‌تری دارد، به‌طور حتم گران‌تر هم خواهد بود.

۳) قدرت خنک‌کنندگی چقدر باشد؟ کولر گازی چند هزار بخریم؟

خنک‌کنندگی کولر گازی با واحد BTU اندازه‌گیری می‌شود و به‌صورت مضربی از ۱۰۰۰ نشان داده می‌شود. واحد BTU در واقع استاندارد اندازه‌گیری قدرت سرمادهی در بریتانیا است (British Thermal Unit) و در نام‌گذاری واحد هم به این موضوع اشاره شده است. ولی معمولاً در معرفی کولرها از عنوان کردن واحدش صرف‌نظر می‌کنیم و مثلاً می‌گوییم یک کولر ۱۸ هزار یا ۲۴ هزار می‌خواهیم.

توجه به این عدد شاید مهم‌ترین مولفه‌ای باشد که برای خرید کولر باید در نظر داشته‌باشید. اگر ظرفیت خنک‌کنندگی کولری که انتخاب می‌کنید کمتر از سطح نیازتان باشد، با مشکل عدم کارایی کافی مواجه خواهید شد و محیط‌تان آن‌طور که انتظار دارید خنک نخواهد شد. چنانچه کولری با ظرفیت بیشتر از نیازتان تهیه کنید، مجبور هستید زودبه‌زود آن را خاموش کنید تا از سرما یخ نزیند؛ به‌علاوه بحث مصرف بیش‌از‌حد انرژی هم سر راه‌تان خواهد بود. در کنار همه‌ی این‌ها باید توجه داشته‌باشید که کولرهای گازی به دلیل ماهیت عملکردی‌شان رطوبت محیط را می‌گیرند و آن را به‌صورت آب به بیرون هدایت می‌کنند. یک کولر با قدرت خنک‌کنندگی زیاد می‌تواند رطوبت اتاق‌تان را به کلی از بین ببرد و اتاقی کاملاً خشک را تحویل دهد. در یک اتاق خشک نفس‌کشیدن سخت‌تر خواهد بود. این‌ها

را گفتیم تا برسیم به این مطلب که انتخاب قدرت مورد نیاز در کولر، محثی کاملاً حرفه‌ای است و باید به متخصص‌اش سپرده شود. برای انتخاب ظرفیت باید به چند فاکتور مهم توجه شود: نوع محیط (ویلا یا آپارتمانی)، نوع کاربری (مسکونی یا تجاری)، نوع آب و هوا، میزان نورگیر بودن، میزان رفت‌وآمد، تعداد تجهیزات گرم‌سازی موجود در محیط، تعداد افراد حاضر در محیط و چند فاکتور دیگر از مواردی هستند که در تعیین قدرت کولر مورد نیاز شما نقش اساسی ایفا می‌کنند. بنابراین حتماً از یک متخصص در این زمینه مشورت بگیرید. این را به عنوان یک مثال از من داشته‌باشید که معمولاً برای یک آپارتمان مسکونی با متراژ بین ۷۰ تا ۱۰۰ متر، یک کولر ۱۸ تا ۲۴ هزار پیشنهاد می‌دهند و برای اتاق‌خواب، کولرهای ۶ تا ۱۲ هزار را توصیه می‌کنند.

۴) چند تا کولر گازی باید خرید؟

دادن یک جواب قاطع به این سوال، کاری دشوار و گاه غیرممکن است. درست مثل انتخاب قدرت سرمادهی، برای رسیدن به جواب این سوال هم نیاز است از یک کارشناس مشاوره بگیرد. چرا که اگر این کار را نکنید، ممکن است مثلاً یک کولر ظرفیت بالا بخرید و آن‌طور که انتظار دارید جواب مثبتی نگیرید و بعداً متوجه شوید شاید دو کولر با ظرفیت‌های پایین‌تر می‌توانست بهتر پاسخگوی نیازتان باشد. گاهی هم خرید چند کولر اشتباه است و یک کولر تکی هم کارتان را راه خواهد انداخت. برای تعیین این موضوع و مشخص کردن اینکه به چه قدرتی از هر کدام نیاز دارید هم به تشخیص متخصص بازمی‌گردد. یک‌بار برای مشورت گرفتن از متخصص هزینه کنید تا در درازمدت، جواب مطلوبی بگیرید.

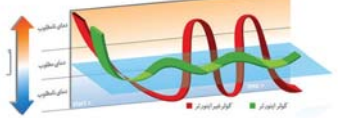
خساست نکنید و به کسی که تجربه‌ی بیشتری از شما در این زمینه دارد، مراجعه کنید.

۵) چند نوع کمپرسور داریم؟

سه نوع کمپرسور معروف داریم: کمپرسورهای اسکرو (Scroll)، پیستونی (Reciprocating) و روتاری (Rotary). کمپرسورها قطعاتی هستند که با استفاده از فشرده کردن و کاهش حجم گاز، باعث افزایش فشار آن می‌شوند. در کولرهای گازی، نقش اصلی را همین کمپرسورها بازی می‌کنند و از لحاظ ساختاری کاملاً مشابه کمپرسور یخچال‌ها هستند. در بحث توان خنک‌سازی که پس از مصرف برق، پراهمیت‌ترین مشخصه‌ی یک کولر است، کمپرسورهای اسکرو بهترین عملکرد را دارند و انواع روتاری و پیستونی در شرایط متغیری قرار می‌گیرند؛ به همین دلیل نمی‌توان در موردشان نظری قطعی داد. در کولرهای امروزی، کمپرسور روتاری پرکاربردترین نوع است و انواع اسکرو با وجود عملکرد بهتر، خیلی کمتر استفاده می‌شوند. شما زیاد خودتان را درگیر نوع کمپرسور نکنید!

۶) اینورتر چیست؟ چرا این قدر مهم است؟ اصلاً مهم هست؟

اینورتر (Inverter) هیچ ربطی به نوع کمپرسور ندارد و کاملاً مجزای از نوع کمپرسور است.



اینورتر بودن قابلیت است که به واسطه‌ی یک برد الکترونیکی به کمپرسور اضافه می‌شود و در تمام کمپرسورها می‌توان از اینورتر بهره برد. در کولرهای غیر اینورتر زمانی که دمای محیط به حد دلخواهی که به دستگاه داده‌ایم برسد، کمپرسور خاموش می‌شود. با گذشت زمان و هنگامی که دمای محیط زیاد شد، کمپرسور دوباره شروع به کار می‌کند. در این کولرها تنها دو حالت برای کمپرسور و موتور وجود دارد: یا روشن است یا خاموش. اما کمپرسورهایی که به سیستم اینورتر مجهز هستند، در هنگام رسیدن به دمای مطلوب کمپرسور را خاموش نمی‌کنند و تنها دور موتور را کاهش می‌دهند؛ به همین دلیل به موتورهایی با دور متغیر معروف هستند. موتورهایی اینورتر مشابه موتورهایی معمولی، مرتباً خاموش و روشن نمی‌شوند و تنها در سرعت گردش خود تغییر ایجاد می‌کنند. یکی از مواردی که باعث بالا رفتن مصرف برق می‌شود، شروع به کار موتور است که جریان بالایی را از منبع تغذیه می‌کشد. اصلاً همین روشن و خاموش شدن پیوسته‌ی کمپرسور، باعث مصرف بیش‌از‌حد برق می‌شود. حال وقتی موتور نیاز به روشن شدن‌های پی‌درپی نداشته باشد، مصرف برق دستگاه به‌شدت کاهش می‌یابد و همین موضوع باعث معروف شدن کولرهای اینورتر شده است. در فناوری اینورتر ۶۰ درصد در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌شود. حتی سازنده‌ها ادعا می‌کنند که در برخی مدل‌های جدید، امکان صرفه‌جویی بیشتر از این هم فراهم شده است. مسلماً تهیه‌ی یک کولر دارای اینورتر، بهتر از یک کولر معمولی است. قیمت کولرهای دارای



ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

فرنیس، ایرکاندیشن، آبگرمکن، شومینه، شوفاژ، روفتاپ
باربیکیو، گرمایش از کف، اسپلیت یونیت، یونیت هیتر
خدمات کانال کشی و گازکشی

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب



Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

تجهیز جی میل به هشدار هوش مصنوعی

شرکت گوگل برای اپلیکیشن جی میل خود قابلیت را معرفی کرده است که به واسطه آن در صورت دریافت ایمیلی مهم، از هوش مصنوعی برای هشدار دادن به کاربران استفاده می شود.

این فناوری هم اکنون در اپلیکیشن جی میل نسخه iOS موجود است و کاربران می توانند از بخش تنظیمات آن را روشن کنند. فناوری هوش مصنوعی افزوده شده به جی میل می تواند ایمیل های دریافتی کاربر را دسته بندی کرده و مهمترین آنها را شناسایی کند. کاربر همچنین می تواند پیام هشدار را برای ایمیل هایی که اهمیت کمتری دارند، خاموش کند.

گوگل از این رو هوش مصنوعی را به سیستم هشدار ایمیل های خود افزوده است تا از ارسال پیام های هشدار غیر ضروری به کاربران جلوگیری کند و تنها زمانی پیام هشدار ارسال می شود که ایمیلی مهم برای کاربر رسیده باشد. این پیام های هشدار از قابلیت های قدرت یادگیری ماشینی و هوش مصنوعی جی میل برای شناسایی پیام هایی که برای کاربر در اولویت قرار دارند، استفاده می کند. گوگل اعلام کرد این قابلیت جدید به زودی به جی میل افزوده خواهد شد.

گوگل ماه گذشته نیز قابلیت جدید به نام "نگاشتن هوشمند" را به جی میل افزود که این قابلیت نیز از "هوش مصنوعی" برای نوشتن خودکار ایمیل استفاده می کند. این قابلیت بر اساس "پاسخ هوشمند" جی میل ایجاد شده است، قابلیتی که سال گذشته به جی میل موبایل افزوده شد و بر اساس آن گوگل در حین پاسخ دادن کاربر به یک ایمیل به او پیشنهاداتی برای بهتر نوشتن می دهد.

جی میل یکی از سرویس های رایگان گوگل است که به کاربران فضای رایگان جهت ایمیل ارائه می دهد. علاوه بر این سرویس با استفاده از ابزارهای برنامه نویسی آژاکس و جاوا اسکریپت امکان گفتگوی فوری با افراد درون لیست ارتباطی کاربر را به صفحه وب میل منتقل کرده است. به تازگی جی میل امکان گپ گروهی و همچنین گپ با کاربران ای آل را نیز فراهم کرده است.

گزارش لایوساینس:

تلاش سازمان اطلاعات آمریکا برای ذخیره اطلاعات روی دی ان ای



پایگاه های داده ها را نخواهد داشت.

محققان در سال ۲۰۱۶ دریافتند دی ان ای می تواند اطلاعات رایانه ای را با تراکمی بالاتر و مصرف انرژی کمتر در خود ذخیره سازد و در عین حال می تواند در برابر نوسانات دمایی شدید نسبت به تجهیزات ذخیره سازی متداول مقاومت بیشتری از خود نشان دهد. به گفته محققان از دی ان ای می توان به عنوان حافظه طولانی مدت و RAM در رایانه استفاده کرد. با این همه تاکنون کسی راهی برای به کارگیری دی ان ای در مقیاس بزرگتر ارائه نکرده است. مقامات IARPA اعلام کردند پروژه جدید که ذخیره سازی اطلاعات مولکولی نام دارد، از سه بخش برخوردار است: برنامه ای دو ساله برای یافتن تکنیکی برای ذخیره سازی پرسرعت داده روی دی ان ای و دیگر مولکول ها، برنامه ای دو ساله برای یافتن راه بازخوانی داده ها با سرعت بالا از روی دی ان ای و برنامه ای دو ساله برای ایجاد سیستم عملی که بتواند با کمک دی ان ای عمل کند.

بسیاری از فناوری هایی که IARPA قصد توسعه آنها را دارد در مقیاس بزرگ آزمایش نشده هستند. از این رو مشخص نیست محقق شدن ایده رایانه های رومیزی چقدر زمان خواهد برد.

سازمان های اطلاعاتی آمریکا در تلاشند تا رایانه هایی ابداع کنند که در آنها اطلاعات درون مولکول های ارگانیک و روی دی ان ای ذخیره می شود. بر اساس گزارش لایوساینس، گروه فعالیت پروژه های پژوهشی پیشرفته اطلاعاتی، IARPA، گروهی وابسته به دفتر کل اطلاعات ملی آمریکا که مسئولیت تولید فناوری هایی مخصوص وزارت اطلاعات این کشور را به عهده دارد، اعلام کرد قصد ساخت دستگاه هایی کوچک و کاربردی را دارد که می توانند اطلاعات را در انبوهی از پلیمرها، عبارتی که به طیفی وسیع از مولکول های رشته ای گفته می شود، ذخیره ساخته و از روی آنها بازخوانی کند. پلیمرها می توانند داده ها را در توالی از اتم های مجزا یا گروه هایی از اتمها ذخیره کنند.

این پروژه در تلاش است یکی از مشکلات مدرن و رو به رشد جهان فناوری امروز را برطرف سازد: هزینه های فزاینده ذخیره سازی داده ها. مراکز داده ها در سرتاسر جهان در سال ۲۰۱۶ بیش از ۴۱۶ تراوات برق مصرف کردند، این یعنی سه درصد از برق مورد نیاز جهان، و همچنین این مراکز دو درصد از گازهای گلخانه ای جهان را نیز تولید کرده اند. متخصصان هشدار داده اند زمین توانایی دوام آوردن در برابر سیر صعودی رشد

افزایش امنیت گوشی آی فون مقابل پلیس

شرکت اپل اعلام کرد تنظیمات موجود در گوشی های آی فون را با هدف جلوگیری از دسترسی هکرها و سایر افراد بدون داشتن مجوز قانونی مناسب تغییر خواهد داد. این اقدام اپل می تواند کار را برای نیروهای پلیس که حین تحقیق درباره پرونده های مختلف به گشودن قفل گوشی ها نیاز پیدا می کنند را بیش از همیشه دشوار سازد. اپل می گوید هدف این تغییرات بی اثر کردن روند اجرای قانون در آمریکا نیست. این شرکت یکی از مخالفان سرسخت اجبار شرکت های فناوری به ایجاد دسترسی به ارتباطات و اطلاعات کاربران از سوی مقامات دولتی و پلیس بوده است. پلیس می گوید دسترسی به امکان قفل گشایی از گوشی های آی فون و آی پد بدون نیاز به مجوز برای فعالیت های آنها حیاتی است.

اپل در سال ۲۰۱۶ حتی با وجود حکم دادگاه که به اپل دستور داده بود به FBI برای گشودن قفل تلفن عامل کشتار سان برناردینو و دسترسی به اطلاعات آن کمک کند، با پلیس همکاری نکرد. خودداری اپل از این همکاری باعث شد پلیس آمریکا با کمک شرکت اسرائیلی، نرم افزاری را برای گشودن قفل گوشی ایجاد کند. پلیس فدرال آمریکا نام این شرکت و هکرها را که در ساخت این نرم افزار همکاری داشتند را اعلام نکرده است.

داده های کاربران در سیستم عامل iOS به طور خودکار رمزگذاری می شوند و در صورتی که دستگاهی قفل باشد، بدون داشتن رمز ورود دسترسی به آن غیر ممکن می شود.

اپل در بیانیه ای اعلام کرد به طور مداوم در حال تقویت امنیت محصولات خود برای محافظت از کاربران در برابر هکرها، سارقان هویت و رخنه و نفوذ به اطلاعات شخصی آنها است. همچنین اعلام کرد به نهادهای مجری قانون احترام می گذارد و قصد لطمه وارد کردن به تلاش های آنها در راستای ارتقای امنیت را ندارد. تغییرات جدید در تنظیمات آی فون ها با هدف جلوگیری از دسترسی غیر قانونی و بدون مجوز به این گوشی ها از طریق درگاه USB ایجاد خواهد شد.

خدمات ساختمانی The Best



✓ خدمات برقی و لوله کشی

✓ کف سازی و رنگ کاری

✓ حمام و دستشویی

✓ اتمام زیرزمین

✓ آشپزخانه

سروش یزدانی

647.721.5004

www.thebestconstruction.ca

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

نکات بهداشتی هفته

انتخاب کفش ورزشی:
پزشکان و متخصصان بررسی لوازم ورزشی، برای سلامت بیشتر ورزشکاران (و البته کلیه مردم عادی) توجه شما را



به نکات مهم زیر جلب می‌کنند:
- کفش ورزشی را از فروشگاه تخصصی بخرید که کارکنان آن بتوانند شما را برای انتخاب کفش راهنمایی کنند و در انتخاب کفش مناسب و اندازه پایتان شما را راهنمایی کنند.
- انتخاب و خرید کفش را در بعدازظهر یا پس از انجام ورزش انجام دهید، یعنی هنگامی که پاهایتان بزرگ‌تر است.
- کفش‌ها را با جوراب‌هایی امتحان کنید که در هنگام ورزش خواهید پوشید.

- هنگام پوشیدن کفش مطمئن شوید که می‌توانید همه انگشتان پایتان را درون آن تکان دهید.
- چند قدمی با کفش‌ها راه بروید یا بدوید تا از راحت بودن آن‌ها مطمئن شوید.
- کفش‌ها باید پاشنه پایتان را محکم در برگیرند و مانع از بیرون آمدن پا از کفش در حین دویدن یا راه رفتن شوند.
- کفش‌ها را پس از حدود ۵۰۰ کیلومتر دویدن یا ۳۰۰ ساعت فعالیت جسمی هوازی عوض کنید.

انتخاب کرم ضد آفتاب:

آکادمی متخصصان پوست آمریکا این توضیحات را در اینباره ارائه می‌دهد:
-کرم ضد آفتاب "وسیع‌الطیف"



به معنای آن است این فرآورده در برابر هر دو پرتوهای ماورای بنفش A و B یعنی UVA و UVB محافظت ایجاد می‌کند.
- عامل محافظت در برابر نور خورشید یا SPF تعیین می‌کند که کرم ضد آفتاب تا چه حدی در برابر آسیب نور خورشید محافظت ایجاد می‌کند.
کرمی که SPF ۱۵ دارد، ۹۳ درصد پرتوهای ماورای بنفش B را فیلتر می‌کند، درحالی‌که کرمی که SPF ۳۰ دارد ۹۷ درصد این پرتوها را فیلتر می‌کند.

- هیچ کرم ضد آفتابی به‌طور کامل ضد آب نیست، اما برخی از آن‌ها مقاوم در برابر آب هستند. فرآورده‌ای مقاوم در برابر آب شمرده می‌شود که برای ۴۰ تا ۸۰ ثانیه روی پوست مرطوب باقی بماند.
- کرم ضد آفتاب حتی اگر پوست خشک بماند، باید هر ۲ ساعت تجدید شود.
- فرآورده ضد آفتاب شیمیایی پرتوهای نور خورشید را جذب می‌کند، اما فرآورده ضد آفتاب فیزیکی با بازتاب دادن پرتوهای خورشید این کار را انجام می‌دهد.

نشانه‌های درست کار نکردن قلب



شما هم زنان و هم مردان دچار بیماری قلبی می‌شوید و علت‌های آن نیز با سبک زندگی مرتبط است. اما علامت‌ها و زنگ خطرهای زیادی وجود دارد که ما را نسبت به مشکلی که برای قلبمان پیش آمده آگاه می‌کند. در این مطلب به معرفی آن‌ها پرداخته‌ایم.

اضطراب غیرعادی و بیش از حد:

مطالعات نشان داده افرادی که در سال‌های اولیه‌ی زندگی خود اضطراب خیلی زیاد دارند بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی هستند. اضطراب می‌تواند از زندگی استرس برانگیز و یا اختلالات متعدد دیگری ناشی شود که شامل اختلال پانیک و فوبیا می‌شود. بعضی از تأثیرات اضطراب بر قلب عبارتند از: تاکی کاردیا (ضربان تند قلب)، افزایش فشارخون و کاهش ضربان قلب.

دردی که در دست پخش می‌شود:

خیلی از آقایان درد را در دست چپ خود احساس می‌کنند اما خانم‌ها معمولاً همین درد را در هر دو دست تجربه می‌کنند. بعضی از خانم‌ها گزارش می‌کنند که پیش از حمله‌ی قلبی دردی غیرعادی داشته‌اند. دلیل این درد این است که درد قلب به سمت ستون فقرات می‌رود، یعنی جایی که خیلی از عصب‌های بدنتان به هم مرتبط‌اند و مغز شما آشفته می‌شود و فکر می‌کند دستتان واقعاً درد دارد در حالی که این‌طور نیست.

سرفه‌هایی که قطع نمی‌شوند:

سرفه می‌تواند علت‌های گوناگونی داشته باشد و همچنین می‌تواند علامت بیماری قلبی باشد. سرفه‌های پیوسته که با ترشحات حاوی خون همراه باشد، از علائم بسیار شایع نارسایی قلبی است. به هر حال سرفه‌های پیوسته، پیش‌علامتی از یک مشکل بسیار جدی‌تر است که دلیل آن اشکال در تنفس و قطع ناگهانی تنفس می‌تواند باشد.

تورم پا، قوزک پا و کف پا:

اگر قلب به خوبی پمپاژ نکند، مایعات رگ‌های خونی به بافت‌های اطراف نشت کرده و پاها به دلیل جاذبه‌ی زمین، بیشترین تأثیر را از این مشکل می‌گیرند و ورم می‌کنند. به این حالت پریفرال ادما گفته می‌شود و بسیاری از افرادی که دچارش می‌شوند، بیماری قلبی ندارند؛ اما همچنان علامتی بسیار شایع در میان بیماران قلبی است و باید به آن توجه داشته باشید.

کم شدن اشتها و احساس تهوع:

خیلی از بیمارانی که مشکل قلبی دارند اشتهای خود را از دست می‌دهند یا حالت تهوع دارند. دلیل آن، تجمع مایعات در اطراف کبد و روده‌هاست که عملکرد گوارش را مختل می‌کند. این علائم معمولاً با شکم درد همراهند و اگر

از دست دادن هوشیاریا غش کردن:

احساس سبکی در سر و از دست دادن هوشیاری در میان بیماران قلبی بسیار شایع است. وقتی قلب خون را به خوبی پمپاژ نمی‌کند دلیلش این است که جریان خون در اثر گرفتگی عروق یا تنگ شدن دریچه‌ی قلب مسدود شده است. اگر احساس تنگی نفس داشتید یا غش کردید، فوراً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت قلبتان را بررسی کند.

رنگ پریدگی یا کبودی پوست:

این هم یکی از متداول‌ترین علائم است که دلیلش کاهش جریان خون و یا کاهش تعداد گلبول‌های قرمز بوده و می‌تواند نشانه‌ی این باشد که قلب شما آن‌طوری که باید، خون را پمپاژ نمی‌کند. شوکه شدن می‌تواند دلیل اصلی این علامت باشد و رنگ پریدگی می‌تواند در تمام بدن یا فقط در قسمتی خاص بروز کند؛ مثلاً در دست‌ها. اما اگر متوجه رنگ پریدگی شدید نترسید. ببینید دچار شوک شده‌اید یا مشکل خاص دیگری مانند کم‌خونی وجود دارد.

لکه‌های غیرعادی پوستی:

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد اگرما و بیماری شینگل (زونا) دو ریسک فاکتور قوی برای بیماری قلبی هستند. افرادی که اگرما دارند ۴۸ درصد بیشتر احتمال دارد که دچار فشارخون بالا باشند و ۲۹ درصد بیشتر مستعد داشتن کلسترول بالا هستند. ضمناً آن‌هایی که بیماری شینگل دارند ۵۹ درصد بیشتر مستعد حمله‌ی قلبی هستند.

مجتمع
پویا

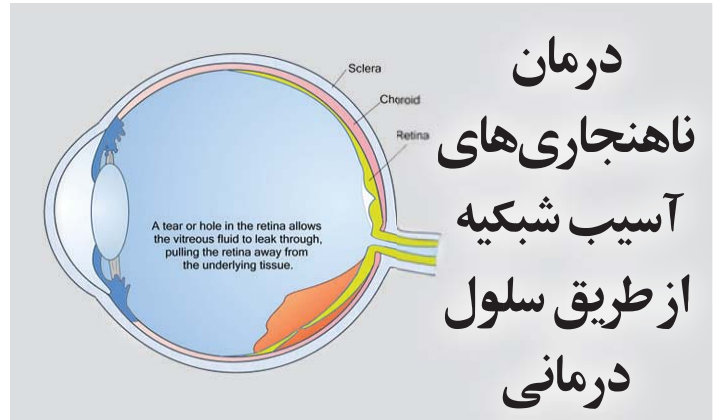
**امور مالیاتی و مالی
خود را امسال و هر سال
با خیال راحت
به ما بسپارید**

✓ خدمات مالی و حسابداری
✓ خرید، فروش و اجاره مسکن
✓ خدمات امور مهاجرتی

416.225.6600
6347 Yonge St.
pouyacommercial.com

دستاوردهای پژوهشگران واحد علوم و تحقیقات:

احمد رئیس‌السادات، دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران:



درمان ناهنجاری‌های آسیب شبکیه از طریق سلول درمانی

پژوهشگران واحد علوم و تحقیقات به منظور مانیپول کردن سلول‌های پیش‌ساز عصبی شبکیه در فاز آزمایشگاهی، اقدام به طراحی و ساخت حامل بیانی حاوی گزارشگر EGFP تحت کنترل توالی تنظیمی RAX کردند که به گفته آنها این روش در درمان آسیب‌های شبکیه موثر است. عاطفه عاطفی، مجری طرح با اشاره به آسیب‌های شبکیه، گفت: تخریب سلول‌های گیرنده نوری، بخصوص در آسیب‌های وارده به بخش عصبی شبکیه، موجب ناتوان کردن شبکیه و در نهایت نابینایی می‌شود؛ از این رو امروزه در درمان ناهنجاری‌های مربوط به آسیب شبکیه، فناوری سلول‌های بنیادی و سلول درمانی برای جایگزین کردن سلول‌های از دست‌رفته بکار برده می‌شود.

وی با بیان اینکه در سلول درمانی و دستیابی به سلول‌های آسیب‌دیده، نیازمند نگهداری سلول‌های مورد نیاز نظیر پیش‌ساز عصبی شبکیه در شرایط آزمایشگاهی هستیم، افزود: رسیدن به این هدف نیازمند محیطی مناسب برای نگهداری سلول‌های پیش‌ساز عصبی شبکیه در شرایط *in vitro* (آزمایشگاهی) است. در این راستا می‌توان با استفاده از حامل بیانی حاوی گزارشگر، تحت کنترل توالی تنظیمی ژن اختصاصی این سلول‌ها، اقدام به مانیپول کردن آنها با حفظ ماهیت در شرایط آزمایشگاهی کرد که در این تحقیق به بررسی این موضوع پرداخته شده است.

عاطفی با اشاره به استفاده از روش کلونینگ ژن در این مطالعات ادامه داد: بر اساس این روش ابتدا باید اقدام به مشخص کردن توالی با پتانسیل تنظیمی شد که این توالی معمولاً با طراحی پرایمر از روی ژنوم انسانی تکثیر می‌شود. سپس طراحی پرایمرها و تکثیر توالی در شرایط آزمایشگاهی، بخش تنظیمی تعیین شده طبق مطالعات بیوانفورماتیکی، در حامل بیانی بالادست گزارشگر قرار داده شد تا در نهایت بتوان سلول‌ها را مانیپول کرد.

وی خاطر نشان کرد: هرگاه بتوان اطمینان حاصل کرد که توالی پروموتور مربوط به ژن اختصاصی این سلول‌ها پتانسیل تنظیمی دارد، می‌توان به این نتیجه رسید که سلول هدف، سلول پیش‌ساز عصبی شبکیه است، بنابراین با قدرت دستیابی به این سلول‌ها و مانیپول آنها در شرایط آزمایشگاهی می‌توان مجموعه‌ای از این سلول‌ها را با حفظ ماهیت، نگهداری کرده و در درمان ناهنجاری‌های بخش عصبی شبکیه استفاده کرد. وی تعریف محیطی مناسب برای نگهداری سلول‌های پیش‌ساز شبکیه در شرایط آزمایشگاهی و حفظ این سلول‌ها، مانیپول کردن خاصیت چند توانی آنها و اطمینان از حفظ ماهیت این سلول‌ها را از دیگر فازهای تحقیقاتی این پژوهش عنوان کرد و یادآور شد دستیابی به سلول‌های تشکیل‌دهنده بخش عصبی شبکیه نظیر سلول‌های گیرنده نوری، گانگلیون نیز هدف دیگر این تحقیق را در گام‌های بعدی تشکیل می‌دهد.

شبکیه لایه حساس به نور چشم است که با تبدیل جریان الکترومغناطیسی نور به پیام عصبی و انتقال آن به مغز، توانایی دیدن را می‌دهد.

آرتروز زانو درمان‌های غیر دارویی نیز دارد



احمد رئیس‌السادات، دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران درباره بیماری آرتروز زانو اظهار داشت: این بیماری جنبه‌های مختلف زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. از اختلال خواب و عوارض روانی در طول دوره درد گرفته تا کاهش توان فعالیت‌های فیزیکی که همه این موارد می‌تواند موجب اختلال عملکرد و کاهش کیفیت زندگی شود. وی با بیان اینکه چاقی، مهم‌ترین عامل قابل اصلاح در ابتلا به آرتروز زانو و برخی دیگر از مفاصل است، توضیح داد: کاهش وزن هم در پیشگیری از ابتلا به آرتروز و هم در بهبود شدت علائم مبتلایان موثر است. طبق تحقیقات جدید، یافت چربی علاوه بر ایجاد فشار مکانیکی روی مفاصل تحمل‌کننده وزن، با ترشح هورمون، اثر نامطلوب روی مفاصل دارد. بنابراین افزایش وزن می‌تواند حتی مفاصلی که تحمل‌کننده وزن نیستند را به آرتروز مبتلا کند.

رئیس‌السادات تصریح کرد: بهترین اثر در تخفیف علائم آرتروز زانو در صورت کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن به دست می‌آید. فرآیند کاهش وزن بدن بهتر است، شامل برنامه‌ریزی حداقل شش ماهه ترکیبی از رژیم‌درمانی و فعالیت فیزیکی باشد. استفاده از انواع خاصی از کفی و زانو بند در موارد خاص، بویژه در بیماران با بدشکلی زانو (زانوی پراتنزی یا ضربدری) و کسانی که از ناپایداری مفضل زانو رنج می‌برند، می‌تواند در تخفیف علائم، کمک‌کننده باشد. البته توصیه می‌شود، این وسایل حتماً پس از معاینه و مشورت پزشک تهیه شود تا از هزینه اضافی در بیمارانی که سودی از وسایل

نخواهند برد و توزیع فشار نامناسب در موارد کاربرد اشتباه اجتناب شود. وی عنوان کرد: همچنین درمان‌های فیزیوتراپی مانند گرما یا سرما درمانی موضعی و الکتروتراپی (TENS) می‌توانند به عنوان درمان‌های کمکی هنگام بروز علائم موثر باشند. در نهایت وقتی بیمار به هیچ یک از درمان‌های غیر دارویی پاسخ مناسبی نمی‌دهد، استفاده از درمان‌های دارویی زیر نظر پزشک متخصص آغاز می‌شود. او در خصوص روش‌های غیر دارویی درمان این بیماری توضیح داد: معمولاً مداخلات غیر دارویی به عنوان قدم اول در نظر گرفته می‌شود. این مداخلات شامل آموزش بیمار، اصلاح سبک زندگی و کاهش عوامل خطر از طریق کاهش وزن، ورزش درمانی، توصیه به استفاده از کفش و کفی مناسب، به کارگیری زانو بند یا وسایل کمک حرکتی مانند عصا. گرچه طول مدت درمان در هر بیمار متفاوت است، اما معمولاً برای عدم تشدید علائم و پیشگیری از تخریب بیشتر مفاصل، به بیماران توصیه می‌شود به درمان‌های غیر دارویی تا آخر عمر پایبند باشند.

وی ادامه داد: آرتروز زانو اغلب وضعیت ثابت و سیر پیشرفت آهسته دارد، اما چاقی، افسردگی، وضعیت نامطلوب سلامت کلی و ضعف عضلات اطراف زانو پیشرفت آرتروز را تسریع می‌کند. بنابراین، ضروری است تمام بیماران راجع به ماهیت بیماری، عوامل مستعدکننده، ضرورت اصلاح سبک زندگی و انواع روش‌های درمانی آگاه شوند؛ چراکه اطلاعات یا اعتقادات غلط و انتظارات غیرمنطقی بیمار، اثر منفی بر روند بیماری دار.

توجه ترجمه فوری توجه (ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

گواهینامه . شناسنامه مدارک تحصیلی مدارک ازدواج و ...

و اداره مهاجرت کانادا

توجه کلیه وکلانتهای ایرانی بدون تأخیر وکیل دارای اعتبار نمی‌باشد.

طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی

توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

محضر رسمی تورنتو
و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایرلند

تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه . گواهی امضاء . وصیتنامه

تنظیم و تأیید اجازه سفر فرزندان . قسم نامه . کپی برابر با اصل

اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایید و تأیید وکلانتهای

10087 Yonge St. Richmond Hill

اوکازيون: املاک برای فروش

Don Mills / O'Conner \$2,228,000

خانه مجزای ۲ طبقه ۴ خوابه

- Detached Two Story House. It's a beautiful new home. Occupancy was issued in November 2016.
- Lot size: 35.25 x 99.54 Feet.
- Four Bedrooms with a finish Basement. Entrance from Garage to the House. Beautiful Espresso Hardwood Floor.
- 2,720 Sq Feet. Unique looking house with a wide Driveway. Beautiful Indiana Lime Stone in Front. Marble Foyer, Powder Room and Master Ensuite. Beautiful Landscape. Built in Speakers in Basement, Master and main Floor.
- Stainless Steele Kitchen Aid (Fridge, Counter Top Gas Stove, Built-In Stove and Microwave, Built-In Dishwasher, Hood Fan) Washer and Dryer in the Basement and Stack-up Washer and Dryer on 2nd Floor.
- Two Gas Fireplaces. CAC, Cvac, Security and Camera System. Mix of Contemporary and Modern Home. Attention to all details. In quiet Cul De Sac East York Neighbourhood. 5-Pc Ensuite in Master, 3-Pc Ensuite in 2nd Bedroom, 4-Pc Semi Ensuite for 3rd and 4th Bedrooms, 2-Pc Ensuite on Main and 3-Pc in the Basement.

Note: High Ceiling in the basement with Walk out

Central Newmarket \$900,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در نیومارکت

- Detached Bungalow in Central Newmarket
 - Lot size: 60 x 122 Feet
 - Three bedrooms upstairs with a one bedroom and sauna in finish basement. Updated Bathroom upstairs with skylight. Recently painted, High efficiency Furnace (2011) and Humidifier, Cac (2011), Roof (2012), S/S Fridge, B/I Oven, B/I Stainless Steele Dishwasher, Countertop Gas Stove, Hood Fan, washer and Dryer, Fridge and Stove in the Basement, Bamboo Flooring Upstairs and Laminate in the Basement. one three pc and one two pc bathrooms in the Basement.
 - Open Concept Kitchen Upstairs
 - Large Driveway to Park minimum 7 cars
 - Separate entrance to the Basement
- Option:** The Seller is willing to Lease back the property for one Year

RichmondHill & Thornhill

NEW

پلازا با مشتریان A

با درآمد و قیمت مناسب در خیابان یانگ در ریچموند هیل

رستوران نقلی با لایسنس مشروب

با ملک در تورن هیل

Brampton \$9,000,000

پمپ بنزین با درآمد بالا

- Commercial Property. It's a Brand name Gas Station in Brampton.
 - All gas pumps and Camera systems were updated three years ago.
 - 6 Tanks. (2 Regular, one Super, Three Diesel), All the Tanks will be changed sometimes in April or May, 2018 (Approx Cost is Between \$400,000 to \$500,000),
 - Includes Convenience Store with ATM Machine, Lotto Machine, Tobacco Sales, Gift Cards and Phone Cards.
 - Includes Country Style Coffee Shop and Chester Chicken as well.
 - The mechanic Shop has been Leased by Franchise Oil Changing Company Since April, 2010 and they renewed their Lease in April, 2015 for another five years.
 - There is a Coin Car wash, Air Pump and Vacuum. The Fuel sales are Approx 6.5 Million liters Annually.
 - The Cross Lease is around 0.0175.
 - The Owner might be willing to Consider to get a permit for Automated Car Wash and three offices and removed the Coin car Wash. This is a very good income producing property.
- Note:** The Owner had an offer in 2013 for \$7,500,000 as is without changing anything but he did not sell it.

Bayview / YorkMills \$3,200,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در منطقه عالی

- Detached Bungalow
 - Lot size is 75.6 x 151.29 Feet
 - Three bedrooms upstairs and a one bedroom in finish basement.
- Note:** Had an offer in 2014 from a Builder for \$2,750,000 but didn't sell it.

416.816.1010

Sales Rep. شهرام بینش



فرنی سه رنگ

پروین توایی
کیترینگ کدبانو



کنید و روی حرارت بگذارید، کمی که گرم شد حرارت را ملایم کنید و گلاب و شکر را اضافه کنید و مرتب باید هم بزنید تا قوام بیاید و در همین حین کره رو هم اضافه کنید. توجه داشته باشید حتما حرارت ملایم باشد و مرتب هم بزنید تا غلظت فرنی مثل ماست شود. حرارت را خاموش کنید و فرنی را در سه ظرف بطور مساوی بریزید. در یکی از ظرفها زعفران و در دیگری پودر کاکائو اضافه کنید تا سه رنگ سفید، شکلاتی و زرد داشته باشید. با یک قیف به آرامی فرنی را در جامها بریزید و کمی صبر کنید تا روی آن کمی ببندد و بعد لایه رنگی بعدی را بریزید.

مواد لازم:

نشاسته: قاشق غذاخوری
شیر سرد: ۳ لیوان
گلاب: نصف فنجان
آب سرد: نصف لیوان
پودر کاکائو: اقاشق چای خوری
زعفران حل شده: اقاشق سوپ خوری
کره: ۵۰ گرم
شکر: نصف لیوان

طرز تهیه:

ابتدا نشاسته را با آب سرد خوب مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود و بعد شیر سرد را اضافه

شله زرد قالبی



مواد لازم:

قالب کیک یا ژله
برنج: یک و نیم پیمانه
شکر: دو پیمانه
خلال بادام: دو قاشق سوپخوری
خلال پسته برای تزئین
عرق هل: به مقدار لازم
دارچین برای تزئین
پودر ژلاتین: یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

همیشه در حالت عادی که شله زرد درست می‌کنیم برای هر پیمانه برنج ۱/۵ الی ۲ پیمانه شکر به آن اضافه می‌کنیم ولی برای این شله زرد چون از پودر ژلاتین می‌خواهیم استفاده کنیم یک پیمانه شیرین تر درست می‌کنیم. ابتدا برنج را با شش برابر خودش آب بر روی شعله می‌گذاریم و همان لحظه خلال بادام را به آن افزوده و درب قابلمه را می‌گذاریم تا کاملا پخته شود و آب برنج به خوردش برود. نزدیک به تمام شدن آب برنج مدام آن را به هم می‌زنیم و شکر و عرق هل و زعفران را به آن اضافه و کاملا مخلوط می‌کنیم. در این فاصله یک قاشق پودر ژلاتین را در حدود دو قاشق آب سرد حل کرده و به روش بن‌ماری حل می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. گلاب را نیز به شله زرد اضافه کرده و مدام به هم می‌زنیم تا کمی سفت شود و آب آن کاملا بخار شود سپس شعله را خاموش کرده و ژلاتین را بدان افزوده و کاملا با شله زرد مخلوط کرده و قالب ژله یا کیک را فقط کمی آب سرد دور تا دور آن می‌گردانیم و سریع خالی می‌کنیم و سپس مواد شله زرد را داخل آن ریخته و کمی که سرد شد برای حدود ۶ الی ۷ ساعت داخل یخچال می‌گذاریم. زمانی که

خواستیم شله زرد را در دیس مورد نظر خالی کنیم ابتدا با نوک کارد یک بار به دور تا دور قالب کشیده و برای حدود ۵ ثانیه آن را درون آب داغ گذاشته و سریع داخل دیس برمی‌گردانیم و با پسته و دارچین تزئین می‌کنیم. فقط کمی حوصله لازم دارد و کار مشکلی نیست.

چند نکته:

- از پخته شدن کامل برنج اطمینان حاصل نمایید. اگر دانه‌های برنج در شله زرد مشخص باشند یعنی برنج کاملا پخته نشده است.
- پس از سرو شله زرد در ظرف موردنظر از تکان دادن آن بپرهیزید. چرا که تکان دادن شله زرد باعث آب انداختن آن می‌شود.
- هیچ‌گاه درب ظرف شله زرد را قبل از خنک شدن کامل نبندید زیرا موجب عرق کردن آن می‌شود.
- شکر را حتما پس از پختن برنج اضافه کنید. توجه داشته باشید که شکر با حرارت دیدن کمی آب می‌اندازد، لذا قبل از اضافه کردن شکر به آن آب اضافه نکنید.
- شله زرد را بیش از یک روز در یخچال نگهداری نکنید چرا که بوی یخچال را به خود جذب میکند و در ضمن کم‌کم سفت می‌شود.

Kadbanoo Catering
کیترینگ کدبانو

غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست

647-466-3845

پکیج‌های اسپیشیال این ماه کدبانو:

<p>۲۰ نفره</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>۳۰ نفره</p> <ul style="list-style-type: none"> مرمع 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 فینگر فود ۱ ظرف دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۲ ظرف 	<p>۴۰ نفره</p> <ul style="list-style-type: none"> مرمع 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 سیب‌نی سالاد الویه ۱ سیب‌نی دسر (پاناکوتا، تیرامیسو) ۲ ظرف
---	---	---

فقط ۳۲۰ دلار

فقط ۴۵۰ دلار

فقط ۵۹۰ دلار

قبل از شروع رژیم غذایی این مطلب را بخوانید: تغییر ناگهانی رژیم غذایی عواقب غیرمنتظره‌ای دارد

را تجربه کنید. توصیه می‌شود، مصرف خود را کاهش دهید، و در عرض چند روز احساس بهتری پیدا کنید. اگر به اندازه کافی آب ننوشید، تمام این فایده‌ها می‌تواند باعث ایجاد یبوست شود. شما باید در طول روز حداقل ۶۰ تا ۷۰ اونس (حدود ۱ تا ۲ لیتر) آب بنوشید.



افزایش تصادفی وزن:

وزن شما می‌تواند با افزایش کالری به دست آمده از غذاهای محبوب، افزایش پیدا کند. هرچند این غذاها، از منظر تغذیه، کاملاً سالم و مفید باشند. برای مثال، وقتی موادی مانند روغن نارگیل، یا سیب زمینی را وارد رژیم غذایی خود می‌کنید، در حین بهره بردن از مزایای آن‌ها، کالری، چربی و قند زیادی نیز دریافت می‌نمایید. فریب محصولاتی دارای برچسب «بدون گلوتن» یا «بدون شیر» را نخورید. کیک‌های کوچک بدون گلوتن، هنوز هم بمبی از کالری هستند حتی اگر سالم به نظر بیایند. از خوردن بیش از حد جایگزین‌های غذایی خودداری کنید زیرا فرآورده‌هایی پردازش شده بوده و پرکالری هستند. همیشه غذاهای تماماً سالم را انتخاب کنید.

فشار بیش از حد:

احتمالاً شما همه‌ی رژیم‌های موقت مدرن را می‌شناسید که توصیه می‌کنند همه دسته‌های غذایی مانند لبنیات، کربوهیدرات، قند، سویا یا حبوبات را کنار بگذارید! ممکن است با تبعیت از این رژیم‌ها چند کیلوگرم وزن از دست بدهید، اما همچنین با گرفتن رژیم‌های سختگیرانه، دیدگاه خود را درباره یک رژیم غذایی سالم از دست می‌دهید. در این شرایط، افراد از مصرف غذاهایی خاص، واهمه پیدا می‌کنند و به یکسری علائمی که بدنشان نشان می‌دهد بدبین می‌شوند. یکی از بدترین عوارض جانبی، قرار دادن خود در شرایط انزوا در محیط‌های اجتماعی برای جلوگیری از وسوسه شدن برای خوردن غذاهای خاص است. یکی دیگر از عوارض، خسته شدن از غذاهایی است که می‌خورید، که به شما انگیزه‌ای برای ادامه دادن به رژیم غذایی سالم نمی‌دهد. به دنبال رژیم غذایی باشید که برای ماه‌ها و حتی یک سال مورد نظرتان، پایدار باشد.

گاز:

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، جوانه‌های بروکسل، کلم پیچی و گل کلم پر از مواد مغذی هستند و به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند. آن‌ها امروزه به شکل‌های متنوع و بیشتری در فروشگاه‌های مواد غذایی یا تری‌بارها یافت می‌شوند که گاز زیادی نیز در بدن تولید می‌کنند. آن‌ها می‌توانند گرفتگی و نفخ ایجاد کنند، بنابراین ممکن است بخواهید مصرف آن‌ها را قطع کنید. توصیه می‌شود، یکی از این سبزیجات چلیپایی را در کنار سبزیجات دیگر مانند قارچ سرخ شده و فلفل را به وعده غذایی‌تان اضافه کنید.

شاید گمان کنید یک رژیم غذایی سالم فوراً در شما احساس بهتری ایجاد می‌کند. اما در واقع این کار عواقب غیرمنتظره‌ای بر بدن و روانتان به دنبال خواهد داشت، به ویژه اگر این تغییرات غذایی را به سرعت اعمال کنید.

البته این دلیل نمی‌شود که پیشرفت‌های بزرگ در زمینه تغذیه را در زندگی‌تان اعمال نکنید. اما با در نظر گرفتن این عواقب اغلب غیرمنتظره از ابتدا، از لحاظ ذهنی آمادگی بیشتر و بهتری برای گام برداشتن به سمت این تغییرات پیدا می‌کنید. برای اطلاع از عواقب غیرمنتظره تغییر رژیم غذایی ناگهانی و نحوه مدیریت آن‌ها و در نهایت داشتن رژیم غذایی مناسب و بدنی سالم، این مطلب را دنبال نمایید:

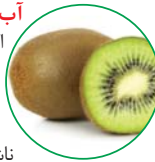
مشکلات دفع:

اگر رژیم غذایی سالمی را دنبال می‌کنید، احتمالاً از میوه‌ها و سبزیجات تازه زیادی استفاده می‌نمایید، اما بهتر است زیاده‌روی نکنید و صبور باشید تا سیستم گوارشان تنظیم شود. اگر میزان فیبر به دست آمده از سبزیجات و حبوبات را به میزان قابل توجهی افزایش دهید، می‌توانید تغییرات روده‌ای مانند تغییر در مدفوع

گزارش Step to health: آب میوه‌های تازه به کاهش سرعت پیری کمک می‌کنند

آب کیوی:

اکسیدان‌های موجود در کیوی از قبیل ویتامین ث و ویتامین ای، برای کاهش آسیب‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد بسیار مفید است. ویتامین ث موجود در کیوی به تولید کلانژن کمک می‌کند. کلانژن نوعی پروتئین بافت همبند است که سبب استحکام پوست انسان می‌شود. با افزایش سن تولید کلانژن کاهش یافته و خاصیت ارتجاعی پوست از دست می‌رود. مواد تحریک کننده کلانژن مانند عصاره کیوی به محصولات مراقبت از پوست اضافه می‌شوند تا با استحکام بخشیدن به بافت پوست، ظواهر و نشانه‌های پیری پوست را به تعویق بیندازند.



برای جلوگیری از روند پیری هیچ گام قطعی وجود ندارد ولی نوشیدن ۶ نوع آب میوه یا سبزی به شما برای کاهش سرعت پیری و حفظ سلامت کلی پیشنهاد شده است.

آب گوجه فرنگی:

حاوی بیشترین میزان آنتی‌اکسیدانی به نام لیکوپن است. رنگدانه کاروتنوئید گیاهی موجود در این نوشیدنی منجر به مبارزه با اثرات رادیکال‌های آزاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد از عوامل اصلی آسیب به سلول‌ها و افزایش سرعت پیری هستند.



آب کلم:

از ویتامین کاه هستند؛ یک ماده مغذی مفید برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی و پوکی استخوان. آب کلم همچنین حاوی مواد معدنی از جمله منگنز، مس، کلسیم، آهن و منیزیم به همراه ویتامین های ب ۶، ب ۱، ب ۲، ویتامین ای، فیبر و اسیدهای چرب غیر اشباع است.



آب انگور:

پوست و دانه‌های انگور برای سال‌ها در محصولات زیبایی ضد پیری استفاده شده است. انگور حاوی رسوراترول است؛ آنتی‌اکسیدانی که به مبارزه با نشانه‌های پیری می‌رود.



آب انار:

این نوشیدنی به کاهش کلسترول بد یا همان ال دی ال کمک می‌کند ضمن این که راه مفیدی برای مبارزه با چین و چروک‌های صورت است. نوشیدن آب انار یک راه سالم برای حفظ سلامت مفاصل و کلیه‌ها نیز هست.



آب هندوانه:

هندوانه یک راه عالی برای تامین آب بدن و حفظ سلامت پوست است. هندوانه غنی و مملو است از ویتامین آ برای بازسازی پوست، مرطوب نگه داشتن پوست و مبارزه با خشکی و چین و چروک پوست است.



Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک

انجام امور قانونی فروش املاک

انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک

نماینده چندین شرکت وام دهنده 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



پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

گزارش Healthy food house :

غذاهایی که بهتر از داروها، با افسردگی مقابله می کنند

متخصصان تغذیه اعتقاد دارند که با رعایت برخی رژیم‌های غذایی خاص، بسیار موثرتر از داروهای ضد افسردگی می‌توان جلوی بروز علائم این اختلال را گرفت یا شدت آنها را کاهش داد. در اینجا ۹ گزینه غذایی که مصرف آنها با افزایش سطح خلق و خو و پیشگیری از بروز افسردگی مرتبط هستند، را به شما معرفی می‌کنیم:

اسفناج:



حاوی بیشترین میزان اسید فولیک نسبت با سایر سبزی جات تیره رنگ است. اسید فولیک سطح دوپامین و سروتونین را در مغز افزایش می‌دهد. اسفناج غنی از منیزیم نیز هست.

ماهی قزل‌آلا:



حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که غشاهای سلولی را نرم می‌کند و سروتونین را به مغز می‌رساند. اگر از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنید، ماهی قزل‌آلا را فراموش نکنید چون نه تنها اثربخشی از داروها را افزایش می‌دهد، بلکه عوارض جانبی آنها را نیز به حداقل می‌رساند.

چای سبز:



این نوع چای در درمان بیماری افسردگی برای سالیان دراز استفاده می‌شده است. مطالب بسیار زیادی در این زمینه در کتاب‌های طب سنتی چینی نوشته شده است. چای سبز حاوی پلی فنول‌ها است که منجر به افزایش دوپامین در مغز و افزایش حساسیت به انسولین می‌شود.

بادام:



منیزیم موجود در بادام یک راه معجزه آسا برای درمان میگرن و افسردگی است. ۱۰۰ گرم بادام حاوی ۲۶۸ میلی‌گرم منیزیم است. مصرف کافی منیزیم با کاهش علائم میگرن، تحریک پذیری و افسردگی ارتباط مستقیم دارد. ثابت شده که زنان و مردان بین سنین ۱۹ تا ۳۰ سال، روزانه ۳۱۰ تا ۴۰۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند. این میزان با افزایش سن بیشتر می‌شود به طوری که مردان بالای ۳۱ سال روزانه ۴۲۰ میلی‌گرم و زنان بالای ۳۱ سال روزانه ۳۲۰ میلی‌گرم منیزیم باید دریافت کنند.

مارچوبه:



دارای اسید فولیک و ویتامین‌های گروه ب برای حمایت از سلامت روان هستند و آن هم با تبدیل تریپتوفان در بدن به سروتونین.

شکلات:



شکلات تیره یا به طور خاص کاکائو، سطح سروتونین و دوپامین را در مغز افزایش می‌دهد و منجر به کاهش سطح کورتیزول یا انتقال دهنده عصبی استرس در مغز می‌شود. اطمینان حاصل کنید که روزانه ۴۰ گرم شکلات تیره در رژیم غذایی‌تان می‌گنجانید.

آواکادو:



حاوی پتاسیم است و در هر ۱۰۰ گرم از این میوه ۴۸۵ میلی‌گرم پتاسیم وجود دارد. این ماده معدنی، درمان استرس و افسردگی است. از این رو

زغال اخته:



دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی است که باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن می‌شود. استرس اکسیداتیو یکی از ویژگی‌های اصلی بیماری افسردگی است. خواص آنتی اکسیدانی این میوه همچنین از رشد سلول‌های جدید حمایت می‌کند و راهی برای درمان افسردگی است.

موز:



غنی از تریپتوفان است که توسط مغز به HTP- تبدیل و پس از آن HTP-۵ به انتقال دهنده‌های مثبت از جمله سروتونین و ملاتونین تبدیل می‌شود. علاوه بر این، موز غنی از پتاسیم و منیزیم است و مصرف روزانه دو عدد از آن به رفع علائم افسردگی کمک زیادی می‌کند.

کیفیت برتر مجله و وبسایت ایران استار برای موفقیت شماست

بهترین برای شما

با ما تماس بگیرید:
647-674-4048
info@IranStar.com

خدمات شبکه‌های اجتماعی می‌خواهید؟

راه اندازی حرفه‌ای همه نوع شبکه‌های اجتماعی و بهروز نگه داشتن آنها، افزایش رنکینگ گوگل

با ما تماس بگیرید:
647-674-4048
info@IranStar.com

دانشگاه جان هاپکینز:

نوشیدن

سه فنجان قهوه

در کاهش مشکلات

کبدی موثر است

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد نوشیدن سه فنجان قهوه یا بیشتر در روز به کاهش ابتلا به مشکلات جدی کبد کمک می‌کند.

محققان با بررسی ۲۶ ساله بیش از ۱۴ هزار آمریکایی دریافتند افرادی که بیش از سه فنجان قهوه در روز مصرف می‌کردند ۲۱ درصد کمتر با احتمال بستری شدن در بیمارستان به خاطر بیماری‌های کبدی مواجه بودند. دکتر «ماریانا لازو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه جان هاپکینز مرلیند، در این باره می‌گوید: «قهوه نوشان کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با کبد هستند. همچنین یافته‌های ما از این نظریه حمایت می‌کند که مصرف میزان کم و متوسط قهوه برای کبد مضر نیست». به گفته متخصصان و پزشکان، اینکه نوشیدن قهوه برای کبد خوب و مفید است، یافته جدیدی نیست. چندین مطالعه بزرگ دیگر هم نشان داده‌اند که نوشیدن قهوه با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به سیروز کبدی مرتبط است.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:

۵ روش برای سم زدایی بدن



متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه بیش از ۴ فنجان قهوه ننوشید. هر چه مصرف کافئین‌تان بالا باشد، استرس در غدد فوق کلیوی بالا می‌رود. این غدد در کنترل متابولیسم و فشار خون بدن نقش دارند. اگر جزو قهوه‌خورها هستید لازم است مصرفتان را کاهش دهید و به جای آن چای بنوشید.

۵- انتخاب گوشت و مرغ ارگانیک:

مصرف گوشت حیواناتی که به صورت صنعتی پرورش و تغذیه می‌شوند را کاهش دهید. به این ترتیب کمتر در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها و محصولات شیمیایی قرار می‌گیرید. گوشت‌های طبیعی و بیو انتخاب کنید. محصولات و گوشت‌های بیولوژیکی گران‌تر و در عین حال سالم‌تر و خوشمزه‌تر هستند.

کامل و گوشت‌های تازه را در اولویت برنامه غذایی خود قرار دهید. سیر، لیمو، جوانه کلم بروکلی، لوبیا، ماش، سبزیجات خام دیگر و ... همگی به سم‌زدایی از بدن کمک می‌کنند. به این موارد می‌توان آبمیوه‌های ارگانیک را نیز اضافه کرد.

۳- نوشیدن آب لیمو:

یک لیوان از این نوشیدنی سموم انباشته شده در کبد را دفع می‌کند و کیسه‌ی صفرا نفسی می‌کشد. این کار باعث بهبود عملکرد اعضای بدن شده و همچنین بعد از یک شب طولانی، تشنگی بدن از بین می‌رود. در واقع زمانی که کبد و کیسه صفرا در سلامت کامل باشند چربی‌ها نیز بهتر هضم می‌شوند.

۴- مصرف کافئین کمتر:

بدن انسان دارای یک توانایی طبیعی برای انجام فرایند سم‌زدایی است. در واقع این کار توسط دفع مدفوع و ادرار و از طریق اندام‌هایی مانند کبد، پوست، ریه، روده بزرگ و کلیه صورت می‌گیرد. حتی فرایند تعریق و تنظیم درجه حرارت بدن نیز یک راه جدید برای دفع سموم است. با این حال ۶ گام موثر دیگر نیز برای سم‌زدایی موثر از بدن می‌توان انجام داد:

۱- ورزش و مدیتیشن:

این دو راه برای کمک به حفظ سلامت بدن از طریق تعریق و خروج سموم از پوست کمک می‌کند. مطالعات، مقادیر کمی آرسنیک، کادمیوم، سرب و جیوه را در عرق پیدا کرده‌اند. مدیتیشن به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را از استرس دور کنید چون استرس خود راهی برای افزایش مواد شیمیایی سمی در بدن است و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. علاوه بر این مدیتیشن و یا یوگا، باعث می‌شود ریه‌ها اکسیژن زیادی جذب کرده و دی‌اکسید کربن و ناخالصی‌های دیگر را به خوبی دفع کند. نفس عمیق، متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن را تحریک کرده و باعث می‌شود که شما تغذیه بهتری داشته باشید.

۲- پرهیز از غذاهای آماده:

مواد غذایی صنعتی و فرآورده‌های غذایی فاقد مواد مغذی و حاوی افزودنی‌های مضر مانند مواد نگهدارنده، مواد شیمیایی، نمک و چربی هستند. از مصرف آردهای تصفیه شده، قند زیاد، نوشیدنی‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین پرهیزید. مصرف میوه، سبزیجات تازه، دانه‌های

تبلیغات می‌خواهید؟



در دنیای دیجیتال هم تبلیغ کنید

آنلاین، تلویزیون، رادیو، چاپی،
فیس بوک، گوگل،
ویدئو، عکس، متن

با ما تماس بگیرید
647-674-4048
info@IranStar.com



وب سایت می‌خواهید؟



تعداد نامحدود صفحه

فقط ۹ دلار در ماه

بسیار سریع و پرقدرت، بر اساس آخرین تکنولوژی‌های روز که آترا خودتان به سلامتی و بصورت اینترنتی، بدون نیاز به ما آپدیت می‌کنید.

با ما تماس بگیرید
647-674-4048
info@IranStar.com



نقطه تسلیم

شهره وکیلی

۴۳

کسانی هستند که دو سه سال است می‌روند و می‌آیند، ولی هنوز نوبتشان نرسیده.

یگانه با صدای بلند شروع به گریه کرد. از محمودی خداحافظی کرد و گوشی را گذاشت. تاجی با شنیدن صدای گریه او به سالن آمد. از دکتر پرسید: "چه خبر شده؟ کی پای تلفن بود؟" دکتر فریاد کشید: "محمودی بود، وکیل نجمی! برو به آقای جاویدان مژه بده دادگاه تجدید نظر به نفع او رای صادر کرده. بروید با هم جشن بگیرید. کجا تشریف دارند؟ بگو بیاید تا من هم بهشان تبریک عرض کنم."

دکتر برق شادی را در چشمان تاجی دید. تاجی اگرچه تلاش می‌کرد شادمانی‌اش را پنهان کند، ولی برق چشمان و لبخند فرو خورده‌ای که روی لب‌هایش نشسته بود، دستش را رو می‌کرد. چند لحظه‌ای در سالن ماند و سپس بدون ادای کلمه‌ای مانتویش را از جالباسی برداشت و پوشید. روسری را زیر چانه گره زد و از در خارج شد. دکتر فریاد زد: "باغ را به سرتان خراب می‌کنم. نمی‌گذارم دستتان به آن برسد." یگانه همچنان زار و ترجم‌انگیز مویه می‌کرد و اشک می‌ریخت. دکتر دیگر تاب نیاورد: "این طور گریه نکن، طاقت ندارم. دلم را خون کردی!"

یگانه در میان گریه گفت: "کاش این کار را نکرده بودی. کاش نجمی نمی‌توانست من و بچه‌ها را پیدا کند. ما که طعمی به مال تو نداشتیم. کاش حالا هم به فکر بچه‌ها نیفتاده بودی. زمانی به فکرشان افتاده‌ای که به جای رفاه و آسایش برایمان درد و غصه درست کرده‌ای. کاش با خبر نمی‌شدم و پایم را به اینجا نمی‌گذاشتم. خیال کرده بودم می‌آیم ایران و ظرف چند روز باغ را به نام نازان و ساسان می‌کنم و بر می‌گردم. اما بین چطور سرگردان و آواره شده‌ام. شغلم را که از دست دادم، هر چه هم داشتم تا امروز خرج کردم. حالا باید با دست خالی، دست از پا درازتر برگردم و به دنبال شغل بگردم."

پرتو همان شب از ماجرا باخبر شد و چنان فریادی پای تلفن کشید که علا سراسیمه پایین آمد. پرتو در حالی که گوشی به دست راه می‌رفت فریاد زد: "یگانه تو!

مطمئنی؟ گریه نکن، ببینم چه می‌گویی؟"

- می‌توانی از آقای محمودی بپرسی!

- محمودی که شماره تلفن تو را ندارد!

کی به تو خبر داد؟ تاج‌الملوک؟

- نه، دکتر اصرار کرد به او تلفن کنم.

خودم به او تلفن کردم!

- تاجی خبردار شده؟

- بله!

- وای خدا! نمی‌دانی چقدر متاسفم. آرام بگیر، گریه نکن. بگو محمودی چه گفت.

- گفت ما حق اعتراض داریم. ولی چون میزان "خواسته" بالاست، پرونده به دیوان عالی کشور می‌رود.

- پرسیدی چقدر طول می‌کشد تا دیوان عالی رای بدهد؟

- بله... گفت سال‌ها طول می‌کشد!

- چی؟ این قدر زار زنن! مگر می‌شود سال‌ها طول بکشد؟ حالا تو می‌خواهی چه کار کنی؟

- هیچی! بر می‌گردم سر خانه اول؛ منتها با جیب خالی و شغل از دست رفته!

به دکتر گفתי؟

- بله گفتم، چند دقیقه قبلش داشت برای آینده بچه‌ها و باغ نقشه می‌کشید، می‌گفت بچه‌ها را

بیاور ایران دور هم باشیم. باغ را تبدیل به چند آپارتمان می‌کنیم و می‌فروشیم و بچه‌ها پولدار می‌شوند. اما هنوز چند دقیقه‌ای نگذشته بود

که گفت به محمودی تلفن کن ببین از دادگاه خبری دارد؟ به محمودی تلفن کردم و دنیا روی سرم خراب شد. فردا می‌روم بلیطم را برای رفتن

اوکی می‌کنم.

- معزم کار نمی‌کند. الان تاجی و جاویدان...

- از شنیدن اسمشان حالم به هم می‌خورد.

- قبول کن در حال حاضر دست آن‌ها هم به باغ نمی‌رسد. اگر قرار باشد رای دیوان عالی کشور این همه طول بکشد، آن‌ها هم از دل و دماغ می‌افتند. اما تو هم عجله نکن. بگذار دست کم

تب دکتر قطع شود بعد برو. دلم برایش می‌سوزد! وقتی باغ مال بچه‌های من نباشد، چه فرق می‌کند دست آنها هم به آن نرسد. این که درد

ما را دوا نمی‌کند! نه، دیگر نمی‌توانم به آن خانه رفت و آمد کنم. باید بروم، تا به حال اوضاع



دیگری بود. من سربلند و برنده بودم، اما حالا آنها برنده‌اند. من طاقت دیدنش را ندارم. مطمئن هستم نصرت و حبیب هم با شنیدن این خبر دیگر آن احترام سابق را به من نمی‌گذارند.

- من الان به محمودی تلفن می‌کنم بعد به تو زنگ می‌زنم.

- دیگر محمودی دل و دماغ صحبت کردن ندارد. از آن گذشته تمام ماجرا همین بود که به من گفت.

یگانه درست می‌گفت محمودی چیز دیگری غیر از آنچه گفته بود نداشت. ولی از دکتر سخت گله مند بود: "من از این وکالت چیزی نصیب نشده که دکتر شاهکار هر چه از دهانش در می‌آید بگوید. من به خاطر شما این خشک وکالت را قبول کردم."

- می‌دانم، امیدوارم با حذقت شما این پرونده به نفع نجمی و در نتیجه یگانه و بچه‌هایش تمام شود.

- شما مطلع باشید که کار این پرونده با شش ماه و یک سال به سر و سامان نمی‌رسد. فقط دعا کنید خانم نجم‌الملوک حالا حالاها زنده بماند. در ضمن خانم یگانه باید مراقب و مواظب باشد تا دوباره او را گول نزنند و امضای دیگری نگیرند!

- یگانه می‌خواهد پیش بچه‌هایش برگردد!

- یعنی نجم‌الملوک را درست در اختیار جاویدان می‌گذارند؟ این که خیلی اشتباه است! شما ایشان را متوجه حساسیت مسائل بکنید. نباید به این

زودی نومید شونید. اخیرا تلاش‌هایی شده که شعب دادگاه‌ها را بیشتر کنند تا سرعت بیشتری به کار دادرسی‌ها داده شود.

- گوش کن، محمودی حرف‌هایی زد که به نظر من کاملا درست است. او می‌گوید قرار است دادگستری شعب دادگاه‌ها را بیشتر کند تا به پرونده‌ها سریعتر رسیدگی شود. بعد هم می‌گوید صلاح نیست نجمی را تنها بگذاری و بروی. می‌گوید هیچ بعید نمی‌بیند جاویدان با زبان بازی گوشش بزند و وادارش کند رضایت بدهد.

- یعنی من! دو سه سال؟! اینجا تنها بمانم؟ من که می‌میرم!

- می‌دانم خیلی برایت سخت است، ولی می‌توانی کاری پیدا کنی که هم برایت ایجاد درآمد شود، هم مشغول بشوی!

- مسئله اقامت‌م چه می‌شود؟

- خوب سالی یک بار، برو و برگرد.

- وای... دوباره فراق نه، دیگر تحملش را ندارم. مگر من چند سال دیگر زنده هستم که باز هم از بچه‌هایم دور باشم؟ من خیلی فراق کشیده‌ام، دیگر طاقت ندارم. اینجا ماندن هیچ فایده‌ای ندارد. بر فرض هم به قول تو شغلی پیدا کنم و سرکار بروم، تمام حقوقم را باید پول تلفن بدهم. هزینه گران تلفن پولی برایم باقی نمی‌گذارد. من باید هر روز با آن‌ها صحبت کنم و صدایشان را بشنوم.

- اگر بمانی شاید بتوانی اموال پدرت را هم از مصادره در بیاوری. دنبال این کارها رفتن آنقدر وقتت را می‌گیرد که وقت کم بیاوری؛ بخصوص که اموال پدرت در شهرستان است و همان آمد و رفت‌ها کلی وقت می‌خواهد.

...

- ادامه در شماره بعد

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

آگهی شما روی وب سایت خود شما

آگهی شما روی وب سایت ایران استار

آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار

← ادامه از صفحه ۴۵ دکتر شایگان

چگونه برگزار می‌گردد، لطفاً بیشتر توضیح دهید.

- این تعداد بازیکنان میهمان که آمده‌اند با یک سری از بازیکنان پیشکسوت فوتبال که در تورنتو هستند، به انضمام خود من و یک سری از جوان‌های شایسته‌ای که در تورنتو ساکنند، روی هم دو تیم تشکیل خواهند داد و این بازی دوستانه برگزار خواهد شد. موضوع کار فقط برد و باخت نیست، انجام این کار یک حرکت ورزشی و فرهنگی در جهت اعلام پشتیبانی و حمایت از تیم ملی در روسیه است. این بازی در روز شنبه ۱۶ جون در سالن BIRCHMOUNT در اسکاربرور برگزار می‌شود.

- با توجه به اینکه خود شما هم یکی از بازیکنان سابق تیم استقلال بودید، درباره فعالیت‌های خودتان در تیم‌های مطرح ایران توضیح بدهید.

- من از سال ۱۳۶۷ تا ۱۳۶۹، سه سال در تیم استقلال تهران بازی می‌کردم. سال ۷۱ و ۷۰ رفته به تیم کشاورز تهران که با بزرگانی مثل مرحوم قایقران، جواد زرینچه، محمد حسن انصاری فر، نادر محمدخانی، رضا شاهرودی، رضا عابدیان و خیلی از بزرگان دیگر، در این تیم همبازی بودم. دوباره سال ۷۲ برگشتم به استقلال با جواد زرینچه و تا سال ۷۵ آنجا بودم. سال ۷۵ رفته به تیم سایپا، تا سال ۷۸ در سایپا بودم و با آقای پژمان جمشیدی هم بازی بودم. در سال ۷۹ در تیم برق بازی می‌کردم که مربی آن سید علی افتخاری بود. سال ۸۰ هم به کانادا مهاجرت کردم.

- با تشکر، می‌دانم که شما سخت مشغول برنامه‌های امروز فوتبال در تورنتو هستید، به عنوان حسن ختام این مصاحبه برای علاقمندان به فوتبال در تورنتو چه صحبتی دارید؟

- با توجه به اینکه کشور کانادا به اتفاق مکزیک و آمریکا، میزبان جام جهانی ۲۰۲۶ انتخاب شده‌اند، این اتفاق خوب می‌تواند برای فوتبال تورنتو و مخصوصاً برای جوان‌های ایرانی یک فرصت استثنایی باشد، که آنها می‌توانند در آکادمی‌های فوتبال تورنتو شرکت کنند، استعدادیابی بشوند.

چرا ما نباید یک ایرانی در تیم ملی کانادا داشته باشیم؟ ما می‌توانیم، جوان‌هایی در اینجا داریم که آنها می‌توانند نماینده خوبی برای ایران در تیم ملی کانادا باشند. من می‌دانم که خیلی از پدر و مادرها علاقمندند تا بچه‌هایشان در فوتبال فعالیت داشته باشند. کلاس‌ها نسبت به قبل خیلی شلوغ‌تر شده‌اند و مورد استقبال ایرانی‌ها قرار گرفته. ما هم بسیار خوشحال خواهیم شد که تجربه خودمان را در اختیار این جوان‌ها قرار بدهیم.

- آیا صحبت دیگری هم دارید که بخواهید بیان کنید؟

- نه، من تشکر می‌کنم از شما و نشریه ایران ستار، امیدوارم بتوانیم در آینده هم با یکدیگر صحبت کنیم.

گفتگوی ما را با یکی از چهره‌های شاخص ورزشی در تورنتو مطالعه کردید. با آرزوی موفقیت برای ایشان و همکارانشان و به امید پیروزی تیم ملی ایران در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه. شاد و پیروز باشید.



شود، چه نظری دارید؟

- پیش‌بینی در این دوره خیلی سخت است. چون مدعی خیلی است و هنوز دوره اول بازی‌ها پایان نیافته، ولی با توجه به بازی‌های انجام شده تاکنون می‌توانیم اسپانیا، پرتغال، آلمان، برزیل و فرانسه را جزو مدعیان اصلی بدانیم. این جام در حقیقت جام مبارزه مغزها است. هر مربی که بتواند تیمش را با برنامه‌ریزی بهتر به زمین بفرستد و از حریف ارزیابی بهتری داشته باشد، برنده است. ممکن است که ستاره‌ها بتوانند بعضی نتایج استثنایی بگیرند ولی به نظر می‌رسد که کار تیمی بر هر کاری اولویت دارد. دیدیم که ایسلند آمد و جلوی آرژانتین نتیجه مساوی گرفت. در هر صورت باید منتظر شد و بقیه بازی‌ها را دید، تا بتوان قضاوت و پیش‌بینی دقیق‌تری کرد.

- این روزها شما میهمان‌های ویژه از بازیکنان سابق ملی پوش‌های ایران در تورنتو دارید. در رابطه با این موضوع توضیح بفرمائید.

- ما برای حمایت از تیم ملی، مجله دنیای ورزش با کمک آقایان مصطفی‌زاده و حمید پارسا، یک برنامه‌ای تدارک

دیدند و با مساعدت چند اسپانسر دیگر یک تعداد از بازیکنان قبلی تیم‌های فوتبال ایرانی که سابقه بازی در جام جهانی دارند را به تورنتو دعوت کرده‌اند و امیدواریم بتوانیم با این گروه و بازی کنندگانی که در تورنتو سکونت دارند یک بازی دوستانه‌ای برگزار کنیم که به این وسیله انرژی مثبتی به تیم ملی در روسیه برسانیم و حمایت و یکدلی خودمان را با آنها اعلام نمائیم. من هم در برگزاری این کار همکاری دارم.

- این بازی دوستانه

تیم‌ها تا بیخ ندان مسلح به کلیه امکانات وارد روسیه شده‌اند. تیم ایران خوشبختانه توانست بازی اول را با یک کمی خوش‌شانسی برنده شود و سه امتیاز از مراکش بگیرد. ولی خوب بچه‌های ایران واقعا جنگیدند. این امتیاز حق آنها بود. این نتیجه زحمات آنها با یک مربی بین‌المللی شناخته شده یعنی کارلوس کیروش بود. در هیچ دوره‌ای تیم ما اینگونه هماهنگ، یک صدا و هم قسم نبودند، که بیایند برای کشورشان و مربی‌شان بجنگند. امیدواریم با توجه به نتیجه دیدار اسپانیا و پرتغال، بتوانیم دو بازی باقی مانده را با همین انسجام و یکدلی انجام دهیم و برای اولین بار از گروه خودمان صعود کنیم. اگر هم این کار مهم اتفاق نیفتد، باز هم تیم ملی ما شایسته تقدیر و تشکر است.

- پیش‌بینی شما در رابطه با دو بازی باقی مانده تیم ایران چیست؟

- اسپانیا و پرتغال دو تیم مطرح این بازی‌ها هستند که در حد قهرمانی اروپا و جام جهانی می‌باشند. اسپانیا در ۲۰۱۰ قهرمان جام جهانی بوده و پرتغال در ۲۰۱۶ قهرمان اروپا شده. فوق ستاره‌های به نام رونالدو دارد که یک تنه تیم اسپانیا را حریف است.

بازی‌های سختی در پیش داریم. ما جلوی آنها نمی‌توانیم مثل جلوی مراکش بازی کنیم. باید یک سری تاکتیک‌های جدیدی بکار بگیریم. ولی من مطمئن هستم که آقای کیروش با تجربه‌ای که دارد می‌داند که چگونه ستاره‌های این دو تیم را مهار کند. در هر حال انتظار داریم که شاهد یک بازی خوب و در شان نام ایران باشیم و مردم ایران را خوشحال کنیم.

- در رابطه با اینکه چه تیمی ممکن است قهرمان جهان

مراکش، اینک با امتیاز کسب کرده سرگروه، گروه B در تدارک مسابقه با اسپانیا و پرتغال است که من این مصاحبه را انجام داده‌ام. با آرزوی موفقیت برای تیم کشورمان، در شهر تورنتو به سراغ کوروش تشت‌ز رفته‌ام که به حق نامبرده یکی از افراد خستگی‌ناپذیر و مدیر کارآفرین و لایقی است که متجاوز از ۱۶ سال است به جامعه ورزشی ایرانیان تورنتو، هم با برگزاری کلاس‌های آموزشی فوتبال و هم با تصدی شغل سردبیری مجله دنیای ورزش خدمات شایسته و ارزشمندی ارائه داده است. کوروش که این روزها با توجه به حضور تعداد قابل توجهی از ملی پوشان سابق فوتبال کشورمان در تورنتو سخت گرفتار برنامه‌ریزی کارها بودند، پیشنهاد مصاحبه من را با خوشرویی پذیرفتند و این گفتگو حاصل نشست با این کارشناس و متخصص فوتبال در تورنتو است.

- با سلام به شما، آقای کوروش تشت‌ز، از طرف نشریه ایران ستار علاقمند هستیم با توجه به اینکه این روزها همه جا حرف و صحبت درباره فوتبال است، مصاحبه‌ای با شما داشته باشیم. لطفاً خودتان را به خوانندگان ما معرفی کنید.

- من هم به شما عرض سلام دارم و به یاد می‌آورم که مدت چندین سال با شما در مجله دنیای ورزش و تماشا همکاری داشتیم. من حدود ۱۶ سال است که در کانادا هستم. لیسانس شیمی دارم. در اینجا مدرسه فوتبال MT یونایتد را با آقای نادر میراحمدیان کاپیتان سابق تیم ملی و پرسپولیس راه‌اندازی کرده‌ام. نزدیک ۸ سال است که به آموزش فوتبال برای سنین بین ۷ تا ۱۳ و دیگر جوانان اشتغال دارم. این کار مورد استقبال جامعه ایرانی قرار گرفته. والدین از این کار حمایت می‌کنند. در کنار این کار، سردبیری مجله دنیای ورزش هم هستم. حدود ۱۲ سال است که در این نشریه فعالیت دارم. همچنین علاوه بر این شغل، به عنوان یک مشاور املاک نیز کار می‌کنم در کمپانی "کینگز وی" KINGS WAY. اخیراً نیز یک تیم مشاور املاک با چندین نفر از افراد با تجربه در این زمینه ایجاد کرده‌ام با عنوان "یورک ریل استیت تیم"، که در صدد هستیم نیازهای جامعه ایرانی و غیر ایرانی را صادقانه و کارشناسانه تامین کنیم. در کنار این فعالیت‌های گروهی گسترده یک سری کارهای فرهنگی هم انجام می‌دهم که معرف حضور خوانندگان است. از جمله آنها برگزاری جشن‌های نوروزی تحت عنوان "شب‌های فروردین" می‌باشد. این کار قدمتی ۱۴ ساله دارد. سعی کرده‌ام برای نوروز برنامه‌های شایسته و در حد فرهنگ و ارزش‌های سنتی جامعه ایرانی برگزار نمائیم. امیدوارم کلیه فعالیت شخصی و گروهی من مورد رضایت جامعه ایرانیان تورنتو قرار گرفته باشد.

- خیلی متشکرم، چون این روزها، روز فوتبال است، لطفاً یک دورنمای کلی از جریان‌های فوتبال دنیا و فوتبال ایران ارائه دهید.

- در حال حاضر جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه در حال برگزاری است، این جام را بیشتر می‌توان به جنگ جهانی ورزش تعبیر کرد، چون تمامی



آن زمان ایرانیان نام خانوادگی نداشتند و اگر از اشراف بودند لقبی یدک می‌کشیدند و اگر از اصناف و عوام اغلب به همان نام اول شناخته می‌شدند و گاه هم صفتی که گویای محل سکونت یا حتی نوع بیماری آنان بود آنان را از دیگر ایرانیانی که نام اول مشابهی داشتند متمایز می‌کرد. اما به حکم قانون جدید هرکس موظف بود نام خانوادگی تازه‌ای خود و خانواده‌اش برگزیند. رضاخان هم برای خود و خانواده‌اش نام پهلوی را برگزید که بیش از هر چیز دوران پیش از اسلام را یادآور بود. گفته می‌شد که در آغاز اداره مسئول ثبت این نام‌ها از تکرار نام‌های خانوادگی احتراز می‌کرد و وقتی رضاخان دریافت که شخصی دیگر نام پهلوی را برگزیده، او را به تهدید و تمهیدی ناچار به واگذاشتن این نام کردند. او هم به اعتراض صرفاً نام اول خود را به عنوان نام خانوادگی‌اش برگزید.

البته پس از مدتی دیگر قدرت وزارت جنگ یا حتی نخست‌وزیری و ثروت تازه‌یاب رضاخان را کفایت نمی‌کرد. به علاوه در این مدت او توانسته بود به مدد شماری فرمانده دیگر بیش و کم همه جنبش‌ها و حرکات انقلابی یا جدایی طلب کشور را سرکوب کند. یکی از مهم‌ترین پیروزی‌های او و متحدانش در این زمینه، برچیدن بساط شیخ خزعل در خوزستان بود. همانطور که سفارت انگلیس خود به صراحت اذعان می‌کرد، لشکرکشی رضاخان و متحدانش علیه شیخ خزعل دولت انگلیس را "در موقعیتی سخت دشوار می‌گذاشت ... از یکسو تضمینات سفت و سختی بود که به شیخ داده بودیم ... از طرف دیگر تمایلمان به ایجاد و تقویت یک دولت مرکزی قدرتمند در ایران." رضاخان در مذاکرات خود با سفارت انگلیس وعده کرد که هنگام بازداشت و در فرآیند برچیدن بساط تیولش، نه تنها با شیخ بدرفتاری نخواهد شد بلکه بالمال این کار "به نفع شیخ" خواهد بود.

پس از حذف همه مدعیان قدرت غیر از دولت مرکزی در ایران و بعد از تمرکز بیش و کم همه قدرت نظامی و اجرایی کشور در دست خود، رضاخان به این فکر افتاد که ایران را به یک نظام جمهوری بدل کند و بساط سلطنت را برچیند. الگوی آتاتورک در ترکیه مدنظرش بود. نه تنها در این باب بلکه در بسیاری زمینه‌های دیگر هم رضاخان می‌خواست ایران راه ترکیه آتاتورک را دنبال کند. در ترکیه آتاتورک رژیم سلطنتی عثمانی را که داعیه اسلام پناهی هم داشت برچیده بود و در عوض نظامی جمهوری و یکسره عرفی پدید آورده بود. ولی در ایران عوامل گونه‌گونی از جمله مخالفت‌های سرسختانه روحانیت و معاندت‌های برخی از منتقدان و معاندان رضاخان مانع تحقق طرح جمهوریت شد. روحانیون ایرانی که تضعیف موقعیت رهبران مذهبی را در ترکیه و در شوروی رصد کرده بودند، می‌ترسیدند که جمهوری عرفی رضاخان هم سرنوشت مشابهی برای آنان رقم زند و به همین خاطر با اصل فکر جمهوریت مخالفت ورزیدند.

رضاخان هم بدون مقاومت چندانی تسلیم نظر روحانیون شد و به جای ریاست جمهوری ایران به فکر پادشاهی افتاد. در دسامبر ۱۹۲۴

ایران استار

تنها نشریه ایرانی است

که کاغذ و جوهر و

چاپش

هیچگونه

خطری برای

انسان

ندارد

سلامتی شما مهمترین است

مستحضر بودند. نگران بود که "دولت انگلستان مخالف روی کار آمدن او" است. دولت انگلستان هم اظهارنظر صریحی در این مورد نکرده بود و رضاخان نیز این سکوت را حمل به مخالفت می‌کرد. بالاخره سفارت انگلیس یکی از معتمدان رضاخان را به جلسه‌ای دعوت کرد و از طریق این شخص پیامی برای رضاخان فرستاد. در این پیام آمده بود که رضاخان نباید از دولت انگلیس "انتظاری جز موضع دوستانه و در عین حال مبتنی بر بی طرفی و عدم دخالت در امور داخلی ایران" داشته باشد. قاعدتا رضاخان هم انتظاری بیشتر از این "بی طرفی" و "موضع دوستانه" نداشت.

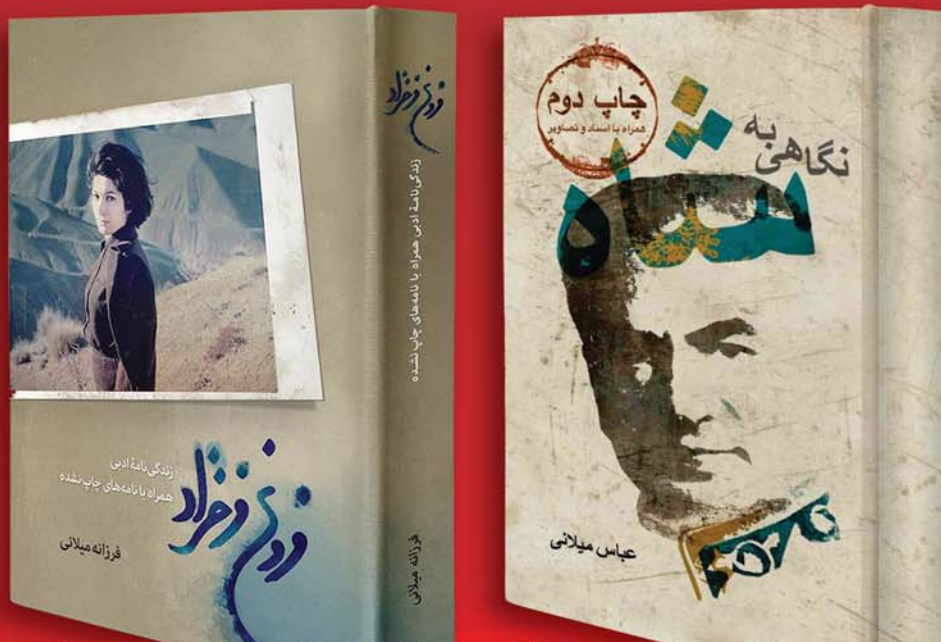
در طرحی که رضاخان برای رسیدن به تاج و تخت در انداخته بود، قاعدتا یکی از مهم‌ترین مراحل، ترغیب مجلس به تصویب لایحه‌ای بود که او را فرمانده کل قوای ایران می‌کرد. تا آن زمان این لقب به اقتضای قانون اساسی ایران، در انحصار پادشاه وقت بود. حال رضاخان می‌خواست با استفاده از همین لقب خود به تخت سلطنت برسد. می‌توان به راحتی حدس زد که این تجربه تأثیری ماندگار در ذهنیت محمدرضا شاه گذاشت. او گمان داشت که در ایران ارتش کلید بقای رژیم است و او هم اگر خواهد بر سر کار بماند نه تنها باید فرمانده کل قوا را از آن خود نگهدارد، بلکه باید در عمل و حتی در جزئیات هم فرماندهی این نیروها را در دست بگیرد.

در هر حال در ۳۱ اکتبر ۱۹۲۵ (۹ آبان ۱۳۰۴) رضاخان آماده شد که واپسین پرده طرح پادشاهی خود را به اجرا بگذارد. شرایط را، به هر تمهیدی، فراهم کرد تا مجلس به برانداختن دودمان قاجار رأی دهد و دولتی موقت برای تشکیل مجلس مؤسسان تعیین کند و طبعاً رضاخان را هم در رأس این دولت برگمارد. از همه نمایندگان تنها چهار نفر جرأت کردند در مخالفت با طرح برانداختن قاجار سخن بگویند. از قضا هر چهار نفر هم شرحی مفصل در فضایل مدیریت رضاخان برگفتند، ولی در عین حال برانداختن دودمان قاجار را به صلاح ندیدند. این چهار نفر همه در زندگی سیاسی محمدرضا شاه نقشی مهم بازی کردند.

در ۱۲ دسامبر ۱۹۲۵ (۲۱ آذر ۱۳۰۴) همانطور که انتظار می‌رفت، مجلس مؤسسان دست‌چین شده رضاخان، او را به پادشاهی برگزید و به علاوه تعیین کرد که در آینده هم فرزندان ذکور او به جای او بر تخت سلطنت خواهند نشست. جالب اینجا است که وقتی سفارت انگلیس خبر تصویب طرح تشکیل دودمان پهلوی را به وزارت امور خارجه آن کشور مخابره کرد، یک مقام آن وزارت‌خانه در حاشیه تلگراف نوشت، "اگر این دودمان در گذشتن نسل اول [یعنی رضاشاه] دوام بیابد، آنگاه دودمانی یکسره ایرانی خواهد بود. قاجار در اصل ترک بودند و همواره هم ترک ماندند." در واقع از زمان صفویه که در اصل ترک بودند، تا زمان آغاز سلطنت رضاشاه، ایران بیش و کم همواره تحت سیطره ترک‌زبانان بود. چندی بعد از تصمیم مجلس مؤسسان رضاشاه در مراسمی تاجگذاری کرد و روز بعد به فرمانی پسر ارشد خود محمدرضا را به ولیعهدی برگمارد. در آن زمان، محمدرضا شش ساله بود...



مجموعه کتاب‌های دکتر عباس میلانی ، دکتر فرزانه میلانی



قابل خرید در:

milanibooks.com

دو کتاب فروغ فرخزاد و نگاهی به شاه را
علاوه بر آنلاین، از بنیاد پریا و یا کتابفروشی‌های شهر تهیه فرمائید

بنیاد پریا

✪ **بورسیه تحصیلی بنیاد پریا:** با کمال خوشوفتی ارائه بورسیه تحصیلی به دانشجویان منتخب ایرانی که در موسسات عالی علمی کانادا مشغول به تحصیل هستند را به اطلاع عموم می‌رساند و از علاقمندان به حمایت از این برنامه دعوت به مشارکت می‌نماید. مدیریت اجرایی این کمک هزینه‌ها بر عهده کمیته‌ای متشکل از:

دکتر پرهام اعرابی - بابک پیامی - فریده جلائی فر - دکتر مصطفی عطری - نیوشا کیزاد - دکتر اوزند گنجوی و دکتر علالدین محقق می‌باشد. صد در صد هدایای دریافتی بدون هیچ هزینه اجرائی در اختیار دریافت کنندگان بورسیه قرار خواهد گرفت. جهت آگاهی بیشتر و دریافت اطلاعات لازم می‌توانید با ایمیل آدرس scholarship@parya.org تماس حاصل فرمایید.

✪ **پارتی تابستانی خانوادگی بنیاد پریا:** ۱۴ جولای از ساعت ۴ بعد از ظهر ورودیه رایگان می‌باشد، چنانچه شما مایل به شرکت در بازار این برنامه جهت ارائه محصولات خود می‌باشد می‌توانید با دفتر بنیاد پریا داخلی ۱۰۸ برای خرید نیز تماس حاصل فرمایید.

✪ **سفر یک روزه به SKY ZONE:** یکشنبه ۲۴ جون ساعت ۱۱ صبح برای جوانان بین ۱۲ تا ۲۵ سال ، جهت کسب اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

University Settlement

قابل توجه تازه واردین به کانادا:

این مرکز ارائه اطلاعات و مشاوره در زمینه‌های ذیل را برای افرادی که دارای اقامت دائم یا پناهندگی پذیرفته شده می‌باشند، بر عهده دارد. **خدمات ما شامل:**

- آنچه که یک تازه وارد به کانادا باید درباره این کشور و قوانین آن بداند. • باز کردن حساب بانکی، کارت اعتباری و اهمیت آنها
- تحصیل در مقاطع مختلف و ثبت نام در مرکز آموزشی. • LINC، ESL تحصیل در کلاس‌های آموزش زبان انگلیسی
- **شرح کارگاه‌های آموزشی در ماه اپریل:**
- English Cafe • کلاس‌های مکالمه انگلیسی روزهای دوشنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعد از ظهر.
- Tuesdays Cafe • کلاس‌های مکالمه انگلیسی روزهای سه شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعد از ظهر.
- آمادگی برای امتحان سیتی‌زن شیب
- **زمان:** جمعه‌ها و چهارشنبه‌ها
- از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح
- Job Search and Networking +50

زمان: دوشنبه‌ها از ساعت ۲:۰۰ الی ۳:۳۰ بعد از ظهر

اگر چنانچه به تازگی وارد کانادا شده اید و به دریافت اطلاعات بیشتر در هر یک از موارد فوق یا مواردی که در بالا ذکر نشده اند، نیاز دارید، می‌توانید برای بهره‌مندی از خدمات مشاوره فردی مرکز ما با ما تماس حاصل نمایید.

مکان برگزاری جلسات:

Yonge Street 6075 - طبقه چهارم

تمامی جلسات رایگان می‌باشند. به علت محدودیت جا لطفاً با شماره ۸۹۹۰-۲۱۸-۴۱۶ داخلی ۲۲۱ تماس گرفته و ثبت نام کنید.

✪ خدمات و سرویس جهت کاریابی و رزومه

نوئسی و آمادگی جهت مصاحبه شغلی هر سه شنبه با همکاری سازمان JVS با تعیین وقت قبلی ، آغاز می‌گردد جهت کسب اطلاعات بیشتر و گرفتن وقت می‌توانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

✪ مشاور و روانشناسی رایگان خانواده روزهای

چهارشنبه توسط روانشناس و مشاور خانواده فریده جلائی فر و پنج‌شنبه توسط دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی و شه‌زاد شهریاری در بنیاد پریا برگزار می‌گردد.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و تعیین وقت قبلی می‌توانید با دفتر پریا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

✪ آموزش سازه‌های دیوان، تنبور، تار، سه تار،

فوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز: توسط علی زندی برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۳۷۱-۲۱۵-۶۴۷ یا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

✪ **کلاس آواز و هم خوانی:** توسط حسن انعامی چهارشنبه از ساعت ۶ تا ۸ ، جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۴۴۶۵-۴۰۰-۴۱۶ (حسن انعامی) تماس حاصل فرمایید.

✪ خدمات عمومی با تعیین وقت قبلی، رایگان

• کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و ستیزن‌ها

جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی

• اطلاعات در مورد و لفر، بازنشستگی، مهاجرت. نوشتن نامه اداری

• کمک و ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگان‌های دولتی.

✪ خدمات رایگان جمعه‌ها در جهت مسکن

دولتی، 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 با دفتر پریا داخلی ۱۰۸ 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.

✪ برنامه شهروندان ارشد (یاران پارسی)

روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر Seniors Days، این برنامه پلی ارتباطی و دوست یابی است که روزهای جمعه از ساعت ۹ الی ۴ بعد از ظهر تشکیل می‌گردد، آموزش زبان برای این عزیزان هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲ بعد از ظهر برای حضور در این کلاسها سطح یابی اولیه زبان انگلیس الزامی می‌باشد.

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 زیر کمک کنند:

- آموزش کامپیوتر و رسانه‌های اجتماعی برای علاقمندان
- 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

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

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

بروزه خانواده سالم، جامعه سالم کارگاه های آموزشی و گروه های حمایتی را برای ناره واردین فارسی زبان برگزار می نماید:

Self Awareness & Self Expression

خودآگاهی و ابراز وجود

گرداننده کارگاه آموزشی: مهرانگیز پورناصح

- آگاهی از احساسات، هجانات، افکار
- آگاهی از نگرش ها و نبارها
- جرات ورزی و ابراز وجود

When: Tuesday, June 19, 2018
1:00pm - 3:00pm

Where: Iranian Women's Organization of Ontario (Main Office)
1761 Sheppard Ave. East, North York, ON M2J 0A5
(2nd door behind the bus stop, across from Fairview Mall)

For more information and registration, contact IWOO @ 416-496-9566

 Immigration, Refugees and Citizenship Canada 

سازمان زنان

سازمان زنان ازدوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر آماده پاسخگویی به اعضاء و علاقمندان می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های سازمان، لطفا با شماره تلفن ۹۵۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس بگیرید و یا به وب سایت ما مراجعه فرمایید www.iwontario.com
1761 Sheppard Ave E, Ground Floor,
Toronto, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

جلسه سیزدهم کارگاه صلح

جمعه ۲۹ جون، ۲۳:۳۰ تا ۵ بعد از ظهر، گرداننده، میترا صفاری. در این جلسه به مناسبت ۲۱ جون روز ملی بومیان کانادا، نگاهی داریم به حضور پررنگ فلسفه صلح در فرهنگ غنی بومیان کانادا.

سیمینار سلامت روان:

چگونه به والدین و فرزندان کمک کنیم تا خود را با روند مهاجرت تطبیق دهند

چهارشنبه ۲۷ جون، ۵:۳۰ تا ۸ عصر، توسط شهلا یعقوبیان (مشاور در امور کودکان، جوانان و خانواده)

برنامه شاهنامه خوانی

دومین جمعه هر ماه (برنامه بعد: ۱۵ جون)، گرداننده جلسه خانم صدیقه آل داوود

از ساعت ۵ تا ۸ بعد از ظهر در دفتر سازمان برگزار خواهد شد.

کلاس پیشرفته فناوری (انلاین)

روزهای جمعه، ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب

برنامه کلوب ادبی

دوشنبه دوم و چهارم هر ماه از ۵:۳۰ تا ۸:۳۰ عصر صرفا حضور متناوب دو نویسنده، خانم مرضیه ستوده و آقای قهرمان در دفتر سازمان برگزار می‌شود.

برنامه این ماه ۲۵ جون خواهد بود.

گرداننده جلسه خانم سلورا لزرجانی

برنامه ویژه شهروندان ارشد

پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۲:۳۰ تا ۴:۰۰ بعدازظهر نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی، مسابقه و سرگرمی

مهارت های تمرین مغز- بهبود حافظه و حفظ ذهن فعال با شرکت در بازی با کلمات

این برنامه در محل دفتر سازمان برگزار می شود.

خدمات رایگان استقرار به تازه واردین

اگر در کانادا تازه وارد هستید، می‌توانید بسیاری از خدمات اجتماعی و دولتی را به طور رایگان در اختیار داشته باشید. با تعیین وقت قبلی روزهای پنج‌شنبه از این خدمات بهره‌مند شوید:

• اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی، مهاجرت، کمک‌های مالی دولتی

و تفریحات سالم • راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیل کرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط

• پرکردن فرم‌های مختلف دولتی، ارجاع به کلاسهای زبان انگلیسی و مراکز آموزش • کسب مهارت جهت کارایی

مکالمه زبان انگلیسی

این برنامه پنج شنبه‌ها از ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.

• یادگیری زبان انگلیسی در یک محیط دوستانه

• تقویت و مدیریت برای قرارملاقات‌های شما

• برقراری ارتباط موثرتر • تقویت مهارت‌های گوش دادن و صحبت کردن به زبان انگلیسی

• خواندن کتاب‌ها، مقالات و روزنامه‌ها
• ارائه موثر نقطه نظرات • تماشای برنامه‌های تلویزیون

و فیلم‌های زبان انگلیسی و درک مفاهیم

• سازمان زنان ایرانی انترابو در پروژه تغییر نگرش به جنسیت و گرایش‌های جنسی، برنامه‌هایی را برای ارائه به کامیونیتی به شرح زیر در نظر گرفته است.

• سازمان زنان ایرانی انترابو برای همراهی و کمک به پناهنده‌ها و تازه واردین جامعه LGBTQI که نیاز به مترجم برای همراهی در سازمان‌ها و ادارات مختلف دارند، به تعدادی داوطلب برای ترجمه همزمان نیاز دارد. از علاقمندان دعوت می‌شود با شماره ۹۵۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس گرفته و یا به ایمیل آدرس: iwooperspectives@gmail.com بزنید.

• پروژه تغییر نگرش از ماه جولای موفق به ارائه خدمات مترجمی همزمان به دوستان پناهنده و مهاجر همجنسگرا، دوجنسگرا و ترنس شده است. iwooperspectives@gmail.com

جلسه نقد و بررسی فیلم

برای آشنایی بیشتر با مسائل بخشی از کامیونیتی که همواره به دلایل متعدد نادیده گرفته شده اند، سازمان در نظر دارد داستان‌ها و خاطرات اعضای خانواده، جوانان و نوجوانان از ترنس و گتی، ترنس و سایر عزیزان زیر چتر LGBTQ+ را جمع آوری کرده و به کامیونیتی و خانواده‌های ایرانی ارائه نماید.

به همین منظور سیاست‌گذار خواهیم شد آثار خود را در اعم از شعر، داستان، قصه، خاطره و روزنوشته های خود را به آدرس storyproject@iwontario.com برای ما بفرستید.

از آنجا که وظیفه ما رعایت حقوق شخصی کلیه ارسال کنندگان آثار می باشد، نام، آدرس و مشخصات کلیه ارائه دهندگان آثار نزد سازمان محفوظ مانده و به هیچ عنوان در اختیار اشخاص حقیقی و حقوقی قرار نخواهد گرفت.

برگزاری دوره ده روزه

مراقبه و ویپاسانا به زبان فارسی

ویپاسانا به معنی دیدن واقعیت‌ها همانگونه که هستند می‌باشد. ویپاسانا یکی از قدیمی‌ترین روش های مراقبه با بیش از دوهزار و پانصد سال قدمت است و شیوه‌ای عملی برای از بین بردن تنشهای درونی و پرورش تعادل ذهن می‌باشد.

ویپاسانا در دوره‌های ده روزه آموزش داده می‌شود. در طی این دوره شرکت کنندگان اصول اولیه این روش را آموخته و تمرین می‌کنند تا نتایج سودبخش آنرا تجربه کنند.

دوره‌ها شبانه روزی است و توسط بنیاد ویپاسانا واقع در

6486 Simcoe county Road #56, Egbert, ON, L0L 1N0

برگزار می‌شود. این بنیاد به هیچ فرقه، مذهب و یا گروهی وابسته نیست. دوره‌ها برای همه رایگان است و هزینه‌ها توسط شاگردان قدیمی که مزایای این روش مراقبه را تجربه کرده‌اند تامین می‌شود.

تاریخ برگزاری این دوره به زبان فارسی از ۲۴ اکتبر تا ۴ نوامبر می‌باشد. ارجحیت پذیرش داوطلبین فارسی زبان تا هفتم اگوست است.

www.torana.dhamma.org

farsicourseinfo@gmail.com

تلفن: ۷۰۵۳۴۳۹۸۵۰

وب سایت بسیار پیشرفته ایران استار
برای راحتی و موفقیت شما طراحی شده است

آب وهوا
(تا ۱۰ روز آینده)
ساعت و تاریخ
تورتو و ایران در
هر لحظه

سر خط کوتاه
مهمترین اخبار:
از ۳۵+ سایت
معتبر دنیا

آخرین اخبار روز کانادا

مهمترین خبر

اخبار مهم

تبلیغات

سر فصل‌ها

مورد

پا شما

از ما بپرسید

دایرکتوری

به ما بپیوندید

نظرتان در مورد ما چیست؟

در نظر سنجی شرکت کنید

آخرین نسخه چاپی این هفته نشریه

ایران استار در هر جا که هستید

ایران استار در هر جا که هستید

۴۴ - انواع کولرهای

اینورتر از کولرهای معمولی بیشتر است؛ اما این اختلاف قیمت به راحتی با پرداخت برق بهای کمتر جبران می‌شود.

۷) مصرف برق کولر گازی چقدر است؟ قبض برق مان زیاد نمی‌آید؟

در مورد نوع برق مصرفی حتما مفصل تحقیق کنید. همان‌طور که در ابتدا هم گفتیم، مصرف برق کولرهای پنجره‌ای خیلی زیاد است و دلیل اصلی ارزان بودنشان هم همین مصرف زیاد است. همان‌طور که مصرف بنزین در مورد خودروی زیر پایتان مهم است، لطفا در مورد مصرف برق کولری که قرار است حداقل به مدت یک ماه شب و روز روشن باشد، وسواس به خرج دهید. کمپرسور کولرها هم در طول زمان با بهینه‌سازی‌هایی همراه شده‌اند که به مصرف کمتر برق منجر می‌شود. به اینورتر بودن حتما دقت کنید و فاکتور بعدی را هم حتما در نظر داشته باشید. اما در مورد اینکه برق مورد نیاز کولرتان چطور باید تامین شود هم از قبل تحقیق کنید. اکثر کولرهای خانگی با برق تک‌فاز کار می‌کنند. برای کولرهای پنجره‌ای و اسپلیت، همان برق تک‌فاز هم کفایت می‌کند؛ اما در مورد کولرهای ایستاده و آن‌هایی که برای فضاهای شلوغ طراحی می‌شوند معمولا به برق سه‌فاز نیاز خواهید داشت.

۸) به EER دقت بکنیم یا نکنیم؟

بله، حتما دقت کنید. این فاکتور به معنای میزان بهره‌وری انرژی الکتریکی (Energy Efficiency Ratio) است. از این معیار می‌توان فهمید کولر مورد نظر، چه مقدار از انرژی الکتریکی را به سرما تبدیل می‌کند. به هر میزان که EER بیشتر باشد، دستگاه خنک‌کننده‌ی بهتری خواهیم داشت. ترکیب EER بالاتر و اینورتر خوب‌تر در یک کولر، می‌تواند یک دستگاه الکتریکی با بازده بالا بسازد.

۹) پرتاب باد دقیقا یعنی چه؟

خیلی ساده است: یعنی یک کولر تا چه فاصله‌ای می‌تواند باد خنک را انتقال دهد؛ به همین سادگی. مسلم است که پرتاب باد بیشتر به معنی بهتر بودن کولر است. سعی کنید کولری با حداقل پرتاب باد ۱۰ متر تهیه کنید. برخی از مدل‌های جدید فناوری‌هایی را به کار گرفته‌اند که باد را تنها در جهتی که افراد نشسته‌اند، هدایت می‌کند و زمانی که کسی درون اتاق نباشد، قدرت را به حداقل می‌رسانند تا برق کمتری مصرف شود.

۱۰) آیا میزان صدای کولر گازی از ابتدا مشخص است؟

کولری بخرید که صدای کمتری تولید کند. کم‌صداتر بودن باعث می‌شود هنگام استراحت مطالعه یا مهم‌تر از آن در حین خواب، محیط آرامی داشته باشید و از آن آرامش بگیرید. چطور می‌توان فهمید چه کولری کم‌صداتر است؟ خیلی ساده می‌توان به عدد دسی‌بل (db) کولر دقت کرد؛ کمتر بودن این شاخص به معنای کم‌صداتر بودن است. این عدد را همه‌ی سازنده‌ها در کاتالوگ محصولات خود عنوان می‌کنند.

۱۱) مطبوع یا نامطبوع بودن معنای خاصی می‌دهد؟

در کولرهای جدید از چندین لایه فیلتر برای تصفیه‌ی هوای خروجی استفاده می‌شود. این فیلترها می‌توانند ذرات آلرژی‌زا، باکتری‌ها، ویروس‌ها و دیگر ذرات معلق در هوا را از بین ببرند.

۱۲) به وارانتهی دستگاه توجه کنید

به طور کلی کولرها با برندهای معتبرتر دارای وارانتهی بهتری هستند و مسلما شما قیمت بیشتری را برای خرید آنها باید پرداخت کنید.

۱۳) حرف آخر

در کنار ویژگی‌های مطرح‌شده، باید به قابلیت‌های دیگری هم توجه داشت. اینکه کولر گازی مورد نظر، بادگردان چند جهته دارد یا ندارد. برخی از کولرها تنها می‌توانند باد را به بالا و پایین هدایت کنند و برخی دیگر، چپ و راست را هم پوشش می‌دهند. تایمرهای خاموش کردن (زمان خواب) و روشن شدن در زمان دلخواه بسیار کاربردی هستند. راستی حتما به ریموت کنترل کولری که می‌خرید دقت کنید. با بعضی از ریموت‌ها خیلی راحت می‌توان کولر را کنترل کرد. دست آخر برای نصب اسپلیت یونیت خود از افراد متخصص بهره بگیرید تا بتوانید زمان طولانی‌تری از دستگاه خود لذت ببرید.

۲۷ - دو مشکل

های بسیار ساده هم "وحشت" دارند که مبادا این مختصر آزادی فکر و بیان، آزادی پندار و گفتار، به ابا و عمامه کسی بر بخورد و "الله" را غضب آید، و سر از بدن خود یا خوششانان جدا کند، یا که صرفا متضرر مالی شوند یا از آزادی رفت و آمد به ایران بیمناک شوند. سرمان را زیر برف نکنیم و شتری را که درب خانه همه ما خوابیده نادیده نگیریم.

در این محیط آزاد که هر کسی به "بیزنس" خود مشغول است و کسی ما را به خاطر ابراز عقیده‌ی کشورداری (پولیتیک) در مورد ایران به زندان نمی‌اندازد، به گفتگوی آرام و مهربان و خردمندانه، برای جستجوی راه حلی متمدانه برای مشکل عظیم کشورداری در ایران دلبندمان، و برای تبلیغ و اعمال چنین راه حلی، گرد هم آئیم و مهربانانه گفتگو کنیم، و مشکل جامعه - روان‌شناسانه‌ی جمعی خود را برطرف سازیم. سر شما بر باد نخواهد رفت و مردم ایران و حتا زمامداران جمهوری اسلامی در بالاترین رده‌ها، از آقایان خامنه‌ای و روحانی گرفته تا نمایندگان مجلس اسلامی و دیگر دولتمردان و دولت‌زنان، تا آموزگار و دانشجو و کارگر و کارفرما و کشاورز و پیشه‌ور و صنعتکار و کارمند و خانه‌دار و سیاستمدار و روسپی و بازرگان و نظامی و هنرمند و خیل بیکاران، همه از اینکه راه حلی متمدانه جستجو کنیم و به عنوان یک "جماعت بزرگ ایرانی آزاد و همبسته‌ی غیر سیاسی" این راه حل را پیش پا بگذاریم، از من و شما خشنود و سپاسگزار شوند و در ایران و کانادا و فراسوی این دو مرز و بوم، سرافرازی و صلح و مهربانی آوریم.

تورنتو، ۲۱ ماه می، یکم خرداد، سال ۷۳ پسا هیروشیما

شركت فضای سبز طاهر
با ۲۰+ سال تجربه

Taher landscaping
+ 20 Years Experience

فنس، دک، آلاچیق، گزیبو، و کلیه کارهای چوبی Outdoor

مشورت و مشاورت و برآورد قیمت مجانی میباشد

Tell: 647-802-3592
www.taherlandscaping.com
taherlandscaping@yahoo.ca

Homa Volleyball CLUB
Boys & Girls

ناصر پیشوا Nasser Pishva
با ۵۰ سال تجربه آموزش والیبال در ایران و کانادا

Ziba Kanaani

416-818-0940

تینا بهرامی Tina Bahrami
Real Estate Broker
Royal LePage Signature Realty
Official sponsor of Homa Volleyball Team

\$69
Per Month
شنبه هر هفته همراه با

- کتاب آموزشی رایگان
- لوازم تحریر رایگان
- تغذیه سالم رایگان

۱۰٪ تخفیف
برای ثبت نام در
Farsi Summer School

مدرسه فارسی بچه‌های ایران
در قلب ریچموند هیل

RWS Farsi Credit Courses
Grades 9-10-11-12
University Level

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

10087 Yonge St. Richmond Hill Tel: 416-221-7274

دعوت به سرمایه گذاری

تا ۲۱ درصد سود تضمین شده سالیانه به سپرده گذاران به همراه تضامین کافی و بیمه نامه معتبر بابت اصل و سود سرمایه جهت توسعه در امور اقتصادی و مالی در یک شرکت معتبر

647-669-7555

دو موقعیت عالی برای اجاره



خانه بزرگ دو طبقه پنج خوابه در ریچموند هیل در نزدیکی بهترین دبیرستان و همچنین خانه ای بزرگ در منطقه ویلودل در نزدیکی ایستگاه ساب وی فینچ مناسب برای اقامت خانواده پرجمعیت، آماده برای اجاره دراز مدت حداقل یکساله

647-808-3450

اجاره

تقاطع یانگ و استیلز

بیسمنت یک خوابه روشن، نزدیک TTC و مراکز خرید ۱۰۰۰ دلار + یک سوم یوتیلیتی

905-764-0132

قابل توجه ایرانیان مقیم کانادا

فروش گیرنده های GLWIZ و گیرنده های Android TV Box با بیش از ده هزار کانال ایرانی و خارجی؛ کیبل (با شارژ سالیانه) و کانال های راجرز و غیره با نازلترین قیمت و بهترین کیفیت

تحويل و دلیوری رایگان



647-544-4726

اجاره

Yonge/High Tech

کاندوی کاملاً نو دو خوابه - ۲ سرویس 1054 اسکورفیت 2250 دلار 416-570-9773

اجاره

Stouffville/Bayview

خانه ای سه خوابه فامیلی روم در طبقه بالا بسیار روشن دارای دو حمام و یک دستشویی، حیاط بزرگ بدون زیرزمین به یک خانواده کم جمعیت، غیر سیگاری و بدون حیوان خانگی کوتاه و یا بلند مدت نزدیک Sunset beach

416-677-3856

اجاره

ویلودیل نزدیک پلازای ایرانیان

اتاق مبله، طبقه همکف با امکانات کامل (مناسب برای یک خانم)

647-234-5697

اجاره

ویلودیل نزدیک پلازای ایرانیان

سوئیت مبله یک خوابه با امکانات کامل

647-234-5697

استخدام

یک شرکت رسانه ای بازاریاب فعال با کمیسیون استخدام می نماید:

416-887-7743

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 مستقیماً به دفتر به آدرس زیر تحويل نماید: 1008 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7

RWS Building

استخدام

به یک نفر کابینت ساز در کارگاه کابینت سازی

نیازمندیم

416-882-9313

استخدام

The Pomanar looking for an experienced Kabob (Persian) cook.

- Business Name: The Pomanar
- Location of work: 65 Dundas Street East, Toronto, ON M5B 2G8
- Position: Cook (Mediterranean food)
- Wage: \$17/hour
- Working hours: 30 hours/week
- Terms of Employment: Permanent Full-time
- Stating date: As soon as possible

Requirement:

- Completion of high school
- More than 5 years of experience as Kabob (Persian) food cook

Main Duties:

- Prepare and cook complete meals or individual dishes and foods including Kabobs
- Plan menus, determine size of food portions, estimate food requirements and costs and monitor and order supplies
- Inspect kitchens and food service areas
- Help improve recipes, cooking techniques and introduce new menu
- Maintain inventory and records of food, supplies and equipment
- Clean kitchen and work areas

The Pomanar welcomes candidates from among those groups of individuals that are traditionally underrepresented to apply, including, Aboriginal people, persons of colour, persons with disabilities.

Please send your resume via email pomanardundas@gmail.com

استخدام کباب زن با ۵ سال سابقه با ساعتی ۱۷ دلار ۳۰ ساعت در هفته

لطفا شرایط کار را در سمت چپ مطالعه فرمایید

تایلیات

آنانین
وبسایت: www.iranstar.com
وبسایت: www.iranstar.com
Review

شبکه های

اجتماعی
فیس بوک
گگل پلوس
تویتر
لینکدین



وب سایت

بازاریابی
از راه های
\$۱
و تبلیغات
پیشنهاد

روزنامه

و طراحی
ایران استار
با کیفیت ترین
و استاندارد
برای آگهی شما

مطلب: متنوع، حرفه ای، علمی، بدون کرایش، منابع معتبر و غیر پروپاگاندی
ساز و طراحی: استاندارد جهانی، تمام رنگی، کاغذ تمام سفید (بدون مواد مضر و سبز)
هر شماره: برای همه ایرانیان در دو بخش خبری و زندگی، توالن در میزان آگهی و مطلب
قابل برگرد شدن: همه خانواده در یک لحظه آگهی خود را خواهند
کیفیت چاپ: در بهترین چاپخانه های شهر، وضوح و کیفیت بالا در مطلب، آگهی ها و چاپ

IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

ایران استار

مه‌ر

امروز اتفاقات عجیبی برایتان خواهد افتاد اما این عجیب بودن دلیلی بر بد بودن نیست. شما دوست دارید که همه چیز را با زاویه دید خودتان بررسی کنید اما این راه همیشه جوابگو نمی باشد. بنابراین امروز خودتان را آزادتر بگذارید و با دیدی بازتر به اطراف تان نگاه کنید. اگر چه در مورد رابطه عاطفی تان نگران هستید اما نگرانی شما بی مورد است. شما برای شریک زندگی تان کم نمی گذارید، به زودی تغییراتی در زندگی تان رخ می دهد که خوشحالتان خواهد کرد.

آبان

گاهی دیگران شما را به دلیل کم حرفی محاکمه می کنند. آنها شما را فردی بی تفاوت می خوانند اما تصور باشید زیرا با رفت آمد بیشتر به واقعیت وجودتان پی خواهند برد. اگر برایتان سخت است که احساسات و نگرانی تان را برای فردی بیان کنید، نگران نشوید، به حالت روحی تان دقت کنید. اگر تنش و اضطراب دارید، این کار را به روز دیگری محول کنید. بهترین زمان وقتی ست که از همه نظر احساس آرامش دارید. مطمئن باشید که تاثیر آن روی طرف مقابل تان هم بیشتر خواهد بود.

آذر

این روزها مدام دور خودتان می چرخید. نمی دانید که روی چه کاری تمرکز کنید. این را اطرافیان تان هم فهمیده اند. شاید یکی از دلایلی نادیده گرفتن اطرافیان تان باشد. شما می توانید در مسائل مختلف از آنها، به خصوص خانواده تان، کمک بگیرید. نه تنها شما بلکه آنها نیز به حضور شما نیاز دارند، بنابراین با تعامل بیشتر از این سردرگمی رها شوید. امروز این شانس را دارید تا عشق واقعی را به دست آورید. کافی ست قلبتان را بازتر بگذارید. شما لایق برآورده شدن رویاهایتان هستید، پس درنگ نکنید.

دی

شما هم به خوبی می دانید که در کنار سخت کوشی ها به استراحت نیاز دارید، بنابراین آن را از خودتان دریغ نکنید. امروز که احساس شاداب بودن می کنید، تمام تلاش تان را برای پیشرفت کاری به کار بگیرید اما در انتهای روز به فکر خوشگذرانی خود نیز باشید. در مورد رابطه عاطفی تان مثبت اندیشی تر باشید. نگرانی می تواند هم روی رفتارهای شما و هم روی رفتارهای طرف مقابل تان تاثیر منفی بگذارد. بنابراین جسورانه و امیدوارانه تر قدم بردارید.

بهمن

شما ذاتا فردی سخاوتمند هستید. به خوبی می توانید مشکلات دیگران را حل کنید. این موضوع در مورد امروز شما هم صادق است. اما بهتر است که اجازه ندهید دیگران با مشکلاتشان شما را بیازارند به طوری که از کار و زندگی خود بیفتید. بین خود و فردی مانعی می بینید اما همه چیز ساده تر از آنچه فکرش را بکنید پیش خواهد رفت. برای آنچه می خواهید بکنید و بدانید نتیجه ای که به دست می آورید، ارزشش را خواهد داشت.

اسفند

احساس می کنید که در اطرافتان اتفاقاتی در حال رخ دادن است اما دلیلش را نمی دانید. شاید یکی از دلایل آن خود شما باشید. بنابراین هنگام تجزیه و تحلیل مسائل خودتان را کنار نکشید. با گوش دادن به ندای قلبتان به حقایق بیشتری پی خواهید برد. خواسته ای از شریک زندگی تان دارید اما در بیان آن خجالت می کشید. مطمئن باشید که طرف مقابلتان از این که به او اعتماد کردید، خوشحال خواهد شد.

فروردین

اگر چه خودتان از جایی که هستید راضی اید اما دیگران نظری مخالف شما دارند. با این حال مهم نیست که دیگران چه فکری می کنند. زمانی را به برنامه هایی که در سر دارید اختصاص دهید. حتی اگر به نتیجه واحدی نرسید نگران نشوید زیرا به ایده آل های تان نزدیک می شوید. امروز احساس آرامش را در عشق پیدا می کنید. بد نیست برنامه ای مفرح با شریک زندگی تان بچینید و این شادی را دو نفره جشن بگیرید.

اردیبهشت

شما حامی اطرافیان تان هستید، دیگران نیز قدر محبت های شما را می دانند. از این رو پیشنهادها و کمک های خود را از آنها دریغ نکنید. شما توانایی این را دارید که مانند یک ستاره در آسمانها بدرخشید، بنابراین تمام تلاش تان را به کار بگیرید و از فرصت هایی که پیش رویتان قرار می گیرد، نهایت استفاده را بکنید. اگر حال دست به کار نشوید، در آینده ای نزدیک پشیمان خواهید شد.

خرداد

لازم نیست که سر از جزئیات زندگی دیگران در آورید. این کار تنها شما را آزرده خاطر می کند. بنابراین امروز رها تان از همیشه تنها روی زندگی خودتان تمرکز کنید. فرصت هایی پیش رویتان قرار می گیرد که می توانید توانایی های تان را به خوبی نشان دهید. بنابراین آن را از دست ندهید زیرا روی شرایط مالی تان نیز تاثیر خوبی خواهد گذاشت. همان قدر که شما در مورد رابطه عاطفی تان نگران هستید، شریک زندگی تان نیز می باشد. بنابراین تنها به این دلیل که احساسات خود را نشان نمی دهد، او را سرزنش نکنید.

تیر

شما همه را مانند خودتان می بینید اما امروز این موضوع انطور که شما فکرش را می کنید، پیش نمی رود. بنابراین ظاهربین نباشید و سعی کنید که دیگران را عمیق تر تجزیه تحلیل کنید. هر چه بیشتر با آنها در ارتباط باشید، بهتر آنها را خواهید شناخت. اگر چه عشق در چنین روزی برایتان هیجان انگیز نخواهد بود اما همچنان لذت خود را خواهید داشت. لازم نیست که برای ایجاد تغییرات بزرگ عجله کنید، با آرام قدم برداشتن هم بهترین ها برایتان اتفاق می افتد.

مرداد

شما فرد به شدت منطقی هستید، برای هر اتفاقی به دنبال دلیل می گردید. اما امروز کمی از این زاویه دید خود پایین بیاید و مسایل را حسی تر بررسی کنید. انعطاف پذیری کلید موفقیت شما در چنین روزی خواهد بود. امروز سعی کنید که حرف هایی را که در دلتان مانده به شریک زندگی تان بزنید. نگران این که حرف های تان چه تاثیری روی او خواهد گذاشت، نباشید، هر چه صادق تر باشید نتیجه بهتری خواهید گرفت.

شهریور

آیا آماده ایجاد تغییرات در قوانین زندگی تان هستید؟ اگر چه از صحبت کردن فراری هستید و دوست دارید که هر چه سریع تر وارد عمل شوید اما امروز باید با احتیاط بیشتری قدم بردارید. هر چه مسائل را عمیق تر بررسی کنید، بیشتر به نفع تان خواهد بود. اگر دوست دارید که رابطه مستحکم تری را با شریک زندگی تان داشته باشید، با احساس تر رفتار کنید. رزرو یک میز در رستورانی شیک یا روشن کردن شمع در اتاق خواب، صمیمیت بیشتری را میان شما ایجاد خواهد کرد.

با آجیل و خشکبار تازه
۷ صبح تا ۱۲ شب

سوپر هفت سین

لذت شب نشینی های خاطره انگیز خود را دو چندان کنید



در ریچموند هیل

26 Levendale Rd., Richmond Hill, ON L4C 4H2
905-737-7934



Hamid Auto Service Inc.
تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل



- ✓ سبقتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل های فرسوده
- ✓ سرویس گولر اتومبیل
- ✓ عیب یابی با کامپیوتر

دیگر نگران امیشن تست ماشین خود نباشید:
تست و تعمیر در ریچموند هیل

بدون وقت قبلی
در طول مدت تعمیر، اتومبیل اجاره ای در اختیار شما قرار می گیرد
با تمام هر گونه تعمیرات، ریسک خدمات تویوتو و جاده ای رایگان بگردید

Tel: 416.967.1616
1.877.967.1616

www.HamidAuto.com
info@HamidAuto.com
28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1



آموزش عملی و تئوری اولتراسوند (مدیکال سونوگرافی)
برای پزشکان و گروه های غیر پزشکی

دروس پایه: فیزیک - آناتومی
Basic Courses: Physics-Anatomy

Specialities: دروس تخصصی:
Abdomen, Pelvis, Vascular, Msk, OB/GYN(TV,Breast) Small parts(Thyroid , ...)

کلاسهای آمادگی برای امتحانات ARDMS شامل نمونه سوالات و تکمیل مدارک
Preparation for ARDMS Exams (Sample Questions - Scans)
معرفی نامه جهت کاروری در کلینیک
Referral letter for training on real Patients

دکتر نظام طایری
ARDMS, CARDUP registered

دکتر کوروش سرستی

647-219-6939 647-709-0233 torontoultrasoundpractice@yahoo.ca

خشکشویی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING \$ 4.99
PANTS WAIST IN/OUT \$ 7.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER \$ 7.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING & 20

905-883-5254
کوتاه کردن شلوار فقط ۴/۹۹ دلار

یا ننگ بالاتر از میجر مکنزی
تمام قیمتها با ارائه این آگهی
روربری No Frills هفت سین



36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

جدول سودوکو یک جدول زائینی 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 بطوری که آن مربع‌های ۳ در ۳ داخلی در دل مربع اصلی قرار دارند و به آنها بلوک گفته می‌شود.

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 و دنبال 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.

سخت

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

۱۸۸

متوسط

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

۱۸۶

آسان

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

۱۸۴

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

۱۸۹

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

۱۸۷

۱۸۵

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

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

۱۸۲ پاسخ

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

۱۸۰ پاسخ

۱۷۸ پاسخ

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

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

۱۸۳ پاسخ

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

۱۸۱ پاسخ

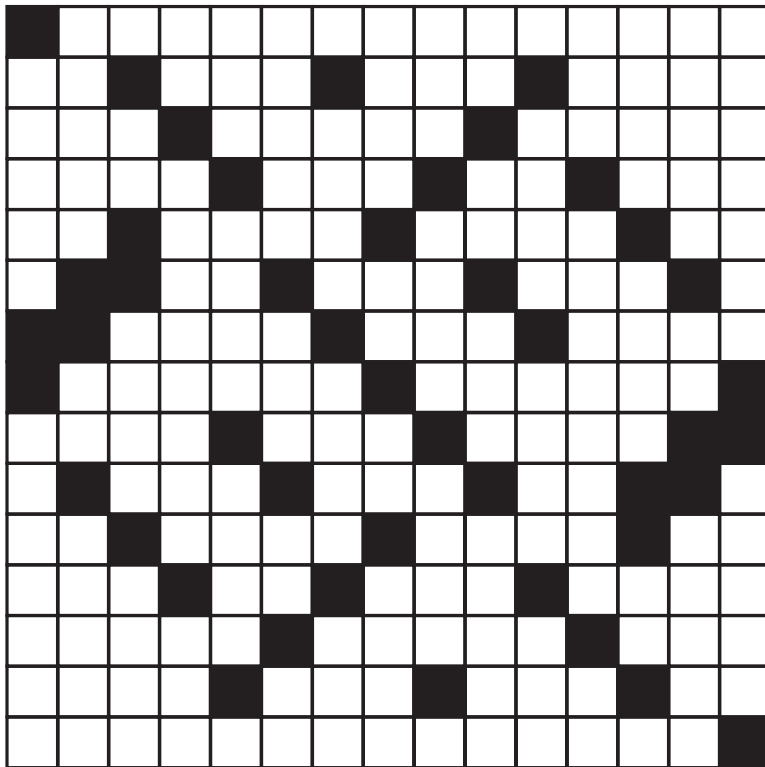
۱۷۹ پاسخ

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

جدول

شماره ۱۱۹۲ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



افقی

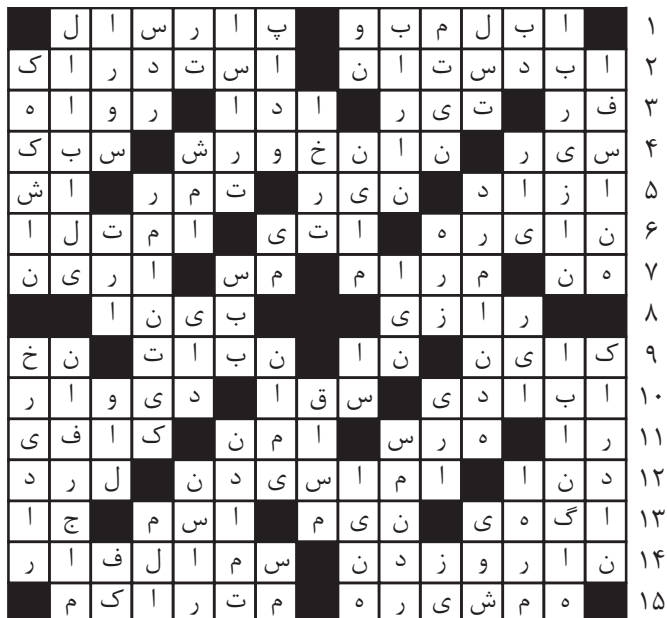
۱. زادگاهش توسرکان ایران بود و لقبش قهرمان جنگ‌های صلیبی
۲. نوعی جمله . کاشکی . حالتی از هوا . فریاد درد
۳. بخشنده و از نام‌های باری تعالی . پایداری . درخت سرفراز
۴. تقویت رادیویی . حرف انتخاب . جدال و ستیز . فریاد بلند
۵. مادر عرب . چوب بریده شده پهن . خواب‌آور . آخرین رمق
۶. اسباب . شهری در عربستان . خاک کوزه یا سفال‌گری
۷. فلانی . هراس . سیاستمدار
۸. رشته‌ای تحصیلی در امور سیاسی و اقتصادی . سرقت کردن
۹. نوعی بیماری خطرناک . حرارت . حاشیه کتاب
۱۰. شما به زبان انگلیسی . به معنای پاره هم گفته شده . غارت
۱۱. مایه حیات . باهوش . زن خالدار . نیم صدای حیوانی است
۱۲. گرو گذاشته شده . دانش و فرهنگ . ویتامین انعقاد خون . عسل
۱۳. نیمسال تحصیلی . کشور فلاسفه . شیره گون
۱۴. علامت مفعول بی‌واسطه . جواب هوی . کلمه تنبیه . جمع‌آوری شده
۱۵. دانشمند ایرانی کاشف الکل

عمودی

۱. نوعی کالای درآمدزا . فیلسوف واضع مکتب اصالت وجود
۲. سرشار و لبالب . از حروف زبان انگلیسی . از اسامی زیبا و مردانه ایرانی
۳. نوعی حلوا . مرغابی . دریای عرب
۴. شرم و آزر . رسانه تصویری . قصد و اراده
۵. شکل و قیافه . روایتگر . حافظه
۶. عضوی در صورت . گوشت ترکی . برنده . خارشتر
۷. درمان . دوری گزیدن از وطن . نام گلی است
۸. لحظه‌ای . شبیه و نظیر . بد و زشت . روشن
۹. نوعی بتن . دم‌کنی . عضو نفس‌کش
۱۰. بالای سرامست . پاداش . عدد اول . آخرین رمق
۱۱. یار مشهدی . سیاهرگ . به معنای ملاحظت و زیبایی است
۱۲. عشق و دوستی . زَمان احمد محمود . خرما
۱۳. طرف . درخت پر شاخ و برگ . آشفته
۱۴. دوستان . اثر رطوبت . خوشبخت
۱۵. طعام و غذا . از گل‌های باغچه‌ای

پاسخ شماره ۱۱۹۱ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی

بهبهترین کیفیت
و مناسب ترین قیمت

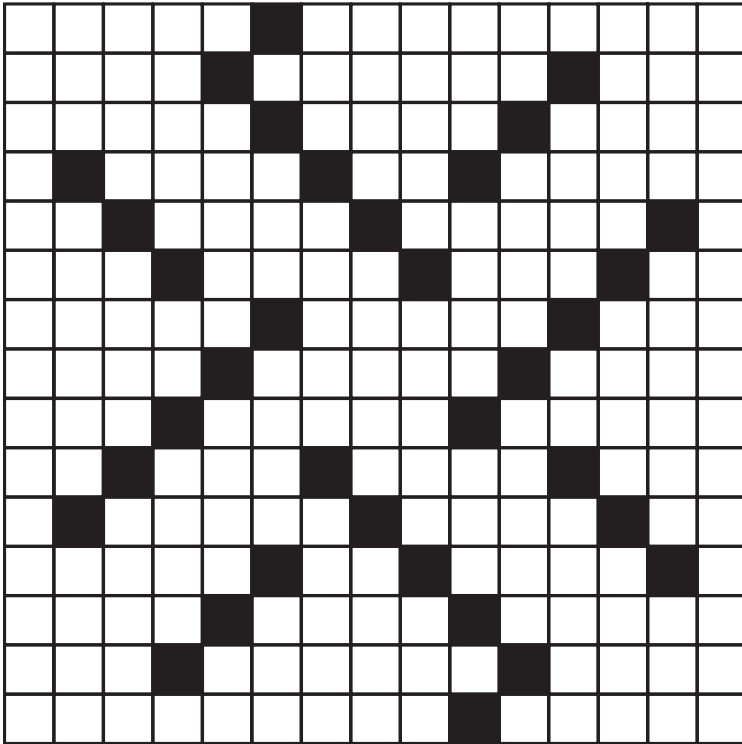
Salumeh

(416) 454-7259

جدول

شماره ۱۱۹۲ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

افقی

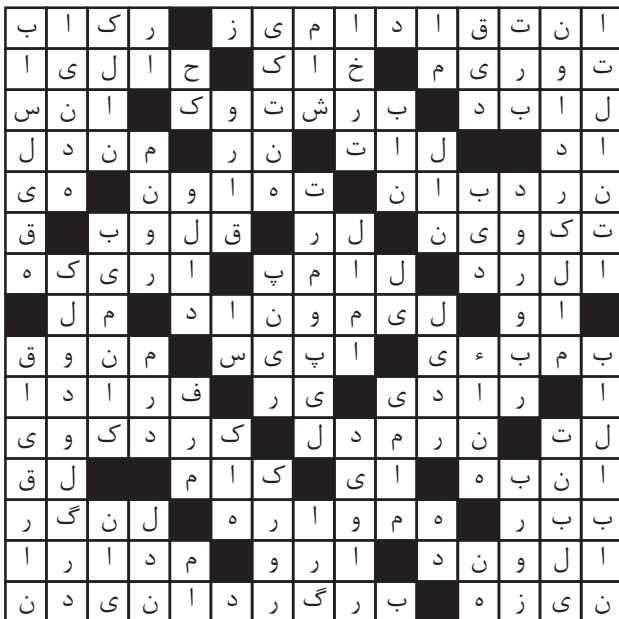
۱. درختی خوش منظر با گل‌های خوشه‌ای • فرهیخته و مودب
۲. زادگاه پیامبر بت‌شکن • ویزا • ضایع و نابود
۳. هم سخن • سرپرست اداره • شاعر انقلابی شیلیایی و برنده نوبل ادبیات ۱۹۷۱ میلادی
۴. عکس‌العمل • واپسین حرف لاتین • از بستگان مادری
۵. واحد زمانی ده قرن • شهری در شمال استان مرکزی - زیر پا فشرده شده
۶. یار "زنجیر" • قطعه‌ای در ترمز اتومبیل • زمان نمایش فیلم • از ناخالصی نشان ندارد
۷. دانه ریز خوراکی • فرودگاهی در لندن • منظومه‌ای از هومر
۸. ظرف نوشابه • جزیره‌ای در جنوب ایران • دستور محکم و قطعی
۹. آشوب و بلوا • طرد شده • عضو بی‌حس و حرکت
۱۰. کیسه حمام • بستانکار • جایز و مباح • مقدمه "آشغال"
۱۱. نام قدیم کشور فرانسه • میمنت و خجستگی • فرزند فرزندزاده
۱۲. سبزی لانه مار • عدد ارشمیدس • پارچه کشباف
۱۳. صدای بسیار بلند • خانه چادری • مایع براق کننده پارچه
۱۴. دیگ پهن و بزرگ • بهشت زیر پای آنان است • از راه رسید
۱۵. کودک تازه متولد شده بنای تاریخی از دوران قاجاریه

عمودی

۱. کنایه از بسیار اندوهگین بودن
۲. بنیانگذار آیینی از ادیان جهان • سخن بیهوده و بی‌ارزش • کامیون ارتشی
۳. تخت آراسته پادشاهی • بزرگوار • طعنه زن اشک آور
۴. خانه و کاشانه • سلحشور • صاحب قدرت
۵. آتش می‌گیرد • وسیله آراستن مو • پوشیه پیشانی
۶. شهر روشنائی • از حشرات سمی • وسیله چوب‌بری
۷. هدیه‌ای برای کاری خوب و شایسته • بی‌نشان از نور • از عناصر چهارگانه طبیعت
۸. سخت و پُرفشار - از درجات ارتشی • آشکار و مشخص
۹. بخشی از رایانه • جبران مادی خسارت • نصف چهره
۱۰. خاک‌سپاری • کمیابی • گرده قارچ
۱۱. کوتاه و ناقص • موجب شناسایی شخص می‌شود • دختر کارتونی محبوس در قلعه
۱۲. کشور هنری در مرکز قاره اروپا - بنیاد • روی صحنه بردن نمایش
۱۳. پدر گرامی • فلز سیقل‌پذیر • در مقام افسوس گویند
۱۴. عدل و انصاف • علی‌الخصوص • ویرگول
۱۵. کنایه از: پیدا کردن دلیل دروغین برای انجام کاری علیه کسی

پاسخ شماره ۱۱۹۱ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



FUTURLAND Homes
RENOVATION
بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی
بهبترین کیفیت
و مناسب‌ترین قیمت
Salumeh
(416) 454-7259

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

416-752-9494	best Auto Services - صافکاری، خرید و فروش
416-736-8880	bell Auto (کامران) - نمایشگاه
905-882-4726	Tehran Auto (بهروز) - تعمیرگاه

اتومبیل - کرایه

905-853-5922	Thrifty Car Rental
--------------	--------------------

املاک، مسکن

416-315-6643	امید گرگانی
647-893-4447	امید امیری
416-804-0124	احسان صابری
416-400-1239	امید مصطفوی
416-731-2757	الی خادم
416-888-8848	الکس شرکت
647-800-7005	آرمین (Casalova Realty)
416-318-7878	الیه اردستانی
647-808-3450	کامران انواری
416-420-9598	ایوب افتخارنژاد
416-873-6477	آرمین یوسفی
416-834-4205	تینا بهرامی
647-922-6739	بهروز علی پور
416-704-6049	پیمان رنجبر
416-709-6008	حامد امیران
416-495-2368	پویان مقتدر
416-315-8596	حمید لواسانی
416-720-1020	رضا خادم
647-994-7073	آزاده پاینده

آموزش تحصیلی

416-875-0909	البرز
416-221-2111	صبحی
416-843-3387	مدرسه فارسی تورنتو
905-737-8282	Advanced Academy
905-770-3949	دبیرستان راه سبز (Green Road Academy)
647-274-3050	ریاضی، فیزیک مصیبی
647-274-3050	دبیرستان Toronto Academy
416-221-2111	دبیرستان و هنرستان صبحی
416-497-3107	فاطمی زاده
416-590-9479	مدرسه فارسی سینا
416-497-3107	دبیرستان انتگرال
416-224-1902	اسحاقی (ریاضی و آمار)

آموزش ورزشهای رزمی

416-398-5958	جلیلزاده
--------------	----------

آموزش رانندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

416-571-4256	حسین افصلی (تار و سه تار)
--------------	---------------------------

آموزش نقاشی

416-221-2111	آکادمی صبحی
--------------	-------------

الکترونیک

416-494-8136	الکترونیک سورا
--------------	----------------

416-759-3019	مرکز امام علی
905-764-0202 EX 108.....	بنیاد پریا
416-431-4847 EX 235.....	کمک به مهاجرین
905-482-4822	خبریه پردیس
416-288-9868	مرکز ولیعصر (عج)
416-441-2656	انجمن ایرانیان
416-496-9566	سازمان زنان
905-771-7147	کانون مهندسين
416-223-4120	کانون شهروندان ارشد
416-665-6886	مرکز خانواده
905-597-0096	حمایت از بیماران سرطانی
416-431-4847	سازمان کاستی
905-763-1061	تلویزیون ایران زمین
416-918-6950	متوفیات و کفن و دفن

آژانس مسافرتی

416-221-2792	آبان (ویدا)
416-849-3748	آریا (رخشان)
416-224-5464	آسمان "میترا"
416-221-2792	اطلس
416-642-2372	افرا (کامران)
416-223-1441	سان شاین تورز
416-221-9199	وردلینگ
416-225-5509	یونایتد
905-597-9224	سیمرغ
416-830-4554	محسن امیدزاد

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگز نه وسایل پرتی منزل

یخچال-فریزر
لباشوئی-خشک کن-مایکروویو
سیستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشویی (خانگی و رستوران ها)

905-508-4111

K.A. Signs



تابلوسازی اهواز

ارزانتتر و سریعتر از همه جا

140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)

www.kasigns.ca

(416)755-7501

تلفن های مشاغل در تورنتو

416-728-1082	پرستو رمضان پور
416-225-2900	محمد رضا اوجی
416-570-9773	علیرضا بساق زاده
416-275-8747	خلیل هناره
647-466-4994	فتانه حمصی
416-904-9571	علی (ابوالقاسم) عسگری
416-817-7756	مهشید مدیرنیا (وام)
416-223-8885	حسین علی نژاد
416-648-8048	میترا نائینی
بازرسی ساختمان	
	Delta
416-666-0555	نورالدین حقیری
416-888-7972	حسن نصر
416-722-3452	منوچهر تر کمینی
647-669-0639	محمد باقرپور
416-890-8091	
بازسازی و تعمیرات ساختمانی	
647-721-5004	The best Construction (سروش)
416-887-8587	خدمات ساختمانی کوشا (پیمان کلهر)
بیمه و سرمایه گذاری	
647-965-1346	رُز ابری (انواع بیمه)
416-829-7877	آقازاده، سیروس (انواع بیمه)
416-558-6454	آجورلو، نائله
647-606-9794	امیر کرمی
416-584-7070	پویا جوادی
416-894-8944	فرحناز جاهد (بیمه و سرمایه گذاری)
416-576-7766	خداپرست، نادر
416-558-2138	رحیمیان، محمد
647-965-1346	رُز ابری (انواع بیمه)
416-492-9595	سیروسی، رامین
416-970-7818	ضیابری، محمد
416-450-5787	میریان، شیده
416-836-4469	هوتن قره باغی
416-524-9484	فرناز رستمی FSB Group
416-500-0197	یغمائی-سیروس
905-482-0585	قره باغی-هوتن

برق و صنعتی

647-533-2681	فرزاد فروزنده
647-764-4787	خدمات برق KHMG
416-834-2532	آلفا "برق"
416-899-5563	الکترو کام
416-899-5279	برق بهروز
416-258-8794	برق موسوی
647-205-7977	آریا الکتریک

ترجمه

416-528-2642	بهرام کاشانی
416-416-0476	سهیلا خاتمی
416-224-2829	ف. امامی

تابلوسازی

416-755-7501	اهواز
416-487-2700	

پزشکان خانوادگی و متخصص

905-882-8352	پروین زرین (هموپتی)
416-548-6555	ارجمند (چشم پزشک)
416-939-5876	ناصر افخمی
647-222-6568	طبیعی درمانی
416-303-5730	صفر داعی (روانپزشک)
905-780-8444	محمد کاشفی (دندانپزشک)

دندانپزشکان

416-285-5003	رضوانی - نصیرزاده
647-352-8080	ساعتیان
905-780-8444	کاشفی
905-727-0007	کرمانشاهی

دامپزشک

905-882-0078	دکتر کفایی
--------------	------------

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

647-896-3025	Air solar system (مهندس پیمان رامندی)
--------------	---------------------------------------

تدریس خصوصی

(416) 450 8223	کلیه دروس
(647) 274 3050	ریاضی و فیزیک (مصیبی)

ترجمه

647-965-3867	علیرضا درستکار
905-709-0062	جواد مددی ATIO
416-431-4445	اسکندر تدین ATIO
416-419-0476	سهیلا خاتمی ATIO
416-732-3278	دکتر رضا شیدفر
416-619-0933	لیلا فاروقی
647-470-0220	ماه بانو غلامی ATIO
416-274-7448	آذین وکیلی ATIO

تعمیرات اتومبیل

416-739-1010	اتو کروز
416-967-1616	اتو حمید
905-883-1118	TrilliTire

تعمیرات لوازم منزل

905-508-4111	الن الکترونیک
905-884-7227	

چاپخانه

416-903-6060	Candoo
416-676-9-676	خردمند

آموزش رانندگی آریا

گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه

Aurora

توسط مربی با تجربه در مناطق
ریچموند هیل، نورن هیل
در خدمت ایرانیان عزیز

T. 905-737-0101
C. 416-873-0084

BLUE SHADE
Custom Made Drapery and Shades

دوخت و نصب انواع پرده
در جدیدترین طرح ها و مدل ها

Tel: 416-847-2700
Cell: 416-418-7888

www.blueshadeocan.com

تلفن های مشاغل در تورنتو



حسابداری		پرستار	
ایده آل	905-59-777-59	پرستار	647-350-4446
اشنا	647-848-1855	کیش	416-792-5777
امین	416-224-0540	تهران	416-901-6555
آرش حسامی (حسابدار رسمی)	416-223-7272	ملل	416-830-6500
بهمن	905-597-0740	گاما	416-227-7799
پویا	416-225-6600	پارسیان	416-512-8444
تقی عبدالحسینی	416-658-4114	پرستار	416-229-0000
جاهد	905-597-7233	پاسارگاد	905-508-2580
جیکوب	416-857-1681	تهران	416-225-2345
شایان	289-597-8880	تورنتو	416-300-1070
شفقت	905-709-0880	طاهری	416-488-8822
گیله وا	416-835-7210	مرکزی	905-482-7847
یعقوب نصری (Jacob)	416-857-1681	مانی اسمارت	416-921-2899
هارمونیک	416-317-3003	یزدانپرست	416-300-1070
نشنال (غایبی)	416-223-3336		
متین	416-844-6634		
یار خانی، بهروز	416-505-0055		
حمل و نقل (اسباب کشی)		طبیعی درمانی	
ارزان (مجید)	416-937-7525	مهبیز آزاد	416-779-7901
Max	416-745-3725	هنری مساوات	647-222-6568
عباس موونینگ (حمل زباله)	416-490-9000	محسن رضوی	416-492-2111
حمل و نقل بین المللی		رستوران	
FSI	416-590-8989	آلتونا کباب	647-348-1067
متراس	416-497-0377	خانه کوچک کباب	416-595-9988
		سنتی شبستان (۲۴ ساعته)	416-222-3335
		شیراز	905-764-6900
		دربار	647-351-4242
داروخانه		سفره عقد	
مترو	416-222-0242	سفره عقد مهری	416-670-4240
خدمات شیشه		عکاسی و فیلمبرداری	
سعیدی (اتومبیل)	905-532-0333	رضا و مجید	416-222-9773
دناگلاس (مسکونی)	416-262-7377	فروش و موکت	
صرافی و حواله پول		فروش شوئی مازیک	416-858-9491
اکسپرس	416-356-6666	فروش شوئی تهران	416-654-0114
اکسچنج	647-202-1318	خانه فرش	416-569-1314
سرمایه	905-237-9050	فروشگاه خوار و بار	
تاج	647-345-3336	ارزان	416-590-1234
پرستار	647-345-9325-26	تهران	905-482-1770
		سوپرمدنی	905-773-2323

قنادی و بیکری

416-510-1050 شیرینی سرا
416-223-5551 گل سرخ

کابینت سازی

416-661-5101 Legend Kitchen
647-262-7551 Top Kitchen

کامپیوتر

416-226-6939 ادونس کامپیوتر
416-731-9300 PC Laptop Wireless
647-500-8003 نوت بوک بهمن
416-854-0192 Apple MacBook Setup
647-889-0024 خدمات کامپیوتر آریاتک

کمک به سالمندان

AceHomeCare.ca (416) 628-8545

کیتترینگ

647-466-3845 کدبانو

گلفروشی

416-250-7070 باغ سبز
416-227-1600 گلفروشی گلخونه

لوازم یدکی اتومبیل

416-292-7001 دلتا - لوازم یدکی نو

لوله کشی

416-661-9393 احمد
416-876-6679 رضا
416-880-3680 میلاد
416-708-4073 لوله کشی محسن
416-661-9393 لوله کشی رضا

ماهواره , WEB Design

647-669-7001 ماهواره
416-490-9009 Web

مالی و ورشکستگی

416-830-3414 محسن نوروززاده
416-407-1119 جمشید عامری
416-658-4114 تقی عبدالحسینی
416-218-0660 مینا راستان

تدریس خصوصی

ریاضیات فیزیک شیمی (دیپلماتی و دانشگاهی)

توسط مدرس
باسابقه دانشگاه

416-497-3107

آموزش رانندگی کیان

سوره آموزش تدریس برای رانندگان با تجربه و تازه (برای رانندگان تازه)

گرفتن نوبت سریع امتحان برای آیین نامه و بهره وری 100٪ و برقراری 100٪

توسعه برگ تکیه، بهره وری و راهنمایی برای یافتن ارزانترین حرکت به کشته اتومبیل

توسعه برای روز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلو منزل

ترجمه سریع گواهینامه
ثبت نام برای آزمایش آیین نامه و معاينه چشم
اصل سؤالات امتحانی آیین نامه با ترجمه بزبان انگلیسی و فارسی
معاینه برای شاگردان

416-897-6665

R&Z Plumbing

Heating & Air Conditioning

کلیه خدمات لوله کشی آب و فاضلاب

تعمیر و تعویض شیرآلات، نصب سرویس های بهداشتی

تشخیص ترکیدگی و نشت یابی
با دستگاه و ترمیم قسمت مربوطه

لوله کشی رضا

سرویس، تعمیرات و نصب انواع
فرنس و ایرکاندیشن

سرویس سریع و مشخص در سطح تورنتو و حومه

نصب انواع آب گرم کن،
لباسشویی، ظرفشویی و یخچال

تجاری، مسکونی و صنعتی

با داشتن لایسنس انجمنی

416-661-9393 سرویس ۲۴ ساعته
416-876-6679



تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک

در منزل شما توسط رضا مصیبي

- 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 هر مورد تحصیلی
- تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می باشد (در صورت نیاز فارسی)
- دروس گردیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود

Grade 7-12 , College , University (دبیرستان، کالج و دانشگاه)

Calculus , Advanced Functions , Data , Physics

647-274-3050

تلفن های مشاغل در تورنتو

416-856-7950	بهنوش شفيعی (مسکن TD)	416-876-8987	تورنتو (خانم رضایی)
416-888-6753	افشین نژاددهقان	416-843-3387	
647-922-6739	بهروز علی پور		
416-553-3394	مجید حبیبی		
416-704-9292	مریم اکبری	905-216-8320	دفتر رسمی جم
416-722-8069	حسین طباطبایی	416-850-6455	مخبر رسمی تورنتو
	وکالت - مهاجرت - تصادفات		
905-918-9606	الهام معاونی (وکیل رسمی)	905-883-1118	ویگن
905-597-7759	سازمان مهاجرتی ایده آل		موزیک و دی جی
416-929-2200 #114	مرجان دلاور (تصادفات)	416-693-0688	سیامک "دی جی"
416-854-3300	احمد حافظی (تصادفات و جرائم)		وام
416-777-2244 #720	رز بهرامی	416-779-0706	بابک اسلامیه
416-226-0737	مهرداد سلامزاده (تصادفات)	416-939-3769	کامران اعتصام
416-551-1529	مهرداد صالحی (تصادفات - جرائم رانندگی)	416-575-7392	رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD)
416-6500-274	مسعود فیض (تصادفات - جرائم رانندگی)	416-704-7044	امید جلیلی
416-301-7420 #	رویا گلرخی (مهاجرت)	416-566-2444	سعید آرم
647-965-3867	علیرضا درستکار (مهاجرت)	416-356-6310	سام انصاری
416-871-4896	Top Immigration	416-558-8990	علی شریف اصفهانی
416-224-2829	Gateway	416-710-9391	رئوف قدر دوست
416-666-6012	دکتر عابدی	416-831-3124	زهرا علوی
416-733-4050	کامران نقوی	416-975-3875	سحر بوباش
647-297-9723	ندا نظری (تصادفات)	647-622-0111	رعنا زوالت
416-835-2009	موری فرجی (تصادفات)	416-571-4045	رویا روستا
416-788-4851	وفا نعمتی (تصادفات - جرائم رانندگی)	416-648-3064	بابک فتوحی
	هتل و مهمانسرا	416-454-6274	نازی واقف
416-540-2379	اسکان کانادا	647-546-4042	نیوشا نوری زاده

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

آگهی شما روی وب سایت خود شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار



AQUALUNA™

مکانی لوکس در کنار دریاچه

چهارمین و آخرین فرصت برای خرید در منطقه پرترفدار Bayside واقع در لوکس‌ترین محله کنار آب. بالکن‌ها و تراس‌های مجلل Aqualuna را با چشم‌انداز پانورامیک از افق شهر و دریاچه زیبا تجربه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره Aqualuna به «مرکز بازدید» مراجعه کنید.

مرکز بازدید AQUALUNA
261 Queens Quay East
416.514.2710

Hines

TRIDEL®
BUILT FOR LIFE

BAYSIDE | A HINES MASTER
TORONTO | PLANNED COMMUNITY.

Redefining life on the water's edge.

TARION ERNEST ASSALY AWARD | ONTARIO HOME BUILDER OF THE YEAR
BILD GREEN BUILDER OF THE YEAR | BILD BEST DESIGN TEAM

Awarded by the Ontario Home Builders' Association, the Building Industry and Land Development Association and Tarion.
©Tridel 2018. ©Tridel, "D" design, Tridel Built for Life, Tridel Built for Life Design, and Tridel Built Green. Built for Life are registered Trademarks of Tridel Corporation.
Project names and logos are Trademarks of their respective owners. Illustrations are concept only. All rights reserved. E. & O.E. June 2018.

tridel.com