

ارز ملل

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

416.830.6500 5859 A Yonge St.

ایران استار

ارز پرسپولیس

416.229.0000 PERSEPOLIS EXCHANGE

پرداخت رزالی از کارتهای عابر بانک ایران و فوری معدل دلار کانادایی در تورنتو

محمدرضا فدوی

مسکون، تجاری، سرمایه گذاری

416.732.7777

ROYAL LEPAGE
ROYAL LEPAGE TRUDINGTON
REALTY BROKERAGE

انواع بیمه

Commercial - Auto - Home
Life - Disability

نائله آجورلو

سابقه کار از ۱۳۸۶ در کانادا

416.558.6454

ارز مشقال

416-844-5555

6121 Yonge St. پلازای ایرانیان

صرافی اکسچنج

پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان

647.202.1318 / 289.597.8090

7181 Yonge St. Unit 150
Shops on Yonge Mall
www.saraflexchange.com

صرافی آرگ

416.224.0000

6085 Yonge St. پلازای ایرانیان

ارز پرسیکا

پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان

647.345.9325 - 26

در پلازای ایرانیان

ایران: یوتا گرمی 0912-814-0989

ارز پرسیکا

پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان

647.350.4446

نقاط خرید و پولدول، جنب سوپر آرای اصفهان

ایران: یوتا گرمی 0912-814-0989

تور استثنایی کیک و مونترال

۳۰ جون تا ۴ اگست تا ۶ اگست

416.730.8687 (با راهنمای فارسی زبان)

Thu, 5 July 2018 - V. 25 - No.1194 | 169 Steeles

ارز پاسارگاد

حواله از کویت
۴۸ ساعته

905.508.2580

اولین در ریچموند هیل

بیمه

بیمه مسافرتی ص. ۱۳

محمد رحیمیان

905.370.0011
shekatebimeh.com

پاورقی: کتاب پُرتقدار "نگاهی به شاه" عباس میاهی - ۲۱

هشدار به خانواده‌ها و مسئولین در کانادا:

خودکشی در کمین جوانان ماست!

دکتر نسترن ادیب واد- امروز در کانادا حدود ۱۱ نفر زندگی خود را با خودکشی پایان خواهند داد. علاوه بر این، تقریباً ۲۱۰ نفر دیگر تلاش خواهند کرد تا به زندگی خود پایان دهند. برای هر مرگ با خودکشی، برآورد شده است که عمر ۷ تا ۱۰ نفر از "زاماندگان" عمیقاً تحت تأثیر قرار می‌گیرد. این به این معنی است که امروز در کانادا ۷۷-۱۱۰ نفر در اثر خودکشی کسی که تازه از دست رفته به شدت صدمه می‌بینند. برخی از این صدمات غیر قابل جبران است. برای اینکه مطمئن شوید که خودکشی یک مسئله مهم بهداشت عمومی در کانادا است لازم است بدانید که در کانادا، خودکشی یکی از ده عامل اصلی مرگ و میر است که در طی ۶۰ سال گذشته افزایش یافته است. در سال ۲۰۱۲، خودکشی به عنوان ۹ دلیل اصلی مرگ در کانادا محسوب شده است. طبق گزارش اداره آمار، در سال ۲۰۱۲، ۳۰۳۶ مورد خودکشی در کانادا اتفاق افتاده است. بر اساس این آمارها مردان در مقایسه با زنان سه برابر بیشتر بر اثر خودکشی فوت کرده‌اند. این میزان بسیار بالای خودکشی برای مردان در مقایسه با زنان، روند مداوم در کانادا بوده است.

۱۹-

صرافی یزدان پرست (ارز تورنتو)

با مجوز رسمی از بانک مرکزی ایران

416.300.1070

انواع وام

مهندس بهروز علی پور

647-922-6739

تخصص در وامهای مسکونی و تجاری

همه مشکلات وامی شما را حل می‌کنیم

REFINANCING

ارز نیویورک

پرداخت همزمان با عابر بانک ایران (بدون کارمزد)

905-597-8787

7368 Yonge St.

رستوران دربار

647.351.4242

دانیال نیلی

کارشناس وام مسکن

647-668-2200

CIBC

بیمه

شیده میریان

Home - Auto - Life - Travel

289.809.8116

Allstate

صرافی پاک سیما

پرداخت همزمان ارز با دستگاه کارتخوان

416.731.9797 , 416.221.1308

8185 Yonge St. Unit 202

دفاع حقوقی

پوریا همتی

416.802.9191

تأیید شده توسط قاضی در دادگاه فدرال
Senior Law Clerk

ارز سرمایه

حواله از کویت
بی نظیر، با قیمت عالی و سریع (مستقیم)

چک بانکی در سریع 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 & Sheppard

حسین علی نژاد

مشاور املاک آگاه شما

416.223.8885

www.majidaliabimortgage.ca

کارشناس وام

مجید حبیبی

416 553 3394

www.majidaliabimortgage.ca

امید گرگانی

تضمین فروش املاک شما با ۴۵ سال تجربه کاری من

416.345.6643

مشاور املاک

محمدرضا اوجی

TOP PRODUCER

416 225 2900

MICHAEL DWORE

مشاور املاک متدین، با تجربه و آگاه

The Best ساختمانی هفته در رسانه‌ها!

خدمات برقی و لوله کشی
گسستاری و رنگ کاری
محل و دستشویی
اتمام زیر زمین
آشپزخانه

سوش بردانی

647.721.5004

www.thebestconstruction.ca

IRAN STAR

قصد گرفتن وام مسکن دارید؟

احتمالاً چه پیشنهادهایی به شما شده؟

کاغذسازی؟ نرخ بهره خیلی پایین؟

زیادتر نشان دادن دارایی‌ها؟

قول‌های شفاف؟

خواندن این مطلب را به شما توصیه می‌کنیم

مریم بخشی مشاور وام:

مراقب تقلب در وام مسکن باشید

باشما - ۲۱

میلیون‌ها دلار دارو از داروخانه‌ها غیبشان می‌زند

مانند "اکسیدیدون"، "هیدرومورفون" و "کدئین" بوده‌اند. برای کشیدن یک سوم این داروها هیچ توضیح قانع‌کننده‌ای وجود ندارد! برخی از داروهای گم شده در بازار سیاه پیدا می‌شوند، جایی که تقاضای بالایی افراد معتاد به این مواد وجود دارد

خبر کمیاب هفته در رسانه‌ها:

ترجمه ایران استار - بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های اداره سلامت کانادا، هر ساله بیش از نیم میلیون قلم دارو از داروخانه‌ها به سرقت می‌رود، در حالی که اکثریت این داروهای بسیار اعتیادآور و مخدر هستند، و معمولاً همه آنها از خیابان‌های شهر سر در می‌آورند! در این تحلیل آمده که در ۹ ماه اول سال ۲۰۱۷، ۱۸ میلیون "دوز" داروی مخدر استاندارد گم شده است! در طول مدت ۵ سال، ۹ میلیون "دوز" دارو دزدیده یا گم شده است، از جمله این مواد: داروهای ضد افسردگی و بسیار اعتیادآوری

امور حقوقی

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

خدمات ترجمه در ستکار

علیرضا درستکار

Tel: 647-965-3867

10271 Yonge St., Unit 224 - 7368 Yonge St. Unit 10A

سیامک شاهدی

Sales Representative

مشاور مورد اعتماد شما در امور املاک و سرمایه‌گذاری

647-209-2742

BABAJANI KABOB HOUSE

بهترین غذاهای سستی برای جشنها و میهمانیهای شما

عذس پلو	لوبیا پلو	خورش قیمه	ماهی پلو	چلوکباب	قورمه سبزی	زرشک پلو با مرغ
\$4.99	\$4.99	\$5.99	\$5.99	\$6.99	\$5.99	\$5.99
Take out	Take out	Take out	Take out	Take out	Take out	Take out
جمعه‌ها	پنجشنبه‌ها	چهارشنبه‌ها	سه‌شنبه‌ها	دوشنبه‌ها	یکشنبه‌ها	شنبه‌ها

در قالب ریچموند هیل

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

ارز نیورک

حواله مستقیم از صرافی کویت

✓ دریافت بانکی سریع

✓ پرداخت با دستگاه

✓ ارسال ارز به ایران

416.628.1020
905.910.0710

#107 - 10255 Yonge St., Richmond Hill

مریم اکبری

کارشناس وام مسکن

416.704.9292 , 1.877.739.7679

مهمانسرای اسکان کانادا

از لحظه ورود شما به کانادا

TEL: 416.913.9900
CELL: 416.540.2379

www.scancanada.com

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

کیت‌رینگ در بند: **647-832-8232**

رستوران در بند، پاتوق خانواده‌ها و ورزشکاران و هنرمندان: **879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5**

رستوران در بند: **416-445-1777**

کله‌پاچه
دیزی سنتی
حلیم

اخبار کانادا

از کانادا خارج می‌شوید؟ باید اطلاعات بیشتری به دولت بدهید



می‌روند، این سطح نظارت اضافی می‌تواند ناخوشایند باشد.

به طور کلی، کانادایی‌ها می‌توانند تا ۱۸۲ روز در سال را در آمریکا بگذرانند، بدون اینکه نگران باشند که توسط مقامات مالیاتی یا مهاجرت آمریکا دستگیر شوند. اگر مدت این اقامت از ۱۸۲ روز بیشتر شد آنها باید به آمریکا مالیات بر درآمد پرداخت کنند.

"ایون راجکوفسکی" مدیر تحقیقات و ارتباطات انجمن زارعین کانادایی به رسانه‌ها گفت: "نگرانی‌های مالیاتی و مهاجرت بسیار مهم است. تعداد قابل توجهی از افراد جامعه ما دارایی‌های خود را در فلوریدا سرمایه‌گذاری کرده‌اند و نمی‌خواهند از توانایی خود برای زندگی در ملک خود به صورت سالیانه محروم شوند. آنها قطعاً باید توجه بیشتری به گذراندن زمانشان در این مکان‌ها داشته باشند؛ آمریکا قصد دارد اطلاعات دقیقی درباره چگونگی حضور فیزیکی شما در آن کشور را داشته باشد و آنها می‌توانند برای ماندن بیش از حد شما جریمه تعیین کنند و حتی می‌توانند از ورود شما به آمریکا جلوگیری کنند".

کتیم که مرز ما با آمریکا امن‌تر است، بلکه می‌تواند باعث این شود که سیستم مهاجرتی و اجتماعی ما مجهزتر و کامل‌تر به نظر برسد".

دولت کانادا قصد دارد از لایحه سی ۲۱ برای جمع‌آوری اطلاعات پایه از مسافران استفاده کند، مواردی مانند: نام، ملیت، تاریخ تولد، جنسیت، زمان و محل خروج. آن را به مقامات کانادایی در اتاوا ارسال می‌کنند.

طبق این لایحه، اطلاعات جمع‌آوری شده توسط کانادا، برای شفاف‌سازی بیشتر با دولت آمریکا به اشتراک گذاشته خواهد شد. برای مثال اداره خدمات درآمد داخلی "آی‌آراس" می‌تواند از این اطلاعات برای کانادایی‌هایی که بیش از مدت زمان ویزای خود در آمریکا اقامت می‌کنند و یا کسانی که فرار مالیاتی کرده‌اند، استفاده کند.

برای بیش از یک میلیون بازنشسته یا سالمند کانادایی که هر سال به آمریکا

ترجمه ایران استار - دولت کانادا مشتاق است که اطلاعات بسیار بیشتری در مورد افرادی که کشور را ترک می‌کنند جمع‌آوری کند. این رویکرد باعث شده مرزهای حريم خصوصی افراد به خطر بیافتد زیرا این اطلاعات شما با آمریکا نیز به اشتراک گذاشته می‌شود.

"رالف گودال" وزیر ایمنی عمومی، بیش از دو سال پیش اعلام کرد بر اساس لایحه "سی ۲۱"، اطلاعات مربوط به ورود و خروج افراد کانادایی از کشور جمع‌آوری می‌شود، این اطلاعات در گذشته به صورت کامل جمع‌آوری نمی‌شد.

این لایحه هفتم گذشته از تصویب مجلس گذشت و در پاییز امسال در سنا به بحث گذاشته می‌شود. در صورت تصویب نهایی، دولت اجازه خواهد داشت صلاحیت افراد را در هنگام غیبت‌های طولانی مدت از کشور را در خصوص دریافت مزایای اجتماعی مانند بیمه بازنشستگی، بیمه بی‌کاری و سرمایه‌گذاری را مورد بازنگری قرار دهد.

اطلاعات جمع‌آوری شده بر طبق لایحه سی ۲۱ همچنین می‌تواند به منظور ردیابی افراد با اقامت دائم و یا شهروندی کانادا مورد استفاده قرار گیرد تا مشخص شود که آیا آنها شرایط لازم برای ادامه اقامت در کشور را دارند یا خیر. این داده‌ها به دولت کمک می‌کند تا برای شهروندان کانادایی که قصد سفر دارند امنیت بیشتری ایجاد کند و افراد خارجی دارای ویزا را نیز مورد ردیابی بهتری قرار دهد.

در حال حاضر، آژانس خدمات مرزی کانادا "سی‌بی‌اس‌ای" تنها سازمانی است که ورود افراد به کانادا را ثبت می‌کند. گودال گفت: "لایحه سی ۲۱ نه تنها به ما کمک می‌کند تا اطمینان حاصل

اوهیپ پلاس در انتاریو کنسل شد



اوهیپ پلاس سال گذشته توسط دولت قبلی لیبرال (کاتلین وین) تصویب شده بود و براساس آن افراد کمتر از ۲۵ سال ساکن انتاریو داروهای تجویزی را رایگان دریافت می‌کردند. برنامه قبلی شامل ۴۴۰۰ داروی رایگان بود که افراد سالمند را نیز را هم تحت پوشش قرار می‌داد.

شرایط خود را به صورت مجانی دریافت خواهند کرد. در این اعلان اشاره‌ای به پوشش همین بیمه در مورد سالمندان نشده است. در برنامه جدید، اول بیمه‌های خصوصی هستند و سپس در مرتبه دوم بیمه‌ی دولت انتاریو پاسخگوی نیازهای بهداشتی اشخاص خواهد بود.

زمان اجرای این سیستم جدید هنوز معلوم نشده است اما الیوت گفت او در حال کار با گروه‌های بیمه برای اطمینان از انتقال سیستم فعلی به سیستم جدید است. این اعلامیه یک روز پس از آن صادر شده است که الیوت به عنوان وزیر بهداشت و مراقبت‌های دراز مدت به عنوان بخشی از کابینه حزب محافظه‌کار داگ فورد، سوگند یاد کرد.

ترجمه ایران استار - "کریستین الیوت" وزیر جدید بهداشت در نشست خبری روز چهارشنبه اعلام کرد دولت انتاریو دیگر برای کودکان و نوجوانانی که دارای پوشش خصوصی بیمه هستند "اوهیپ پلاس" ارائه نخواهد داد. این یکی از شعارهای مبارزات انتخاباتی نخست‌وزیر داگ فورد بوده است، یکی از سلسله اقداماتی‌ست که برای کاهش در هزینه‌های استانی انجام می‌گیرد. الیوت گفت نخست‌وزیر "داگ فورد" وعده داده بدون به خطر انداختن خدمات و یا مشاغل افراد از هزینه‌ها استانی بکاهد. کودکان و جوانانی که از مزایای بیمه‌های خصوصی استفاده نمی‌کنند همچنان به صورت رایگان نسخه‌های دارویی واجد

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 کلبه جرائم جنایی Criminal Law
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتهامه
- 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.

دفتر حقوقی

ACCESS

Paralegal Services

- 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
- Construction Lien
- و همچنین:
- Shoplifting
- کلیه امور کیفری
- All Criminal matters
- آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات
- Car Accidents
- آسیب دیدگیهای حین انجام کار
- WSIB matters
- زمین خوردگی
- Slip & Fall matters
- سرعت غیر مجاز
- Speeding
- رانندگی بدون بیمه
- Driving with no Insurance
- اگر تقاضای دریافت حقوق از کار افتادگی
- ODSP Appeals
- شما پذیرفته نشده است با ما تماس بگیرید

ساسان امام

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

416.444.5555

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

دفتر جدید ریچموند هیل:

34 Centre St., Thornhill,

Ontario, L4J 1E9

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
واسطه

تقد شونددگی
در هر زمان

بازدهی بالا
و شفافیت
اطلاعاتی

سرمایه‌گذاری
متنوع برای هر
سطح از ریسک

بهره‌مندی
از مدیریت
حرفه‌ای



وام مسکن

- ✓ تازه واردین
- ✓ صاحبان مشاغل
- ✓ ویزیتور
- ✓ اگر برای سرمایه گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید

مریم اکبری

کارشناس وام مسکن
با سال ها 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.

اخبار کانادا

داگ فورد کابینه اش را معرفی کرد:

مایکل پارسا، نماینده ایرانی تبار وزیر توسعه اقتصادی و ایجاد مشاغل شد



ترجمه ایران استار - داگ فورد، کمی قبل از رسیدن به نخست وزیری، ۲۰ وزیر را تعیین کرد تا به کمک او دستور کار جدید دولت را اعلام کنند. منتقدان نیز این واقعیت را خاطر نشان کردند که تنها هفت زن و یک بومی در کابینه وی انتخاب شده‌اند. دو تن از اعضا سه حزب اپوزیسیون گفتند: "آرایش کابینه، تنوع کمیته نظارتی یا

جنگ اقتصادی:

کانادا محصولات آمریکایی طرفداران ترامپ را هدف گرفت



ترجمه ایران استار - دولت کانادا در روز استقلال کانادا (اول جولای) برای مقابله با جنگ تجاری که توسط آمریکا شروع شده، لیست کالاهای وارداتی آمریکایی که مشمول افزایش گمرکی می‌شوند را منتشر کرد. ارزش واردات این فهرست گسترده بالغ بر ۱۶/۶ میلیارد دلار آمریکایی می‌شود. اتاوا همچنین یک بسته ی کمک مالی برای صنایع و کارگرانی که در این جنگ تجاری آسیب خواهند دید در نظر گرفته است. این وام عمدتاً برای بخش‌های فولادی، آلومینیوم و تولیدی کانادا است.

"کریستیا فرلند" وزیر امور خارجه در بیانیه‌ای گفت: "متأسفانه ما این اقدامات را علی‌رغم خواسته خود انجام می‌دهیم، ما وظیفه داریم در مقابل تعرفه‌های اعمالی (غیر منصفانه و غیر قانونی) از طرف آمریکا برعلیه صنایع، کارگران و جامعه خود دفاع کنیم." او روز یکشنبه طی بازدید از یک کارخانه فولاد در "همبلتون"، لیستی از محصولات وارداتی آمریکایی که مشمول تعرفه‌های جدید می‌شوند را منتشر کرد. وزیر خارجه کانادا تأکید کرد که اقدامات آمریکا برخلاف قوانین "سازمان تجارت جهانی" و نهاد "اف آی تی اف" غیرقانونی و ناعادلانه است. خاتم فرلند اعلام کرده است که عوارض گمرکی شامل کالاهای صادراتی آمریکا می‌شود که حجم آن بالغ بر ۱۰ میلیارد دلار است. اسامی این کالاها در سه لیست تهیه شده است. عوارض گمرکی تعیین شده از سوی کانادا بین ۱۰ تا ۲۵ درصد خواهد بود. او گفت:

جوان غیرسفیدپوست، و بسیاری از افراد دیگر در این استان مطمئن هستیم که ما در تصمیم‌گیری‌هایی آنها موثر نخواهیم بود." سینگ همچنین از تصمیم فورد برای اختصاص پرونده‌های بومیان به وزیری که در حال نظارت بر پروژه‌های انرژی و امور شمال است، انتقاد کرد. در کابینه جدید داگ فورد دو نفر از رقبایش در انتخابات داخل حزبی، و همچنین مسئول‌گذار انتخاباتی محافظه‌کاران، سه پست اصلی و کلیدی استان را به دست گرفته‌اند.

مایکل پارسا، ایرانی‌تبار و نماینده ریچموند هیل - اوکرچیز - آرورا به سمت معاونت وزارت توسعه اقتصادی و ایجاد مشاغل و تجارت رسید. گلدی (گلسا) قمری، دیگر ایرانی‌تبار مجلس که از منطقه کارلتون اتاوا به مجلس راه یافته است، در دولت فورد هنوز منصبی بدست نیاورده است. سینگ گفت: "برای من به عنوان یک زن

قرارداد کار کارگران موقت را به مدت ۲۸ هفته اضافی تمدید کند. این قراردادهای تحت عنوان بیمه اشتغال به کارگران آسیب‌دیده پیاده‌سازی شده‌اند. هدف از این کار کمک به اشتغال کارگران ماهر و جلوگیری از اخراج آنها به دلیل جنگ تجاری پیش آمده است.

اتاوا همچنین وعده داده است که منابع مالی لازم برای استان‌ها و سرزمین‌ها را افزایش دهد تا برنامه‌های شغلی و آموزشی گسترش بیشتری پیدا کنند. این افزایش بودجه برای حمایت از کسب و کارهایی‌ست که تحت تأثیر جنگ تجاری جدید قرار می‌گیرند.

اتاوا از طریق صندوق نوآوری استراتژیک خود تا ۲۵۰ میلیون دلار برای حمایت از افزایش رقابت‌پذیری تولیدکنندگان کانادایی و تقویت زنجیره تامین فولاد و آلومینیوم لغو کند." گذشته از تعرفه‌های متقابل واردات فولاد و آلومینیوم از ایالات متحده، طیف وسیعی از اقلام وارداتی مشمول ۱۰ درصد تعرفه‌های بیشتر می‌شوند: سس گوجه‌فرنگی، ماشین چمن‌زنی و کارت‌های ورق‌بازی از آن جمله هستند. همه‌ی اینها بخشی از برنامه اتاوا در واکنش به تعرفه‌های سنگین صادرات فولاد و آلومینیومی است که چندین هفته پیش توسط ترامپ به صورت "قانون دستوری ویژه ریاست جمهوری" صادر شده بود.

تصمیم دولت برای ایستادن در مقابل ترامپ پشتیبانی گسترده احزاب مختلف در کانادا را به دنبال داشت، اما شرکت‌های داخلی، به ویژه کسانی که در بخش فولاد هستند، نگرانی عمیقی خود را در مورد هرگونه افزایش تنش در این تبرد تجاری، ابراز کرده‌اند.

انتظار می‌رود که اثرات جنگ تجاری به طور گسترده به هر دو کشور آسیب برساند که شامل از بین رفتن بعضی از مشاغل و افزایش قیمت محصولات مصرفی در هر دو طرف مرز است. بسته پشتیبانی دولت فدرال کانادا شبیه آنچه است که در سال گذشته اتاوا در پاسخ به تعرفه‌های آمریکا بر محصولات چوب و چوب نرم کانادایی ارائه کرد. دولت قصد دارد به منظور پیدا کردن راه‌حل مناسب برای این اختلافات،



Connect Insurance Inc.

بیمه

از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه گذاری

- ✓ تحصیلات فرزندان RESP
- ✓ سهام سرمایه گذاری
- ✓ بازنشستگی RRSP
- ✓ تجاری و ضمانت نامه
- ✓ علاج ناپذیر
- ✓ درمانی

- ✓ بیمه عمر
- ✓ اتومبیل
- ✓ مستغلات
- ✓ محل کسب
- ✓ توریستی
- ✓ بیزینس و ...

به تیم حرفه ای ما پیوندید

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



Income TAX

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 کوشت زمانی و پسران

اخبار کانادا

۱۷ کشته بر اثر گرما در مونترال



و او به مردم یادآوری کرد که هرگز یک کودک یا حیوان خانگی را ماشین تنها رها نکنند حتی برای ۱ دقیقه." "سی‌ای‌ای" روز سه‌شنبه هشدار داد وقتی خودرو در زیر تابش مستقیم نور آفتاب تابستان قرار می‌گیرد دمای داخلی آن به شدت بالا می‌رود به طوری که در دمای ۲۲ درجه سانتیگراد، دمای داخل خودرو تا ۵۰ درجه سانتیگراد، در ۳۵ درجه سانتیگراد، به ۶۶ درجه و در ۴۱ درجه سانتی گراد به ۱۰۰ درجه یعنی نقطه جوش آب می‌رسد. تعداد کشته شدگان موج گرما در استان کبک تا پایان چهارشنبه به ۱۷ تن افزایش پیدا کرد. خبر خوب اینکه رعد و برق شبانه روز پنجشنبه تا جمعه منجر به کاهش دما می‌شود و این شهر پیش از تعطیلات آخر هفته به دمای معمولی فصلی خود یعنی ۲۵ درجه سانتی گراد می‌رسد.

نیازهای عمومی تطبیق دهند." او اضافه کرد آنها از ۱۳۰۰ آدرس بازدید و تنها یک نفر به بیمارستان منتقل کردند. او از مردم خواست مراقب همسایگان سالمند خود باشند و مطمئن شوند به مکان های خنک دسترسی دارند. او گفت: "هیچ چیزی بهتر از یک همسایه خوب نیست." دکتر دروین گفت: "مقامات بهداشت عمومی مونترال پس از موج گرما در اوایل ژوئیه ۲۰۱۰، زمانی که ۱۰۶ نفر جان خود را از دست دادند برای این نوع شرایط دستورالعمل‌های مخصوص تهیه کردند. او اضافه کرد ما از وقایع سال ۲۰۱۰ درس گرفتیم." دروین گفت: "افراد بسیار جوان، افراد مسن، کسانی که از ناراحتی‌های قلبی، بیماری دیابت، ناراحتی کلیوی رنج می‌برند از اقرار آسیب‌پذیر به شمار می‌آیند."

ترجمه ایران استار- مقامات بهداشت عمومی روز سه‌شنبه به شهردار "مونترال"، "والری پلانت" اعلام کردند که شش ساکن مونترال به دلیل موج گرما در این هفته جان خود را از دست داده‌اند. اقدامات لازم برای کمک به ساکنان آسیب پذیر مانند افراد سالخورده و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن در نظر گرفته شده است.

پلانت گفت که نفرت آتش نشانی و پلیس برای جلوگیری از آسیب رسیدن بیشتر به اهالی بازرسی در به در را شروع کرده‌اند تا مطمئن شوند مردم به قدر کافی آب می‌شوند و به سرویس های ضروری دسترسی دارند.

"مولن دروین" مدیر منطقه‌ای مونترال در زمینه بهداشت عمومی گفت: "شش نفر در اثر موج گرما جان خود را از دست داده‌اند، هرچند تعداد مرگ و میر در این شهر به دلایل مختلف از حالت نرمال ۱۰ نفر در روز بیشتر نشده است."

او گفت که مقامات، برای بازرسی، مناطق مختلف شهر را مورد بررسی قرار دادند خصوصاً قسمت‌هایی که جمعیت بالای افراد سالخورده، ساکنان کم درآمد و وجود آپارتمان‌های بلند به همراه حجم زیادی از بتن و آسفالت گرمای زیادی را به خود جلب می‌کند. روز دوشنبه تیم‌های اضطراری از ۱۳۰۰ آدرس در مرکز شهر "ویلری" و "هوچلاک-میسونو" بازدید کردند و آنها در روز سه شنبه از ۵۰۰۰ آدرس بازدید کردند.

"برونو لاجنس" رئیس آتش نشانی و هماهنگ کننده ایمنی عمومی مکانی برای مونترال گفت: "تیم‌های ما در صحنه هستند و به دقت وضعیت را دنبال می‌کنند تا اقدامات خود را با توجه به

مرد تورنتویی بخاطر سردی همبرگرش به اورژانس و پلیس زنگ زد



تماس با پلیس درخواست اقدام سریع آنها نیست. مردم فکر می‌کنند با این کار درس خوبی به مک‌دونالد می‌دهند، اما اشتباه می‌کنند. پمن گفت که گرفتن تماس‌های غیر ضروری یا پلیس بسیار رایج است، وی افزود: "اینگونه تماس‌ها

تماس با پلیس درخواست اقدام سریع آنها نیست. مردم فکر می‌کنند با این کار درس خوبی به مک‌دونالد می‌دهند، اما اشتباه می‌کنند. پمن گفت که گرفتن تماس‌های غیر ضروری یا پلیس بسیار رایج است، وی افزود: "اینگونه تماس‌ها

ترجمه ایران استار- پلیس "همپلتون" به مردم یادآوری می‌کند که حتی یک وعده غذایی بسیار ناراحت کننده در هر مکانی از جمله "مک‌دونالد" نباید باعث شود که آنها با تلفن اورژانس و پلیس (۹۱۱) تماس بگیرند!

طبق گفته "جکی پمن" سخنگوی سرویس افسران، یک فرد خشمگین از ساکنین شهر "ساندی" (اطراف تورنتو) به دلیل سرد بودن همبرگر و سبزمینی سرخ‌شده مک‌دونالد که از طریق "اوپر ایت" سفارش داده بود با پلیس تماس گرفت. مشخص نبود که در این مسئله رستوران مقصر است یا سرویس رساندن غذا، در هر صورت ناراضیاتی مشتری از یک غذای سرد دلیل موجهی برای

سالانه میلیون‌ها دلار در کازینوی ونکور پولشویی می‌شود



استاد و مدارک باشد." جرمن می‌گوید از پلیس محلی و پلیس فدرال نمی‌توان انتظار داشت پولشویی را به تنهایی حل و فصل کنند، توصیه‌های دیگر جرمن عبارتند از: - ایجاد نقش واضحتری برای موسسه گرداننده کازینوها و لاتاری‌ها در خصوص پولشویی - جلوگیری از پذیرش پول بدون تأیید منبع - گزارش مستقیم کازینو به مرکز تحلیل و گزارشات مالی با استفاده از داده‌های بدون دستکاری شده - ردیابی پرداخت‌ها بسیاری از توصیه‌های بالا به مدت زمان طولانی تجزیه و تحلیل اطلاعات توسط موسسه تحلیل و گزارشات مالی کانادا، نیاز دارد.

درآمد حاصل از مواد مخدر را از طریق پولشویی وارد بازار املاک و مستغلات منطقه ونکور کرده‌اند. در این بررسی ۲۵۰ صفحهای آمده است که موسسه گرداننده کازینوها و لاتاری بریتیش کلمبیا نیز موفق به جلوگیری از این پولشویی نشده‌اند. "جاس جوهال" نماینده حزب لیبرال منطقه "ریچموند کوئین بورو" بریتیش کلمبیا روز چهارشنبه گفت: "این حزب از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۷ از وقوع این پولشویی‌ها اطلاع داشته است." وی گفت: "هنگامی که ما از این موضوع مطلع شدیم، توصیه کردیم که این امر را عمومی نکنیم تا بتوانیم تحقیقات بیشتری در این مورد انجام دهیم چون لایه‌های مختلفی درگیر این مورد هستند. او اضافه کرد کارها باید در پشت صحنه انجام گیرد."

یکی از ۴۸ توصیه جرمن در مورد مبارزه با پولشویی این بود که یک سازمان کاملاً مستقل به همراه پلیس باید به دنبال

ترجمه ایران استار - در گزارشی که توسط "پیتر جرمن" معاون سابق پلیس فدرال تهیه شده آمده است که در کازینوهای استان "بریتیش کلمبیا" معاملات مشکوک و پولشویی انجام می‌گیرد. با توجه به سیستم ناکارآمد مالی موجود، بنظر می‌رسد، حداقل ۱۰۰ میلیون دلار، پولشویی انجام پذیرفته است.

جرمن روز چهارشنبه در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: "سیستم از این وضعیت خسته شده، مشکلات در طول زمان افزایش پیدا کرده و قوانین موجود توانایی مقابله با آن را ندارد."

جرمن در بخشی از این بررسی‌ها که از سال ۲۰۱۱ انجام گرفته، ۴۸ پیشنهاد برای حل مشکلات مطرح کرده است. "دیوید ای" دادستان کل بریتیش کلمبیا روز چهارشنبه گفت: "این بررسی یک تصویر ناراحت‌کننده ای را از ۱۵ سال گذشته ما ارائه می‌دهد." او اضافه کرد: با تشریح خدمات دکتر جرمن، اکنون من می‌توانم با اطمینان بگویم که پولشویی اتفاق افتاده و می‌افتد و باید متوقف شود. ایی گفت: "مقامات چشم خود را بر روی این پولشویی‌ها بسته بودند و در واقع هیچکس نگفت این پول را قبول نکنید چون نمی‌دانیم از کجا آمده... پولشویی از جرایم سازمان یافته‌ایست که با بازار املاک و مواد مخدر نیز مرتبط می‌باشد." در این گزارش آمده که گروه‌های جنایتکار سازمان یافته، عمدتاً آسیایی،

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



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

Agent پذیرفته می شود

Mortgage Agent با آموزش فصولی، دفتر فصولی و کمسیون بالا استفاده می شود

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی های 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
Mortgage Agent
Lic. #12782

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

tribe
You belong.





صرافی پرسپولیس ارز راسکو

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



Rasco Trading (Toronto)

@roscotradingtoronto

t.me/roscotradingtoronto

۱ ایران

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

۲ امارات

دیرا، دبی
خیابان بن یاس
ساختمان آل اویس
طبقه ۱۲

۳ 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.

۷۵۴۹۷

۲۲۸۷۱۶۱۶

۲۲۸۷۱۷۱۷

۲۲۸۷۱۸۱۸

تلفن‌های تهران:

۲۲۸۷۱۹۱۹

۲۲۹۱۰۰۵۰/۷۰

۰۹۱۲۲۳۷۱۷۱۶۳

416.229.0000

www.Roscotrading.ca



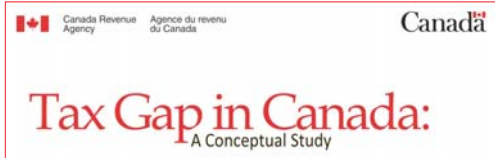
PERSEPOLIS
EXCHANGE
ارز پرسپولیس



ROSOCO TRADING
Foreign Currency Exchange

INTL LTD.

اخبار کانادا

کانادایی ها ۲۴۰ بلیون دلار را از سیستم مالیاتی
قایم کرده اند

بودجه پارلمان ارسال کند تا اداره نظارت بر بودجه بتواند برآورد خود را از شکاف مالیاتی به عمل آورد.

داون در بیانیه ای در ماه می گفت: "همانطور که من از این نتیجه خوشحال هستم، به همان اندازه ناامید نیز می باشم چون مدت بسیار زیادی طول کشید تا این اتفاق افتاد."

اداره مالیات می گوید اجرای دقیق قوانین مالیاتی را افزایش داده است و دولت اخیرا بودجه ای یک میلیارد دلاری را برای جلوگیری از فرار مالیاتی به تصویب رسانده است.

بر طبق این گزارش، آژانس نرخ "انحراف" عددی خود برای فرار از پرداخت مالیات را بهبود داده است، تا در سال ۲۰۱۷-۲۰۱۸ این نرخ ۹۵ درصد بود، در صورتی که این عدد برای سال قبل از آن ۸۹ درصد تخمین زده شده بود.

کرده که این اعداد و ارقام را مشخص کند ولی هر بار با مخالفت روبرو شده است. اما در بهار سال ۲۰۱۶، با روی کار آمدن دولت لیبرال در اتاوا، و همچنین در پی انتشار گزارش "اسناد پاناما"، توجه بیشتری به پناهگاه های مالیاتی در آنسوی آبها توسط اداره مالیات انجام گرفت و تحقیقات گسترده ای آغاز شد.

"دایان لوتیپلیز" وزیر بازرگانی پنجشنبه در بیانیه ای گفت: "مطالعه در مورد شکاف مالیاتی، تعهد مداوم دولت ما است برای جلوگیری از فرار مالیاتی بین المللی و تضعیف اداره مالیات کانادا".

مبارزه برای مشخص شدن شکاف مالیاتی سالها پیش توسط "سن پرس داون" نماینده لیبرال مردم جزیره پرنس ادوارد شروع شد و این روند مدتها به کندی پیش می رفت تا زمانی که اداره مالیات موافقت کرد اطلاعاتش را برای افسر

ترجمه ایران استار - اداره مالیات کانادا تخمین می زند کانادایی ها در سال ۲۰۱۳ بین ۷۵/۹ تا ۲۴۰/۵ میلیارد دلارشان را در پناهگاه های مالیاتی پنهان کرده اند. این مبلغ فقط منحصر به اشخاص است و شامل سهم شرکت های خارجی نمی باشد.

اداره مالیات کانادا برنامه ریزی کرده است که در گزارش سال آینده میزان پول شرکت ها که در پناهگاه های مالیاتی در خارج از کشور نگهداری می شود را اعلام نماید. طبق بررسی سال ۲۰۱۶ شرکت های کانادایی مبلغ ۲۷۰ میلیارد دلار را خارج از دسترسی محاسباتی اداره پنهان کرده بودند. اداره مالیات کانادا اضافه کرد: مجموعا در سال ۲۰۱۴ میزان خسارت وارده به دولت از محل مالیات بر درآمدهای اعلام نشده و مالیات بر محصولات و خدمات "جی اس تی" پرداخت نشده به ۱۴/۶ میلیون دلار می رسد. گزارش های اخیر "شکاف مالیاتی" در کانادا نشان می دهد این اولین باری است که اداره مالیات کانادا تلاش کرده تا ارزیابی درستی از مالیات های پرداخت نشده داشته باشد.

سال هاست که اداره مالیات کانادا تلاش

هاریر بدون هماهنگی با کانادا به واشنگتن رفت



روز دوشنبه عصر نیز رسانه ها هاریر را در حال خروج از دروازه غربی کاخ سفید مشاهده کرده اند. از مفاد صحبت میان هاریر و احتمالا جان بولتون، تاکنون چیزی گزارش نشده است.

نداشته است. بدین ترتیب، پس از بررسی با واشنگتن معلوم می شود که ملاقات کننده کسی جز هاریر نیست که بدون اطلاع و هماهنگی با کانادا و بعنوان آنچه واشنگتن او را "نخست وزیر" نامیده بود.

ترجمه ایران استار - "استفن هاریر" نخست وزیر سابق، روز دوشنبه، و بلافاصله پس از سخنرانی در همایش سالیانه مجاهدین خلق در فرانسه، عازم کاخ سفید شد و با مقامات واشنگتن بدون اینکه دولت کانادا از محتوای سفر خود مطلع کند، دیدار و گفتگو کرد.

این موضوع زمانی لو رفت که هاریر در حال برنامه ریزی دیدار با "جان بولتون" مشاور امنیت ملی ایالات متحده بود. در این زمان از طرف کاخ سفید با سفارت کانادا در آمریکا "برای هماهنگی بیشتر دیدار آقای نخست وزیر!!!" تماس گرفته می شود. سفارت کانادا با تعجب این موضوع را به اطلاع اتاوا می رساند و شکایت می کند که چرا سفارتخانه در جریان این دیدار آقای نخست وزیر (ترودو) قرار نگرفته است، در حالیکه ترودو اصلا برنامه چنین مسافرتی را

معرفی ایروین کاترل، بعنوان وکیل خانواده
سید امامی توسط دولت کانادا

است. در رابطه با جامعه ایرانی، ایروین کاترل در ارتباط با "جنایت علیه بشریت شناخته شدن کشتار ۶۷" در کانادا، و انجام سخنرانی مریم رجوی (مجاهدین خلق) در کمیته روابط خارجی پالمان کانادا و "بشنیانی" همیشگی و سرسختی از تحریم ها علیه ایران (در مصاحبه با رسانه جامعه یهودیان کانادا)، شهرت دارد.

این مورد را با همتای اروپایی خود "فدریکا موگروینی" مطرح کرد. خانم فرلند همچنین ماه گذشته از همتای ایرانی خود، "جواد ظریف"، خواستار کمک به حل پرونده شد. ایروین کاترل نماینده لیبرال فدرال از منطقه "مانت رویال" از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۵ بوده است. وی از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ وزیر دادگستری لیبرال ها بوده

ترجمه ایران استار - "ایروین کاترل" فعال معروف حقوق بشر و وزیر سابق دادگستری کانادا، از طرف اتاوا وکیل خانواده بیوه کانادایی - ایرانی شده است که از زمان مرگ مشکوک شوهرش در زندان تهران در اواخر امسال مجاز به خروج از ایران نیست. کاووس سید امامی در دانشگاه تهران حیات وحش تدریس می کرد و در اواخر ماه ژانویه ۲۰۱۷ به اتهام جاسوسی دستگیر شده بود، اتهامی که خانواده اش می گویند نادرست است. در پی این اتفاق و در زمان خروج خانواده از ایران مقامات ایرانی از خروج خانم ممینی جلوگیری کردند و به پسرانش گفتند می توانند بدون مادرشان از ایران خارج شوند.

"گلوبالند میل" تایید کرد که کاترل در ماه گذشته بعد از دستگیری خانم "مریم ممینی" همسر "کاووس سید امامی" در ایران، به عنوان مشاور حقوقی این خانواده انتخاب شده است. رامین سید امامی، یکی از پسران ممینی که اکنون در "ونکوور" با برادرش مهران، و نزد دوستانش زندگی می کند گفت: "این اتفاقات از زمانی شروع شد که مقامات ایرانی از مادرشان، سه تا چهار ساعت در مورد شوهر مرحومش، کاووس سید امامی که یک استاد جامعه شناسی بود، بازجویی کردند. در هنگام مراجعت ممینی به خانه حدود ۲۰ مامور به خانه اش مراجعه کردند، رامین گفت: این مراجعه زمانی اتفاق افتاد که بیشتر ایرانی ها مشغول تماشای بازی فوتبال جام جهانی بین ایران و پرتغال بودند. ماموران در حال فیلم برداری، ممینی را سوال پیچ کردند. در هنگام بازجویی به او شوک عصبی دست داد از آن رو او را با آمبولانس به بیمارستان منتقل کردند و ۲ شب در آنجا بستری نمودند.

وزیر امور خارجه "کریستیا فرلند" در جریان جلسه روز سه شنبه در "بروکسل"،

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. , Fax: 416-915-0051

خانواده محترم

فهندز

درگذشت پسر عزیزتان

را صمیمانه به شما و

خانواده گرامی تسلیت گفته و

برایتان آرزوی صبر و

بردباری داریم.

ایران استار



۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان



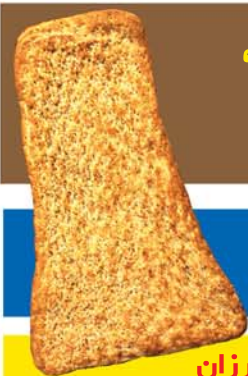
اسپیشال های این هفته سوپر ارزان:

فروش فوق العاده این هفته

کلوچه نوشین \$2.99 ۵ تا ۲ \$5	رب گوجه حسنی و الماس هر عدد: \$2.99 ۵ تا ۲ \$5	کیک دوقلویی تاینی دو بسته: \$1 ۵ تا ۲ \$2	انواع دمنوش های طبی و ارگانیک نیوشا رسید
تی تاپ دو عدد: \$1 ۵ تا ۲ \$2	بیسکوئیت مادر بزرگ بسته ای: \$3.99 ۵ تا ۲ \$7	بیسکوئیت متوسط بسته ای: \$2.99 ۵ تا ۲ \$5	بیسکوئیت مادر کوچک بسته ای: \$0.99 ۳ تا ۲ \$2
خیار شور بزرگ سایز بزرگ هر عدد: \$5.49 ۵ تا ۲ \$10	رب گوجه صدف یا یک ویک هر عدد: \$3.99 ۵ تا ۲ \$7	ایستک بسته ۱۲ تایی \$13.99	پسته کله قوچی خام و زعفرانی پوندی \$12.99
خیار شور بزرگ سایز سوپر اسمال هر عدد: \$7.99 ۵ تا ۲ \$15	تن ماهی جنوب هر عدد: \$2.49 ۳ تا ۶ \$6	قند کاترین \$3.۲۲	رشته آش ان سی و سبزدانه بسته ای: \$2.99 ۵ تا ۲ \$5
بیسکوئیت فرخنده و التیا هر عدد: \$3.49 ۵ تا ۲ \$6	سبزی سبزدانه بسته ای: \$3.99 ۵ تا ۲ \$7	سبزی سیبون بسته ای: \$2.99 ۳ تا ۸ \$8	خورشت قیمه و سبزی قورمه بسته ای: \$2.99 ۵ تا ۲ \$5

همه روزه: شیرینی های گردویی، نارگیلی و بادامی،

کیک باقلوایی، داغ و تازه و خوشمزه

انواع سفارشات کیترینگ
و مجالس پذیرفته می شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان



پلوپز ایرانی پارس خزر

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

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , 416-222-4726

اخبار - اقتصادی

روحانی در مورد تحریم نفتی:

اگر توانستید، این کار را بکنید
تا نتیجه‌اش را ببینیدگردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

رئیس‌جمهوری ایران در دیدار با گروهی از ایرانیان مقیم سوئیس با اشاره به سخنان مقام‌های آمریکایی در مورد تلاش برای قطع صادرات نفت ایران، هشدار داد که "اگر توانستید، این کار را بکنید تا نتیجه‌اش را ببینید."

به گزارش خبرگزاری‌های داخل ایران، حسن روحانی ۱۱ تیر ماه در سوئیس گفته است "آمریکایی‌ها مدعی شده‌اند که می‌خواهند به طور کامل جلوی صادرات نفت ایران را بگیرند. آنها معنی این حرف را نمی‌فهمند، چرا که این اصلاً معنی ندارد که نفت ایران صادر نشود و آن وقت نفت منطقه صادر شود."

او سپس افزود: "اگر شما توانستید، این کار را بکنید، تا نتیجه‌اش را ببینید." حسن روحانی توضیح بیشتری در این مورد نداده‌است.

یک مقام ارشد وزارت خارجه آمریکا پنجم تیرماه گفته بود کشورهای خریدار نفت ایران از آغاز ماه نوامبر (۱۳ آبان) و از سرگیری تحریم‌های آمریکا علیه تهران، باید تمام واردات خود از این کشور را متوقف کنند.

همچنین چهار روز پیش دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، هشدار داد اگر شرکت‌های اروپایی با نادیده گرفتن تحریم‌های ایالات متحده با ایران تجارت کنند مشمول تحریم خواهند شد. در جریان تحریم‌های شدید علیه ایران، پیش از انجام مذاکرات هسته‌ای بین تهران، دولت باراک اوباما و پنج قدرت دیگر، صادرات نفت ایران در یکی از بدترین بازه‌های زمانی، در تابستان ۲۰۱۳، به ۷۰۰ هزار بشکه در روز رسیده بود. در همان زمان نیز گفته شد دولت اوباما در تلاش است تا این رقم حتی به ۵۰۰ هزار بشکه کاهش پیدا کند. در حال حاضر نیز سازمان‌ها و رسانه‌های

بین‌المللی می‌گویند با بازگشت تحریم‌ها، صادرات روزانه نفت ایران در سال جاری احتمالاً تا ۷۰۰ هزار بشکه کاهش خواهد یافت.

مقام‌های تهران طی هفته‌های گذشته تلاش‌هایی را برای حفظ تعاملات اقتصادی با اروپا و آسیا، از جمله در زمینه فروش نفت که اقتصاد ایران به آن وابسته است، انجام داده‌اند. با این حال گزارش‌های مختلفی در مورد نتیجه این تلاش‌ها منتشر شده که لزوماً تصویر روشنی از شرایط پیش‌رو نمی‌دهد. برای نمونه وزیر خارجه هند در دیدار با همتای ایرانی خود گفت کشورش از تحریم‌های یک‌جانبه پیروی نخواهد کرد، اما گزارش‌هایی منتشر شده مبنی بر این‌که دهلی از پالایشگاه‌ها خواسته است برای "کاهش چشمگیر یا قطع خرید نفت ایران" آماده باشند.

خبرگزاری رویترز ماه گذشته گزارش داده بود که ایران از پکن خواسته برای ادامه خرید نفت این کشور در سطح کنونی ضمانت‌هایی بدهد، اما هم دولت چین و هم پالایشگاه‌های این کشور از دادن چنین تضمینی خودداری کرده‌اند. گفته شده ژاپن و کره جنوبی، دو خریدار عمده نفت ایران در کنار هند و چین، نیز

در حال مذاکره با واشینگتن هستند. در عین حال در ماه‌های اخیر مشخص شد برخی شرکت‌های بزرگ اروپایی، مانند "توتال" فرانسه، "الی" ایتالیا، شرکت ترابری مرسک دانمارک، و شماری دیگر، به خاطر نگرانی از تحریم‌های آمریکا، به معاملات خود با ایران پایان می‌دهند. شرکت‌های هواپیماسازی بوئینگ، ایرباس و ای‌تی‌آر نیز می‌گویند دیگر به ایران هواپیما تحویل نخواهند داد.

پیامدهای خروج آمریکا از برجام و بازگشت تحریم‌ها، در کنار مشکلات دیگر از جمله ساختار اقتصاد ایران، در حال حاضر نیز بر بازار ارز و طلا در کشور تاثیر گذاشته و آن‌ها را دستخوش تنش‌ها و تلاطم‌های شدید کرده‌است. این وضعیت سبب شده تا تجمعات و اعتراضاتی شکل بگیرد. بحران‌های زیست‌محیطی، کمبود یا کیفیت آب آشامیدنی از دیگر چالش‌هایی هستند که اعتراضاتی را در برخی مناطق از جمله استان خوزستان در پی داشته‌اند. اعتراضات در موارد مختلف سمت و سوی سیاسی گرفته‌است. گروهی از معترضان علیه دستگاه رهبری شعار داده و یا به صرف هزینه در کشورهای دیگر، به جای پرداختن به مشکلات داخلی اعتراض کرده‌اند.

سانيجو سينگ، مدير پالايشگاه هند:

برای جایگزینی نفت ایران مشکلی نداریم

بیشتری برای خرید نفت از کشورهای غیر خاورمیانه نیز وجود دارد. اختلاف قیمت این دو نفت شاخص طی چند ماه گذشته بیش از یک دلار کاهش یافته‌است و هم‌اکنون حدود ۳ دلار و ۵۲ سنت است. در این میان، وب‌سایت رسمی آژانس بین‌المللی انرژی که به کشورهای صنعتی واردکننده نفت مشاوره انرژی می‌دهد، گزارش داده‌است که فاتح بیرویل، رئیس این نهاد بین‌المللی، به آمریکا سفر کرده و با وزیر خارجه این کشور دیدار داشته‌است. پیشتر آژانس بین‌المللی انرژی پیش‌بینی کرده بود که تولید و صادرات نفت ایران تا پایان سال آینده میلادی، روزانه ۹۰۰ هزار بشکه کاهش خواهد یافت.

البته این پیش‌بینی بر اساس الگوی اجرایی تحریم‌های آمریکا بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ بود که هر شش ماه یکبار از مشتریان ایران می‌خواست تا خرید نفت این کشور را "به صورت چشمگیر" که حدود ۲۰ درصد بود، کاهش دهند. اما اکنون، آمریکا می‌گوید که در تلاش است برخی مشتریان ایران را راضی به "توقف کامل" خرید نفت ایران کند و بقیه هر چه می‌توانند، خرید را کاهش دهند.

هزار بشکه (معادل ۳/۱۲ میلیون تن طی یک ماه) نفت از ایران وارد کرده‌است که نسبت به ماه مشابه سال گذشته افزایشی ۳۵ درصدی نشان می‌دهد. سینگ می‌گوید که پالایشگاه "ایندین اویل" طی سال گذشته ۱۶ نوع نفت جدید را به سبد خوراکی خود اضافه کرد و هم‌اکنون قادر به پالایش ۱۷۵ نوع نفت است و بدین ترتیب انتظاف‌پذیری بیشتری برای جایگزینی نفت ایران دارد. عربستان ظرفیت تولید روزانه ۲ میلیون بشکه نفت مازاد را نیز دارد، اگرچه دقیقاً مشخص نیست آیا در عمل و در کوتاه مدت می‌تواند از این ظرفیت که تقریباً با کل صادرات نفت ایران برابری می‌کند، استفاده کند یا نه. روسیه نیز تولید روزانه خود را طی ماه گذشته ۹۰ هزار بشکه افزایش داده و تولید آمریکا با ۳۰ درصد رشد نسبت به دو سال گذشته به حدود ۱۰ میلیون و ۹۰۰ هزار بشکه رسیده‌است. این سه کشور روی‌هم‌رفته ۳۰ درصد از کل نفت مورد نیاز بازارهای جهانی را تولید می‌کنند. سینگ می‌گوید که هم‌اکنون اختلاف قیمت نفت شاخص دبی و برنت بسیار کمتر شده‌است و از این‌رو گزینه‌های

سانيجو سينگ، مدير پالايشگاه "ایندین اویل"، روز سه‌شنبه ۱۲ تیرماه در گفت‌وگو با خبرگزاری بلومبرگ گفت که اگر فروش نفت ایران فروکش کند، عربستان به تنهایی می‌تواند بخش عمده‌ای از کمبود بازارهای جهانی را جبران کند.

آقای سینگ می‌گوید که هنوز دقیقاً موضع دولت هند مشخص نیست، اما از پالایشگاه‌ها خواسته‌است که برای قطع کامل خرید نفت ایران نیز آمادگی داشته باشند. "در رابطه با پالایشگاه ایندین اویل مشکلی نیست و منابع خرید نفت ما تضمین شده‌است."

بلومبرگ می‌نویسد که چندین پالایشگاه عمده مشتریان نفت ایران رو به عربستان، عراق و دیگر تولیدکننده‌های نفت کرده‌اند.

پالایشگاه ایندین اویل در نظر داشت برای سال مالی جاری که تقریباً هم‌زمان با سال خورشیدی آغاز می‌شود، ۷ میلیون تن نفت از ایران وارد کند. این پالایشگاه سال گذشته ۴ میلیون تن نفت از ایران وارد کرده بود که معادل حدود یک پنجم کل واردات نفت هند از ایران بود. هند طی ماه مه، روزانه ۷۷۱

با درود به ایرانیان عزیز

این هفته با کاهش نرخ ارز روبهرو هستیم. اما این کاهش موقتی است مگر این که حکومت ایران تصمیم به تغییرات اساسی در درون اتخاذ کند. و تا خروج سرمایه از ایران متوقف نشود شاهد افزایش نرخ ارز خواهیم بود. البته این امر با زور محقق نمی‌شود.

آخرین نرخ انواع ارز:

دلار نقدی کانادا.....	از ۶۲۸۰ تا ۶۴۹۰
دلارحواله کانادا.....	از ۶۲۹۰ تا ۶۴۰۰
دلار نقدی امریکا.....	از ۸۲۰۰ تا ۸۶۰۰
دلار حواله امریکا....	از ۸۱۰۰ تا ۸۴۰۰
درهم.....	از ۲۱۵۰ تا ۲۲۵۰
طلا.....	از ۱۶۵۰ تا ۱۶۷۰
نفت.....	از ۷۱ تا ۷۵

شاپور تنباکویی، روزنامه‌نگار و متخصص امور ارزی است، وی مدیریت ارز ملل در تورنتو را بهعهده دارد.

416-830-6500



دفتر وکالت

سر دفتر استاندارد رسمی
Notary Public

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

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

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 محام با شایسته‌ترین تیم برای تقسیم‌گیری بهترین خرید و فروش

- املاک تجاری، ریزش، سکونی و مزرعه.

- کمک در تهیه انواع وام های سکونی و تجاری.

- ارزیابی ملک شما جهت خرید و یا فروش.

- آماده پاسخگو و بر آورد خواسته های شما در امور املاک.

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

برای اطلاعات بیشتر با تلفن 416-275-8747 تماس بگیرید.

Khalil Henareh
B.Sc., Sales Representative
 Experince Excellence

Direct: 416.275.8747
Office: 905.764.7111 Ext.1397
Fax : 905.764.1274
Email : Khalil.henareh@century21.ca

Century 21
 HERITAGE GROUP LTD.
 BROKERAGE*
 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



www.melal.ca

انتخابات شهرداری 2018

نام مانچ، عضو شورای شهر:

شهرداری ریچموند هیل دو دهه است که طرح حمایتی برای توسعه ندارد



توضیحات تام مانچ در مورد اصطیل مخروبه ای که وضعیتش هنوز در شهرداری مشخص نیست

و میراث فرهنگی صحبت می‌کنم، در ایران بناهای چند هزار ساله، ترمیم و بازسازی شده‌اند، در ایتالیا، آلمان، چین و هند، همه بناهای تاریخی دارند، این بناهای قراضی دان تاون ریچموند هیل، شهر را مانند شهرهای کشورهای فقیر و توسعه نیافته کرده است. با شهروندان که صحبت می‌کردم، آنها فکر می‌کنند صاحبان زمین‌ها، نمی‌خواهند بناهایشان را نوسازی و یا بازسازی کنند و چهره زشت و مخروبه شهر، بخاطر سودجویی و بی‌توجهی مالکان این بناهایی است که مالکانشان جمعا حدود ۵۹ نفر می‌باشند.

همانطور که گفتیم استانداردی برای میراث فرهنگی تاریخی شهر ریچموند هیل وجود ندارد، مهم این است که باید شهر امروزی، با نشاط و جذابیت توریستی و سرمایه‌گذاری باشد که همه از اهالی تا کسبه و سرمایه‌گذار راضی باشند. نمی‌شود دست روی دست گذاشت. شهر فرصت‌های طلایی زیادی را از دست داده است و مردم در جریان قرار نگرفته‌اند. ۹۹٪ مردمی که از اینجا رد می‌شوند، علاقه‌ای به ماندن و توقف در این منطقه ندارند. ما حتی پارکینگ به حد کافی برای مراجعه‌کنندگان احتمالی هم نداریم.

من در این منطقه مالکینی را می‌شناسم که واقعا به شهر و آینده و بازسازی آن اهمیت می‌دهند ولی پشت سد بوروکراسی شهرداری مانده‌اند.

نام: دم انتخابات صحبت از

گسترش مترو می‌کنند ولی هیچ

همت و برنامه و مدیریتی

برای اجرای شدن آن در این

دوره نبوده است.

مترو اگر هم اجرایی شود فقط تا

ابتدای ریچموند هیل و خیابان

های وی ۷ خواهد آمد.

من فکر می‌کنم متروی

ریچموند هیل به دوران فرزندان

هم قد نخواهد داد!

این تبلیغات سیاسی

انتخاباتی ست که مردم را به

اشتباه می‌اندازد.

شهرداری ریچموند هیل عملا به مردم شهر اطلاعات نادرست و گاهی گمراه‌کننده داده است. این‌ها در جریان دادگاه اوامبی در چند ماه اخیر متوجه شدم. به طور مثال شهرداری می‌خواهد یک خیابان ۶ متری از پشت هر دو سمت شرقی و غربی خیابان برای کاهش ترافیک خیابان بانگ بکشد، و می‌خواهد این مسیر را از صاحبان املاک خیابان بانگ بگیرند. جالب آنجاست که می‌خواهند این مسیر را مجانی بگیرند، به همین دلیل با چوب لای چرخ گذاشتن نوسازی این بناها و طولانی کردن صدور مجوز به آنها یک جنگ فرسایشی برای خسته کردن مالکان راه انداخته‌اند. طرح خیابان کمکی برای مردمی که نمی‌دانند اصل ماجرا چیست، بسیار جذاب بنظر می‌آید، ولی در واقع سوالات زیادی در این باره وجود دارد:

اولا این خیابان نمی‌تواند بیشتر از ۳۰۰ متر باشد زیرا به ساختمان ترواید می‌خورد که در سال ۲۰۰۶ در آن بخش استخر ساخته شده است.

شهری - ۱۸

سعید سلطانپور

مسئول بخش بین‌المللی

انجمن خبرنگاران



در روز یکشنبه ساعت ۷ صبح با تام برای مصاحبه ویدیویی در مرکز شهر ریچموند هیل قرار گذاشتم. قرارمون در پارکینگ قنادی بی‌بی بود. در پارکینگ بغل، پیتزا پیتزا، یک گروه داشتند روکش آسفالتش را قیرپاشی و خطوط پارکینگ را رنگ می‌کردند که سر و صدا، و گرد و خاک مجبورمان کرد که محل نشستن خود را تغییر دهیم و کمی بالاتر رفتیم. در این منطقه تابلوهایی به زبان فارسی بر سر مغازه‌ها، که تقریبا همگی کهنه و فرسوده دهه ۶۰-۷۰ هستند، دیده می‌شوند. به جرئت می‌شود گفت در مناطق محروم ایران هم چنین بافتی برای مرکز شهر نداریم چه پرسد به انترپو و کانادا و آنهم بر خیابان بانگ. چندتا مغازه هم خالی است که تابلوی اجاره دارد. یکی از آنها محل سابق کبابی حاتم است که چند دست چرخید و سرانجام تعطیل شد. به هر حال تام ما را به دم کیلسای قدیمی خیابان بانگ روبروی جیگری برد و از آن بالا تا دم میجرمکنزی در مورد سوالاتمان در مورد عقب‌مانده بودن مرکز شهر ریچموند هیل با حوصله در برابر تک‌تک ساختمان‌ها، توضیح داد که حاصل آن برای خوانندگان عزیز ایران استار، در ادامه آمده است. ویدیوی این مصاحبه هم بزودی در سایت در دسترس خواهد بود.

نام: جامعه ایرانی نشان داده که جزو بافت ریچموند هیل شده است. آنها در املاک و مستغلات سرمایه‌گذاری کرده‌اند. به عنصر خانواده اهمیت می‌دهند. متأسفانه آنها جدی گرفته نشده‌اند. باید با همدیگر یک شهر پیشرفته و مورد احترام بسازیم. نمی‌شود به آنها گفت پولتان را بیاورید و سرمایه‌گذاری کنید ولی کار برای شما نداریم. این اشتباه است.

سعید: صبح بخیر تام، کمی از خودت بگو
تام: من مربی تنیس بودم و کار آزاد داشتم و از سال ۲۰۱۴ به عنوان عضو شورای شهر از منطقه ۲ - دان تاون ریچموند هیل در خیابان بانگ انتخاب شدم.
چند سال است که ساکن ریچموند هیل هستی.
۲۰ سال

چی شد به ریچموند هیل آمدی؟
شهر قشنگی است، دسترسی به اتوبان، خیابان بانگ که از وسط شهر می‌گذره خیلی استراتژیک هست، نزدیکی به تورنتو و امکانات عمومی و...

من هم همین حدود است که در این شهر ساکن هستم. چرا مرکز شهر خاک مرده روش ریخته شده؟ اینقدر ساختمان‌ها قدیمی هستند. بغیر از یک ساختمان که استرپ کلاب بود و بملت مسایلی تعطیل شد و سپس ساختمانی ۸ طبقه بجای آن ساخته شده، هیچ ساخت و ساز جدیدی از سال ۲۰۰۶ انجام نشده است.

چالشی که ما داریم این است که ما آیا شهر هستیم، یا شهرک (قصیه)؟ اسم به تنهایی مهم نیست [که می‌تواند شهر یا شهرک باشد]، محتوا اهمیت دارد. اینکه ما سعی کنیم بافت دهه ۷۰ و ۸۰ شهر و یا بافت قدیمی را حفظ کنیم خوب است ولی [در واقع الان ما در سال]

۲۰۱۸ هستیم. جمعیت شهر بخاطر مهاجرین رشد چند برابری داشته، ولی بسته حمایتی و یا سیاست مدون برای حمایت از سرمایه‌گذاری و ساخت‌ساز وجود نداشته است. شرکت‌های بزرگی مانند هوندا به دلیل کم‌اهمیتی شهردار و شورای شهر به آن، طرف اتوبان یعنی مارکهام رفتند. ما در حدود ۱۰۰ تا شرکت در ریچموند هیل داریم در حالیکه شهر همسایه جنوبی و شرقی‌مان یعنی مارکهام رقمی برای ۱۲۰۰ شرکت بزرگ را در خود پذیرفته است. ما هیچ مرکزی

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

مالیات

برگشتی خود را

طرف ۲ هفته

از اداره مالیات کانادا، یا

بلافاصله از ما

دریافت کنید

پرداختی در کمتر از ۲ هفته

E-FILE

حسابداری امین، پیشگام در

برداشت شرط مهاجرت تجاری

416.224.0540

5927 Yonge St, Suite 202, North York, ON M2M 3V7
(between Finch & Steeles)

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 کیفری

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

(647) 965-3867

10271 Yonge St., Unit 224,

Richmond Hill, ON L4C 3B5

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

دفتر تورن هیل

(905) 597-1232

7368 Yonge St., Suite 10A,

Thornhill, ON L4J 1V8

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 کان‌دو

Richmond Hill
ساختمان تجاری و
کان‌دو

Toronto
کان‌دو سایت
در دان‌تاون تورنتو

Innisfil
زمین‌های تقسیم شده
در اینسفیل

Newmarket
ساختمان تجاری
در نیومارکت

برآورد قیمت ملک
مجموعه‌های مسکونی
مجموعه‌های تجاری
مجموعه‌های 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 Eftekhari
Sales Representative
416.420.9598



بروک تارتیبی
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 Katanforoush
Sales Representative
416.400.7191

روانشناسی خانواده

زیان دروغگویی
بیش از سود راستگویی است

یقین و عمدی است. افراد زمانی دروغ می‌گویند که عمداً بخواهند و کوشش نمایند دیگران را گمراه کنند تا آن چیزی را که می‌خواهند بدست آورند.

در اینجا مثالی می‌آورم. فرض کنید شوهری که قبلاً به همسرش دروغ گفته است باید پرسید چرا؟ زیرا او می‌خواسته از احتمال وقوع اختلاف و نزاع بین او و همسرش جلوگیری نماید بنابراین او یک صورت حق به جانب و مورد علاقه زنش را به او نشان می‌دهد و از این طریق دست بالا را می‌گیرد و می‌خواهد ثابت کند که او فردی خوب، درستکار، برتر، باهوش، همکار و رفیق و در کار خود بسیار موفق و یا ترکیبی از موارد اشاره شده در بالا. محتوی بیشتر دروغ‌های عمدی به این دلیل است که شخص می‌کوشد روی همسرش اثر بگذارد و تا نفوذ کند، تا بدینوسیله تا حدی که بتواند کنترل بیشتری روی روابط زناشویی خود داشته باشد و اثر حفظ نماید و همانطور ادامه دهد. در واقع این می‌تواند کوششی برای شکل دادن به روابط زناشویی آنطوری که فرد علاقه و انتظار آنرا داشته باشد. برای خوب جلوه دادن این کوشش‌های عمدی و بی‌ارزش شخص می‌کوشد تا یک عده دلیل‌تراشی‌هایی را به وجود آورد و خلاصه اینکه اینکه عذرهایی را برای نادرستی و خیانت و خطاهای خود ایجاد نماید.

نتایج حاصله از نادرستی و خیانت همیشه همان است که هست. یعنی احساس گناه و نگرانی و افزایش عدم اطمینان به خود و دیگران.

افراد که دروغ می‌گویند می‌خواهند از نتایج تلخ و ناخوش‌ایند راست گفتن اجتناب نمایند. آدم‌ها نمی‌خواهند خود را بد جلوه دهند و یا احساس بدی کنند و دیگران را ناراحت کنند. بدبختانه هر بار اینگونه اجتناب‌ها ایجاد شوند، افراد احساس عمیق‌تری از اینکه نمی‌توانند بخوبی راستی و درستی موضوعات پیش آمده را قبول کنند، پیدا می‌کنند. و این خود البته احساس ضعف درونی آن‌ها را تقویت می‌کند و نیز راهنمایی می‌شود. در واقع دروغگویی پایه و اساس روابط زناشویی را از هر عاملی بیشتر خراب و تضعیف می‌نماید.

زمانی که فرد بتواند توانایی آن را پیدا کند که خود را متعهد سازد، جلوی تمایلات دروغ گفتن خود را بگیرد این نیرویی می‌شود که عشق و وحدت را دوباره به زندگی زناشویی خود برگرداند. گرچه خیلی آسان نیست که شخص بتواند عادت به تقلب و گول زدن خود و دیگران را از بین ببرد لیکن حتی برای آنهایی که سال‌های سال دروغ گفته و زیرکانه افراد را گول زده اند امکان دارد که این عادات زشت و نکوهیده را از خود دور نمایند.

متحرک این ترک عادت این است که شخص بتواند نتایج راستگویی خود را ببیند و متوجه شود که چقدر از این طریق نفع کرده است. با قدم گذاشتن در مسیر وحدت و یگانگی زندگی‌ها برای همیشه تغییر و بهتر خواهد شد.

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

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

به درستی و بدون رودربایستی می‌توان گفت که انسان‌ها همیشه کاملاً راستگو و درستکار نیستند. اکثر افراد کوشش می‌کنند که خود را بسیار خوب و منزه نشان دهند تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهند. افراد زیادی هستند که داستان‌های عجیب و اغراق‌آمیزی درباره آنچه هستند و آنچه را که به دست آورده‌اند بیان می‌کنند. البته این عادت به سادگی و برطرف نمی‌شود حتی زمانی که شخص بخواهد و تصمیم بگیرد که روراست و بیشتر صادق باشد. این عده از افراد حتی زمانی که تصمیم بگیرند راستگو و درست کردار باشند باز هم آن الگوی شخصیتی قدیم مانع می‌شود.

مثلاً ممکن است شخص به همسرش بگوید نمی‌تواند کودکانش را از دبستان بردارد، زیرا کارهای زیادی دارد که باید انجام بدهد و در طول بعد از ظهر واقعا آزاد نیست.

اصولاً این دسته از افراد احساس ناراحتی می‌کنند که چرا با خود و همسر خود روراست نمی‌باشند و به سادگی دروغ می‌گویند. البته این امکان دارد که این فرد واقعا مشغولیات زیادی داشته باشد، اما به سادگی می‌تواند کارها را تغییر دهد و کودکانش را از دبستان به خانه آورد. اینها به جای راست گفتن و اعتراف به اینکه واقعا نمی‌خواهند کودکانش را از مدرسه بردارند و به خانه آورند ترجیح می‌دهند این کار را نکنند زیرا احساس می‌کنند قدری راحت نیستند که این کار را انجام دهند گاهی اوقات صرفاً به این خاطر که همسر از آنها می‌خواهد فلان کار را نکنند، طفره می‌روند و حقیقت امر را پنهان می‌کنند. در این حالت شخص ممکن است فکری به خاطرش خطور کند که اگر به همسر اعتراف نماید بهتر خواهد بود. همسر نیز به احتمال زیاد ممکن است از او تشکر کند که راست و حقیقت را گفته است در اینجا همسر نیز ممکن است به او بگوید که احساس کرده که احتمالاً چیزی رخ داده است، زیرا شوهرش سر میز شام قدری برآشفته به نظر می‌آید.

به نظر می‌آید. کوچکترین دروغ همیشه بر اعتماد و اطمینان شخص، خوش قلبی و نیت خیر و احترام در روابط مختلف اثر می‌گذارد. خبر بد این است که احتمال دارد اکثر ماها با این موضوعات مربوط به گول زدن و تقلب کردن در دیگران در طول زندگی‌مان کشمکش داشته باشیم. این همان وجدان خلقی‌ست که به فرد نهیب می‌زند که چرا خطا کرده است. خبر خوب این است که به محض اینکه ما بتوانیم با هشیاری روابط کلامی و گفتگوی خود را با همسر خود بیشتر تمرین نماییم، متوجه کم تحمل کردن نادرستی خود خواهیم شد. چه بسا دیگر توانیم گول زدن خود و یا دیگران را تحمل کنیم. به علاوه زمانی که ما بتوانیم خود را از این صفت زشت در امان نگهداریم و خود را پاک و منزه کنیم از دیگران نیز چنین توفقی داریم که آنها نیز کوشش کنند دیگر دروغ نگویند و سر دیگران کلاه نگذارند. دروغ دروغ است و دروغ دروغ است.

آنچه دروغ را می‌سازد از روی قصد و

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.



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

مطب
ریچموند هیل

905.780.8444

Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave. Unit 13B
Richmond Hill, ON L4C 3N8سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دبیرستان و هنرستان خصوصی صیوحی آکادمی

After School . Night School
Adult Credit Courses

Grade 9-12

Online Credit Courses

Established in 2011



\$399

مناسب ترین شهریه در سرتاسر آناتاریو

مشاوره رایگان تحصیلی

Advanced Function
Calculus & Vector
English
The Writer's Craft
Biology
Challenge & Change
Physics
Family Study
Philosophy
Canadian Law
World Issues
Visual Arts
Computer
French
ESL
TOEFL
IELTS

و سایر کورسهای دبیرستانی

Mehrdad Sabouhi, B.F.A, B.A. (Hons.) B.Ed.
Principalبزرگترین، مجهزترین، کاملترین و موفقترین
مجمع آموزش و هنری ایرانیان کانادا۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز
و موفقیت آنان در صحنه های بزرگ دانشگاهی در کانادا و آمریکا

International Students Welcome!

تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

توجه

توجه

- ادامه تحصیل در دانشگاه برای (بزرگسالان) که دیپلم دبیرستانی ندارند در عرض ۶ ماه (داشتن دیپلم ایران و یا کانادایی الزامی نمی باشد)
- ارائه کلیه کردیت کورسهای دبیرستانی ۱۰۰٪ مورد قبول دانشگاهها
- ثبت نام کاملاً رایگان با داشتن معدل ۸۵٪ به بالا از مدارس دولتی آناتاریو
- ورود به دانشگاه بدون نوشتن امتحانات تافل، حتی اگر ۴ سال در دبیرستان تحصیل نکرده اید (از ۲۴ سال به بالا و برای دوره های لیسانس)



با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صیوحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

لیسانس هنرهای زیبا ، لیسانس هنر و لیسانس آموزش از دانشگاه تربیت معلم دانشگاه یورک

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7
در قلب ایران هیل (Downtown Richmond Hill)

بیمه و سرمایه‌گذاری

عدم پوشش در بیمه‌های مسافرتی

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

بیمه‌های مسافرتی، جهت پوشش هزینه‌های پزشکی است که به صورت پیش‌بینی‌های تصادفی و با اضطراری و مرضی برقرار شده است، ولی در هر بیمه‌نامه‌ای از جمله بیمه‌های مسافرتی مواردی تبصره وجود دارد که شامل پوشش نمی‌شود. از جمله موارد تبصره می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

- خدمات پزشکی در کشور میزبان، منظور کشوری که از آنجا پاسپورت دارید، در این نوع بیمه‌نامه پوششی ندارد. افرادی که چند پاسپورت دارند، دقت کنند که کدام کشور را کشور میزبان می‌نامند، چرا که در زمان نیاز و برگشت طبق شرایط بیمه‌نامه، فرد به کشور مبدأ منتقل می‌شود.
- حمل و نقل هوایی و اجاره ماشین مگر اینکه از قبل مورد پذیرش و اورژانسی، با هماهنگی شرکت بیمه بوده باشد.
- جراحی آب مروارید
- ارتقاء هزینه‌ها و لغو جرمه‌های بلیط‌های هوایی مگر اینکه از قبل مورد پذیرش شرکت بیمه بوده باشد.
- هرگونه ورزش به عنوان ورزشکار حرفه‌ای (فردی که در یک فعالیت به

عنوان فرد اصلی با دریافت پول، درگیر است).

- هرگونه اتفاق ورزشی رقابتی، مسابقات اتومبیل‌رانی و سرعت.
- غوازی (مگر اینکه شما گواهی‌نامه SCUBA، در خصوص بیمه‌های صادره از کشور کانادا، گواهی از یک مدرسه مجوزدار در کانادا را داشته باشید) گلایدر سواری، صخره نوردی، پاراگلایدر سواری، skydiving، پرش از ارتفاع، کوهنوردی، چتر بازی (پاراشوت).
- تصادف هوایی (مگر اینکه شما در حال سفر به عنوان مسافر یا پرداخت هزینه در یک پرواز تجاری هستید).

از بین رفتن یا آسیب دیدن ابزار شنوایی سمعک، عینک، عینک آفتابی، لنز، دندان مصنوعی، اعضای مصنوعی.

- تاج دندان و عصب‌کشی.
- داروهای جلوگیری بارداری و انواع واکسن و همچنین در خصوص بیمه‌های قابل استفاده در کانادا (ویزیتور) انجام آزمایشات پزشکی جهت اداره مهاجرت قابل پوشش نخواهد بود.

برای ورزشکاران و یا همچنین برای افراد با انجام کارهای پرخطر یا ریسک بالا، اگر چه بیمه‌های متعارف پوشش لازم و کافی ندارند ولی بیمه‌هایی تخصصی در این خصوص با شرایط ویژه، پوشش لازم و همچنین در مدل‌های مختلف وجود دارد، چرا که ضمن

www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011



دریافتند که بعضی از داروهای ذکر شده در مکان‌هایی نگهداری می‌شوند که امکان دسترسی راحت‌تری برای سارقین به وجود می‌آورند.

"ماریس تریته" سخنگوی اداره بهداشت کانادا گفت: "داروخانه‌ها تعهد بیشتری در گزارش دادن سرقت‌های انجام گرفته از خود نشان می‌دهند، هر بار که داروهای کنترل شده از یک داروخانه، بیمارستان، شرکت حمل و نقل یا سایر موسسات ذریع گم می‌شوند، جزئیات مربوط به این سرقت باید طی ۱۰ روز به اداره

بهداشت کانادا گزارش شود".

با توجه به این گزارش از قول اداره بهداشت کانادا، از تاریخ ۱ ژانویه ۲۰۱۲ تا تاریخ ۳۰ سپتامبر ۲۰۱۷ در سرتاسر کانادا ۱۴۲۴۲۰ فقره سرقت از داروخانه‌ها صورت گرفته است.

موارد سرقت شامل کیسول، قرص، بسته و دیگر حالت‌های بسته‌بندی دارو می‌گردد. البته این گزارشات ۹۲ درصد کل موارد را شامل می‌شود موارد باقی مانده شامل موارد اعلام نشده و یا نسخه‌های جعلی برای گرفتن دارو می‌باشند.

میلیون‌ها دلار

در شهر سارنیا ۴۰۰ دلار قیمت دارد". او افزود: "اوپیوئیدها مانند پول در خیابان به راحتی رد و بدل می‌شوند و این روند رو به افزایش است". داروخانه‌ها در انتاریو بیشترین میزان گم شدن دارو را داشته‌اند، البته این آمار در سال‌های اخیر بیشتر شده است.

فادی فارس" صاحب ۲ داروخانه که مورد سرقت قرار گرفته‌اند گفت: "یکی از مواردی که داروسازان تقریباً روزانه با آن برخورد می‌کنند سرقت دارو در ساعات کاری و خصوصاً بعد از تعطیلی داروخانه‌هاست. اگر سارق اسلحه داشته باشد و بگوید من به این داروها نیاز دارم خوب ما داروها را بدون بحث در اختیار آنها می‌گذاریم چون بحث جانی به میان می‌آید".

بر اساس گزارش سالیانه اداره بهداشت کانادا این اداره از سال ۲۰۱۵ بازرسی از داروخانه‌ها را آغاز کرد تا اطمینان حاصل کند که گزارشات مربوط به سرقت داروها به درستی انجام می‌گیرد.

بر اساس این گزارش مشکلات مربوط به امنیت داروخانه‌ها شایع‌ترین موردی است که توسط بازرسان در سال‌های ۲۰۱۶-۲۰۱۷ گزارش شده است.

در این گزارش آمده است: "بیشتر موارد ندری‌ها جزئی است ولی بازرسان

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 پرونده‌های 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.



Oak Ridges

\$1,319,888



خانه مجزا ۳ خوابه، دو طبقه در ریچموند هیل
با زمین ۴۰x۱۱۵



HWY 7 / Islington

\$1,279,000



خانه مجزا ۴+۱ خوابه با زیرزمین قابل اجاره
در Woodbridge



Pine Valley / HWY 7

\$1,425,000



خانه مجزا ۴ خوابه، در منطقه‌ای شیک و آرام
با زمین ۱۰۸x۷۴



HWY 7 / Wingwoss

\$1,385,000



خانه ۴ خوابه با ۴ سرویس در منطقه‌ای دلنشین
احاطه شده با خانه‌های چند میلیونی



Pine Valley / Willis Dr

\$1,399,900



خانه ۴ خوابه با ۴ سرویس بهداشتی، با زیرزمین آماده
برای اجاره، در منطقه ایتالیایی نشین، در زمین ۵۰x۱۲۰

Yonge / Steels

\$214,000



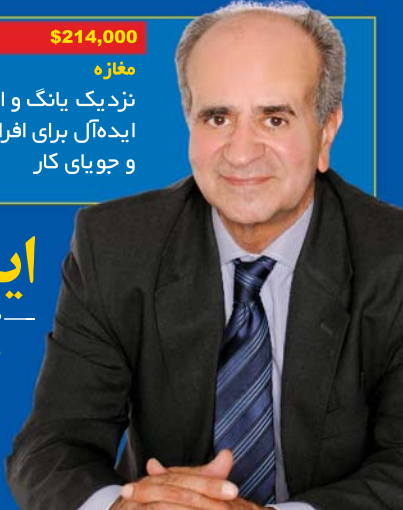
تزدیک یانگ و استیلز
ایده‌آل برای افراد تازه‌وارد
و جویای کار

ایوب افتخارنژاد

مشاور املاک، فارغ التحصیل معماری از ایتالیا
416.420.9598



CENTURY 21 CENTURY 21 Heritage Group Ltd.
7330 Yonge St. Thornhill, ON. L4J 1H5
TEL 905 764 7111 or 416 798 7133



تدریس پیانو

توسط

پدیس عمانیان

با ۱۶ سال
سابقه تدریس



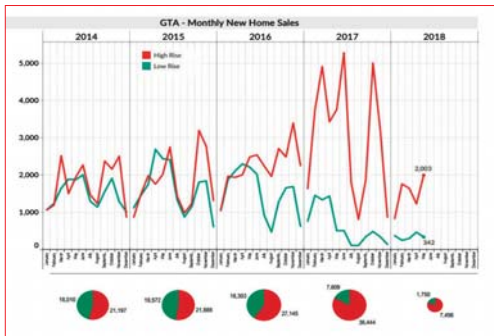
647.878.2021
pardis101@hotmail.com



در قطعات کلاسیک بر اساس متد RCM و قطعات ایرانی

املاک و مسکن

تازه‌ترین آمار پیش فروش کاندو آپارتمان



کاهش می‌یابد. لوکیشن مهمترین تاثیر را در قیمت دارد هم‌طور امکانات کاندو. تقریباً در تمام پروژه‌های مرکز شهر پارکینگ را جداگانه می‌فروشند و کاندوهای مختلف امکانات رفاهی متنوع دارند که باید قبل از خرید جواب آنها را قرار داد و معمولاً خریداران پرسش‌هایی می‌پرسند. این خریدی است که معمولاً چند سال طول می‌کشد تا به نتیجه برسد و باید پیش‌بینی خیلی از مسائل بشود، اگر بیلدر در تحویل واحدها تأخیر کند، اگر ورشکست شود، اگر واحدها آنطور که قول داده شده تحویل نشود؟ ده‌ها اگر و اما در این رابطه وجود دارد، گاهی ده‌ها پروژه پیش‌فروش با قیمت‌ها و شرایط متفاوت در این شهر بطور همزمان عرضه می‌شود، چطور بهترین پروژه و بهترین شرایط را انتخاب کنیم؟ نحوه پرداخت چگونه است؟ اگر هنگام تحویل نتوانیم وام بگیریم چه می‌شود؟ چنانچه علاقمند به پیش خرید کاندو هستید برای وقت ملاقات تماس بگیرید تا قبل از هر اقدامی اطلاعات کاملی از این نوع خرید دریافت کنید. همواره در دفتر کارم آماده ملاقات با شما هستم. به امید دیدار.

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است

647-808-3450
anvariteam@gmail.com

کامران انواری
بروکر املاک



آماري که معمولاً رسانه‌ها ماهی یکبار با سر و صدا در مورد آن صحبت می‌کنند مربوط به معاملات املاک دست دوم یا Resale است و از طرف تشکیلات املاک تورنتو منتشر می‌شود. این آمار و ارقام توسط این تشکیلات بر اساس معاملاتی که همکاران در سیستم MLS گزارش می‌کنند گردآوری می‌شود اما بازار مسکن بخش‌های مختلفی دارد از جمله پیش خرید آپارتمان که اگرچه همکاران ما در آن بسیار فعال هستند، اما کمتر آمار آن در سیستم MLS منعکس می‌شود و فقط آمار خرید و فروش کاندوهای دست دوم است که در گزارشات این تشکیلات ذکر می‌شود. اطلاعات مربوط به بخش پیش خرید از طرف تشکیلات دیگری جمع‌آوری می‌شود، تصویری که در این صفحه برای شما انتخاب کرده‌ام و منبع آن Altus Group است آخرین آمار پیش خرید است که در دفاتر بیلدر به فروش می‌رسد. منحنی شکسته بالایی با رنگ قرمز مربوط به تعداد یا حجم پیش خرید کاندو است و بخش خانه یا کم ارتفاع با رنگ سبز نمایش داده شده است. تنها در ماه می سال جاری ۲۰۰۳ واحد کاندو آپارتمان، پیش‌فروش شده است که رقم کل واحدهای پیش فروش شده در سال جاری را تا پایان ماه می به رقم هفت هزار و پانصد نزدیک می‌کند. همان‌طور که در این گراف مشاهده می‌فرمایید در یک سال و نیم گذشته نزدیک به چهل و پنج هزار واحد پیش فروش شده است، حالا چرا پیش فروش آپارتمان با چنین اقبالی مواجه شده البته تفسیرهای متفاوتی دارد، یک عده از خریداران قصد سرمایه‌گذاری در بخش مسکن دارند اما وام گرفتن این روزها کار ساده‌ای نیست، بنابراین موجودی را فعلاً در این راه به کار می‌اندازند تا مساله وام گرفتن را فعلاً و برای مدتی به تعویق بیندازند. عده‌ای از خریداران هم برای مصرف شخصی خرید می‌کنند اما تصور می‌کنند که پیش‌خرید به صرفه‌تر است

که باید خدمت این عزیزان عرض کنم که صرف پیش خرید برای مصرف‌کننده نهایی الزاماً آنرا به صرفه‌تر نمی‌کند. یک خرید خوب نسخه عمومی ندارد بلکه یک خرید بهینه برای اشخاص مختلف، تفاوت می‌کند. برای همین هم هست که همواره از شما دعوت می‌کنیم قبل از هر اقدامی از مشورت رایگان ما استفاده کنید اما بطور کلی هر بار که چند پروژه پیش‌فروش خوب از نظر لوکیشن برای فروش عرضه می‌شود میزان فروش این فراوانی از این برج‌های استثنایی و تکرار نشدنی به بازار آمده است بخصوص دو پروژه در اطراف تقاطع خیابان‌های یانگ و فینچ که لوکیشن مورد علاقه بسیاری از هموطنان است این روزها خیلی سرو صدا کرده است.

در حال حاضر خریداران در بازار مسکن انتخاب‌های متفاوت و فرصت‌های متنوعی دارند، در چند سال گذشته هرگز به یاد نمی‌آورم که دست خریداران تا این اندازه باز بوده باشد، این با شماست که چطور از این فرصت تاریخی استفاده کنید. در حال حاضر فروش پروژه‌های متنوعی در نقاط مختلف شهر آغاز شده است با قیمت‌های بسیار متفاوت. برای هر فوت مربع کاندو در مرکز شهر تورنتو و بهترین لوکیشن این قیمت به هزار و دویست دلار برای هر فوت مربع می‌یسد در حالیکه در مناطق اطراف تورنتو این رقم تا ششصد دلار برای هر فوت مربع

خبر- جهان

۱۲ نوجوان مفقودشده در غاری زنده پیدا شدند



بایبند، نارگوئساک اوسوناتاکورن، فرماندار ناحیه چیپانگ ری، روز دوشنبه به خبرنگاران گفت: «تکاوران نیروی دریایی هر ۱۳ نفر را با علامت حیاتی یافته‌اند».

پیش رفته بود. سرانجام گروه‌های نجات در تایلند پس از ۹ روز کاوش موفق شدند دوازده نوجوان فوتبالیست را که به همراه مربی‌شان در غاری ناپدید شده بودند

دوازده پسر ۱۱ تا ۱۶ ساله عضو تیم فوتبالی «Moo Pa» که به همراه مربی ۲۵ ساله خود برای سفر تفریحی یک روزه به داخل غار رفته بودند، با بارش باران و ورود سیلاب در آن گرفتار شدند. از زمان ناپدید شدن آنان، یک عملیات گسترده بین‌المللی متشکل از کشورهای تایلند، استرالیا، آمریکا، بریتانیا و چین برای نجات آن‌ها آغاز شد.

پمپ‌های آب هر ساعت حدود ۱۰ هزار لیتر آب را از داخل غار تخلیه کردند و غواصان نیروی دریایی در چند نوبت وارد غار «تام‌لوانگ» شدند تا ردی از گمشدگان بیابند. به دلیل فضای قدرت دید صفر در درون غار و منطقه کاملاً تاریک و مملو از سیلاب، عملیات امداد و نجات به کندی

مرگ اسرارآمیز ۱۱ عضو یک خانواده در هند

فروشی داشتند که هر روز صبح ساعت ۶ آغاز به کار می‌کرده است. روز حادثه در پی بسته ماندن مغازه یکی از همسایگان به خانه آن‌ها می‌رود که با در باز و صحنه اجساد مواجه می‌شود. یکی دیگر از همسایگان به خبرنگاران گفته است که شب قبل از حادثه با یکی از فرزندان خانواده حرف زده و نشانی از حالت غیرعادی یا استرس در او ندیده است.

پلیس با توجه به شواهد محل پرونده‌ای پیرامون ارتباط این قتل با اعمال مناسک مربوط به پیروان آئین‌های «علوم خفیه» باز کرده است. مطابق گزارش تلویزیون اندی‌تی‌وی هند، چشم‌های قربانیان بسته شده بود و بر دهان‌های آنان چسب زده شده بوده است. خانواده «نهایتا» برای بیش از ۲۰ سال ساکن محله بوده‌اند و یک مغازه خواربار

روز شنبه پلیس هند در خانه‌ای در شمال شهر دهلی اجساد ۱۱ عضو یک خانواده را پیدا کرده است که گمان می‌رود در جریان انجام مناسک یک آئین فرقه‌ای به قتل رسیده‌اند. ۱۰ تن، شمال دو نوجوان و شش زن، در حیاط خانه حلق‌آویز شده بودند و یک زن ۲۷ ساله نیز در درون یکی از اتاق‌های خانه در حالی که آثار خفگی روی گردن او به چشم می‌خورد یافت شد.

کامران انواری

Real Estate Broker
Cell: 647.808.3450
kamrananvari@yahoo.com
www.anvari.ca

RE/MAX® Re/max Hallmark independently owned and operated
685 Sheppard Ave. East Unit 401

پیش خرید کاندو آپارتمان

برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریدهای آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلاشنهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:

anvariteam@gmail.com

Yonge / 16th \$585,888

آپارتمان ۲ خوابه با ۲ سرویس، کف چوبی، نوساز، با ۱۰۰۰ ft پارکینگ، انباری

Richmond Hill

همه خانه‌ها دارای اتاق خواب، درب و پنجره، کف پوش، بخاری، آبگرمکن و... هستند اما به ندرت می‌توانید خانه‌ای پیدا کنید که چنین ترکیب زیبایی از مصالح مرغوب با معماری داخلی عالی در یک منطقه درجه ۱ برای آسایش خانواده شما در آن فراهم شده باشد.

برای خریداران جدی که بهترین را می‌خواهند.

Call Now To Book Your Private Home Tour!



Richmond Hill \$1,330,000

خانه مستقل در یکی از بهترین محلات ریچموند هیل، بسیار شیک و زیبا

Loaded with upgrades

Bathurst / Steeles \$1,198,000

خانه یک طبقه ۲+۳ خوابه، ۲ حمام، زیرزمین تکمیل، بازسازی شده، بسیار زیبا

Major Mac / Leslie \$3,750/m

خانه بزرگ ۵ خوابه، ۴ سرویس، برای اجاره از ماه جون، نزدیک دبیرستان "بی‌ویو"

Yonge / Finch \$580,000

آپارتمان ۲ خوابه با ۲ سرویس، پارکینگ، بالکن، استخر، چند قدمی سابوی فینچ

آموزش خواندن و نوشتن فارسی طی فقط ۸ هفته

آموزش زبان شیرین فارسی توسط خانم معلم با ۳۰ سال سابقه آموزش رسمی در آموزش و پرورش.

تنها با ۸ هفته مشارکت در این کلاس فرزندان خود را به نوشتن و خواندن زبان مادری خود مسلط کنید.

ثبت نام اولیه:

437-345-8477





محمدعلی اخترى
تاریخ شناس

در بحث شرق‌شناسی غربیان، خاورشناسان دانمارکی در زمینه مطالعات و تحقیقات ایران باستان به بی‌طرفی و رعایت موازین علمی بدون توجه به مقاصد پنهانی سیاسی شناخته می‌شوند در هفته‌های گذشته در باره خاورشناسانی بنام‌های "کریستن سن" و "کای بار" مباحثی به سمع خوانندگان گرمای رساندم و در این هفته باز هم یکی از افراد برجسته خاورشناسی دانمارکی را به حضورتان معرفی می‌نمایم. ایشان "پروفسور آسموسن" ادامه دهنده راه "کریستن سن" و "کای بار" می‌باشد.

آسموسن یس‌پیتر (Yespeter Asussen) متولد دوم نوامبر ۱۹۲۸ در شهری به نام "آبن‌را" (Abenraai) در جنوب زولند (دانمارک) و متخصص در ادیان باستانی ایران، تاریخ و زبان و ادبیات فارسی و عبری است. ایشان در سال ۱۹۴۸ در دانشکده الهیات دانشگاه کپنهاگ آغاز به تحصیل کرد و در ۱۹۵۴ به دریافت مدرک عالی الهیات نائل آمد و یک سال هم با عنوان کشیش در نیروی دریایی سلطنتی دانمارک در جزیره گرینلند خدمت نمود. آسموسن متخصص در ادیان باستانی ایران، به ویژه آئین مانئی و تاریخ ادبیات فارسی و عبری است. او متن و ترجمه یکی از نسخ خطی ختنی را منتشر کرد و به تنظیم مجموعه‌ای از ترجمه منتخب آثار نویسندگان معاصر ایران به زبان دانمارکی پرداخت. از ۱۹۵۵ تا ۱۹۶۰ در کپنهاک معلم و از ۱۹۶۰ تا ۱۹۶۶ استادیار، از ۱۹۶۶ تا ۱۹۶۷ دانشیار و در ۱۹۶۷ استاد زبان‌شناسی ایرانی در دانشگاه کپنهاک بوده است. وی در ۱۹۷۳ به عضویت آکادمی سلطنتی علوم دانمارک انتخاب شد و در ۱۹۷۶ به لقب شوالیه دانبروک (Knight of Dannebrog) مفتخر گردید.^(۱) در اوائل دسامبر ۱۹۹۸ میلادی هنگامی که استاد یس‌پیتر آسموسن (۱۹۲۸-۲۰۰۲) دفتر کار کوچک خود را در

موسسه‌ی کارستن نیبور (Caresten Neibuhr) موسسه شرق‌شناسی دانشگاه کپنهاگ در دانمارک ترک کرد تا دوران بازنشستگی خود را آغاز کند، کسی نبود تا شایستگی جانشینی او را داشته باشد. استاد رفت و سنت پژوهش‌های ایرانی را با خود به خانه برد! و با درگذشت آسموسن در ۵ اوت ۲۰۰۲، کرسی ایران‌شناسی، که برجسته شد.^(۲) به قول دانشنامه آزاد پارسی ابوریحان آسموسن متخصص در ادبیات فارسی یهودیان ایران هم بوده است.^(۳)

در اوائل دسامبر ۱۹۹۸ میلادی هنگامی که استاد یس‌پیتر آسموسن (۱۹۲۸-۲۰۰۲) دفتر کار کوچک خود را در موسسه‌ی کارستن نیبور (Caresten Neibuhr) موسسه شرق‌شناسی دانشگاه کپنهاگ در دانمارک ترک کرد تا دوران بازنشستگی خود را آغاز کند، کسی نبود تا شایستگی جانشینی او را داشته باشد. استاد رفت و سنت پژوهش‌های ایرانی را با خود به خانه برد! و با درگذشت آسموسن در ۵ اوت ۲۰۰۲، کرسی ایران‌شناسی، که با آرتور امانوئل کریستن سن آغاز شده بود برجسته شد.

نگاهی به آثار و تحقیقات آسموسن:

۱. متون مانوی درباره عیسی مسیح از ترکستان چین چاپ ۱۹۵۸.
۲. متون تاریخی دوران هخامنشی، چاپ ۱۹۶۰ کپنهاگ.
۳. ایرانیان در آسیای مرکزی، ملاحظات در فرهنگ و تاریخ ادیان. چاپ ۱۹۶۳.
۴. ملاحظات در باره برخی قصه‌های عامیانه ایرانی در ارتباط با جادوگری. چاپ ۱۹۶۴.
۵. درباره ادبیات کتاب مقدس فارسی- ترجمه

شرق شناسی (۵۹)

آسموسن و دوخویه دانشمندان دانمارکی و هلندی



۱۸. آئین زردشتی (با همکاری) چاپ ۱۹۶۸ این کتاب با عنوان و مشخصات "دیانت زردشتی" نگارش آسموسن و مری بویس ترجمه به فارسی از فریدون وهمن در سال ۱۳۴۸ از سوی بنیاد فرهنگ ایران چاپ گردیده است.
۱۹. جمشید و خورشید اثر سلمان ساوجی چاپ تهران ۱۹۶۹.
۲۰. نسخه‌های خطی جعلی چاپ ۱۹۷۰ کپنهاگ.
۲۱. از داستان‌های هزار و یکشب چاپ ۱۹۷۰ کپنهاگ.
۲۲. ملاحظات در باره اندرزنامه‌های دوره ساسانیان چاپ رم ۱۹۷۱.
۲۳. ادبیات ایران از دیرباز تا اسلام چاپ کپنهاگ ۱۹۷۱.
۲۴. ادبیات ایران از اسلام تاکنون چاپ ۱۹۷۱.
۲۵. متون پیش از اسلام چاپ کپنهاگ ۱۹۷۲.
۲۶. ادبیات مانوی چاپ ۱۹۷۵ گوتینگن.
۲۷. فرهنگ مهرپرستی چاپ گوتینگن ۱۹۷۵.
۲۸. درباره متن مانوی- یونانی پیدا شده در کلن چاپ ۱۹۷۶ کپنهاگ.
۲۹. نظری به ادبیات کلاسیک ایران چاپ

۱۹۷۱. ۳۰. نوای سروده‌ها به یهودی فارسی چاپ ۱۹۷۷. ۳۱. مقاله زن گیتی ترجمه حمیده گرک یراقی مندرج در کتاب فروش پیر مغان، یادنامه جمشید سروشیان به کوشش کاتبون مزداپور چاپ تهران ۱۳۸۱ از انتشارات تریا و بسیاری از کتب و مقالات درباره آثار مشترک فارسی-یهودی و مانویت و دوران ایران باستان.

میخائیل‌یان دوخویه: در زمینه جغرافیای اسلامی و تحقیق در متون جغرافیایی

پروفسور دوخویه، در سال ۱۸۶۰ به اخذ درجه دکتری از دانشگاه لیدن نائل شد و سپس در دانشگاه اکسفورد به ادامه درس پرداخت و در ضمن تحصیل به مطالعه و تصحیح کتاب نسخه "نزه‌الآفاق ادریسی" موجود در کتابخانه بادلیان پرداخت.

در ۱۸۵۹ معاون رئیس مجموعه نسخه‌های خطی "وارنر" در کتابخانه دانشگاه لیدن شد و از ۱۸۶۹ تا زمان درگذشتش در ۱۷ ماه مه ۱۹۰۹ رئیس این مجموعه بود. بسیاری از آثار تاریخی و جغرافیایی عربی که دوخویه تصحیح کرده از منابع مهم تاریخ ایران است.

و نشر متن آنها دانشمند شهیر هلندی بنام دوخویه (M.J. De goeje) بیش از هر کس دیگر کوشش کرده است. او توفیق یافت که سلسله کتاب‌هایی بنام BibliliothecaGeographorum) حاوی کتاب‌های مهم و مشهور ابواسحاق فارسی، ابن‌حوقل، مقدسی، ابن‌الفقیه همدانی، ابن خرداد به، قدامة بن‌جعفر، ابن رُسته، یعقوبی، مسعودی را به چاپ برساند.^(۴) میخائیل‌یان دو خویه در ۱۳ اوت ۱۸۲۶

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.

ACCES
EMPLOYMENT
Making Connections

برای آگاهی بیشتر، از این وبسایت دیدن کنید:

www.accessemployment.ca

یا با این شماره تماس بگیرید:

416-921-1800

فرزندان در مدرسه چه می کند؟



لیلا کاظم زاده
معلم رسمی انتاریو

شما فقط چند دقیقه قبل از شروع کار مدرسه می‌توانید فرزندتان را به مدرسه ببرید و سپس رهسپار کار خویش شوید. برنامه کار هر مدرسه در ابتدای سال اعلام می‌شود و ضروریست خانواده‌ها اطلاعات دقیق از آن داشته باشند. یعنی اگر مثلا زنگ مدرسه‌ای ساعت ۸:۴۰ صبح به صدا درمی‌آید، و پرسنل مدرسه از ساعت ۸:۲۰ صبح در حیاط مدرسه شروع به کار می‌کنند، ساعت ۸:۱۹ صبح نمی‌توانیم فرزند خود را در محوطه مدرسه رها کنیم. معلمین یا کمک معلمین بر اساس جدولی از پیش تعیین شده، موظف به حضور در مکان تجمع بچه‌ها هستند و معمولا جلیقه شبرنگ به تن و بی‌سیم (واکی تاکی) در دست دارند تا هر مورد خطر یا مشکوک را به دفتر مدرسه گزارش دهند. خوب: ساعت که ۸:۲۰ شد و "معلم مسئول" (yard duty) را که دیدید، می‌توانید با فرزندتان خداحافظی کنید یا تا ساعت ۸:۴۰ همراهش بمانید. وقتی زنگ خورد، دانش‌آموزان هر کلاس از در ویژه کلاس خود وارد مدرسه می‌شوند. (خودتان بهتر می‌دانید که به دلیل آمادگی برای مقابله با شرایطی نظیر آتش‌سوزی مدرسه‌ها چندین در دارند و

شما فقط چند دقیقه قبل از شروع کار مدرسه می‌توانید فرزندتان را به مدرسه ببرید و سپس رهسپار کار خویش شوید. برنامه کار هر مدرسه در ابتدای سال اعلام می‌شود و ضروریست خانواده‌ها اطلاعات دقیق از آن داشته باشند. یعنی اگر مثلا زنگ مدرسه‌ای ساعت ۸:۴۰ صبح به صدا درمی‌آید، و پرسنل مدرسه از ساعت ۸:۲۰ صبح در حیاط مدرسه شروع به کار می‌کنند، ساعت ۸:۱۹ صبح نمی‌توانیم فرزند خود را در محوطه مدرسه رها کنیم. معلمین یا کمک معلمین بر اساس جدولی از پیش تعیین شده، موظف به حضور در مکان تجمع بچه‌ها هستند و معمولا جلیقه شبرنگ به تن و بی‌سیم (واکی تاکی) در دست دارند تا هر مورد خطر یا مشکوک را به دفتر مدرسه گزارش دهند. خوب: ساعت که ۸:۲۰ شد و "معلم مسئول" (yard duty) را که دیدید، می‌توانید با فرزندتان خداحافظی کنید یا تا ساعت ۸:۴۰ همراهش بمانید. وقتی زنگ خورد، دانش‌آموزان هر کلاس از در ویژه کلاس خود وارد مدرسه می‌شوند. (خودتان بهتر می‌دانید که به دلیل آمادگی برای مقابله با شرایطی نظیر آتش‌سوزی مدرسه‌ها چندین در دارند و

احترام به میهن است: پخش سرود ملی: همه می‌ایستند و دست از کار می‌کشند. البته در برخی مدارس سرود ملی را پس از ساعت اول پخش می‌کنند.

در پایان برنامه صبحگاهی مدیر هم ممکنست حرف مهمی داشته باشد. نوبت حضور و غیاب است که اخیرا به سیستم کامپیوتری انجام می‌شود. اگر فرزندان به هر دلیل به مدرسه نمی‌روند یا قرار است دیر بروند، باید به مدرسه خبر دهید و گرنه سیستم "سلامت آمد و شد" (safe arrival) به شما زنگ می‌زند و اگر جواب ندهید به شخص بعدی که نامش در پرونده دانش‌آموز قید شده (پدر، مادر، یا هرکس دیگر) زنگ می‌زند و تا اطمینان یافتن از قضیه دست از سرمبارک



تحصلی به خانواده دانش‌آموزان می‌دهند جلب می‌کنم. از شما می‌پرسند آیا سال دیگر فرزند شما به همین مدرسه خواهد آمد؟

اگرچه همه پاسخ نمی‌دهند اما مدرسه در واقع در حال تطبیق تعداد کلاس‌ها و دانش‌آموزان هریابه تحصیلی برای سال آینده می‌باشد؛ حداقل بطور تخمینی. چون ابتدای هرسال تحصیلی باز هم عده‌ای جابجا می‌شوند. فرض کنیم تعداد بچه‌های کلاس پنجم، ده نفر بیشتر از حداکثر گنجایش یک کلاس است. اگر کلاس ششمی‌ها تعدادشان کمتر از حداکثر یک کلاس باشد، آن ده نفر کلاس پنجمی را به این گروه اضافه می‌کنند و کلاس ۶/۵ (پنجم-ششم) خواهیم داشت.

بدیهی است بعضی مدیران، ده نفری را به این جمع می‌فرستند که سطح درسی بالاتری داشته‌اند. اما اگر تعداد کلاس ششمی‌ها تکمیل باشد، خواهند رفت سراغ کلاس چهارمی‌ها. اگر آنجا تعداد ده نفر جاگیر می‌شدند، کلاس مختلط ۵/۴ تشکیل می‌شود و این بار احتمالا ده نفر با قوای درسی کمتری به آن گروه خواهند رفت چرا که دروس کلاس چهارم یک بار دیگر به نوعی به گوش آنان خواهد خورد. برای تنظیم کلاس‌ها و تعداد دانش‌آموزان امکان دارد چندین کلاس مختلط ایجاد شود.

خلاصه اینکه جایجایی محل سکونت خانواده‌ها، بودجه و مکان محدود آموزش و پرورش و تفاوت‌های سلیقه‌ها همه دست به دست هم داده‌اند تا ایده کلاس‌های مختلط، عادی و کارگشا باشد. معلمان توانا در کلاس داری، فعالیت‌های درسی را چنان تنظیم می‌کنند که هر دو گروه در آن واحد مشغول باشند و هدر رفتن وقت هر گروه به حداقل برسد اگرچه زحمت طراحی درس برای این گرامیان، دو برابر است.

مثلا کلاس چهارمی‌ها به حل تمرین درس قبلی سرگرم می‌شوند و معلم به کلاس پنجمی‌ها درس جدید می‌دهد. ***

روزهای تعطیلی جمعه یا Professional Activity Day

دانش‌آموزان تعطیل و معلمان در مدرسه! روش‌های جدید آموزش، تکنولوژی در آموزش، تبادل اطلاعات معلمان، شیوه‌های تشویق و ترغیب دانش‌آموزان، متدهای آموزشی کارآمد منطبق با نگاه روان‌شناختی، روش برخورد با مشکلات یادگیری، از جمله درس‌هایی است که معلم‌ها در چنین روزهایی (PA Day) فرا می‌گیرند. گاهی زین به پشت و گاهی پشت به زین!

تقویم هر منطقه آموزش و پرورش در ابتدای سال به خانواده‌ها ابلاغ می‌شود تا روزهای تعطیلی را از همان اول کار بدانند و برنامه‌های خود را تنظیم کنند. در وبسایت منطقه آموزشی

Toronto District School Board, York Region District School Board,

نیز این اطلاعات قابل دسترسی است. تصمیم برای مهمانی، وقت دندانپزشک، و سر زدن به کتابخانه و ... اگر سرکار می‌روید، هماهنگی برای مراقبت فرزند دلبندتان را در این روزها فراموش نکنید. می‌توانید "مهمان سرزده منزل کوبک خاتم" شوید و ناهار نیمرویی خوشمزه بخورید، به "دهقان فداکار" تلگراف بزنید و حالش را ببرسید، به "پتروس" زنگ بزنید و یادی از او بکنید، و آخر غروب ببرسید: "جسک کجایی؟!"

خلاصه اگر توانستید برنامه‌ای ترتیب دهید که با فرزندتان کودک شوید و نفسی تازه کنید.

لیلا کاظم زاده، معلم رسمی انتاریو و ساکن تورونتو می‌باشد. او کارشناس ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبائی و کارشناس آموزش از دانشگاه لیک هد (Lakehead) است.

leilakazemzadeh@gmail.com

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک

انجام امور قانونی فروش املاک

انجام امور قانونی «ریفایتنس» املاک

نماینده چندین شرکت وام دهندۀ 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

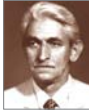
416.802.9191

pouria@wyndhamlaw.ca

نمایندۀ و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

پوریا همتی

ناظران می گویند...



احمد جم تورتو

ستون ناظران می گوید، اختصاص به نویسندگان یا متخصصانی دارد که سال‌هاست از نگاه‌های متفاوت و گوناگون به مسائل می‌پردازند

قسمت اول

ضمن گشت‌وگذار در پهنای جهان شمول کامپیوتر، چشم به مقالهٔ جناب اردشیر زاهدی، داماد پادشاه و سفیر کبیر ایران در آمریکا و انگلستان، و وزیر امور خارجه ایران در نظام گذشته، با مقدمه خبرنگار محترم آقای محمد سهی با تیتیر "اردشیرزاهدی خطاب به آقای میؤ وزیر امور خارجه آمریکا، تحت عنوان "ایران شکست‌ناپذیر است" افتاد که هم مقدمه مترجم محترم و هم مقاله جناب اردشیر زاهدی را به دقت، آنهم نه یکبار که دو یا سه بار خواندم و در مطالب و جملات آن دقت کردم که واقعه شوم ۲۸ مرداد ۱۳۳۲(که از شاه تا گدا را نهایتاً در کام خود فرو برد و نظام دیرپای پنج‌هزار ساله سلطنتی را در شکلی فهرامیز و طوفنده پایان داد و بتاریخ سپرد و اعلیحضرت شاهنشاه آریا مهر آواره در جهان گشت تا آنجا که می‌فرماید "اردشیر جان در این دنیای بزرگ آیا جانی برای پناه دادن من پیدا می‌شود؟ ص ۳۴۰ از کتاب ۲۵ سال در کنار پادشاه)، در خاطرم زنده شد. در این اندیشه فرو رتم که اگر آن کودتای نحس (که شخص جناب زاهدی در آن نقش اول را داشتند و به پاس شرکت در آن کودتا نشان درجه یک رستاقیز گرفتند، اینک تازه بیدار شده و پشیمانی خود را در این جمله که "اگر آن کودتا نبود انقلاب هم نمی‌شد" از آن تتری می‌جویند) اتفاق نمی‌افتاد هم اکنون هم نظام سلطنتی بر ایران حاکم بود و در عین حال کشور ایران بانحلال "شرکت نفت انگلیس و ایران" و نتیجتاً پایان استثمار به همت فرزانه فرزند ایران، دکتر محمد مصدق و یارانش و قیام یکپارچه ملت بیدارشده از خواب گران، از پیشرفته‌ترین کشور جهان امروز می‌بود

که متأسفانه کودتاجپان ۲۸ مرداد این فرصت طلایی پیش‌آمده پس از قرن‌ها حکومت دیکتاتوری استبدادی را از ملت ایران دریغ داشتند که هم کشور را گرفتار چاه ویل کردند و هم خود را محروم از آغوش گرم ملت و مملکت ایران. باری جناب زاهدی چند مورد را در مقاله خود متذکر گردیده‌اند که از جمله

● **ایران عموماً و مردم زادگاه پدرتان (همدان) خصوصاً، به پدرتان فخر و مباهات می‌کردند اما چه شد که وقتی‌که نام خیابان اکباتان همدان به نام خیابان زاهدی تغییر داده شد همان مردمی که به سر پدرتان قسم می‌خوردند، به اعتراض نوی خیابان ریختند و تابلو را پائین کشیدند و زیر پا لگد کردند و دور انداختند و شهرداری ناچار اسم همان خیابان را به نام اولیه خود برگرداند؟!**

● سخنرانی آقای مایک پمیٔو غم‌انگیز و گنج‌کننده است
● کشور من هرگز در برابر خارجی‌ها سرخم نکرده و تسلیم نشده است
● ایران شکست‌ناپذیراست، احدی قادر به خورد کردن ایران نیست... ایران عراق نیست
● ایران قادرخواهد بود که در برابر خارجی مقاومت کند
● بیرحمی و جنایت برعلیه مردم غیر نظامی یمن نه تنها جنایات جنگی هستند بلکه حمله به بشریت نیز می‌باشد
● آیا قادر خواهیم بود که این بربریت را ببخشیم و فراموش کنیم؟
● دعا می‌کنم که عقلانیت پیروز گردد و بلوغ دیپلماتیک غلبه یابد تا آمریکا سیاست خود را تغییر دهد
● اکثریت کارشناسان منطقه خاورمیانه... روشن‌تر از مایک پمیٔو دولت ترامپ می‌بینند و از عزت و حقوق برادران و خواهران شریف من دفاع می‌کنند، من هم به نظرات آنان احترام می‌گذارم و هم قدران آنها هستم.

ایران شکست ناپذیر است مگر به خیانت ایرانی

● اگر ما اشکال نداشتیم انقلاب هم نمی‌شد.
● قلدری بندرت به نتیجه می‌رسد و ایران شکست‌ناپذیر است.
● اینک پاسخ به فرمایشات بالای ایشان:
● جناب زاهدی، آقای پمیٔو یک خارجی است که چنین گفته و او تنها حرفی زده اما شما به دست و به خواست و بنا به نوشته‌های صریح خود (در کتاب ۲۵ سال در کنار پادشاه) آقای کریمت روزولت کودتاجی مأمور مشترک انگلیس و آمریکا را به ایران با آغوش باز راه داده و در عملیات شوم ۲۸مرداد با او هم‌آوا شدید و او کودتای شوم ۲۵ تاکلم و ۲۸ نحس را به انجام رساند که نتیجتاً ایران را ویران، پادشاه مملکت را (بگفته خودتان) آواره در جهان، پدر را غریبه گور، و خود را درحسرت وطن‌تان (اگر ایران را وطن خود دانید) گذارد، که بسیار غم‌انگیزتر از آن‌ست که از آنچه آقای میؤ گفته! یاد می‌کنید که می‌گویند: "عملیات پیروزمندانه!!"

● ۲۸ مرداد ۳۲ یک اقدام مشترک بود و انگلیس و آمریکا در این ماجرا کاملاً همکاری داشتند ... پیروزی عملیات ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ آمریکائی‌ها را بیشتر به ایران نزدیک کرد و چهره‌های اصلی این عملیات نظیر آقای کیم روزولت در حلقه دوستان صمیمی شاهنشاه قرارگرفتند... باقی مانده دلارهای هزینه کودتا را به گفته خودتان بین پدر و دیگر دست‌اندرکاران کودتا تقسیم کرد و پدر شما با آن پول ویلای زیبای سوئیس را خرید و دیری نپایید که در همانجا جان‌بجان آفرین تسلیم کرد. (ص ۸۵ و ۸۶ و در کنار پادشاه)".
● جناب زاهدی لطفاً یک‌باردیگر به دقت و بعنوان یک ایرانی، همین نوشته خود را مرور کنید و ببینید که آیا هیچ ایرانی پیدا می‌شود که این چنین با شور و

شیدانی از همکاری دو دولت بیگانه به دخالت در امورکشور خود تا حد تغییر دولت، قلم‌فرسایی و مباحات کرده و آنرا پیروزمندانه توصیف کند و در عین حال کیم روزولت رهبر کودتا را از دوستان صمیمی شاهنشاه (که سلطنت را به ایشان برگردانده) قلمداد کند که در نتیجه و به تعبیر شما جناب زاهدی، پادشاه ایران را مجدداً کیم روزولت بر تخت پادشاهی نشاند و نه ملت ایران و پدر شما هم از نداری و بیچارگی! و به پادش کودتا بر ضد ملت و مملکتش از باقی‌مانده هزینه کودتا و مرحمت جناب روزولت رهبرآمریکائی کودتا، ویلای زیبای سوئیس را خریده! ای خاک برسر ملتی که نخست‌وزیرش را بیگانه بر تخت صدارت بنشاند و سر کار گذارد و آپارتمان زیبا آنهم در سوئیس (و نه در ایران) برایش بخرد! آخرکدام صاحب عقل سالم است که ناگهان بالاترین درجه افتخارآفرین نظامی کشور و محبوبیت والای خود در جامعه را به چند صباح صدارت زودگذر طوفان‌زای برآمده از کودتای بیگانگان بفروشد؟! بخصوص با توصیفی که شما با آب‌وتاب وصف‌ناپذیر از آن یاد می‌کنید!!! ایران عموماً و مردم زادگاه پدرتان (همدان) خصوصاً، به پدرتان فخر و مباهات می‌کردند اما چه شد که وقتی‌که نام خیابان اکباتان همدان به نام خیابان زاهدی تغییر داده شد همان مردمی که به سر پدرتان قسم می‌خوردند، به اعتراض نوی خیابان ریختند و تابلو را پائین کشیدند و زیر پا لگد کردند و دور انداختند و شهرداری ناچار اسم همان خیابان را به نام اولیه خود برگرداند؟! که نزدیک‌ترین فرد، در پایان‌نامه خود خطاب به پدرمرحوم‌تان در صفحه ۳۳۰ کتاب از سپاهیگری تا سیاستمداری چنین می‌نویسد که: "برای صمدین دفعه هم گول خوردید... بدبختانه امید همه آزادی‌خواهان به یاس مبدل

گردید... بدبختانه و هزار بدبختانه آقا را محلل قرارده‌اند ولی طولی نمی‌کشد کاری به سرتان بیاورند که به سر هزاران اشخاص شریف آورده‌اند. ولی آنوقت وقتی است که پشیمانی سودی ندارد... حال هم در حال ارادت عرض می‌کنم برگ عیشی به گورخویش فرست". مراد ما نصیحت بود و گفتیم حواله با خدا

● **آری ایران قادر است که در برابر خارجی مقاومت کند و دیدید که بغض گلوگیر ملت ایران از کودتای ننگین انگلیسی آمریکائی چون طوفانی طوفنده و مهیب انقلاب ۵۷ پس از ۲۵ سال از کودتا همه آثار کودتا را درهم نوردید و به ذیل تاریخ نشانده که هرچند متأسفانه و بلا جهت دچار جنگ ۸ ساله شد و زندگی کوینی و یارانه‌بگیری مستمندانه را تجربه کرد و می‌کند**

کردیم و رفتیم. دوست قدیم شما ناصر قشقائی. که همگان دیدیم که چگونه در اندک مدتی پس از کودتای مورد مباهات شما تحت چتر حمایت مشترک انگلیس و آمریکا که به گفته خودتان در همان کتاب که (کودتا در ایران بدون نظر موافق آمریکا و هدایت و حمایت آنها اصلاً امکان پذیر نبود... ارتش ایران توسط مستشاران غالبه آمریکا هدایت می‌شد. مداخله به موقع آمریکا و انگلستان در اوضاع ناسامان ایران و سرنگون ساختن مصدق... عملیات پیروزمندانه! ۲۸ مرداد یک اقدام مشترک بود و انگلیس و آمریکا در این ماجرا کاملاً همکاری داشتند) گفته‌های آقای ناصر قشقائی به حقیقت پیوست که انگلیس به تلافی ملی شدن نفت و کوتاه شدن دستش از غارت طلای سیال ایران و هم ضرب شصت نشان دادن به دیگر زمامداران مطیع انگلیس در دنیا که الگو گرفتن از مصدق را از سر بیرون کنند و آمریکا هم به بهانه فرو رفتن ایران در کام کمونیست و هم غارت ایران با همکاری نتگانتگ شما و مرحوم



تحلیل ورزشی ...



حسن گل‌محمدی تورتو

آنچه از نتایج بازی‌های فوتبال ایران درجام جهانی می‌توان گفت این است که این تیم ملی ایران نبود که نقش مثبتی از خود در این بازی‌ها بر جای‌گذاشت، این نحوه مدیریت و کار آمدی آن توسط مربیگری کارلوس کی روش بود که در بازی‌های مذکور و در سطح فوتبال جهان به پیروزی رسید.

حتما شما داستان آن پیرمرد جنگجو و نادر شاه افشار را در جنگ با افغان‌ها شنیده‌اید که می‌گویند در نبرد و اخراج افغانه از ایران هنگام جنگ، نادرشاه پیرمردی را دید که با موی سپید مانند شیر می‌جنگد و جلو می‌رود. پس از پایان نبرد نادر شاه آن پیرمرد را پیش خود خواند و با او به گفتگو پرداخت و از وی پرسید، اهل کجایی و پیرمرد جواب داد: اصفهان. آنگاه نادر پرسید، مگر در زمانی که اصفهان توسط محمود و اشرف افغان اشغال شده بود تو در اصفهان نبودی که این گونه دلاورانه از شهر خود دفاع کنی؟ پیرمرد جواب داد: آن زمان من در اصفهان بودم ولی تو نبودی. آنچه که از این داستان درست یا نادرست نتیجه می‌گیریم آن است که مدیریت و فرماندهی نقش بسیار مهمی در پیروزی دارد. خواه این پیروزی در مملکت داری باشد و خواه در جبهه جنگ و یا در بازی فوتبال. ما در طول تاریخ فوتبال کشورمان، مدیران و مربی‌های گوناگونی داشته‌ایم. آنچه که نقش این مربی بر نتایجی را پررنگ می‌کند، در مرحله اول تجربه، اطلاعات و مدیریت او در کارش است و دوم اینکه از دخالت‌هایی که همواره در

شهری-۱۰۰

دوما، **شهرداری هم** که **نمی‌خواهد مسئولیت خیابان و این گرفتاری‌ها را** **بعهده بگیرد آن را به گردن مالکان** **انداخته است.**

سوما، **این طرح اصلا** **نظر کارشناسی نشده، یعنی این طرح** **بدون در نظر گرفتن نظر منفی همه مالکان و عدم نظر کارشناسی کافی به شورای شهر برده و بعد تصویب شده است.** **این یعنی این طرح** **و مخفی‌کاری و پنهان‌کاری تصویب شده است، البته نظر دادگاه (اوامبی) هم بزودی اعلام می‌شود.**

شکی نیست که وجود یک رهگذر و یا پیاده‌رو در این منطقه به تردد مردم کمک می‌کند ولی براساتی چه کسی مایل است که در سوابق تاریکی در این پس کوچه‌های پُشتی تردد کند؟ آیا احساس امنیت می‌کند؟ آنهم در محلی که قرار است پارکینگ باشد و وقتی مسئولیتش با شهر نیست؟ چه چیزی مسئول حفاظت و نگهداری این دو کوچه ۶ متری خواهد شد؟ این چیزهایی است که من نمی‌توانم آنها را این طرح را بفهمم.

این ملک دو نیش سر خیابان میجر مکنزی و بانک از سال ۲۰۰۸ پرونده‌اش در شهرداری گیر کرده است. **شنیده‌ام اخیرا یک شکایت خسارت مالی از شهرداری کرده‌اند.** **مردم فکر می‌کنند این نمی‌خواهند کاری کنند.** **۱۰ سال است که آنها بلاکلیف هستند، نه می‌توانند بفروشند و نه می‌توانند بسازند، این همه هم در این سال‌ها هزینه نگهدارش بر دوش مالکان این زمین بوده است.** **در شهرداری ریچموندھیل چه خبراست؟** **این سیاست اشتباهی است.** **ما در مهمترین چهار راه قدیمی و مهم شهر، زمینی را بلاکلیف گذاشته‌ایم.** **مالکین می‌خواهند نوسازی و سرمایه‌گذاری کنند ولی شهرداری طرح و جواب مشخصی ندارد.** **این یک سیاست اشتباهی است.** **آنها نمی‌خواهند ده طبقه بسازند، آنها شهر بیابور، دیدگاه قدیمی آنتست که می‌خواهند یک ساختمان مدرن و شاخص بسازند.** **در حالیکه آن طرف خیابان قرار است شهرداری یک ساختمان ۲۳ طبقه بسازد.** **جنوب خیابان میجر مکنزی ، همه ساختمان‌ها ۲۰ طبقه ساخته شده‌اند.** **با همه آنها شهرداری مخالفت کرده بود.** **همه به اوامبی شکایت کردند و چند سال درگیر هزینه و دادگاه شدند و سرانجام توانستند مجوز طرحشان را بگیرند.** **خود شهرداری هم می‌خواهد ساختمان ۲۳ طبقه در محل کتابخانه بسازد.** **اینکه چطورمی این طرف خیابان با ۶ طبقه مخالفت می‌شود با اینکه ساختمان ترامپ فقط ۱۰ طبقه است معلوم نیست.**

ایران استار

فوتبال و مدیریت کارآمد



مدیریت فوتبال کشورمان توسط دیگران اعمال می‌شود، جلوگیری به عمل آورد. امروز فوتبال یک بازی معمولی و متکی به نیروی جسمانی بازیکنان تلقی نمی‌گردد. بازی فوتبال مبارزه بین اندیشه‌ها و



تام مانچ به صاحبان املاک منطقه‌ی ریچموندھیل در مورد طرح‌های منطقه توضیح می‌دهد



اینجا نیش شمال شرقی خیابان بانگ و میجر کم است، جایی که مالک هنوز پس از سالها نتوانسته مجوز ساختن را از شهرداری بگیرد

جنوب خیابان هم که ۲۰ طبقه است.

این سیاست دوگانه از عدم دیدگاه مدیریت مدرن و توسعه شهردار خبر می‌دهد. **بسیاری از ساکنین شهر**

منجمله ایرانی تبارهای شهر، از اینکه شهرداری نه تنها اصلا برنامه‌ای برای توسعه ندارد بلکه حتی مانع توسعه جامع شهر است، اطلاعی ندارند.

درست می‌گویید. دقیقاً اختلاف بین دو دیدگاه و تفکر است: دیدگاه قدیمی و دیدگاه جوان و پویا که می‌خواهد حیات و زندگی، و احترام و رشد را به شهر بیاورد. دیدگاه قدیمی آنتست که می‌خواهد شهر را همان حالت مخروبه قدیمی نگه دارد. مثلاً ایرانی‌ها با سرمایه می‌آیند و می‌خواهند در ساخت و ساز سرمایه‌گذاری کنند ولی ما در شهرداری همیشه شعار نه ، نه، نه، همین وضعیت خوب است را تکرار می‌کنیم. مسئولین شهرداری می‌گویند کمی توسعه در آن سمت باشه ولی توسعه در مرکز اصلی شهر نباید باشد.

ما باید بناهای شاخص در مرکز شهر ریچموندھیل بنا کنیم و بناهای تاریخی را نیز احیا کنیم. ما باید مرکز شاخص " جی تی ای" باشیم. برای اینکار نیاز به تغییرات در شهرداری داریم . انتخابات اکتر در راه است.

شما باید بناهای شاخص در مرکز شهر ریچموندھیل بنا کنیم و بناهای تاریخی را نیز احیا کنیم. ما باید مرکز شاخص " جی تی ای" باشیم. برای اینکار نیاز به تغییرات در شهرداری داریم . انتخابات اکتر در راه است.

ما در مهمترین چهار راه قدیمی و مهم شهر، زمینی را بلاکلیف گذاشته‌ایم. **مالکین می‌خواهند نوسازی و سرمایه‌گذاری کنند ولی شهرداری طرح و جواب مشخصی ندارد.** **این یک سیاست اشتباهی است.**

آنها نمی‌خواهند ده طبقه بسازند، آنها شهر بیابور، دیدگاه قدیمی آنتست که می‌خواهند یک ساختمان مدرن و شاخص بسازند. **در حالیکه آن طرف خیابان قرار است شهرداری یک ساختمان ۲۳ طبقه بسازد.**

برای به تحقق درآوردن حرف‌هایش کاری کرد که بازیکنان از فوتبال لذت ببرند، زیرا همه چیز را در گذشته به بازیکنان ما آموزش می‌دادند غیر از یک چیز و آن هم عشق به فوتبال بود. کی‌روش سعی کرد که بچه‌هایش عاشقانه بازی کنند، چون عشق موتور محرک هر کاری است.

کی‌روش در رابطه با چگونگی کارش گفته است: وقتی کار یا پروژه‌ای را در باشگاه یا تیم ملی آغاز می‌کنید، مهم‌ترین چیز این است که خودتان را با شرایط جدید وفق دهید و بدانید که از کجا باید کارتان را آغاز کنید. چیزی به اسم فرمول پیروزی یا فرمول موفقیت وجود ندارد که بتوانید آن را کپی کنید. افراد تنها می‌توانند تجربیات خود را از محیطی به محیط دیگر منتقل کنند. چون فرهنگ‌های متفاوت، مردم متفاوت، احساس‌های متفاوت و عواطف متفاوت وجود دارد. باید به باورها، دیدگاه‌ها و مفاهیم واقعی خود شناخت پیدا کنید و برای وضعیت خاص، یک رویکردی را جداگانه طراحی نمایید. این دقیقاً آن چیزی است که باید ما آن را درک کنیم و به اجرا در آوریم.

پیروز بیرون آید. کی‌روش هیچوقت دچار شعار و خود بزرگ‌بینی نشد. او واقعیت‌گراست و فوتبال جهان را خوب می‌شناسد. وی بازیکنان تیم ملی را چون فرزندان خود می‌داند و با رفتار درست و ادبیات خوب آن‌ها را آموزش می‌دهد.

وی بارها گفته است: "صادقانه بگویم در هیچ جای دنیا بازیکنانی مانند سیزرنام در تیم ملی ایران ندیده‌ام. آنها عاشق آموختن هستند. حتی اگر دو نوبت تمرین سخت در روز برایشان بگذارم، باز هم بعد از پایان تمرین، لیخنر بر لب دارند."

کی‌روش آدم درست و روراستی است و اعتقاد دارد که در ایران هیچ تلاشی از سوی رهبران سیاسی برای تاثیرگذاری

دلاری توسعه مترو از فینچ تا ریچموندھیل را قبول نکرده‌اند (کمتر به عمل نزدیک است) **۴) هر ساله هم اتوموبیل بیشتر می‌شود و هم جمعیت، مسافران زیادت و منتظر ماندن آنها نیز افزوده می‌شود و در مسیر تردد هم ترافیک بیشتر می‌شود که خیلی در طرح دیده نشده است.**

بدین ترتیب مردم ریچموندھیل وقت کمتری برای زندگی کردن خواهند داشت و آینده بهتری نخواهیم داشت.

این بنظر من توهین است، از نظر خیلی‌ها این احتمالا توهین خواهد بود. از یک طرف دیگر مخالف ساخت و ساز برج هستند. خوب از کجا می‌خواهید پول سهم شهر در ساخت مترو را بدهید؟ در سال ۲۰۰۱، شرکت برق ریچموندھیل

را ۱۴۰ میلیون دلار فروخته‌اند، خرجش هم کرده‌اند. در مقایسه با شهرهای دیگر در سراسر جی‌تی‌ای (مثل ماکهام و وان) بیشترین مالیات خانه را صاحب‌خانه‌ها در ریچموندھیل می‌پردازند. بودجه جاری

سالانه‌مان هر ساله زیادت می‌شود ولی پس‌اندازمان کمتر می‌شود. دم انتخابات صحبت از گسترش مترو می‌کنند ولی هیچ همت و برنامه و مدیریتی برای اجرایی شدن آن در این دوره‌ها نبوده است. از طرف دیگر شهر وان و ماکهام که پایین ریچموندھیل هستند هم علاوه اجرایی این طرح را دارند و هم طرح مدون را، یعنی مترو اگر هم اجرایی شود فقط تا ابتدای ریچموندھیل و خیابان های‌وی ۷ خواهد آمد. من فکر می‌کنم متروی ریچموندھیل به دوران فرزندنامان می‌قد نخواهد داد! این تبلیغات سیاسی انتخاباتی‌ست که مردم را به اشتباه می‌اندازد. برای مترو داشتن باید ابتدا توسط بخش خصوصی برج‌سازی انجام شود انهم با قوانین استاندارد و شفاف، و سپس از محل مالیات آنها [افراد زیادی که در برج‌ها زندگی می‌کنند بعلاوه دیگر خانه‌ها و بیزنس‌ها] بودجه طرح آماده شود، بدینگونه به مردم و محل کار و زندگی آنها فشار نمی‌آید.

۲۲ اکتر انتخابات شهرداری هاست. **سیاستمداران فقط وعده می‌دهند که مترو می‌آید.** **بودجه برای مطالعه می‌گیرند و بعد این گزارش بدلیل نداشتن بودجه عملیاتی، بااینگان می‌شود.** **یک مسئله تکراری دیگر از سال ۱۹۷۶، نوسازی جدید شهر ضرورت دارد.** **چه پیامی برای ساکنین منطقه ۲ و شهروندان ریچموندھیل داری؟** **خواست‌های‌تان را مطرح کنید.** **باید تفکر و مدیریت جدیدی برای آینده این شهر در شورای شهر انتخاب کرد.** **ریچموندھیل را باید برنامه‌ریزی و با مشارکت مردم شهر**

در فوتبال نمی‌بینید. او بخوبی می‌داند که سازمان‌های عریض و طویل ورزش ایران با باشگاه‌های متعدد، وزارت ورزش و ارگان‌های ذیربط هیچ یک صرفاً برای ماهیت ورزش و تاثیر آن در روحیه جامعه، برنامه‌ریزی خاصی ندارند و بسیاری از آنها نیز گرفتار مافیاهای خاص خود هستند و متافع پرستان نمی‌گذارند روابط درست و سالمی در تیم‌ها و مربی‌گری‌ها بوجود آید.

از بازی‌های فوتبال ایران در جام جهانی درس‌های زیادی می‌توان گرفت ولی مهمترین نتیجه آن است که ما جوانان علاقمند و مستعد فراوان داریم. اگر دخالت‌های منافع‌طلبان نباشد، بودجه مناسب هم برای ورزش می‌توان اختصاص داد. بنابراین هر گاه این امکانات در خدمت یک مدیر کارآمد و علمی‌گرا قرار

گیرد به نحو مطلوب جواب می‌دهد. حال از همه چیز گذشته باید به کی‌روش و بازیکنان تیم ملی درود فرستاد و این نکته را هم بیان کرد که مسئولین کشور نباید با پایان یافتن بازی‌های ایران در جام جهانی، فکر کنند فوتبال حتی برای مدت کوتاهی هم فراموش گردد. آنها باید یک سازمان آموزشی در فوتبال ایران تشکیل دهند و مسئولیت آن را به کی‌روش بسپارند تا یک تجدید نظر اساسی در سازمان فوتبال ایران صورت بگیرد و از تجربیات، مطالعات و ارزش های اجرایی این مربی لایق استفاده به عمل آید.

فوتبال باید پشتوانه داشته باشد، پشتوانه فوتبال از آموزش و رهبری نوجوانان و جوانان در مقاطع تحصیلی اولیه و متوسطه آغاز می‌گردد. چه کسی شایسته‌تر از کی‌روش است که یک چنین زیر بنای درستی را برای فوتبال ایران پایه‌ریزی کند؟

توسعه داد. برای توسعه هم باید هزینه کرد. این هزینه‌ها یادتان باشد که از محل مالیات بر خانه‌های شما تأمین می‌شود. اگر دقت نکنید باز هم مالیات خانه شما بدون رویه بالا خواهد رفت.

بودجه شهرداری در سال ۲۰۱۸ چقدر است؟

۱۸۰ میلیون دلار.

۷۰ درصدش که خرج حقوق ۷۰۰ کارمند و هزینه‌های جاری می‌شود، چقدر پس‌انداز داریم؟

بستگی دارد از چه کسی در شهرداری بپرسی، جواب‌های متفاوتی می‌شنوی! فکر می‌کنم چیزی در حدود ۳۰۰ میلیون دلارا ما برای آینده شهر و جوانان سرمایه‌گذاری نکرده‌ایم.

ساکنین منطقه ۲ چند نفر هستند؟

۲۰ هزار نفر.

چه تعداد خانه در ریچموندھیل هست ؟

در حدود ۲۰ هزار خانه و آپارتمان.

چقدر واحد تجاری در منطقه دو وجود دارد؟

دقیقا نمی‌دانم، احتمالا حدود ۱۲۰۰ واحد.

پیامت به جامعه ایرانی چیست؟

جامعه ایرانی نشان داده که جزو بافت ریچموندھیل شده است. آنها در املاک ریچموندھیل و مستغلات سرمایه‌گذاری کرده‌اند. به عنصر خانواده اهمیت می‌دهند. مناسفانه آنها جدی گرفته نشده‌اند. باید با همه‌دیگر یک شهر پیشرفته و مورد احترام بسازیم. نمی‌شود به آنها گفت پولتان را بیاورید و سرمایه‌گذاری کنید ولی کار برای شما نداریم. این اشتباه است. من تمام تاشم را خواهم کرد که شهر و دان‌توان پولی و زیبا و زنده‌ای را با کمک ایرانی‌ها و دیگر ساکنین منطقه و شهر بسازم. نیاز به تغییر در مدیریت شهرداری هست. با رای‌تان از تغییر مثبت برای نوسازی بافت قدیم شهری و ترکیب معماری قدیم و مدرن و هزینه شدن درست و استراتژیک مالیات‌های خانه‌تان در ۲۲ اکتبر امسال، دفاع کنید.

سعید: سیاست از وقتی که برای مصاحبه به ما دادی.

تام: منم تشکر می‌کنم.

سعید سلطانیپور

مسئول بخش بین‌المللی انجمن خبرنگاران و نویسندگان قومی آمریکای شمالی است.

ssultanpour@yahoo.com

لازم به ذکر است در این زمینه، طی تماسی با شهرداری ریچموندھیل، قرار شد آخر این هفته گفتگویی با آنها داشته باشیم که نتیجه آن را به محض آماده شدن، چاپ و در اختیار همگان قرار خواهیم داد.

خبر - ایران

بی آبی در خرمشهر و اعتراضات مردمی



مستقر شده بودند، پخش شده بود. مسئولان محلی خوزستان می‌گویند جمعه شب بخشی از آب غدیر به شبکه آبرسانی خرمشهر و آبادان تزریق شده و سختی آب از ۱۲ هزار میکروموس بر متر مکعب به حدود پنج هزار میکروموس رسیده است.

استاندار خوزستان در این زمینه گفته است تا ۱۵ تیر ماه خط دوم انتقال آب از غدیر به شبکه آبرسانی خرمشهر و آبادان وصل می‌شود و سختی آب این دو شهرستان به دو هزار میکروموس بر متر مکعب خواهد رسید. باید دید آیا این وعده عملی خواهد شد یا خیر!

مینی بر کشته شدن دست کم یک نفر از معترضان در جریان تیراندازی مأموران متورسوار منتشر شده بود. در یکی از ویدئوهای که در فضای مجازی منتشر شده تصویر فردی دیده می‌شود که بر زمین افتاده و چند نفر کمک می‌کنند تا او را بر ترک یک موتورسیکلت نهاده و از محل دور کنند.

در ویدئوهای دیگر نیز تصاویر برخی معترضان در حال پرتاب سنگ و نیز تصویر مأموران پلیس تفنگ به دست دیده می‌شود. از عصر شنبه تصویر مأموران مسلحی که در خیابان‌ها و روی پشت‌بام‌ها در مناطق مرکزی خرمشهر

شهرستانهای خرمشهر و آبادان طی هفته گذشته به دلیل کاهش دبی آب شیرین کارون و پیشروی آب دریا، شور شده و شهروندان قادر به استفاده از آن نبودند. برای اعتراض مردم در روز جمعه هشتم تیر ماه بود، روزی که گروهی در این شهر برای اعتراض به کم آبی و شوری بیش از حد آب تظاهرات کردند.

در حالی که بحران کم‌آبی و خشکسالی از مدت‌ها پیش دامان بسیاری از مناطق ایران را گرفته، مشکل شوری آب در خوزستان، به ویژه در شهرهای آبادان و خرمشهر به حد خطرناکی رسیده است. در روزهای گذشته در رسانه‌ها تصاویری از شهروندان آبادانی که برای دریافت آب شرب صف بسته بودند منتشر شد. گروهی از مردم آبادان نیز در روزهای گذشته برای اعتراض به کم‌آبی و کیفیت بد آب شرب، در برابر ساختمان شرکت آبفا در این شهر تجمع کرده بودند.

نهم تیر ماه گروهی از مردم خرمشهر واقع در جنوب استان خوزستان برای اعتراض به کم‌آبی و مشکل کیفیت آب در میدان مطهری این شهر تجمع کرده و اعتراض آنان که تا سحرگاه یکشنبه ادامه داشت، با برخورد خشونت‌آمیز نیروهای پلیس روبرو شد.

خبرگزاری‌ها نوشتند: مأموران نیروی انتظامی اقدام به پرتاب گاز اشک‌آور کرده و معترضان را متفرق کردند. به نوشته خبرگزاری دولتی ایران، اقدام مأموران در پاسخ به معترضانی بوده که با آنها "درگیر شده" و "در مواردی" به آنها "چوب و سنگ" پرتاب کرده‌اند.

ولی‌الله حیات، فرماندار خرمشهر نیز مصدومیت ۵ نفر را در ناآرامی‌های شب گذشته تأیید کرده است. حیاتی در مصاحبه‌ای در بامداد یکشنبه گفت در درگیری‌های شب گذشته کسی کشته نشده اما یک نفر دچار "مصدومیت جدی" شده است.

پیش از این در شبکه‌های اجتماعی خبری



خودکشی ۱۰۰

اگرچه مردان بیشتر با خودکشی جان خود را از دست می‌دهند، زنان به میزان ۳۳ تا ۴ برابر بیشتر تلاش می‌کنند تا زندگی خود را پایان دهند. علاوه بر این، زنان به دلیل اقدام برای خودکشی ۱/۵ برابر بیشتر از مردان بستری می‌شوند. براساس داده‌های سازمان بهداشت عمومی کانادا، ۱۴/۷ درصد کانادایی‌ها در مورد خودکشی فکر می‌کنند و ۳/۵ درصد در طول زندگی خود برای خودکشی اقدام می‌کنند که به نسبت جمعیت رقم کمی نیست.

خودکشی کابوس جمعیتی

خودکشی یک کابوس جمعیتی است؛ این نوع مرگ، قاتل پیشرو، و در کمین جوانان و به ویژه مردان است. برای مردان تا سن ۴۵ سالگی، خودکشی دومین علت مرگ و میر در کانادا بعد از حوادث است. مردان میانسال و جوانتر بیش از این که از سرطان، بیماری قلبی، قتل، آج آی وی یا دیابت بمرند خودشان اقدام به خودکشی می‌کنند. برای زنان زیر ۴۵ سال، خودکشی یکی از سه عامل اولیه مرگ هست! این درحالی است که مرگ خودخواسته یا خودکشی در میان گروه‌های نژادی خاص مانند بومیان جوان به طور خاص آمار بالاتری را نشان می‌دهد.

بنابراین خودکشی باید به عنوان یک عامل مهم در کوتاه شدن زندگی جمعیت جوان کانادا در نظر گرفته شود. لذا اگر ما نگرانی نسبت به وضعیت کارگران، فقرات و چشم انداز آینده برای برنامه‌های بازتنسنگی و برنامه‌های مراقبت‌های بهداشتی داریم، این آمارها نشان می‌دهد که باید به همان اندازه یا حتی بیشتر نگران خودکشی هم باشیم.

خودکشی کمتر از سرطان نیست

مقیاس‌های اجتماعی سرطان و خودکشی را مقایسه کنید. سرطان توجه و سرمایه‌گذاری فراوانی از شرکت‌های بزرگ دریافت می‌کند. همه این توجه‌ها در کاهش ۴ درصدی میزان سرطان در دهه‌های گذشته نقش داشته‌اند. این در حالی است که سرطان به هر کسی می‌تواند حمله کند، این بیماری عمدتاً یک بیماری جسمی است و این

او در باره فرم‌های و اسماعیلیان هم که به نوعی با تاریخ و تمدن و فرهنگ ایران ارتباط دارد، مشهور و مورد توجه خاورشناسان است.

بطور مثال کتاب‌های تاریخ یعقوبی، البلدان یعقوبی، التنبیه و الاشراف از مسعودی تاریخ‌الرسال و الملوك تألیف طبری از کتاب‌هایی است به همت دخویه در بریل ولیدن و مراکز مهم خاورشناسی اروپا منتشر گردیده ولی در ایران توسط بنگاه ترجمه و نشر کتاب، جزء کتاب‌های سلسله "ایران‌شناسی" در تهران چاپ گردیده‌اند. دانشنامه جهان اسلام چاپ تهران و دانشنامه "ایرانیکا/Iranica" چاپ آمریکا مقاله‌های مفصلی در باره دخویه منتشر کرده‌اند که جملات کوتاهی از مقاله دانشنامه جهان اسلام چاپ تهران در اینجاست: او، موسومین فرزند شمال هلند به دنیا آمد، او سومین فرزند خانواده بود، پدرش کشیش پروتستان و مادرش از نجبا بود. در سال ۱۸۵۴ در دانشگاه لیدن به تحصیل الهیات پرداخت و اما دو سال بعد به سبب بی‌علاقگی به الهیات در دانشکده ادبیات زیر نظر راینهارت ذری متوفی ۱۸۸۴ خاور شناس هلندی به مطالعه زبان، ادب و تاریخ عرب پرداخت.

در ۱۸۵۹ معاون رئیس مجموعه نسخه‌های خطی "وارنر" در کتابخانه دانشگاه لیدن شد و از ۱۸۶۹ تا زمان درگذشتن در ۱۹۰۶ ماهه ۳۰ رئیس این مجموعه بود. بسیاری از آثار تاریخی و جغرافیایی عربی که دخویه تصحیح کرده از منابع مهم تاریخ ایران است. پس از درگذشت دخویه بنیادی بنام او در لیدن تأسیس شد که با سرمایه آن آثار خاورشناسان اروپایی بسیاری به

همه سرمایه‌گذاری تنها به میزان کمی توانسته است از سرطان پیشگیری کند ولی سرمایه‌گذاری‌ها همچنان ادامه دارد. البته این امر به جایی است اگرکه به سلامت روان انسان‌ها و پیشگیری از خودکشی هم به همان اندازه بها داده شود.

در مقایسه با سرطان، خودکشی خطری است که به طور تصادفی توزیع نمی‌شود و کاملاً قابل پیشگیری است. تحقیقات در کانادا نشان می‌دهد بسیاری از مشاغل با نرخ خودکشی بالاتر از حد متوسط، رو به رو هستند از جمله پرستاری، پلیس، چوب، حمل و نقل و کشاورزی. همچنین برخی از جمعیت‌ها مانند تازه مهاجران، نوجوانان و افراد مسن بیشتر در معرض خودکشی هستند. اما هیچ سرمایه‌گذاری قابل قبولی در جهت پیشگیری از خودکشی در این گروه‌های جمعیتی صورت نمی‌گیرد.

نکته مهم در مورد خودکشی این است که خودکشی یک موضوع پیچیده است که جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی آن بسیار گسترده است به طوری که خودکشی یک فرد می‌تواند گروهی از اعضای خانواده، دوستان، آشنایان و هرکسی که خبر را می‌شنود تحت تأثیر قرار دهد.

بار مالی واقتصادی خودکشی

از دیگر سو هزینه‌های اقتصادی و بار مالی خودکشی به جامعه تحمیل می‌کند آنقدر بالا هست که توجه ویژه را به خود جلب کند. بنابر آمارهای ارائه شده در سایت دولت کانادا از حدود ۲۷ بیلیون دلار هزینه صدمات وارد به افراد شده به دلیل حوادث در سال ۲۰۱۰، ۲/۹ بیلیون

چاپ رسیده است. مهمترین اثر دخویه تصحیح و انتشار تاریخ طبری است که به عنوان مصحح اصلی و با همکاری خاورشناسان مشهور اروپایی منتشر نمود

نظری به کارهای مهم دخویه:

۱. فهرست توصیفی نسخ خطی شرقی در کتابخانه آکادمی لوگدون باتاو (با همکاری). جلد ۱ تا ۱۸۵۱ تا ۱۸۷۶ چاپ بریل.
۲. فتوح البلدان تألیف احمد ابن یحیی البلاذری (تصحیح) چاپ ۱۸۶۳-۱۸۶۷.
۳. مسالك والممالك تألیف ابواسحاق اسطخری چاپ ۱۸۷۰.
۴. صورالارض تألیف ابن‌وقل (تصحیح) چاپ بریل ۱۸۷۵.
۵. بستر باستانی اوکسوس، آمو دریا چاپ ۱۸۷۵ بریل.
۶. احسن التقاسیم فی معرفةالاقليم تألیف شمس‌الدین ابو عبدالله یحٰمدین احمدین ابی بکرالبناءالبسار المقدسی چاپ پاریس ۱۸۹۵.
۷. ایران‌شهر بر پایه جغرافیای موسی خورنی چاپ ۱۹۰۲.
۸. گزیده‌هایی ازتاریخ طبری (تصحیح، یاداشت‌های کوتاه وگزیده واژه‌نامه) چاپ ۱۹۰۲ بریل.
۹. کتاب الشعر والشعراء(طبقات الشعراء) تألیف ابن قتیبه دینوری چاپ ۱۹۰۴ بریل.
۱۰. قرامطه، چاپ ۱۹۷۱.
۱۱. درباره تاریخ عباسیان از یعقوبی چاپ بریل ۱۸۷۹.
۱۲. تاریخ الرسل و الملوك، تألیف محمدبن جریر طبری (تصحیح با همکاری) چاپ ۱۸۷۹-۱۹۰۱ بریل.
۱۳. مختصر کتاب البلدان، تألیف احمد بن محمد بن الفقیه همدانی (تصحیح، نمایه و واژه نامه) چاپ بریل ۱۸۸۵.
۱۴. قرامطه بحرین و فاطمیان. چاپ ۱۸۸۶-۱۹۰۳ چاپ لیدن.
۱۵. کتاب المسالك والممالك تألیف ابن

خرداد به همراه پاره‌هایی از کتاب الخراج قدماقین جعفر (تصحیح) چاپ ۱۸۸۹ بریل.

۱۶. در باره رساله‌های عرفانی ابن سینا چاپ ۱۸۸۹.

۱۷.المجلد السابع من کتاب علائق النفیسه تألیف ابن رُسته وکتاب البلدان تألیف ابن واضح یعقوبی (تصحیح) چاپ ۱۸۹۱-۱۸۹۲ بریل.

۱۸. کتاب التنبیه والاشراف، تألیف مسعودی (تصحیح) چاپ ۱۸۹۴ بریل.

۱۹. فرجام امپراطوری قرامطه در بحرین چاپ ۱۸۹۵.

۲۰. سفرهای ابن‌جبیر چاپ ۱۹۰۷.

منابع وماخذ:

۱. مؤلفان و مترجمان، فرهنگ خاورشناسان جلد اول ص ۷۵ چاپ تهران ۱۳۷۶ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۲. سیزده احزادگان اهنی، مقدمه کتاب داستان بهرام چوبینه از کرستن سن ص ۱۷ چاپ تهران ۱۳۸۳. از انتشارات طهوری.
۳. دانشنامه آزاد پارسی ابوریحان، مقاله آسموسن.
۴. ایرج افشار: راهنمای تحقیقات ایرانی ۹۸ ص چاپ تهران ۱۳۴۹. از انتشارات مرکز بررسی و معرفی فرهنگ ایران.
۵. محمد رستمی: ایران‌شناسان و ادبیات فارسی ص ۵۶۹. چاپ تهران ۱۳۹۰ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۶. دانشنامه آزاد ویکی‌پدیا فارسی: مقاله دخویه.
۷. دانشنامه جهان اسلام: مقاله دخویه میخائیل‌یان

محمد علی اختری،

سرفتر باز نشسته اسنادرسمی، ساکن تورنتو است

۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

پلیس تهران از دستگیری مردی با ۲ تن سکه طلا خبر داد



سندسازده با بخشی از آن اقدام به واردات موبایل کرده و مابقی را در بازار آزاد توزیع کرده‌اند و یا ارز دولتی را دریافت کرده و با آن تجهیزات را به داخل کشور آورده اما آن را در بازار با قیمت آزاد فروخته و یا در انبارهای خود احتکار کرده‌اند." از آنجا که نام این شخص اعلام نشده می‌توان حدس زد که طبق معمول این فرد به نحوی از افراد حکومتی است و تنها یک لقب به آنها نسبت داده شده و بزودی آنهم فراموش خواهد شد.

چین و ۱۸ میلیون درهم امارات با نرخ دولتی دریافت کرده و مجموعاً ۴۰۰ هزار دستگاه تلفن همراه از چهار برند معروف و وارد کشور کرده است، اما متأسفانه ۳۰۰ هزار دستگاه را با قیمت آزاد عرضه کرده و ۱۰۰ هزار دستگاه دیگر را در انبار احتکار کرده بودند که این موارد صورت

جلسه شد.» به نقل از حسین رحیمی، این شرکت‌ها "یا از دولتی دریافت کرده را به طور کامل در بازار آزاد فروخته‌اند و یا برای

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

416.830.6500 5859A Yonge St.

ایران استار خانواده

169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 5 July 2018 - V. 25 - No. 1194

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

می خواهید وام مسکن بگیرید؟

مراقب تقلب در وام مسکن باشید



همچنین سایر اطلاعاتی که به بانک یا مشاور وام خود می دهید صادق باشید. دادن اطلاعات نادرست چه با اطلاع و چه بدون اطلاع مشاور وام شما، تقلب در درخواست وام می باشد و پیگرد قانونی دارد.

دادن اطلاعات صحیح و همچنین مشاور وام آگاه و درستکار می تواند شما را از مشکلات بعدی ناشی از تقلب در وام مصون بدارد. موارد زیر از علائم تقلب در وام محسوب می شود، که همانطور که قبلاً گفته شد نه تنها پیگرد قانونی دارد بلکه در مواردی خانه اشخاص به خاطر تقلب در وام توسط بانک مصادره و به حراج گذاشته شده است.

۱- کاغذ سازی، جعل اسناد
برای دریافت وام شما می باید مدارکی را دال بر وضعیت شغلی، دارایی های منقول و غیر منقول، [مراقب... ادامه در صفحه ۴۹ -]

مریم بخشی
مشاور وام



خرید خانه در کانادا نیازمند برنامه ریزی دقیق و تهیه پس انداز لازم می باشد. در موقع خرید خانه شما می باید اطمینان لازم از شرایط مالی خود داشته باشید و همچنین از خطرات تقلب در وام کاملاً آگاه باشید و گر نه این بزرگترین سرمایه گذاری زندگیتان بجای اینکه تحقق یکی از رویاهایتان باشد ممکن است به یک کابوس تمام نشدنی تبدیل شود.

تغییرات نرخ بهره و قوانین وام می تواند در مقدار مبلغ وامی که بانکها به شما پرداخت می کنند تاثیر بگذارد ولی با این احوال موضوع مهم این است که شما همواره در فرمهای درخواست وام و

دانش و تکنولوژی

با یک استنت هوشمند
می توان از سکنه قلبی
جلوگیری کرد
محققان بریتیش کلمبیا



تاسیسات

چگونه هزینه مصرف انرژی
در خانه مان را کاهش دهیم



مهندسی پیمان رامندی

تندرستی

کمبود ویتامینی که
چاقان می کند!



تحقیقات جدید در آمریکا

آشپزی

پیتزا شیکاگو



برون ترابی

تغذیه

خیار چگونه
چربی های شکم را
آب می کند؟



بهداشت خانواده

سر درد بستنی
عینک ضد آفتاب
دریافت کلسیم کافی



فن آوری

فناوری تشخیص چهره
با خطر جاسوسی عمومی
روبروست
سهامداران آمازون



رمان دنباله دار

نقطه تسلیم
قسمت ۴۵
شهره و کیلی



اطلاعات عمومی - نیاز مندی ها

اخبار محلی
استخدام و اجاره
سودوکو، فال
جدول



داستان - کتاب

نگاهی به شاه
قسمت هفتم



دکتر عباس میلانی

سخن و اندیشه

تأثیر اندیشه های مارتین
هایدگر، در جامعه
روشنفکری ایران



دکتر حسن گلمحمدی

اتومبیل

تویوتا سنجری جدید
شبیه رولز رویس،
با امکانات لیموزین



حسین صیاد

نویسندگان تورنتو

سال های خوش خیابان
ویلا



مهدی توکلی تبریزی

ارشدان

راهکارهایی برای غلبه
بر افسردگی در دوران
سالمندی



مسلم رومیانی

نوجوان

نوجوانان و مشکلات
چاقی!



زیبایی

چطور مرطوب کننده
پوست انتخاب کنیم؟



یک روز فراموش نشدنی در آب های دریاچه انتاریو



بلیط رایگان*
برای مشتریان
ارز پرسپولیس، تاج، کیش
رستوران شبستان

شبستان کروز 647.780.3744

* Terms and conditions apply

قسمت هفتم

نگاهی به شاه



دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



از برادران ناتنی‌اش برپا شد. به گفته شاه، "نام من در دبستان نظام ثبت شد و در حقیقت این مدرسه به‌خاطر من و چهار برادر دیگرم تأسیس شد. من در کلاسی که جمعا بیست و یک نفر دانش‌آموز داشت و همه آنها از بین فرزندان مأموران دولتی و افسران ارتش با کمال دقت و احتیاط انتخاب شده بودند مشغول تحصیل شدم." یکی از این "فرزندان" - که از قضا همه را رضاشاه خود برگزیده بود - حسین فردوست نام داشت و هم او بود که بیش و کم در تمام عمر شاه از دوستان نزدیک او به شمار می‌رفت. دبستان ویژه ولیعهد از هر جنبه سرشت و برنامه‌ای اساسا نظامی داشت. به قول شاه، "دانش‌آموزان این دبستان لباس نظامی می‌پوشیدند و برنامه درسی بسیار دشواری داشتند و زندگی کودکی من نیز طبعاً در محیط نظامی یعنی در تحصیل و تمرین‌های سربازی می‌گذشت."

البته با آمدن رضاشاه در دیگر مدارس مملکت هم حال و هوایی تازه حاکم شده بود. گاه نظم حاکم بر آنها از انضباط نظامی نسب می‌برد. برای اولین بار تحصیل دختران اجباری شد و دختر و پسر هر دو ناچار بودند با لباس‌هایی هم شکل و هم رنگ در مدرسه حضور پیدا کنند. پسران و دختران هر دو لباس‌هایی بیش و کم خاکستری رنگ می‌پوشیدند و پسران موظف به استفاده از کلاه هم بودند. همه مدارس برنامه روزانه خود را با ورزش و نرمش صبحگاهی می‌آغازیدند. به‌علاوه معلمان و ناظران مدارس موظف بودند هر صبح شاگردان را از بابت نظافت دست و صورت و لباس بازرسی کنند.

در دبستان ویژه ولیعهد، معلمان دستور داشتند که با همه شاگردان به گونه‌ای یکسان رفتار کنند و امتیاز ویژه‌ای برای فرزندان شاه قائل نشوند. ولی واقعیت این بود که نه معلمان و نه حتی خود ولیعهد نمی‌توانستند و شاید هم نمی‌خواستند که استثناء و احترام و امکانات ویژه‌ای برای پادشاه آینده مملکت قائل نشوند. برخی از نزدیکان رضاشاه و ولیعهد می‌گفتند بعد از مراسم تاج‌گذاری، به تدریج تغییراتی در سلوک محمدرضای کودک پدیدار شد. به‌بودی، که رئیس دفتر رضاشاه بود و مورد علاقه ولیعهد، در خاطرات خود به تفاوت‌هایی محسوس در سلوک او اشاره می‌کند. می‌گوید قبل از آغاز

بعد از مراسم تاج‌گذاری، برای یک هفته جلسات مختلفی در گوشه و کنار مملکت برای بزرگداشت آغاز دودمان پهلوی برگزار شد. رضاشاه خود از شرکت در اکثر این مراسم احتراز می‌کرد و گاه ولیعهد را به‌جای خود می‌فرستاد. همراهان می‌گفتند محمدرضای شش ساله اغلب با روحیه‌ای جدی در این مراسم حضور پیدا می‌کرد و هر وقت حوصله‌اش سر می‌رفت خود را به خوردن شیرینی‌هایی که پیش رویش گذاشته می‌شد مشغول می‌کرد. سال‌ها بعد وقتی محمدرضا شاه با خبرنگاری درباره خاطرات خود از مراسم تاج‌گذاری پدرش سخن می‌گفت، به شباهت سرنوشت خود و فرزندش رضا اشاره‌ای گویا داشت. می‌گفت در مراسم تاج‌گذاری رضاشاه کوشیده بود "بنا بر خواست پدرم چون یک سرباز عمل کنم؛ درست مثل رفتار پدرم هنگام تاج‌گذاری خودم."

از روزی که رضاشاه بر تخت سلطنت نشست، زندگی ولیعهدش هم یکسره دگرگون شد. تا آن زمان محمدرضا با مادر و خواهرانش زندگی می‌کرد. ولی ناگهان به دستور رضاشاه ولیعهد از منزل مالوف خود جدا شد و در کاخ جداگانه‌ای جای داده شد. اگر در خانه مادری، به قول خودش، اوقاتش را بیشتر به بازی و گاه به دعوا با خواهرانش می‌گذراند، در کاخ جدید نه تنها دوستان و هم‌بازی‌های تازه‌ای پیدا کرد، بلکه چند و چون زندگی روزمره‌اش هم عوض شد. رضاشاه گفته بود نمی‌خواهد ولیعهد "در دامن یک زن" بزرگ شود. می‌خواست در عوض فرزند ذکور ارشدش "تربیت مردانه"‌ای پیدا کند. در واقع از آن زمان به بعد، رضاشاه کار تعلیم و تربیت ولیعهدش را خود به‌دست گرفت. به همین منظور رضاشاه یکی از خویشان معتمد خود به نام امیراکرم پهلوان را مسئول تربیت ولیعهد کرد. پهلوان در عین حال مقام استانداری مازندران را هم به عهده داشت.

شکی نیست که به رغم تحول ناگهانی در زندگی روزمره‌اش، و به‌رغم تغییر در محل سکونتش محمدرضا کم‌کم کودک شش ساله بود و وری مناسب خشک درباری در درونش قلب بچه‌ای می‌تپید که هم میل به بازی داشت و هم درباره کاخ جدید مسکونی‌اش کنجکاو‌هایی کودکانه داشت. به قول اشرف پهلوی، "چند روز اولی که به عنوان خاندان سلطنتی شناخته می‌شدیم وقت ما بیشتر صرف کشف باغ‌های انبوه و درختان بلند و تالارهای عظیم و نقاشی‌های روی دیوار آنها و طاق‌های آینه‌کاری شده برخی دیگر از اتاق‌ها می‌شد. می‌گفت برخی از این طاق‌ها انگار نه با آینه‌هایی کوچک که با قطعاتی از برلیان زینت‌کاری شده بود.

در کاخ ولیعهد، دبستان ویژه‌ای برای او، و برخی



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 اسپانسرشیپ
- دعوتنامه توریستی
- سوپر ویزا
- تمدید کارتهای PR
- کلیه امور حقوقی در ایران
- گواهی امضاء و کپی برابر اصل
- اسکان تازه واردین

**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



به مجید گفت که از این پس باید مناسک و مراسمی را هنگام ورود اجرا کند. مجید، به گفته این کارمند دربار "دیگر نباید هرگز والا حضرت را به نامی جز والا حضرت خطاب کند." البته به دستور رضاشاه حتی خواهران شاه هم "از آن پس می‌بایست هنگام خطاب برادرشان صرفاً از لغت والا حضرت استفاده کنند." مادر شاه هم از این قاعده مستثنی نبود. نه تنها فرزندش را والا حضرت می‌خواند بلکه "هر بار که ولیعهد وارد اتاق می‌شد، [ملکه مادر] هم چون دیگران به پا می‌خاست و ادای احترام می‌کرد." حتی خود رضاشاه هم ولیعهد را صرفاً "آقا" می‌خواند و هرگز هنگام صحبت با او از "تو استفاده نمی‌کرد و همواره به او شما می‌گفت." با این همه، دست‌کم در آغاز، محمدرضای جوان با این همه تکلف و تغییر دلبستگی چندانی نداشت و گاه حتی از آن گلایه می‌کرد.

وقتی آن روز مجید اعلم با ادای احترامات لازم وارد اتاق شد، و دوست دپروزش را که محمدرضا بود این بار والا حضرت خطاب کرد، ولیعهد چیزی نگفت. چند لحظه‌ای صبر کرد و وقتی پیشکشی که اعلم را به اتاق راهنمایی کرده بود از اتاق خارج شد، ولیعهد رو به دوستش کرد و گفت، "وقتی اینجا هستند به من والا حضرت بگو ولی وقتی خودمان تنها هستیم از همان محمدرضا استفاده کن." پس از چندی البته اعلم هم چاره‌ای نداشت جز آن که مانند دیگران دوستش را والا حضرت خطاب کند. به علاوه با آغاز دوران ولیعهدی، حلقه کسانی چون اعلم که جزء دوستان محمدرضا بودند هر روز محدودتر و محدودتر می‌شد.

در همان دبستان بود که ولیعهد برای نخستین بار خطر مرگ را تجربه کرد. در طول زندگی‌اش چندین بار، چه به لحاظ بیماری‌هایی سخت و چه به دلیل سوءقصد به جان، تا چند قدمی مرگ رفت. در حیاط دبستان ویژه ولیعهد هر روز کلاغ‌هایی می‌آمدند و نه تنها زمین بازی را به انحاء گونه‌گون آلوده و کثیف می‌کردند بلکه به اعتبار گمان رایج آن روزگار که حضور کلاغ را مردم نشانی از نحسی می‌دانستند، حال و هوای مدرسه را هم دگرگون می‌کردند. برای حل این مشکل، هر شب سربازی در حیاط کشیک می‌کشید. تفنگی بادی هم در اختیارش بود و به مدد آن وظیفه داشت کلاغ‌ها را از مدرسه و حیاطش دور نگهدارد. روزی آن سرباز تفنگ خود را به اشتباه در کلاس مدرسه جا گذاشت. به محض این که چشم ولیعهد به تفنگ افتاد آن را برداشت و به بازی با آن مشغول شد.

[نگاهی به شاه. ادامه در صفحه ۴۶ ←]

سلطنت پدرش، محمدرضا توجه چندانی به چند و چون اندازه اسباب‌بازی‌هایش نداشت. اما بعد از آن که ولیعهد شده بود دایم خرده می‌گرفت و شکایت می‌کرد و مستتر در کلامش این بود که در گذشته ولیعهد نبودم و حال که ولیعهدم این اسباب‌بازی‌ها کفایت نمی‌کنند.

این گونه تغییر رفتار - هم در محمدرضای شش ساله و هم در درباریانی که خدمتکارش بودند - چندان غیرمترقبه نیست. می‌توان تصور کرد که در هر خانواده‌ای که شاهد تغییری ناگهانی در مقام و منزلت اجتماعی و یا مکنت مالی خود باشند افراد آن خانواده هم رفتاری نو پیدا می‌کنند و انتظاراتی تازه دارند. ولی چند و چون این تغییر در محمدرضا که تا آن زمان کودکی سخت خجالتی و قانع بود حکایت از واقعیتی دارد که در دوران سلطنتش حضور و اهمیتی ویژه پیدا کرد و آن هم تغییر پذیری شخصیت شاه بود. می‌توانست از افراط اقتدارگرایی به تفریط تسلیم طلبی برفت و عامل تعیین‌کننده چند و چون اوضاع و سلوک اطرافیانش بود.

البته حتی در آن ماه‌های اول ولیعهدی، جنبه دیگری از شخصیت شاه هم در رفتار کودکانه‌اش مشهود بود. چهره عمومی شاه با سلوکش در خلوت تفاوتی فراوان داشت. در عرصه عمومی، به نظر مغرور و از خودراضی و متکبر می‌آمد. اما انگشت‌شمار کسانی که او را چون دوست و رفیقی از نزدیک می‌شناختند می‌گفتند او در واقع سخت خجالتی و به غایت مودب بود. حاضر بود در خلوت ملازمت تشریفات درباری را با دوستانش وایگذازد. شاید بخشی از این دو پارگی آشکار در سلوکش را باید به آنچه از پدرش آموخته بود تأویل کرد. رضاشاه معتقد بود انس و الفت‌های متعارف به سرکشی می‌انجامد. می‌گفت انضباط را در هم می‌شکنند و اطرافیان را بالمال به نافرمانی سوق می‌دهند. انگار این قول قدیمی را که می‌گفت دوری و دوستی به این شکل مراد می‌کرد که دوری و فرمانبرداری. به همین خاطر بود که پدر و پسر هر دو عرصه دوستان نزدیک خود را سخت محدود می‌خواستند و صرفاً انگشت‌شماری از اطرافیان و حتی خویشان را به این عرصه راه می‌دادند.

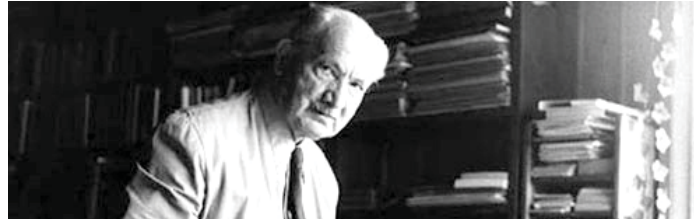
در سلوک شاه دوبارگی مهم دیگری هم مشهود بود. رفتار او با ایرانیان معمولاً متفاوت از سلوکش با غربی‌ها بود. شواهد فراوانی نشان می‌دهد که با غربی‌ها راحت‌تر بود. حالت سرد و پر تکبرش کمتر رخ می‌نمود. در حالی که در دو دهه آخر قدرت‌ش ایرانیان به جز چند استثناء مجاز نبودند هنگام دیدار و ارائه گزارش پیش شاه بنشینند و همه به احترام در گوشه‌ای می‌ایستادند و شاه یا از پشت میز و یا اغلب در حالی که در اتاقش قدم می‌زد گزارش‌ها را می‌شنید و دستورات لازم را صادر می‌کرد، اما غربی‌ها در دیدارهایشان همه می‌نشستند و با شاه گفتگو می‌کردند.

تجربه مجید اعلم که از دوستان دوران کودکی شاه بود پیچیدگی‌های شخصیت شاه را نیک نشان می‌دهد. چند روزی بعد از مراسم تاج‌گذاری، مجید طبق روال مالوف برای دیدار و بازی با هم چند ماه پیشش، محمدرضا، به کاخ رفت. اما این بار پیش از آن که اجازه ورود به اتاق پیدا کند، یکی از خدمه کاخ، که همه لباس‌هایی متحدالشکل می‌پوشیدند و خود رضاشاه در طرح و تعیین لباس‌ها نقش داشت،

مانند فردید به مطالعات اندیشه‌ها و آثار مارتین هایدگر آلمانی بر می‌گشت، ولی هانری کربن با توجه به اینکه مطالعات عمیقی در آثار هایدگر داشت و حتی کتاب‌های او را از آلمانی به فرانسه ترجمه و منتشر کرده بود، آنچه می‌گفت با شناخت کامل از اندیشه‌های هایدگر بود ولی احمد فردید شناختی سطحی و طوطی‌وار از تفکرات هایدگر داشت و درباره آن بحث‌های پراکنده و دور از ذهن مطرح می‌کرد. در هر حال اندیشه‌ها و تفکرات مارتین هایدگر در آن دوران در میان روشنفکران و فیلسوف‌های ایرانی سخت طرفدار پیدا کرده بود.

حال چه دلیل و علتی وجود داشت که اندیشه‌های هایدگر فیلسوف غیردینی سکولار که عضو و طرفدار حزب نازی آلمان و اصالتاً یهود بود، با اندیشه‌های هانری کربن و احمد فردید که اعتقادات سنتی و مذهبی داشتند با هم کنار آمده بودند، جای پرسش و بررسی فراوان دارد. آنچه که به گمان نگارنده می‌رسد موضوعاتی است که توسط هایدگر درباره هستی مطرح می‌شد و همین تفکرات ناب او بود که چون توام با استدلال‌های علمی مطرح می‌گردید، علاوه بر فیلسوف‌ها و روشنفکران، بسیاری از خداشناسان، روان پزشکان، تاریخ‌نگاران و حتی نویسندگان و شعرا را نیز به هایدگر نزدیک کرده بود. هایدگر حرف‌هایی نو با تعاریفی جدید از هستی، زمان و تاریخ می‌زد و مخاطبان خود را دعوت به تفکر بیشتر درباره این گونه موضوعات می‌کرد. او اعتقاد داشت که فیلسوف‌ها با اندیشه‌های خود هستی‌شناسی را مخدوش و مخفی کرده‌اند و

تأثیر اندیشه‌های مارتین هایدگر در جامعه روشنفکری ایران



اهمیت و قابل بررسی است. زیرا در دورانی که او به ایران آمد موضوع سنت و مدرنیته و نیاز گذر از سنت به مدرنیته که از انقلاب مشروطیت به بعد در جامعه روشنفکری ایران مطرح شده بود، در میان جامعه تحصیل کرده و روشنفکر ایرانی سخت مورد بحث و مناقشه بود. حضور شخصی به نام احمد فردید که نیز در همین زمان به ایران آمد و در محافل روشنفکری نفوذی پیدا کرد و از فلسفه مارتین هایدگر سخن می‌گفت و عده‌ای نیز دور او جمع شده بودند، موجب گردید که جلسات مختلف بحث و بررسی درباره سنت و مدرنیته و فلسفه اسلامی و دیدگاه‌های هانری کربن، بازار گرمی خاصی در میان روشنفکران ایرانی پیدا کند. آنچه در بررسی این روند جالب توجه است آن است که هانری کربن ریشه‌های غرب ستیزی‌اش

محمد معین، عیسی سیهیدی، غلامحسین دینانی و تعداد دیگری حضور داشتند و در آنجا به مباحث فلسفی و فقهی می‌پرداختند. کربن اعتقاد زیادی به فلسفه اسلامی و مذهب تشیع داشت و علی‌النهاده گمشده خود را پس از سال‌ها سرگردانی در وجود شهاب‌الدین یحیی سهروردی ملقب به شیخ اشراق پیدا کرد. سهروردی کسی بود که مکتب فلسفی "فلسفه اشراق" را بنیان نهاد که در آن نظریه‌های افلاطون، ارسطو، نو افلاطونیان، زرتشت، هرمس و دیگران را درهم آمیخته و معجونی التقاطی بوجود آورده بود. هانری کربن دشمن اندیشه‌های غربی و بویژه مسائل تکنولوژی و مدرنیته بود و تأثیر تفکرات او از این نظر در میان روشنفکران ایرانی حائز

حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر



اسپانسرهای این صفحه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهتورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

آژانس مسافرتی شایان
۴۱۶-۸۳۸-۷۰۰۵

اندیشه‌های مارتین هایدگر فیلسوف آلمانی در جامعه روشنفکری معاصر ایران بویژه در دهه‌های چهل و پنجاه خورشیدی و بعد از آنکه هانری کربن فرانسوی در سال ۱۳۲۴ به ایران آمد و علاقمندان به فلسفه و روشنفکران دور او جمع شدند، تأثیر زیادی در جامعه روشنفکری آن زمان ایران گذاشت. جلساتی که هانری کربن در منزل ذوالمجد طباطبایی تشکیل می‌داد، علامه طباطبایی و افراد دیگری مانند سید حسین نصر، محمد کاظم عصار، مرتضی مطهری، سید جلال‌الدین آشتیانی، جلال‌الدین همایی، داریوش شایگان، احسان نراقی، بدیع‌الزمان فروزانفر،



بهترین قیمت ایران

تنها یک تماس کافیت!
Tehran Specials (To/From)
Economy : \$990/ \$625
Comfort : \$1930/ \$1545
Business : \$3550/ \$2050

قیمت‌های استثنایی
ترکیش ایرلاین
به ایران (۳۱ جسدان)

فروش مستقیم پروازها و چارترهای داخلی ایران
416.642.2372
647.23456.97
1-855-642-2372
6120 Yonge St., #206, M2M 3W7 (روبروی پلازا ایران‌یان)

با مدیریت پیوند کامران و همکاری مجرب‌ترین مشاوران امور مسافرتی
416.642.AFRA (2372)
افرا، آغازگر خاطره خوش سفرهای شما

Reg# 5001858
tico.ca
IATA

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



تکنولوژی آن را بگیریم و با ارزش‌های اجتماعی، فرهنگی و اعتقادی جامعه خودمان مطابقت دهیم و یک الگوی مناسب برای مدرن کردن کشورمان طراحی کنیم. مگر کشورهایی که اکنون در ردیف توسعه یافته‌ترین‌ها در جهان هستند، مانند ژاپن، چین و هند چه الگوی توسعه‌ای را بکار گرفته‌اند. ما هم می‌توانیم از همان روش‌هایی که آن‌ها برای طراحی الگوهای خود استفاده کرده‌اند، استفاده کنیم و راهکارهای مناسبی برای خودمان طراحی نماییم.

متأسفانه ما در چگونگی استفاده از تکنولوژی و گذر از سنت به مدرنیته دچار افراط و تفریط شده‌ایم. آن‌چنان در طراحی روش‌ها و الگوهای تطبیقی مورد نیاز با دید و افکار نادرست عمل کرده‌ایم که اکنون نه از نظر سنتی یک کشور کاملاً سنت‌گرا هستیم و نه از لحاظ پیشرفت و توسعه یک کشور مدرن.

این گناهی است که بزرگان اندیشه و شعور مانند روشنفکران، صنعت کاران و صاحبان تفکر و خرد باید به آن جواب دهند و تا دیر نشده برای این عقب افتادگی چاره‌ای بیندیشند تا از دیدگاه نسل‌های آینده، افرادی بی‌تفاوت و بی‌مسئولیت تلقی نگردند.

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

و نقیضی دارد. او تکنولوژی را یک تفکر می‌داند در صورتی که تکنولوژی حاصل تفکر است. یا به عبارت دیگر دستاورد تفکر و علم است. بعنوان مثال می‌توان به اختراع برق "الکتریسیته" توسط ادیسون اشاره کرد. برق یک تکنولوژی است که ادیسون آن را بر اساس تفکر و علم توانسته است اختراع کند. درست است که در کشور های پیشرفته تکنولوژی در روند زندگی و تفکر انسانی تأثیر گذاشته است و شاید این تصور بوجود آید که تکنولوژی باعث شده است تا بسیاری از ارزش‌های اخلاقی و انسانی کمرنگ شود ولی این شبه به اصل تکنولوژی ارتباطی ندارد و به نحوه استفاده جوامع از تکنولوژی بر می‌گردد.

همین دیدگاه‌های منفی هایدگر درباره تکنولوژی است که وانمود می‌کند او با مدرنیته و آثار آن مشکل دارد. این اندیشه‌ها در دهه‌های چهل و پنجاه خورشیدی با تعبیر و تفسیرهایی که هانری کرین و احمد فردید از آن در اذهان جامعه روشنفکری ایران ایجاد کردند، یک روحیه ضد غربی، ضد تمدنی، ضدتکنولوژی و مدرنیته در ایران بوجود آورد. نتایج حاصل از یک چنین مباحثاتی تالیف کتاب‌های غرب زدگی توسط جلال‌آل احمد، آسیا در برابر غرب داریوش شایگان، آنچه خود داشت احسان نراقی و بازگشت به خویش‌ن علی شریعتی است.

اصولاً برای جامعه‌ای سنتی مثل ایران، گرایش به تکنولوژی غرب و مدرنیته آنطور نیست که ما هر چه داریم را رها کنیم و یک الگوی غربی را بپذیریم. منطقی و عقلانی آن است که ما دانسته‌ها و دستاوردهای جامعه مدرن و

بیان این گونه مطالب در جهان امروز بسیار تازه و مهم است. او می‌گوید هیچ موقع برای شناخت هستی، پرسشی مانند اینکه "هستی چیست؟" مطرح نکنید. چون این سوال به هستی حالت شیئی می‌دهد که درست نیست.

هایدگر با تالیف اثر معروف خود تحت عنوان "هستی و زمان" فلسفه تحلیل وجودی را شرح و بست می‌دهد. او می‌گوید مرگ پایان زندگی نیست بلکه حسن ختام آن است، زیرا وقتی که آدمی از مرز وجود خود آگاه می‌شود، آنگاه واقف شده است که این وجود، وجود خود اوست. هایدگر مرگ را قوی‌ترین حالت وجود آدمی می‌داند. او می‌گوید اگر اندیشه به مرگ وجود نداشته باشد و آینده تا بی‌نهایت ممتد فرض شود، آنگاه هیچ آگاهی بزرگی از مسئولیت در زندگی وجود نخواهد داشت.

نکته دیگری که هایدگر به آن تکیه می‌کند علاوه بر هستی و بودن، زمان است. با سه بعد زمان حال و آنچه بوده و آنچه می‌آید. این سه بعد زمان‌مندی سه لایه اصلی "دل مشغولی" یعنی امکان، واقع بودگی و سقوط را تشکیل می‌دهد. بررسی زمان در فلسفه هایدگر جایگاه تعیین‌کننده‌ای در فهم فلسفه او دارد. تحلیل فرایند زمان‌مندی به ما این جهان‌بینی را می‌دهد که فلسفه هایدگر فلسفه دنیوی است. یعنی متعلق به عصر و زمان غیر قدسی است. بنابراین هیچ چیز در این فلسفه ابدی نیست، و این درست آن چیزی است که با تصورات دین و دینداری در تعارض است.

هایدگر درباره علم، تکنولوژی و مدرنیته افکار ضد

برای نجات از این وضعیت باید به هستی اصالت بخشید و در دریای بودن غرق شد.

در جهت تحقق این گونه تفکرات هایدگر باید روابط اجتماعی حاکم بر جهان امروز اصلاح شود و این کار زمانی ممکن است که حرکت به جلو و آینده‌ای بهتر مد نظر قرار گیرد نه به گذشته فکر کردن. در این‌گونه تفکرات او القا می‌کند شاید بتوان برای آینده بشریت از گرفتاری‌هایی که تمدن و تکنولوژی و مدرنیته به وجود آورده است راه نجاتی پیدا کرد.

بطوری که ملاحظه می‌گردد ظاهر مطلب خیلی زیبا و فریبنده است ولی هنگامی که می‌خواهیم از روی این نظریه راهکار اجرایی طرح کنیم، مشکلات زیادی در سر راهمان به وجود می‌آید که حل کردن آن‌ها کار ساده‌ای نیست. برای روشن شدن مطلب به موضوعات دیگری اشاره می‌کنم.

فلسفه هایدگر یک فلسفه دنیوی است، یعنی متعلق به عصر و زمان غیر قدسی است. هیچ چیز در آن ابدی نیست، بر خلاف دیدگاه‌های اعتقادی هایدگر عقیده دارد این اشتباه است که فکر کنیم تاریخ با گذشته در ارتباط است. حقایق تاریخی معطوف به آینده است. اندیشه‌های هایدگر درباره انسان با تعالیم مسیحیت تفاوت زیادی دارد. در تفکر او هستی حالت قدسی و الهی دارد و جای خدا را گرفته است. فلسفه‌ای که وی درباره هستی مطرح می‌کند، منسجم‌ترین و دقیق‌ترین بحثی است که تا کنون برای رهایی از چنگ تعاریف قدیمی هستی‌شناسی که آن را از مقوله شیئیت می‌پنداشتند، صورت گرفته است.

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



تویوتا سنچری جدید شبه رولزرویس، با امکانات لیموزین



حسین صیاد- مدل جدید خودروی تویوتا سنچری که نسل سوم آن به شمار می‌آید؛ دارای سبکی کلاسیک همراه با فضای داخلی بسیار لوکس است که با کیفیت بالای تجهیزات و قطعات به‌کاررفته در آن، همراه طراحی زیبا و عملکرد بسیار بالای آن، نهایت راحتی و آرامش را به سرنشینان خود هدیه می‌دهد. طراحی داخلی و خارجی این نسخه تا حدودی متفاوت از نسل‌های پیشین و بسیار دل‌فریب است. این سطح از امکانات متنوع و کیفیت بالا، تنها در خودروهای لیموزین لوکس دیده می‌شود.



جدیدترین نسل تویوتا سنچری، به پیش‌راه ۵ لیتری ۸ سیلندر هیبریدی مجهز است و بالاترین سطح عملکرد و بازدهی را خواهد داشت. همچنین فاصله محوری و ارتفاع درها در حالت باز شدن افزایش یافته است و صندلی‌های عقب خودرو نیز با بازطراحی و بهبودهایی همراه شده که نتیجه آن راحتی و آرامش هرچه بیشتر سرنشینان در زمان رانندگی است. بدنه پیچیده این خودرو با المان‌های سنتی طراحی

ژاپنی همراه شده و چهره‌ای مسحورکننده به این خودرو داده است. جلوپنجره مشبک همراه با چراغ‌های عقب ترکیبی و مشکی نمایی زیبا برای این خودروی ژاپنی رقم زده است. در بخش طراحی داخلی، این خودرو دارای جهش‌های زیادی شده و تجهیزات و قطعات بسیار باکیفیت همراه با صندلی‌های عقب قابل تنظیم با قابلیت ماساژ، به این خودروی درجه یک در راستای ایجاد حداکثر آسایش و راحتی برای سرنشینان اضافه شده است.

نمای کلی

در حالت کلی به‌واسطه‌ی افزایش فضای خودرو به‌خصوص در بخش عقب که نتیجه‌ی افزایش فاصله محوری خودرو است، آسایش و راحتی فراوانی برای سرنشینان این خودرو فراهم می‌شود. همچنین به‌واسطه‌ی کاهش فاصله‌ی میان قاب درها و کف خودرو و از سوی دیگر افزایش ارتفاع درها و در نتیجه ارتفاع سقف آن، در زمان رانندگی سرنشینان عقب خودرو لذت بیشتری از رانندگی خواهند برد.

طراحی بدنه

در همان نگاه اول کاملاً متوجه می‌شویم که نسل جدید سنچری نیز با الهام از پدران خود در بخش طراحی خارجی نمایی شبیه به آن‌ها دارد. در بخش جلوی خودرو، جلوپنجره‌های مشبک، چراغ‌ها و دیگر قطعات با نهایت ظرافت و دقت در طراحی و همخوانی با یکدیگر قرار گرفته‌اند و نمایی ساده و درعین‌حال مدرن به این خودرو داده‌اند.

جلوپنجره مشبک از ۲ ساختار با شکل تاج



The Little House Of Kebobs North

با بیش از ۲۰ سال سابقه

Little House of Kebobs North



در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

رستوران 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)

استارت و آرامش حداکثری در داخل کابین از دیگر تمهیدات تویوتا برای این خودروی برجسته است.

پیشران ۵ لیتری ۸ سیلندر این خودرو با سیستم احتراق خطی همراه است که تویوتا در راستای کاهش میزان مصرف سوخت، آن را به صورت ترکیبی با پیشران‌های هیبریدی طراحی و مجهز کرده و بدین ترتیب تویوتا سنچری به عنوان یکی از کم‌مصرف‌ترین خودروهای کلاس خود به شمار خواهد آمد. همچنین استفاده از سیستم دومرحله‌ای کاهش‌دهنده سرعت منجر شده



است در زمان رانندگی کمترین تغییرات ناگهانی در سرعت خودرو از سوی سرنشینان احساس شود و رانندگی با نهایت آرامش را رقم بزند. تجهیزات ایمنی مناسب برای خودروهای لیموزین، توسط تویوتا در این خودرو نیز به کار گرفته شده است که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: سیستم جلوگیری از تصادف با خودروی جلو، سیستم تشخیص نقاط کور و سیستم هشدار ترافیک و دوربین در قسمت عقب.



صوتی پیشرفته از جمله دیگر امکانات برجسته این خودروی لوکس هستند.

پیشران و عملکرد فنی

علاوه بر افزایش استحکام بدنه و بهبودهایی که تویوتا در بخش سیستم تعلیق این خودرو انجام داده است؛ استفاده از تایرهای جدید و پیشرفته که در راستای کاهش حداکثری لرزش خودرو و افزایش راحتی سرنشینان در زمان رانندگی در این خودرو استفاده شده، باعث ایجاد پایداری فوق‌العاده‌ای برای تویوتا سنچری در زمان حرکت می‌شود. استفاده از سیستم کاهش‌دهنده صدای استارت پیشران و کاهش لرزش‌های ناشی از آن با هدف بهبود عملکرد پیشران در زمان

تشکیل شده که در قسمت پشت مشبک‌های عمودی و چراغ‌های آن قرار گرفته است. ترکیب استفاده از ۳ چراغ بزرگ و LED باعث شده است چهره‌ای متمایز به آن بخشیده است. بدنه عریض این خودرو نمایی افقی برای نسل جدید سنچری رقم زده است؛ اما با نگاه کردن به آن از کنار، متوجه می‌شویم که خودرو دارای یک شیب بسیار اندک به سمت عقب است که با افزایش در قسمت عقب خودرو و ایجاد حداکثر فضای ممکن برای سرنشینان عقب خودرو همراه شده است.

با بررسی دقیق خودرو کاملاً متوجه می‌شویم که تمرکز اصلی در طراحی این خودرو، بر قسمت عقب آن بوده و نه تنها در بخش داخل، بلکه در قسمت خارج نیز این تمرکز مهندسان بخش طراحی تویوتا به وضوح قابل رؤیت است. استفاده از تریم مشکی در قسمت عقب همراه با چراغ‌های سه‌گانه‌ی سه‌بعدی شکل با ایجاد نوری متوازن و هماهنگ، نهایت زیبایی و تجمل را در قسمت عقب سنچری به ارمغان آورده‌اند.

طراحی داخل کابین

در بخش عقب، طراحی حصیری مانند از پشت صندلی‌های جلو تا لبه‌های انتهایی درهای عقب استفاده شده است. صندلی‌ها از باکیفیت‌ترین مواد ساخته شده که شامل استفاده ۱۰۰ درصدی از پشم در آن‌ها است که باعث ایجاد حداکثر راحتی می‌شود. نسخه‌هایی از این خودرو با صندلی‌های چرمی و طراحی داخلی متفاوت در دسترس خواهند بود. همانند صندلی‌های عقب، در صندلی‌های جلو

از طراحی حصیری مانند استفاده شده است. اما به کارگیری طراحی مشکی و استفاده از چرم در بخش میانی و تجهیزات خودرو، موجب همخوانی تمام بخش‌های داخل خودرو شده و نمایی متفاوت و بسیار زیبا به آن داده است. در بخش میانی داشبورد، تویوتا صفحه نمایش LCD بزرگی قرار داده است که کنترل تمام قسمت‌های مختلف مانند وضعیت صندلی‌ها، سیستم تهویه هوا و سیستم صوتی خودرو از طریق آن کنترل می‌شود. تجهیزات متنوع و متفاوتی مانند میز تحریر، چراغ مطالعه، مانیتور بزرگ برای سرنشینان عقب و ۲۰ اسپیکر باکیفیت در قالب سیستم

Income TAX

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

مهدی توکلی تبریزی
نویسنده



سال‌های خوش خیابان ویلا



در دو خانواده مطرح شد. پدرم آدم متعصب و قشری مذهب نبود اما به هر حال به قوانین و قواعد دینش پایبند بود به همین دلیل بحث تغییر آیین ژانت را مطرح کرد و از سوی دیگر این تغییر آیین و کیش مورد پذیرش خانواده آوانسیان به خصوص پدر ژانت نبود.

خیلی زود ترک‌های پل میان من و ژانت خود را نشان دادند. نمی‌دانم شاید این مسأله به تدریج خود سر آغاز جدایی دو خانواده از هم شد. یک سال که گذشت آرمن قصد مهاجرت به ارمنستان را کرد و به دنبال او خانواده آوانسیان هم به آمریکا مهاجرت کردند.

از آن روزها سال‌ها گذشت. من گهگاهی برای نوشیدن قهوه‌ای و دمی خلوت با خود سری به کافه نادری می‌زدم. نمی‌دانم شاید در آن کافه گذشته‌ای داشتم. آخرین باری که به آنجا رفتم یک روز پنجشنبه بعد از ظهر بود. قهوه‌ای به همراه یک تکه رولت سفارش دادم. معمولاً همیشه پشت یک میز دو نفره پشت پنجره بزرگ کافه جایم بود. آن روز کافه زیاد شلوغ نبود. دو سه تا دختر کمی دورتر از من پشت میز دیگری نشسته بودند و به زبان ارمنی سرگرم صحبت با یکدیگر بودند و به گهگاه صدای خنده‌شان فضای کافه را پر می‌کرد. کمی که دقت کردم انگار صدای یکی از آنها برایم آشنا بود. ژانت برگشته بود.

مهدی توکلی تبریزی، دانش آموخته رشته زبان و ادبیات انگلیسی از دانشگاه فردوسی مشهد است.
mehditavakoli_2533@yahoo.co.uk

با بازگشایی مجدد دانشگاه‌ها که با انقلاب فرهنگی به محاق تعطیلی رفته بودند، من در دانشگاه پلی تکنیک قبول شدم و دو سال بعدتر جبران و ژانت هم در دانشگاه تهران دانشجو شدند. حالا آرمن هم از سربازی برگشته بود و دوباره جمع خانوادگی‌مان مثل گذشته کامل و پر رونق بود. سال پایانی دانشگاه بودم که مادر برای ازدواج من زمزمه‌هایش را شروع کرده بود و هرچه به پایان ترم آخر نزدیکتر می‌شدم او هم بحث را جدی‌تر دنبال می‌کرد. تا اینکه روزی در صندوقچه دل مادر باز شد و نام ژانت از آن بیرون آمد. گویی ژانت برایم اتفاق تازه‌ای بود. در تمام این سال‌ها او برای همه ما عضوی از اعضا خانواده بزرگمان بود، اما آن روز مادر من را و ژانت را در دو طرف یک پل قرار داده بود و حالا می‌خواست ما را از دو سوی پل به هم برساند. با پیگیری مادر بحث ازدواج ما دو نفر

ایام محرم و صفر مادام آوانسیان در پخت و پز قیمه پلو و شله زرد نذری به کمک مادر می‌آمد. روزگار با همه فراز و نشیب‌اش می‌گذشت و ما دو خانواده در غم و شادی‌ها در کنار هم بودیم. اوایل جنگ بود که آرمن به سربازی رفت. روزی که می‌رفت انگار تکه‌ای از خانواده دوست داشتنی ما جدا می‌شد. مادرم برایش آتش پشت‌پا پخت. روزهای سخت و دلهره‌آوری بود. از طرفی دوری و جدایی آرمن از این جمع صمیمی آزاردهنده بود و از سوی دیگر جنگ و مصائبش هر روز پرنگتر می‌شد. اما همین جنگ باهمه آزارش به خصوص زمان حملات هوایی باعث می‌شد که دو خانواده بیشتر در کنار هم باشیم. موسیو آوانسیان پناهگاه خوب و مجهزی در زیرزمین خانه‌شان آماده کرده بود که به هنگام خطر دو خانواده به آنجا پناه می‌بردیم و این در کنار هم بودن کمی به ما آرامش می‌داد.

فصل مشترک داستان زندگی خانواده ما و خانواده آوانسیان در این بود که سال‌های بسیار دور اجداد و نیاکان هر دو خانواده مهاجرتی بودند که از آن سوی رودخانه ارس به ایران آمده بودند. خانواده پدر و مادری من از باکو و نخجوان و خانواده آوانسیان از ایروان یا به قول خودشان یروان. خانواده آوانسیان همسایه دیوار به دیوار ما در یکی از کوچه‌های خیابان ویلا بودند. سال‌ها بود که ما دو خانواده به رغم تفاوت‌های فرهنگی و دینی در کنار هم زندگی می‌کردیم و با احترام به عقاید و باورهای یکدیگر روابط دوستانه و خانوادگی هم برقرار کرده بودیم. پدر من فرهنگی بود و موسیو آوانسیان مدیریت یکی از بهترین تعمیرگاه‌های مجاز اتومبیل را در خیابان روزولت برعهده داشت. به همین سبب پدرم از جهت خرابی و تعمیر اتومبیلش که یک پژو ۵۰۴ فرانسوی بود دغدغه‌ای نداشت.

دوستی من و جبران خواهرم، با ژانت و آرمن آوانسیان هم زبانزد دوستان‌مان در مدرسه و محله بود. آرمن سه سال از من بزرگتر و جبران و ژانت تقریباً هم سن و دو سال از من کوچکتر بودند. رفت و آمدهای خانوادگی دو خانواده در طی سال‌های همجواری روزه‌روز پرنگتر و صمیمی‌تر می‌شد. شب‌های ژانویه ما میهمان خانواده آوانسیان بودیم و آن‌ها هم عیدهای نوروز عید دیدنی به خانه ما می‌آمدند. یا اینکه

تجربه ، اعتبار و اعتماد در امور حمل و نقل بین المللی



METRAS
SHIPPING &
FORWARDING INC.

دارای نمایندگی‌های فعال
در اقصی نقاط جهان

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

چین
ژاپن
هلند
کره
و...

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

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**



**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 دفترداری
- تهیه و تنظیم صورتهای مالی
- خدمات مالیاتی اشخاص و شرکتها
- برنامه ریزی مالیاتی برای اشخاص و شرکتها
- خدمات حقوق و دستمزد
- تهیه و تکمیل فرمهای WSIB & HST, GST
- تهیه طرح توجیهی برای اخذ وام
- ثبت، تغییرات و انحلال شرکتها

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 بارسایان

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

راهکارهایی برای غلبه بر افسردگی در دوران سالمندی

زیادی دارد و انزوا یا تنهایی یکی از اصلی ترین دلایل این افسردگی هاست. از آن جا که تنهایی باعث کاهش روابط اجتماعی می شود، یکی از مهم ترین زمینه سازهای افسردگی در دوران سالمندی است. افراد سالمند به دلیل از دست دادن انگیزه و هدف که به احساس بی هویتی هم منجر می شود، افسردگی شان روز به روز تشدید می شود تا حدی که ترجیح می دهند با هیچ یک از نزدیکان شان رفت و آمدی نداشته باشند. مشکلات جسمی و بیماری هایی که بیشتر بین سالمندان دیده می شود اگر با بی توجهی اطرافیان مواجه شود، به افسردگی آن ها ختم می شود. ترس از تنهایی یا فوت دوستان و نزدیکان هم می تواند یکی دیگر از دلایل زمینه ساز برای افسردگی باشد.

مسلم رومیانی، روان شناس بالینی - تغییرات ناخوشایندی که بسیاری از سالمندان با آن مواجه می شوند نظیر فوت همسر، مشکلات جسمی و ... می تواند از علل بروز افسردگی به خصوص در افرادی باشد که حمایت های لازم روحی را از اطرافیان شان دریافت نمی کنند. افسردگی یکی از اختلالات روان پزشکی است که به سبب عمومی بودن و پیچیدگی هایی که دارد، به سرماخوردگی روان معروف شده است. در روان شناسی بالینی یکی از شایع ترین اختلال های دوران سالمندی، افسردگی است. علایم این اختلال روانی در دوران سالمندی به وضوح در بعضی سالمندان دیده می شود. رنجش زیاد، تحریک پذیری و گوشه گیری از مهم ترین آسیب های افسردگی در دوران سالمندی است.



راهکارهایی برای درمان افسردگی سالمندان

چند راه حل ساده وجود دارد تا اطرافیان فرد سالمند بتوانند مقداری از حس افسردگی در سالمندشان بکاهند.

- در مرحله اول باید شرایطی برای فرد سالمند ایجاد کنید تا از زندگی لذت ببرد. قدم زدن در فضای آزاد یا تماشای فیلم مورد علاقه یا هر کاری که سالمند به آن دلبستگی دارد، می تواند به او کمک کند. وقتی بدن یک سالمند فعال باشد، افسردگی هم از او دور می شود. استفاده از فضای سبز و آزاد برای تغییر روحیه سالمندان حتی با ویلچر برای آن هایی که توان راه رفتن ندارند تأثیر بسیاری در کاهش افسردگی دارد.

- سالمندان باید حتما برنامه منظم روزانه ای داشته باشند و در برنامه هایشان، ساعت هایی برای ارتباط با دیگران مانند دوستان یا بستگان در نظر بگیرند. افراد سالمند با داشتن دوست هایی هم سن و سال خود بهتر می توانند آن ها را درک کنند و روابط اجتماعی شان تقویت خواهد شد.

اگر این اختلال روانی به درستی و به موقع درمان نشود، مشکلات زیادی برای فرد سالمند و اطرافیان اش ایجاد خواهد کرد. تشخیص افسردگی در دوران سالمندی کار ساده ای نیست و باید فقط توسط روان شناس بالینی متخصص انجام شود.

به طور کلی افسردگی چند علامت خاص دارد. یکی از مهم ترین این علایم، احساس اندوه و لذت نبردن از دنیاست.

یک علامت دیگر احساس گناه و ناامیدی است. افزایش و کاهش ناگهانی و غیر طبیعی وزن یکی دیگر از علایم افسردگی سالمندان است. احساس بی ارزشی، دلتنگی، سربار بودن، مدام به مرگ فکر کردن و اختلال در خواب هم از علایم کلی افسردگی هستند.

اما این نکته باید حتما ذکر شود که این علامت ها نشانه قطعی برای افسردگی نیستند و ممکن است علایم یک بیماری یا یک اختلال روانی دیگر باشند.

تنهایی اصلی ترین دلیل افسردگی

معمولا افسردگی در دوران سالمندی دلایل

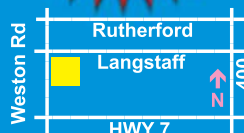
تخفیف
بهاره

حراج بزرگ شاهانی

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



50% to
80%
OFF



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



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

می‌یابد. به او فعالیت‌هایی را پیشنهاد کنید که از انجام آن لذت می‌برد. قدم زدن، فعالیت‌های هنری، دیدن فیلم، رفتن به موزه و هر آن چه باعث فعال نگه داشتن ذهن و جسم او شود، در کاهش افسردگی فرد سالمند مؤثر خواهد بود.

• برنامه منظم و روزانه داشته باشید: بیرون رفتن گروهی، ملاقات با دوستان و آشنایان، رفتن به اجتماعات و گروه‌های همسالان می‌تواند او را در مقابله با تنهایی و انزوا یاری دهد. اگر وی در مقابل برنامه‌های شما مقاومت کرد، با ملایمت با او برخورد و او را به بودن با جمع ترغیب کنید.

• فرد را ترغیب به تکمیل دوره درمان خود کنید: افسردگی با ناقص گذاشتن دوره درمان، عود می‌کند.

کمک به خودتان برای درمان افسردگی

اگر سالمند و افسرده هستید، احتمالاً حوصله انجام هیچ فعالیت و یا دیدن فردی را ندارید اما به خاطر داشته باشید انزوا و گوشه‌گیری تنها باعث تشدید افسردگی شما خواهد شد. هرچه از نظر فیزیکی، ذهنی و اجتماعی فعال‌تر باشید، مطمئناً احساس بهتری خواهید داشت.

• توجه ویژه اطرافیان به سالمندان هم راهکاری بسیار مهم برای کاهش افسردگی آن‌هاست. برای مثال توجه به خوراک و پوشاک سالمندان به آن‌ها حس مورد توجه بودن می‌دهد که باعث آرامش و خوشحالی آن‌ها می‌شود.

افسردگی جزئی از روند پیری نیست

تغییرات ناخوشایندی که بسیاری از سالمندان با آن مواجه می‌شوند نظیر فوت همسر، مشکلات جسمی و ... می‌تواند از علل بروز افسردگی به خصوص در افرادی باشد که حمایت‌های لازم روحی را از اطرافیان‌شان دریافت نمی‌کنند. با این وجود، افسردگی جزئی از روند طبیعی پیری نیست و در واقع بسیاری از سالمندان با وجود برخی چالش‌ها از زندگی خود خرسندند. افسردگی در دوران سالمندی نه تنها موجب می‌شود افراد از زندگی لذت نبرند بلکه می‌تواند عاملی برای به خطر انداختن سلامت آنان نیز باشد. با این وجود، اگر قادر به شناسایی علایم افسردگی و یافتن راه‌های مؤثر برای حمایت از چنین افرادی باشیم، سالمندان افسرده می‌توانند زندگی شاد و شیرینی را تجربه کنند.



نکاتی در مراقبت از افراد سالمند

• سالمندان افسرده به مرور زمان مشکلات زیاده‌تری را تجربه خواهند کرد و اگر حاضر به قبول بیماری خود نباشند یا به سبب خجالت و غرور از کمک خواستن خودداری کنند، شرایط برای‌شان پیچیده‌تر خواهد شد. بی‌تردید از میان برداشتن چنین موانعی، ما را در بهبود هرچه بیشتر این افراد یاری خواهد کرد. اگر از سالمندی مراقبت می‌کنید که دچار افسردگی است می‌توانید حمایت عاطفی خود را به او ابراز و به سخنانش با صبر و حوصله گوش کنید. او را به خاطر احساساتش سرزنش نکنید و به واقعیت‌هایی اشاره کنید که در او ایجاد امید می‌کند. همچنین می‌توانید در تشخیص به موقع و تسریع روند درمانی او نظارت داشته باشید. او را نزد پزشک آگاه و باتجربه ببرید و در طول دوره درمان او را همراهی کنید. راه‌های دیگری نیز برای کمک به سالمندان که دچار افسردگی شده است، وجود دارد که در این جا به چند مورد دیگر اشاره خواهیم کرد.

• به او پیشنهاد قدم زدن کنید: هنگامی که ذهن و بدن فرد فعال است، افسردگی او کاهش

• از خانه بیرون بروید: به پارک یا آرایشگاه بروید و دستی به سر و گوش خود بکشید و ناهار را با دوستان‌تان صرف کنید.

• با دیگران در ارتباط باشید: زمان‌هایی را که تنها هستید، کاهش دهید. اگر قادر به حرکت نیستید از افرادی که دوست‌شان دارید دعوت کنید تا به دیدن‌تان بیایند یا تلفنی صحبت کنید.

• داوطلب کمک به دیگران شوید: کمک به دیگران یکی از بهترین راه‌های به دست آوردن ارزش و احترام است. با کمک به دیگران، به طور قطع میزان افسردگی‌تان کاهش خواهد یافت.

• می‌توانید مشغول یادگیری مهارتی جدید شوید: به دنبال فعالیت‌هایی بروید که همیشه آرزوی انجام آن‌ها را داشته‌اید.

• بخندید: خنده بر هر درد بی درمان دواست. خواندن و گوش کردن به مطالب طنزآمیز نیز می‌تواند روحیه شما را تقویت کند.

• ورزش کنید: اگر بیمار و ناتوان هستید راه‌های بسیاری وجود دارد تا قدرت بدنی خود را افزایش دهید حتی روی صندلی و ویلچر. به هر روشی که می‌توانید ورزش کنید تا افسردگی‌تان به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش یابد.

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور



آیا می‌دانید با تکمیل فرم‌های 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 شده‌اید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود! آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی: Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری



■ حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
■ تهیه صورت‌های مالی
■ تهیه فرم‌های GST, PST و Payroll
■ ثبت شرکت‌ها

تکمیل فرم‌های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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



نوجوانان و چاقی!

نوجوانان مرتکب می‌شوند این است که خوردن صبحانه را جدی نمی‌گیرند. صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و باید بیشترین توجه را به آن داشته باشید. خوردن یک صبحانه مفصل و سالم جلوی گرسنگی قبل از ناهارتان را می‌گیرد. ضمناً تحقیقات نشان داده آن‌هایی که صبحانه می‌خورند شاخص توده بدنی کمتری دارند.

مایعات زیاد بنوشند

نه نوشابه‌های گازدار و ورزشی و نه هیچ‌کدام از آبمیوه‌های فراوری شده مناسب نیستند. این چور مایعات فقط کالری اضافی به بدن رسانده و مواد مغذی مفیدی نیز ندارند. منظور ما از مایعات آب است. آب، تمام بدن را هیدراته کرده و سموم را دفع می‌کند. شما باید روزانه حداقل ۳ لیتر مایعات دریافت نمایید. آبمیوه‌های طبیعی بدون قند اضافی که می‌توان آن‌ها را با شیر یا آب رقیق کرد نیز مناسب هستند چون چربی و کالری کمتری دارند. جای سیاه و جای سبز نیز به طور کلی مایعات خوبی به شمار می‌روند.

آدامس نجوند

آدامس جویدن بخشی از زندگی بیشتر نوجوانان شده. هر چند جویدن آدامس می‌تواند به کالری سوزی کمک کند اما برای معده خوب نیست. زیرا حین جویدن، هوا بلعیده می‌شود. یک جایگزین خوب، جویدن برگ نعناست. با این کار هم گرسنگی‌تان رفع می‌شود و هم حس خوبی پیدا می‌کنید.

بعد از ۸ شب چیزی نخورند

اگر قصد دارید وزن کم کنید پس باید بدانید که اسنک‌های شبانه دشمن شما هستند. شامتان را ساعت ۸ تا ۹ شب بخورید و بعد از آن اگر گرسنه‌تان شد، ماست بخورید یا یک فنجان چای بنوشید. بعد از اینکه شامتان را تمام کردید مسواک بزنید؛ این کار باعث می‌شود مغزتان بفهمد دیگر اجازه ندارد سفارش غذا بدهد!

غذاهای فراوری شده را کنار بگذارند

چه کسی سیب زمینی سرخ کرده و کلوچه و همبرگر و ... دوست ندارد؟ اما مجبورید این‌ها را از منوی غذایی‌تان حذف کنید. این نوع غذاها بسیار چرب و شیرین‌اند و هیچ ارزش غذایی مفیدی برای بدن ندارند و فقط کالری اضافی وارد بدن می‌کنند که در آنجا تبدیل به چربی می‌شوند. ضمناً این غذاها باعث افزایش کلسترول شده و شما را در معرض حمله قلبی قرار می‌دهند. این غذاها را با میوه‌ها و سبزی‌ها

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است. در این مرحله است که تغییرات هورمونی شروع شده و ما را برای یک زندگی بزرگسالانه سالم و شاد آماده می‌کند. مرحله نوجوانی، دوره رشد است و بنابراین باید توجه خاصی به تأمین نیازهای بدن وجود داشته باشد. نسل جوان امروز بیشتر از هر زمان دیگری یکجانشین شده و شرکت‌چندانی در ورزش و فعالیت‌های بدنی ندارد. نوجوانان امروزی بیشتر وقت خود را می‌نشینند و تحرک خاصی ندارند. در کنار این یکجا نشستن‌ها، هله هوله‌خوری‌ها نیز بیشتر شده و دیگر نوجوانی را پیدا نمی‌کنید که عاشق همبرگر و چیپس و ... نباشد.

نتیجه‌ی این سبک زندگی چیست؟ بدون تردید این ترکیب خطرناک باعث می‌شود هزاران جوان دچار چاقی شده و مشکلات متعددی با سلامتی خود پیدا کنند. مثلاً چاقی باعث می‌شود اعتماد به نفس نوجوان پایین بیاید، در نتیجه او برای رها شدن از چنین شرایطی دست به هر کاری می‌زند تا وزن کم کند، نهایتاً تصمیم می‌گیرد از وعده‌های غذایی صرف‌نظر کند و سراغ رژیم‌های

لاغری عجیب و غریبی برود که این روزها فراوان شده. اما واقعیت این است که نتایج این رژیم‌های کاهش وزن به ندرت مثبت‌اند و اتفاقی که انتظارش را داریم نمی‌افتد. همین مسئله سبب شده خیلی از جوان‌ها و نوجوان‌ها دچار اختلالات خوردن مانند بولیمیا و آنورکسیا شوند.

رژیم‌های نادرست امروزی بدن را از مواد مغذی مورد نیازش محروم می‌کنند و مخصوصاً نوجوانان که در سنین رشد خود هستند آسیب‌های زیادی می‌بینند. اگر نوجوانی دارید که با چاقی‌اش مبارزه می‌کند به او بفهمانید که کاهش وزن ارتباطی با گرسنگی کشیدن ندارد و فقط باید رژیم غذایی سالم و متعادلی در پیش بگیرد و ورزش کند. آیا شما می‌توانید در عرض چند روز به هدف کاهش وزن خود برسید؟ طبیعی است که نه، بدن برای اینکه به فرم ایده آل خود برسد به زمان زیادی نیاز دارد.

برای اینکه روند کاهش وزن نوجوان خود را ساده‌تر کنید، نکات مفید زیر را به او بیاموزید:

از خوردن وعده‌های اصلی صرف‌نظر نکنند

وقتی وعده‌ای را از دست می‌دهیم، وزن کم نمی‌کنیم که هیچ، علیه کاهش وزنمان هم عمل می‌کنیم! شما باید هر سه ساعت غذا بخورید اما وعده‌هایی کوچک‌تر. حداقل ۵ وعده غذا نیاز است. خوردن وعده‌های مکرر غذایی اما کوچک‌تر، قند خون را در سطحی یکنواخت نگه می‌دارد. اشتباه بزرگ دیگری که بیشتر



با بهترین قیمت

شستشوی فرش‌های خود را به ما بسپارید

قالیشوئی مازیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگریزی و ریشه‌کشی

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

فرش‌های دست دوم
یا نو شما را خریداریم



چطور مرطوب کننده پوست انتخاب کنیم؟

استفاده کنید. در ماه‌های تابستان از مرطوب کننده‌های رقیق تر و دارای آب بیشتر استفاده کنید.

- محافظت در برابر آفتاب: مرطوب کننده ضد آفتابی که استفاده می‌کنید بدون توجه به نوع پوستتان باید "فاکتور محافظت در برابر خورشید" (SPF) دست کم ۳۰ داشته باشد. اگر ضد آفتاب را روی پوست صورتتان استفاده می‌کنید، از انواع عاری از روغن و رایحه استفاده کنید.

- آنتی اکسیدان‌ها: مرطوب کننده‌های دارای خواص آنتی اکسیدان مانند عصاره چای سبز، بابونه، انار یا ریشه شیرین بیان ممکن است ظاهر شاداب و تازه‌ای به هر نوع پوستی بدهند. آنتی اکسیدان‌ها به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد-مولکول‌های فعالی که به سلول‌های پوست آسیب می‌رسانند- کمک می‌کنند.

- پوست چرب یا حساس به آکنه: مرطوب کننده‌های حاوی اسیدهای آلفا هیدروکسی که اثر ضد پیری پوست هم دارند، برای پوست چرب مناسب‌ترند. اگر پوستتان آکنه می‌زند، استفاده از مرطوب کننده‌های صورتی که منافذ پوست را نمی‌بندند و به اصطلاح "آکنه زا" نیستند، مناسب است.

- پوست خشک: مرطوب کننده غلیظ‌تر برای پوست خشک مناسب‌تر است و به دنبال اجزایی مانند هیالورونیک اسید و دایمیتیکون باشید که به مرطوب کردن پوست کمک می‌کنند. گلیسرین، پروپیلن گلیکول، پروتئین‌ها و اوره نیز به جذب آب به پوست شما کمک می‌کنند. لانولین، روغن معدنی و وازلین هم باعث حفظ شدن رطوبت یاری می‌رسانند.

همانطور که می‌دانید فراورده‌های مرطوب کننده متفاوتی مانند کرم‌های صورت، مرطوب کننده‌های بدن و صورت و لوسیون‌ها یا پمادها برای پوست‌های خشک، حساس، روشن یا تیره وجود دارد. این فراورده‌ها به محافظت از پوست در هوای خشک کمک می‌کنند.

علاوه بر این انواع کرم‌های به اصطلاح ضد پیری پوست و کرم‌های ضد آفتاب هم در بازار موجود هستند. بنابراین انتخاب بهترین مرطوب کننده ممکن است برای شما مشکل باشد.

برای حل این مشکل می‌توانید از این قواعد ساده استفاده کنید. نوع پوستتان هر چه باشد - چرب، خشک یا ترکیب چرب و خشک (مثلاً پوست صورت چرب و پوست بدن خشک است)- نیاز به مرطوب کننده دارید.

- پماد غلیظ: اگر پوستتان خارش‌دار یا خشک است، احتمالاً مرطوب کننده به صورت پماد غلیظ برایتان بهتر است. کرم‌ها که رقیق‌تر هستند، هم به مرطوب کردن پوست کمک می‌کنند و برای پوست‌های معمولی مناسب هستند. لوسیون‌ها رقیق‌ترین فراورده هستند (آب جز اصلی آن‌هاست) و برای پوست‌های چرب مناسب هستند.

- مرطوب کننده‌های رقیق: همچنین غلظت مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید بر اساس زمان استفاده و جایی از بدن که روی آن فراورده را به کار می‌برید، متفاوت باشد، مرطوب کننده‌های رقیق‌تر برای روز و مرطوب کننده‌های غلیظ‌تر برای شب مناسب هستند. همچنین می‌توانید از کرم غلیظ‌تر برای بدن و لوسیون مرطوب کننده رقیق‌تر روی صورت



کم کردن وزن - بزرگ کردن سینه ها



(647) 350-5757
www.samiralaserclinic

ماکرودرم کریستال و دایموند
آخرین تکنولوژی سال

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

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

Our Services:

- درمانگاه لیزر
- و پوست
- در اسکارپور

New Technology! HIFU Anti-Aging Instrument

ماشین زیبایی
علیه پیری
با استفاده از امواج
سونوگرافی

75% OFF Limited Time

50%
وزن کم کنید

پیش از شد 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، سبک کردن، و همچون حذف چین و
چروک، نوفا 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
خدا حافظی کنیم و دوباره به جوانی‌هایمان برگردیم!

حذف موی دائمی با لیزر

بزرگ‌سازی
سینه‌ها

پیش از شد 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، سبک کردن، و همچون حذف چین و
چروک، نوفا 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
خدا حافظی کنیم و دوباره به جوانی‌هایمان برگردیم!

وزن خود با بدون مشکلات زیر کم کنید:

- ۱- رژیم غذایی، ورزشی، سوزن، درد فاسد شدن یا کم شدن چربی با جوان سازی پوست
- ۲- فقط با انرژی سونوگرافی خطوط و علائم کشش پوستی
- ۳- ماکرودرماپراسیون (کریستال و الماس)
- ۴- مایکرویدریند و علائم سوزنی شکل ریز

65% OFF
MICRO NEEDLING
REJUNVENATION
OR STRETCH MARKS

SERVICES:
MICROBLADING
TATTOOING
PERMANENT MAKE-UP
LIPS, EYEBROWS OR HEAD
EYE LINER & EYE SHADOW



پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

چگونه هزینه مصرف انرژی در خانه مان را کاهش دهیم



سیستم های گرمایش خانگی

برای گرم کردن خانه از روش های مختلفی استفاده می شود ولی نکات زیر باعث می شود انرژی کمتری هدر رود.

۱ - از فن تهویه آشپزخانه، حمام و سایر نقاط، به شکل معقول استفاده کنید.

اینگونه فن ها می توانند در طول یک ساعت مقدار قابل توجهی از هوای گرم یا سرد را از خانه خارج کنند. پس به محض پایان کار آنها را خاموش کنید.

۲ - در طول فصول گرم جلوی پنجره های جنوبی ساختمان، سایبان یا پرده نصب کنید.

۳ - در زمستان در طول روز پرده را کنار بزنید تا نور وارد شود و در طول شب برای جلوگیری از ورود هوای سرد، آن را بسته نگه دارید. در فصل گرم نیز در طول روز سایه بان و پوشش پنجره را برای جلوگیری از دریافت حرارت خورشیدی بسته نگه دارید.

۴ - در اتاق هایی که بلااستفاده بوده و از باقی قسمت های منزل جدا شده، بسته نگه دارید.

درجه ترموستات را پایین آورده و یا وسیله گرمایشی آن قسمت را خاموش کنید. اما اگر گرمایش آن اتاق ها روی بقیه قسمت ها تاثیر منفی دارد، آن را خاموش نکنید. به عنوان مثال، اگر سیستم گرمایش شما پمپ حرارتی است، خروجی ها را هرگز نبندید، زیرا بستن خروجی ها باعث صدمه زدن به پمپ حرارتی می شود.

۵ - در صورت خریداری یک سیستم گرمایش یا سرمایش جدید، تجهیزاتی با بازده انرژی بالا انتخاب کنید.

کانال ها

اگرچه کانال ها در زیر پای شما یا بالای سر شما هستند، ولی یکی از مهمترین سیستم ها در خانه شما بوده و با اتلاف انرژی، مقدار زیادی از پول شما را هدر می دهند.

سیستم کانال کشی خانه، یک شبکه شاخ های از لوله های موجود در بین دیوار، سقف یا کف خانه است که هوای تولید شده توسط تهویه مطبوع مرکزی را به داخل اتاق ها حمل می کند. کانال ها معمولاً از ورق های فلزی ساخته می شوند و بیشتر اوقات نیز عایقی ندارند. کانال هایی که به محیط های غیرگرم نشأت حرارت دارند، سالانه مقدار زیادی اتلاف هزینه را موجب می شوند.

کانال های عایق شده در فضاهایی که سیستم گرمایش و سرمایش ندارند، معمولاً بسیار اقتصادی هستند. برای تعمیر و کمک در زمینه عایق بندی داکت ها با یک متخصص تماس بگیرید.

پمپ های حرارتی

اگر برای گرمایش خانه از برق استفاده می کنید،

نصب یک پمپ حرارتی با بازده انرژی بالا را مدنظر قرار دهید. پمپ های حرارتی از جمله کاراترین وسایل تامین حرارت الکتریکی در شرایط آب و هوایی معتدل و سرد است و حرارت تامین شده توسط آنها سه برابر وسایل هم اندازه آنها از نظر مصرف انرژی است.

پمپ های حرارتی دارای سه نوع هوا به هوا، آبی و زمینی جهت تامین انرژی هستند. آنها حرارت را از هوا، آب یا زمین بیرون خانه شما دریافت و آن را جهت استفاده داخل منزل متمرکز می کنند. پمپ های حرارتی به عنوان تهویه مطبوع مرکزی می توانند دومتالوره استفاده شوند. آنها همچنین می توانند با بیرون بردن گرمای منزل، خانه را سرد کنند. پمپ های حرارتی می توانند میزان برق مصرفی جهت گرمایش را بین ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهند.

ترموستات

با بکارگیری ترموستات قابل برنامه ریزی می توانید گرمایش خانه را شب هنگام یا زمانی که در منزل نیستید پایین آورید.

سرمایش

با روشن کردن خودکار سیستم تهویه مطبوع در شبهای تابستان می توانید به صرفه جویی در هزینه های انرژی خود کمک کنید.

با کم کردن درجه ترموستات ها به میزان ۱۰ تا ۱۵ درصد در هشت ساعت روزانه، شما می توانید تا ۱۰ درصد در هزینه های انرژی سالانه صرفه جویی کنید. انجام این کار می تواند بدون زحمت و به صورت اتوماتیک یا توسط ترموستات های قابل برنامه ریزی صورت گیرد. به کمک این ترموستات ها شما می توانید وسایل تهویه هوا یا گرمایش را طبق جدول زمان بندی روشن و خاموش کنید. در نتیجه وسایل در زمان هایی که شما خواب هستید یا هنگامی که در منزل نیستید با برنامه قبلی کار می کنند ترموستات های قابل برنامه ریزی می توانند تنظیماتی را که به صورت دستی در طول روز یا هفته اجرا کرده اید را ذخیره و تکرار کنند.

گرمایش آب

آب گرم مصرفی، سومین عاملی به شمار می رود که در خانه انرژی زیادی نیاز دارد. به طوری که ۳۰ درصد صورتحساب انرژی تاسیسات خانه را به خود اختصاص می دهد. برای کاهش مخارج انرژی در این بخش، می توانید از راهکارهایی مانند مصرف کمتر آب گرم، پایین آوردن درجه حرارت آبگرمکن

و همچنین استفاده از آبگرمکن هایی که بازده گرمایی بیشتری دارد، بهره ببرید. مصرف هفتگی آب مورد نیاز برای استحمام یک خانواده چهار نفره، برای یک دوش ۵ دقیقه ای در روز، برابر ۷۰۰ گالن بوده که این مقدار معادل مصرف آب نوشیدنی یک نفر طی سه سال خواهد بود. شما می توانید با استفاده از دوش ها و شیرهای کم مصرف، میزان مصرف را به نصف تقلیل دهید.

پنجره ها

یکی از جذابترین موارد قابل بحث، پنجره ها هستند که مسئولیت تامین تهویه و نور روز زمستان را برعهده دارند. واقعیت این است که ۱۰ تا ۱۵ درصد صورتحساب های انرژی به طور مستقیم به این بخش اختصاص دارد. پنجره هایی که در طول تابستان در معرض تابش مستقیم نور خورشید هستند، عملکرد تهویه مطبوع خانگی را دو تا سه برابر افزایش می دهند.

بهتر است پنجره های تک جداره خود را تعویض کنید و از پنجره های دوجداره که داخل آنها از گاز پر شده است استفاده کنید.

روشنایی

افزایش بازدهی روشنایی ها، یکی از راه های موثر در کاهش مخارج برق مصرفی است. اگر ۲۵ درصد از روشنایی خانه خود را با لامپ های کم مصرف جایگزین کنید، مخارج برق شما تا ۵۰ درصد کاهش می یابد. علاوه بر آن عمر لامپ های کم مصرف، ۶ تا ۱۰ برابر لامپ های معمولی است. برای روشنایی خانه و محل کار به نکات زیر توجه داشته باشید:

در آباژورها به جای لامپ های هالوژن از لامپ های کم مصرف استفاده کنید. این گونه لامپ ها بین ۶۰ تا ۸۰ درصد کمتر انرژی مصرف می کنند، نور و درخشندگی بیشتری تولید کرده و نسبت به لامپ های هالوژن سطح خنکتری دارند.

به منظور جلوگیری از روشن ماندن چراغ های محوطه در طول روز از تایمر یا سنسور حساس به نور خورشید استفاده کنید.

لامپ های گازی تزئینی محوطه را خاموش کنید. مصرف ناشی از روشن بودن فقط ۸ لامپ گازی در طول سال، بیشتر از انرژی حاصل از سوزاندن گاز طبیعی برای گرمایش خانه ای با همان اندازه در طول زمستان است.

یکی از بهترین اماکن جهت استفاده از لامپ های کم مصرف، محوطه بیرونی ساختمان ها، است؛ چرا که طول عمر این لامپ ها زیاد است.

لوازم خانگی

لوازم خانگی حدود ۲۰ درصد از مصرف انرژی را به خود اختصاص می دهند. لوازمی از قبیل یخچال، ماشین لباسشویی و اتو از نظر مصرف در این دایره قرار می گیرند. هنگام خرید وسایلی هم چون یخچال، ماشین لباسشویی، اجاق گاز و غیره به میزان انرژی مصرفی آنها توجه داشته باشید.

پیمان رامندی

لیسانس مکانیک (تاسیسات) از دانشگاه آزاد و ارائه دهنده خدمات سرمایشی و گرمایشی در تورنتو

Airsolarsystem.com

647-896-3025

اولین گام برای استفاده کارآمدتر از انرژی در بخش خانگی، یافتن نقاطی از خانه است که بیشترین مصرف و یا به زبان بهتر اتلاف انرژی را دارد.

در ابتدا باید از میزان صحیح عایق کاری حرارتی منزل در نقاطی مانند کف، دیوار و سقف اطمینان حاصل کنید. عایق کاری مناسب هزینه تامین سرمایش و گرمایش را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

سوراخ ها و شکاف های دیوارها، سقف ها، درها، اتصالات روشنایی، سوئیچ ها و خروجی های برق را که موجب نشست هوا به بیرون یا درون می شوند، کنترل کنید.

از صحت عملکرد کلیه وسایل منزل خصوصاً سیستم های سرمایشی و گرمایشی اطمینان حاصل کنید.

روشنایی مورد نیاز خانواده را بررسی کنید و با استفاده از الگویی مناسب، میزان نور مناطق پرمصرف مانند اتاق نشیمن، آشپزخانه و قسمت های بیرونی را مورد بررسی مجدد قرار دهید. راه های استفاده از نور روز و کاهش زمان روشن بودن لامپ ها را بررسی کرده و لامپ های رشته ای را با لامپ های استاندارد فلورسنت یا لامپ های کم مصرف جایگزین کنید.

هوابندی

نشأت هوای گرم از خانه از بیرون به داخل در تابستان و خروج آن در طول زمستان دلیل عمده هدر رفتن انرژی و پرداخت هزینه های اضافی است. از جمله سریع ترین راه های صرفه جویی در هزینه، درزگیری یا هوابندی تمامی شکاف ها، ترک ها و روزنه های مرتبط با فضای بیرون است. با کاهش دادن راه های نفوذ هوا می توان ۱۴ درصد در پرداخت قبوض انرژی صرفه جویی کرد.

این راه ها عبارتند از: آبریز سقف، ورودی اتاق شيروانی، جعبه و کابل های برق، لوله کشی ها، دودکش آب گرمکن، کانال ها، درها و چارچوب ها، هواکش شومینه، چارچوب پنجره ها، کف و تزئینات داخلی، فضاهای دسترسی به لوله کشی، کلیدها و پریزهای برق، اتصالات روشنایی و آستانه درها. می باشند بر روی پنجره های تک جداره، پرده کرکره های قابل تنظیم نصب کنید و یا آنها را با پنجره های دوجداره جایگزین کنید نصب این پنجره ها، میزان مقاومت حرارتی را تا دو برابر افزایش داده و می تواند مزیت های نظیر کاهش میعان آب روی پنجره و نیز ممانعت از یخ زدگی در زمستان را به دنبال داشته باشد.

سرمایش و گرمایش

برای سرمایش و گرمایش، باید انرژی و هزینه بیشتری نسبت به سایر سیستم های خانگی به کار برد. برای نمونه ۴۴ درصد از مبلغ قبوض تاسیسات مربوط به فرایند سرمایش و گرمایش می شود.

رسیدگی و تعمیرات به موقع این گونه دستگاه ها و استفاده از ترموستات های مناسب می تواند در کاهش مصرف انرژی سهم زیادی داشته باشد.



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

پژوهشگران دانشگاه بریتیش کلمبیا:

با یک استنت هوشمند

می توان از سگته قلبی جلوگیری کرد



دانشمندان آمریکایی، نوعی استنت هوشمند ابداع کرده‌اند که می‌تواند از انسداد شریان و بروز سگته قلبی پیشگیری کند. استنت‌ها معمولاً در شریان‌های مسدود شده قرار داده می‌شوند تا آنها را باز نگه دارند و از سگته قلبی پیشگیری کنند اما معمولاً رشد بافت در اطراف این ابزار ادامه می‌یابد و موجب بروز مشکلاتی می‌شود. استنت (Stent)، نوعی لوله توری مصنوعی از جنس فلز است که در یک گذرگاه یا مجرای طبیعی در بدن قرار داده می‌شود تا از انقباض موضعی جریان درون آن مجرا پیشگیری یا با نقص ناشی از آن مقابله کند.

پژوهشگران دانشگاه بریتیش کلمبیا (UBC)، نوعی استنت هوشمند ابداع کرده‌اند که مراقب نشانه‌های ابتدایی انسداد شریان‌هاست و برای هشدار دادن به بیمار و پزشکان، سیگنال‌هایی را ارسال می‌کند. استفاده از استنت‌ها برای درمان بیماری قلبی، از زمان معرفی آن در سال ۱۹۸۰، نسبتاً موفق بوده است اما این ابزار در عین مفید بودن، خطراتی هم به دنبال دارند. یکی از متداول‌ترین خطرات، مشکل در تنفس است زیرا با رشد یک بافت در اطراف استنت، شریان دوباره باریک می‌شود. بررسی این مشکل با سی‌تی‌اسکن امکان‌پذیر است اما قابل اعتمادترین روش نیست.

دانشمندان برای مقابله با این مشکل، تلاش کرده‌اند استنت‌های بهتری ابداع کنند. سال گذشته، مهندسان دانشگاه ایالتی کلرادو (CSU)، ایمپلنت‌هایی با پوشش تیتانیوم ابداع کردند تا با

این روش، دفع خون به شکل موثرتری صورت گیرد و خون لخته نشود. گروه پژوهشی دانشگاه بریتیش کلمبیا، به استنت، نقش موثرتری دادند. این استنت، با یک حسگر هوشمند ساخته شده که تغییرات جریان خون را ردیابی می‌کند و با تشخیص ناهنجاری کوچکی در مراحل ابتدایی تنفس، به بیمار یا پزشکان هشدار می‌دهد پیش از رخ دادن خطر، اقدام کنند. کنیچی تاکاهااتا (Kenichi Takahata)، پژوهشگر ارشد این پروژه می‌گوید: این استنت، مانند یک آنتن مینیاتوری عمل می‌کند و یک میکرو حسگر خاص برای ردیابی دایم جریان خون، به آن اضافه شده است. داده‌ها، به صورت بی‌سیم به یک سیستم خارجی ارسال می‌شوند و اطلاعات مربوط به وضعیت شریان را همیشه به روز نگه می‌دارند.

استنت، از فولاد ضدزنگ مخصوص پزشکی استفاده شده و از آنجا که شباهت زیادی به ابزارهای موجود دارد، برای رگ‌سازی آماده است؛ به این معنی که می‌توان آن را با استفاده از روش‌های موجود به کار برد. استنت هوشمند می‌تواند نیاز به سی‌تی‌اسکن‌های متداول برای بررسی نشانه‌های تنفسی را برطرف کند. این ابزار جدید، در آزمایشگاه و روی خوک‌ها امتحان شده و نتایج امیدوارکننده‌ای داشته است. اکنون، پژوهشگران در نظر دارند از این استنت برای آزمایش‌های بالینی انسانی استفاده کنند. این پژوهش، در مجله Advanced Science به چاپ رسید.

رالف آدولفر، استاد روانشناسی دانشگاه سالرنو: بهره‌هوشی افراد را با اسکن مغزی می‌توان اندازه‌گیری کرد



این پروژه در ژوئیه سال ۲۰۰۹ میلادی به عنوان اولین چالش بزرگ سازمان ملی سلامت آمریکا (NIH) در زمینه علوم عصبی (neuroscience) آغاز شد. هدف پروژه HCP تهیه نقشه شبکه‌ای از اتصالات مغزی است که حقایق را در زمینه اتصالات ساختاری و عملکردی نواحی مختلف مغز انسان‌های سالم آشکار می‌کند. همچنین داده‌های حاصل از این پروژه، تحقیقات موجود در زمینه اختلالات مغزی ناشی از اوتیسم، آلزایمر، اسکیزوفرنی و خوانش پریشی را تسهیل خواهند کرد.

آدولفر و همکارانش نمرات بهره‌هوشی و اسکن مغز حدود ۹۰۰ نفر که در HCP شرکت کرده بودند را به الگوریتم خود ارسال کرده و از آن استفاده کردند. جولین دابویس (Julien Dubois) یکی از محققان این مطالعه می‌گوید: پس از پردازش داده‌ها، این الگوریتم قادر به پیش‌بینی میزان بهره‌هوشی تمام این ۹۰۰ فرد بود. این تیم همچنین طی این مطالعه میزان بهره‌هوشی خودشان را نیز اندازه‌گیری کردند. طی این مطالعه دانشمندان داده‌های درباره میزان بهره‌هوشی افراد را بعد از انجام ۱۰ آزمون شناختی مختلف و آزمون بهره‌هوشی (IQ) بررسی کردند.

در پیش‌بینی میزان بهره‌هوشی، این الگوریتم کاری را انجام می‌دهد که انسان از انجام آن ناتوان است. زیرا حتی یک متخصص مغز و اعصاب هم نمی‌تواند تنها با نگاه کردن به اسکن مغز افراد، بهره‌هوشی آنها را اندازه بگیرد.

دانشمندان اکنون تنها با نگاه کردن به اسکن مغزتان می‌توانند میزان بهره‌هوشی (IQ) شما را تشخیص دهند. محققان مرکز پزشکی Cedars-Sinai و دانشگاه سالرنو، در مطالعه جدیدشان دریافتند که ابزار محاسباتی جدید می‌تواند میزان بهره‌هوشی انسان را توسط "فام‌آرای" یا تصویرسازی تشدید مغناطیسی کارکردی (fMRI) و اسکن فعالیت مغز افراد در حالت استراحت پیش‌بینی کنند. "فام‌آرای" نوعی روش تصویربرداری در "ام‌آرای" است. در این روش تصویری متناوب از مغز در حال فعالیت و سپس در حال استراحت گرفته می‌شود و از یکدیگر به طور دیجیتالی تفریق می‌گردند، که حاصل این پردازش عملکرد مغزی در اثر تغییرات جریان خونی در مغز را از لحاظ فیزیولوژیکی نشان می‌دهد. رالف آدولفر، استاد روانشناسی، علوم اعصاب و زیست‌شناسی و محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: اگر هنگامی که ما از طریق اسکن در حال اندازه‌گیری الگوی فعالیت مغز آنها هستیم، افراد هیچ حرکتی نداشته باشند، می‌توانیم از داده‌ها برای پیش‌بینی میزان بهره‌هوشی افراد استفاده کنیم. آدولفر و تیم او با استفاده از جمع‌آوری داده‌های پروژه HCP توانستند الگوریتم خود را برای الگوهای پیچیده فعالیت مغز انسان توسعه دهند.

پروژه HCP، پروژه‌ای پنج ساله است که توسط ۱۶ عضو موسسه ملی بهداشت ایالات متحده پشتیبانی می‌شود. HCP پروژه‌های تحقیقاتی خود را در قالب دو کنسرسیوم جدا دنبال می‌کند.

سه کتاب مسموم به آرسنیک در کتابخانه دانشگاه دانمارک

این سم با رنگی سبز مخلوط شده و سطح جلدها را پوشانده‌است، در واقع این سم بخشی از مواد سازنده رنگ سبز زمردینی بوده که جلد سه کتاب با آن تزئین شده‌است. از آنجایی که تولید صنعتی این رنگ که به سبز پارسی نیز مشهور است از اوایل قرن نوزدهم آغاز شده، نقاشان امپرسیونیست و پست امپرسیونیست زیادی مدل‌های متفاوتی از این رنگ را در آثار خود به کار گرفته‌اند از این رو بسیاری از موزه‌های جهان هم‌اکنون آثار مسموم را به نمایش گذاشته‌اند. استفاده از این رنگ مسموم در جلد کتاب‌ها، با توجه به اینکه تماس مداوم این رنگ با پوست می‌تواند علائمی مشابه مسمومیت در افراد ایجاد کند، با هدف خرابکارانه نبوده، بلکه هدف محافظت آنها در برابر آفات و حشرات بوده‌است.

تلاش محققان برای خواندن متن موجود در این کاغذهای پوستی ناموفق بود زیرا لایه‌ای ضخیم از رنگی سبز روی جلدها را پوشانده بود و دست‌نوشته‌های قدیمی را ناخوانا کرده‌بود. از این رو محققان کتاب‌ها را به آزمایشگاه بردند تا رنگ موجود روی جلد را تجزیه و تحلیل کنند تا با شناسایی مواد تشکیل‌دهنده آن، بتوانند خطوط نوشته شده را خوانا سازند اما در نهایت شگفتی متوجه شدند این رنگ سبز آرسنیک است، یعنی یکی از مسموم‌ترین مواد جهان که آلوده شدن به آن می‌تواند نشانه‌های شدید مسمومیت، ابتلا به سرطان و مرگ را در پی داشته‌باشد.

کتاب مسموم ارسطو که نقشی مهم را در زمان سال ۱۹۸۰ امبرتو اکو، "به نام رز" بازی می‌کند را می‌شناسید؟ براساس گزارش ساینس الرت، این کتاب توسط راهبی دیوانه مسموم شده‌بود و در قرن چهاردهم میلادی در خاندان سلطنتی ایتالیا فاجعه به بار آورد زیرا تمامی رهبرانی که در حین ورق زدن صفحات مسموم این کتاب انگشت‌های خود را مرطوب کرده‌بودند را از پا درآورد. اکنون محققان در کتابخانه دانشگاه جنوب دانمارک سه جلد کتاب را کشف کرده‌اند که مشابه کتاب ارسطو، ورق‌ها و جلد آن به مقدار زیادی سم آرسنیک آلوده‌است. این کتاب‌ها به قرن‌ها شانزدهم و هفدهم تعلق دارد.

ویژگی زهرآگین این کتاب‌ها توسط مجموعه‌ای از تحلیل‌های فلورسنت پرتو ایکس یا micro-

"استفانی پاین"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج: ساکنین مناطق کوهستانی دست‌های کوتاه‌تری دارند



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد ساکن در ارتفاعات بالاتر دارای دست‌های کوتاه‌تری از قسمت آرنج تا مچ دست هستند.

محققان دریافته‌اند طول قسمت فوقانی دست و کف دست در افراد ساکن در ارتفاعات بالاتر مشابه با افراد ساکن در ارتفاعات پایین‌تر است. محققان در این مورد این گونه توضیح می‌دهند که میزان اکسیژن در ارتفاعات بالاتر کمتر است از این رو کارآمدی تبدیل غذا به انرژی در بدن فرد کاهش یافته و ممکن است منجر به دسترسی نسبتاً محدود به انرژی برای رشد شود. "استفانی پاین"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کمبریج، در این باره می‌گوید: "یافته‌های ما بسیار جالب هستند چراکه نشان می‌دهد بدن ما در صورت دسترسی محدود به انرژی برای رشد، مثلاً در ارتفاع بالا، برای رشد بخش‌های مختلف بدن اولویت‌بندی می‌کند." وی در ادامه افزود: "در چنین مواردی، بدن اولویت رشد را به قسمت فوقانی دست اختصاص می‌دهد چرا که طول این قسمت دست برای قدرت بیشتر دست مهم است." در این مطالعه، محققان بالغ بر ۲۵۰ فرد متعلق به جمعیت ساکن در منطقه هیمالایا را بررسی کردند. سپس این افراد را با داده‌های ژنتیکی گروه‌های تبتی ساکن در زمین‌های پایین دست نپال مقایسه کردند. با وجودی که این الگوی رشد متفاوت قسمت‌های مختلف دست جالب است، اما دانشمندان هنوز در مورد مکانیسم بیولوژیکی مرتبط با آن نامطمئن هستند. ایران با دارا بودن فلاتی بزرگ، به ویژه در شمال و غرب کشور، از جمله کشورهای کوهستانی به حساب می‌آید. کانادا بجز در مناطق غربی، نسبتاً تخت بوده، و از مناطق کوتاه دنیاست.



نتایج تحقیقات جدید در آمریکا: کمبود ویتامینی که چاقان می‌کند!

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که چربی شکمی و همچنین اندازه‌ی دور کمر بالاتری دارند، بیشتر دچار کمبود ویتامین D هستند. این ویتامین در تماس مستقیم نور خورشید با پوست ساخته شده و همچنین نقش بسیار مهمی در بدن ما ایفا می‌کند.

آب و هوا و موقعیت مکانی را روی چاقی بررسی کنند و برای این کار از اطلاعات اپیدمیولوژی چاقی هلند استفاده کردند که راجع به هزاران مرد و زن در سنین بین ۴۵ تا ۶۵ بود. تمرکز تیم روی چربی کل، بافت چربی زیر پوستی شکم، بافت چربی احشایی و چربی کبدی بود. در بررسی‌ها و تجزیه و تحلیل‌ها آن‌ها اطلاعات را در طیف وسیعی از متغیرهای مخدوش کننده مثل استعمال دخانیات، قومیت، سطح تحصیلات متفاوت، بیماری‌های مزمن و سطوح متفاوت فعالیت بدنی تنظیم کردند. آن‌ها متوجه شدند در زنان، مقدار چربی کل بدن و چربی شکمی با کمبود ویتامین D در ارتباط است ولی بر چربی شکمی تأثیر بیشتری دارد و در مردان نیز کمبود ویتامین D به طور قابل توجهی با چربی‌های کلیه و شکم ارتباط دارد. به طور کلی و به عنوان نتیجه، چربی بیشتر شکمی کمبود ویتامین D را به دنبال دارد. دانشمندان می‌گویند، رابطه‌ی جدی بین افزایش مقدار چربی شکمی و به دنبال آن کمبود ویتامین D، نشان می‌دهد افرادی که اندازه‌ی دور کمر بیشتری دارند، بیشتر در معرض خطر مبتلا شدن به کمبود ویتامین D هستند و باید مقدار ویتامین D خون خود را کنترل کنند و آن را تحت نظر داشته باشند.

پیش از این در مورد فواید ویتامین D در همین بخش مطالب زیادی گفته شده است. تحقیقات اخیر نیز نشان می‌دهد ویتامین D از نارسایی قلبی، دیابت و سرطان پیشگیری کرده و خاصیت ضدالتهابی دارد. کمبود ویتامین D موجب ریزش مو، عفونت دستگاه تنفسی و همچنین بیماری‌های دستگاه ایمنی بدن می‌شود و معمولاً به سلامت استخوان‌ها لطمه می‌زند. ۴۰ درصد مردم آمریکا و ۸۰ درصد مردم ایران مبتلا به کمبود ویتامین D هستند و این یک مسئله‌ی جدی است. برخی از دانشمندان معتقدند که این مسئله یک اپیدمی نادیده گرفته شده است و در سراسر دنیا حدود ۱ میلیارد نفر به کمبود ویتامین D مبتلا هستند همان‌طور که اهمیت ویتامین D هر روز بیشتر از قبل مشخص می‌شود محققان نیز هر روز زمان بیشتری را به تحقیق در مورد افرادی که ریسک مبتلا شدن به این بیماری را دارند، اختصاص می‌دهند و راه‌های جدیدی را برای پیشگیری از آن ارائه می‌دهند. به این دلیل که این ویتامین نقش بسیار مهمی را در سلامتی افراد ایفا می‌کند، جلوگیری از کمبود آن تأثیر بزرگی را روی جمعیت کل جهان می‌گذارد. رابطه‌ی بین اضافه وزن و کمبود ویتامین D قبلاً کشف شده بود. محققان تصمیم گرفتند تأثیر

محققان دانشکده مهندسی و علوم کاربردی هاروارد: قرص جدید انسولین جای تزریق را خواهد گرفت



دانشمندان قرص انسولینی ابداع کردند که مسیر را برای درمان دیابت هموار می‌کند. این قرص به طرز شگفت‌انگیزی روش کنترل

قند خون افراد مبتلا به دیابت را دگرگون می‌کند. محققان امیدوارند قرص خوراکی انسولین نیاز به تزریق این ماده را حذف کند. محققان دانشکده مهندسی و علوم کاربردی هاروارد این تحقیق را انجام داده‌اند. به گفته آنها بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت از تزریق انسولین خودداری می‌کنند که این امر عوارضی مرگبار در پی دارد. به همین دلیل قرص انسولین از چنین عوارضی اجتناب می‌کند. قبلاً تولید انسولین خوراکی کار مشکلی بود زیرا این ماده هنگام برخورد با اسیدهای معده واکنش مناسبی ندارد و در دستگاه گوارش به طور کامل جذب نمی‌شود.

انسولین پس از هضم باید مسیر خود را ردیابی کند و قبل از جذب شدن در جریان خون با موانه‌ی روبرو می‌شود. اما در روش جدید قرص ابزارهایی برای مقابله با این موانع در اختیار دارد. محققان برای جلوگیری از شکست انسولین در معده، از یک کپسول با پوشش ضد اسید استفاده کردند. این پوشش در روده کوچک حل و انسولین آزاد می‌شود. انسولین نیز درون یک مایع یونیزه متشکل از کولین (نوعی ماده مغذی) و یک اسید گرانیک حمل می‌شود و می‌تواند از لایه‌ای که روی روده قرار دارد عبور و از اتصالات سلولی دیواره روده مسیر خود را ردیابی کند. به گفته محققان ترکیب حاصل طبیعی است و به راحتی تولید می‌شود. همچنین می‌توان آن را به مدت ۲ ماه در دمای اتاق نگهداری کرد. حال آنکه انسولین قابل تزریق چنین ویژگی‌هایی ندارد.

تدریس پیانو



توسط
پرديس عمانيان
با ۱۶ سال
سابقه تدریس



647.878.2021
pardis101@hotmail.com

در قطعات کلاسیک بر اساس متد RCM و قطعات ایرانی

خدمات ساختمانی The Best



سروش یزدانی

647.721.5004

www.thebestconstruction.ca

- ✓ خدمات برقی و لوله‌کشی
- ✓ کف‌سازی و رنگ‌کاری
- ✓ حمام و دستشویی
- ✓ اتمام زیرزمین
- ✓ آشپزخانه

نتایج تحقیقات متخصصان علوم پزشکی در آمریکا: درمان پارکینسون با داروی فشار خون

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا در تست‌های آزمایشگاهی به نتایج امیدوار کننده‌ای دست پیدا کردند که حاکی از تاثیر مثبت داروی "ایسراپین" در درمان بیماری پارکینسون است. "ایسراپین"، نوعی مهار کننده کانال کلسیم است که مصرف آن در درمان فشار خون بالا توصیه می‌شود. مطالعاتی که پیش از این انجام شده نشان داده افرادی که از این دارو مصرف کنند کمتر احتمال دارد به بیماری پارکینسون مبتلا شوند و به همین دلیل محققان بر آن شدند تا این موضوع را با دقت بیشتری بررسی کنند. به گفته آنها بررسی‌های بیشتر نشان داد داروی "ایسراپین" عصب‌های تولید کننده دوپامین را که بر بیماری پارکینسون تاثیر می‌گذارد، حفظ می‌کند.

محققان آمریکایی در این بررسی مصرف داروی "ایسراپین" را برای مدت ۷ تا ۱۰ روز روی موش‌ها آزمایش و سپس سطح کلسیم را داخل عصب‌های تولید کننده دوپامین ارزیابی کردند. آزمایش‌های انجام شده نشان داد این دارو می‌تواند سطح کلسیم را داخل این سلول‌ها کاهش دهد. به گفته محققان این موضوع حائز اهمیت است زیرا کانال‌های کلسیم می‌توانند عصب‌های دوپامینرژیک را تحریک کرده و گاهی اوقات این سلول‌های مغز را بیش از حد فعال می‌کنند. به گفته محققان این سلول‌های مغزی در فعال کردن بخش‌هایی از مغز که وظیفه واکنش‌های حرکتی را دارند کلیدی هستند. هرچند، نورون‌ها برای انجام این کار نیاز دارند تا می‌توانند عصب‌های را با ظرفیت کاملی فعال باشند.

همچنین در این مطالعه مشخص شد، داروی "ایسراپین" کانال‌های کلسیم را مسدود کرده که فعالیت "می‌تو کندری" را کند می‌سازد و در نتیجه تولید ترکیب‌های سمی را کاهش می‌دهد. علاوه بر این، محققان دریافتند پس از درمان با داروی "ایسراپین"، "می‌تو کندری" عصب‌های تولید کننده دوپامین نسبت به سلول‌های دیگر سطح استرس اکسیداتیو کمتری داشتند.

دکتر دنیس پیرا گری، استاد ممتاز دانشگاه اکستر:

با یک پزشک بمانید تا بیشتر عمر کنید



پژوهشگران ۲۲ بررسی از ۹ کشور با فرهنگ‌ها و نظام‌های بهداشتی متفاوت را بازبینی کردند. ۱۸ بررسی از این ۲۲ بررسی به این نتیجه رسیده بودند که ماندن با یک دکتر برای مدت طولانی در مقایسه با عوض کردن دکتر باعث به‌طور عمده‌ای باعث کاهش مرگ‌های زودرس می‌شود.

دکتر دنیس پیرا گری، استاد ممتاز دانشگاه اکستر در انگلستان و سرپرست این بررسی گفت: در حاضر امکان اینکه بیمار دکتر مورد انتخابش را ببیند، یک امتیاز اجتماعی است؛ اما یافته‌های ما نشان می‌دهد این امکان باعث بهبود کیفیت کار پزشکی می‌شود و اثرات عمیقی بر همه نظام‌های بهداشتی دارد.

گری که رئیس پیشین انجمن سلطنتی پزشکان عمومی و آکادمی انجمن سلطنتی پزشکی بریتانیا بوده است، گفت این بررسی نخستین بازبینی سیستمی درباره رابطه میان تداوم مراقبت به‌وسیله یک پزشک و میزان‌های مرگ بیماران است.

به گفت گری، ویزیت شدن مداوم به‌وسیله پزشک عمومی یا پزشک مراقبت‌های اولیه مشابه نه‌تنها طول عمر را افزایش می‌دهد، بلکه همین قضیه در مورد پزشکان متخصص مانند جراحان و روان‌پزشکان نیز صادق است. بیماران با دکترهایی که با آنان سابقه آشنایی دارند، راحت‌تر صحبت می‌کنند و بعد دکترها

"آنی ژبانگ"، سرپرست تیم تحقیق از موسسه کایسر کالیفرنیا: دیابت بارداری ریسک اوتیسم در کودک را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکان متولد شده از مادران مبتلا به دیابت بسیار در معرض ریسک بالا ابتلا به اختلال اوتیسم قرار دارند. اختلال اوتیسم مشکلی مرتبط با رشد مغز است که بر نحوه درک فرد و برقراری ارتباط وی با دیگران تاثیر گذاشته و موجب بروز مشکلاتی در تعامل و روابط اجتماعی وی می‌شود.

"آنی ژبانگ"، سرپرست تیم تحقیق از موسسه تحقیقاتی کایسر کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: "تحقیقات نشان می‌دهد ریسک ابتلا به اوتیسم با دیابت نوع ۱، نوع ۲ و دیابت بارداری مرتبط است." نتایج نشان داد ریسک اختلال اوتیسم در کودکانی که در رحم مادر در معرض دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری مادر تا ۲۶ هفته بارداری قرار گرفته‌اند در مقایسه با نوزادان دیگر به مراتب بیشتر است.

ژبانگ در ادامه می‌افزاید: "شدت دیابت مادر و زمان قرارگیری نوزاد در معرض آن (اوایل بارداری یا اواخر بارداری) با ریسک ابتلا به اوتیسم در کودکان مادران مبتلا به دیابت مرتبط است." این مطالعه شامل داده‌های مربوط به ۴۱۹,۴۲۵ کودک بود که بین هفته‌های ۲۸ تا ۴۴ بارداری از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۲ متولد شده بودند.

با توجه به این مطالعه در صورت وجود دیابت در مادر، اقدامات پیشگیرانه قبل از بارداری ضروری است. کاهش وزن و کنترل گلوکز خون مهمترین روش برای کاهش اثرات دیابت بر مادر و فرزند است. اوتیسم یک اختلال عصبی است که عملکرد مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این معلولیت رشدی معمولاً در سه سال اول زندگی به طور کامل آشکار می‌شود. معمولاً این سه سال اول، دوره طلایی قلمداد می‌شود و چنانچه در این دوره مربیان و والدین کودک این عارضه را شناسایی کنند و در صورت درمان و رسیدگی می‌توان کودک را به مدرسه فرستاد و مهارت‌های زیادی را به او آموخت.

توجه
ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

کواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج ...
و اداره مهاجرت کانادا

محضر رسمی نورکتو

وباهمکاری وکلای رسمی دادگاههای خانواده و ایراد

کلیه وکلانامه های ارسالی به بدون تهیه وکیل دارای اعتبار نمی باشد.

طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی

نوسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه

تنظیم و تأیید اجازه سفر فرزندان

اجازه خروج مکرر

گواهی امضاء . وصیتنامه

قسم نامه . کپی برابر با اصل

تنظیم، تایید و تأیید وکلانامه

10087 Yonge St. Richmond Hill

اوکازیون: 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

Richmond Hill & 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 / York Mills \$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



پیتزا شیکاگو



پروین ترابی
کیتترینگ کدبانو

مواد لازم برای تهیه خمیر پیتزا:

آرد: ۲ ۱/۴ پیمانه تا ۳ ۱/۴ پیمانه

خمیر: یک بسته

آب گرم: یک پیمانه

نمک: ۱/۴ قاشق چایخوری

روغن زیتون و یا روغن مایع: دو قاشق سوپخوری

ریحان و آویشن: به مقدار لازم

پنیر موزارلا تازه و مکعبی خرد شده: ۱۲۵ گرم

طرز تهیه پیتزا:

برای طرز تهیه پیتزا شیکاگو خمیر را با ۵۰۰ گرم آرد آماده کنید و در فاصله‌ای که خمیر ور می‌آید مواد میانی پیتزا را آماده کنید.

برای تهیه سس پیتزا رب گوجه فرنی را با ریحان و آویشن و نمک و سیر رنده شده و آبلیمو و فلفل سیاه و روغن زیتون و یا روغن مایه ترکیب کنید.

می‌توانید برای تهیه سس مخصوص پیتزا از گوجه فرنگی و پیاز میکس شده نیز استفاده کنید.



طرز تهیه سس پیتزا:

خمیر پیتزا را به ۲ قسمت بزرگ و کوچک تقسیم کنید و با کمک وردنه نانوايي قسمت بزرگ‌تر خمیر را روی سطح صافی پهن کنید در این مرحله خمیر پیتزا را درون قالب پیتزا به صورتی پهن کنید که خمیر هم کف قالب و هم اطراف و دیواره‌های قالب پیتزا را بپوشاند و علاوه بر این خمیر پیتزا از دیواره‌های قالب حدود ۱ تا ۱/۵ سانتی متر بالا بیاورد سس قسمت‌های اضافه خمیر را بچینی کنید. سس ابتدا مقداری از سس پیتزا را روی خمیر پیتزا بمالید و بعد مقداری پنیر پیتزا روی سس بریزید و کالباس و قارچ و فلفل دلمه‌ای و زیتون و سوسیس را به صورت لایه لایه روی خمیر پیتزا قرار دهید و روی همه مواد را با کمک پنیر پیتزا بپوشانید سس قسمت کوچک‌تر خمیر را روی تخته‌ای مناسب باز کنید و روی لایه اول خمیر بکشید به طوری که حدود ۱ سانتی متر از خمیر پیتزا از لبه قالب بیرون بیاورد سس دور تا دور لایه خمیر پیتزا را به سمت داخل جمع کنید و روی سطح خمیر سوراخ‌هایی را به کمک چاقو ایجاد کنید و روی خمیر را به کمک باقی مانده سس پیتزا بپوشانید و پنیر پیتزا و پنیر موزارلا را روی سس پیتزا بریزید و قالب پیتزا را به مدت ۴۵ دقیقه درون فر با درجه حرارت ۱۹۰ تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید و اجازه دهید تا پیتزا درون فر به خوبی پخته شود.

اگر در طول پخت پیتزا احساس کردید که رنگ سطح پیتزا تیره شده است با کمک ورقه آلومینیومی روی پیتزا را بپوشانید و اجازه دهید تا خمیر لایه زیرین مغز پخت شود. بعد از اینکه پیتزا پخته شد ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پیتزا شیکاگو خنک شود سپس آن را از قالب جدا کنید.

مواد لازم برای تهیه پیتزا:

خمیر پیتزا: به مقدار لازم

سس پیتزا: به مقدار لازم

سوسیس خرد و سرخ شده: ۱۵۰ گرم

قارچ ورقه‌ای خرد شده: ۱۵۰ گرم

زیتون هسته گرفته و ورقه‌ای شده: ۱۰ عدد

فلفل دلمه‌ای: یک عدد

کالباس خرد شده: ۱۵۰ گرم

فلفل دلمه‌ای: یک عدد

پنیر پیتزا رنده شده: ۱۵۰ گرم

@kadbanoo.p

kadbanooCatering

Kadbanoo
کیتترینگ کدبانو
کیتترینگ کدبانو با ارائه لاینترسین

غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست

647-466-3845

پکیج‌های اسپیشال این ماه کدبانو:

۲۰ نفره

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

فقط
۳۲۰
دلار

۳۰ نفره

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

فقط
۴۵۰
دلار

۴۰ نفره

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

فقط
۵۹۰
دلار



خیار چگونه

چربی‌های شکمتان را آب می‌کند؟



همه چیزهایی که نیاز دارید:

خیار، آب لیمو، آلوئه ورا، زنجبیل و گشنیز.

روش تهیه:

یک عدد خیار را با آب یک عدد لیمو و یک قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده همراه با کمی گشنیز و دو قاشق غذاخوری آب آلوئه ورا و یک فنجان آب به خوبی در مخلوط کن ترکیب کنید. این معجون سم زدا به شما کمک می‌کند تا احساس نشاط و طراوت کنید و نیرویی تازه به شما می‌دهد تا آنچه را احساس کنید که تا قبل از این تجربه نکرده بودید. هم لیمو و هم زنجبیل به افزایش متابولیسم بدنانتان کمک می‌کنند و از این طریق باعث کاهش وزن می‌شوند. علاوه بر این، زنجبیل دارای آنتی اکسیدان‌هایی است که موجب کاهش التهاب و راحت‌تر کردن هضم غذا می‌شوند. ژل آلوئه ورا نیز می‌تواند سطوح چربی را کاهش دهد. این ماده‌ی غذایی هم با افزایش سوخت و ساز بدن به کاهش وزن کمک می‌کند.

چربی شکمی از سخت‌ترین چربی‌هاست که برای آب کردنش باید کارهای سنگینی انجام دهید. مردم به چربی شکم توجه زیادی دارند زیرا می‌دانند که این مشکل می‌تواند به بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون بالا، دیابت و حتی سرطان منجر شود برای خلاص شدن از چاقی شکمی، شما باید در تمرین‌های سخت ورزشی به صورت منظم شرکت کنید و از مواد غذایی کم کالری و کم چربی مانند خیار بیشتر استفاده کنید. خیار با داشتن ۹۵٪ آب و فیبر، می‌تواند به آزادسازی سموم از بدن و افزایش سوخت و ساز آن کمک کند.

خیار کلسترول و قند خون را پایین می‌آورد

خیار به تنظیم سطح کلسترول در بدن کمک می‌کند و محتوای اتانول موجود در آن باعث کاهش میزان قند خون نیز می‌شود. از آنجا که چربی شکمی با افزایش خطر ابتلا به دیابت مرتبط است، مصرف خیار در واقع می‌تواند به حفظ وضعیت تحت کنترل کمک کند.

سم زدایی و کاهش نفخ

برای خلاص شدن از ظاهر پف آلودی که اغلب در اطراف شکمتان مشاهده می‌کنید نیاز دارید که بدنتان را سم زدایی کنید. دانه‌های خیار کمک می‌کنند تا آب اضافی و سموم ناخواسته از بدنتان رها شوند. این عمل باعث کاهش نفخ و همچنین سفت شدن عضلات شکم می‌شود.

سوزش معده را کاهش می‌دهد

زخم معده نیز می‌تواند موجب نفخ شود و خیار اینجا مانند یک تسکین دهنده عمل می‌کند. در واقع خیار کمک می‌کند تا التهاب کم شود و همچنین باعث کاهش سوزش و ناراحتی در ناحیه پوشش آستر معده می‌شود.

یبوست را کاهش می‌دهد

هنگامی که سیستم گوارش بدن شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد، ممکن است دچار نفخ شود. مقدار آب و فیبر بالای موجود در خیار به هضم بهتر کمک می‌کنند. در واقع خوردن خیار به صورت خام باعث تمیز شدن روده و از بین رفتن یبوست می‌شود.

حالا می‌رسیم به این که چگونه از خیار برای کاهش چربی شکم استفاده کنیم؟

در اینجا طرز تهیه‌ی یک نوشیدنی سم‌زدا با خیار را آموزش می‌دهیم که از طریق پاکسازی سالم بدن و دفع سموم از آن به کاهش چربی شکمی کمک می‌کند

قدرت

میوه‌ها و سبزی‌جات بنفش



معمولاً بنفش بودن رنگ میوه‌ها و سبزی‌جات نشان‌دهنده‌ی وجود آنتوسیانین است. مانند دیگر فیتونوترینت‌ها، بدن شما برای کار کردن به میوه‌ها و سبزی‌جات بنفش نیاز اساسی ندارد ولی آن‌ها از سلول‌های بدنتان در برابر آسیب‌هایی که منجر به بیماری می‌شوند، مراقبت می‌کنند و این مهم‌ترین و اصلی‌ترین فایده‌ی آن‌ها برای بدن شماست.

آلو سیاه

یکی از معروف‌ترین میوه‌های بنفش رنگ آلو سیاه است. در این میوه‌ها، پررنگ‌تر بودن نشان‌دهنده‌ی وجود آنتوسیانین بیشتر در آن‌هاست. آلوهای رسیده دارای مواد مغذی قابل استفاده‌ی بیشتری هستند و همچنین پوست این آلوها بیست برابر گوشت میانی آن‌ها دارای آنتی‌اکسیدان است.

انواع توت‌ها

با اینکه آنتوسیانین مربوط به رنگ بنفش است اما رنگدانه‌های میوه از آبی تا قرمز می‌توانند

سیب زمینی بنفش

سیب‌زمینی‌هایی با پوست و گوشت بنفش را نیز امتحان کنید. این سیب زمینی‌ها علاوه بر آنتوسیانین دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی دو تا سه برابر سیب زمینی‌های سفید هستند. سیب زمینی‌های بنفش غنی از پتاسیم، منیزیم، ویتامین C و فیبر می‌باشند.

گیلاس‌های قرمز

آنتوسیانین‌هایی که باعث رنگ قرمز تیره‌ی این گیلاس‌ها می‌شوند کمک ویژه‌ای به کاهش فشارخون و سالم نگه داشتن عروق خونی بدن می‌کنند. گیلاس همچنین باعث بهبود برخی از بیماری‌ها مثل آرتروز، نقرس و یا وضعیت‌های دردناک مثل زمانی که کریستال‌ها در پاها و مچ پاها تپان جمع می‌کنند، می‌شود. گیلاس قرمز سرشار از مواد مغذی است که به جلوگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی و دیابت کمک می‌کند.

انگور

آنتوسیانین موجود در انگورها می‌تواند باعث به وجود آمدن رنگ‌های مختلفی از قرمز تا سیاه بشود. این یاقوت‌های آبدار به داشتن رسوراترول معروف‌اند. به دلیل همراه بودن رسوراترول با بعضی از مواد مغذی دیگر در انگور این میوه خاصیت محافظت در برابر آسیب‌هایی که منجر به بیماری می‌شوند را داراست که توجه زیادی را به خود جلب می‌کند.

گل کلم بنفش

رنگ سفید گل کلم تنها با یک تک ژن تغییر می‌کند. این تک ژن باعث جمع شدن مقدار بیشتری آنتوسیانین در بافت‌های گل کلم شده و در نهایت رنگ آن بنفش می‌شود. این گل کلم غنی از مواد مغذی گیاهی، ویتامین C و مواد معدنی است. این نوع گل کلم را بخارپز کنید، تفت بدهید یا حتی خام میل کنید تا تمام مواد مغذی ذکر شده را دریافت کنید.

هویج بنفش

این هویج را از فروشگاه مزرعه محلی خود تهیه کنید. آن‌ها را کیاب کنید، ترشی کنید یا گریل کنید و میل کنید. با خوردن این نوع هویج علاوه بر آنتوسیانین اضافه، بتاکاروتن و انواع دیگر کاروتن‌ها را که در هویج‌های نارنجی نیز وجود دارند، دریافت کنید که باعث کنترل سرطان و تقویت سیستم ایمنی می‌شوند.

با خیال راحت

مووینگ خود را به ما بسپارید

✓ بهترین قیمت

✓ خانه، آپارتمان، آفیس

✓ پرسنل باتجربه، با کلیه ابزار لازم

✓ تهیه کارتن خالی، با بسته بندی حرفه‌ای

تورنتو مووینگ 416.558.1301

سریع . مطمئن . ۷ روز هفته



نکات بهداشتی این هفته

آن متمرکز شوید که پلک زدن را فراموش کنید.

پلک زدن برای تجدید شدن لایه اشک روی چشم‌ها - لایه‌ای از مایع که سطح چشم را محافظت می‌کند - لازم است. اگر شما به تعداد کافی پلک نزنید، چشم‌هایتان خشک می‌شود و در نتیجه دچار تاری دید و درد چشم می‌شوید.

مشکل عمده دیگر در این نشانگان خستگی چشم است. یک علت این خستگی درخشندگی است که از صفحه الکترونیکی ساطع می‌شود. خستگی چشم همچنین می‌تواند ناشی از متمرکز شدن بر فاصله نزدیک روی صفحه نمایش بدون عینک طبی مناسب باشد. هر زمانی که دیدن چیزها در فاصله نزدیک باعث خستگی چشمتان می‌شود، شاید نیاز به عینک مطالعه داشته باشید و استفاده نکردن از عینک‌ها می‌تواند به سردرد بینجامد. در واقع شما از توانایی چشم‌هایتان برای متمرکز شدن بر فاصله نزدیک را بیش از حد استفاده می‌کنید و چشم‌هایتان را خسته می‌کنید.

سردرد بستنی

شاید شما هم هنگام خوردن بستنی یا اسموتی سرد دچار سردرد شده و گفته



- غذاهای غنی از کلسیم مانند آب‌پرتقال غنی‌شده با کلسیم، اسفناج یا کلم برآکلی مصرف کنید.
- با دکترا ن درباره مصرف مکمل‌های کلسیم صحبت کنید.

نشانگان

بینایی ناشی از کامپیوتر

نشانگان بینایی ناشی از کامپیوتر یک اصطلاح کلی است که برای عوارض ناشی از نگاه کردن طولانی‌مدت به صفحه نمایش کامپیوتر یا تلفن هوشمند به کار می‌رود. این نشانگان بیشتر در استفاده کنندگان از کامپیوتر شایع‌تر است و معمولاً هنگامی رخ می‌دهد که کاربر در فاصله به اندازه یک بازو یا کمتر (۶۰ سانتی‌متر) از کامپیوتر می‌نشیند. دو مشکل عمده در این نشانگان خشکی و خستگی چشم است. خشکی چشم ناشی از پلک زدن به اندازه کافی است. هنگامی که به یک صفحه نمایش الکترونیکی نگاه می‌کنید، ممکن است آنقدر بر



برعکس نزدیک‌بینی تشخیص داده نشده در این کودکان است که باعث می‌شود آنان خیلی نزدیک به صفحه تلویزیون بنشینند. در این موارد باید بینایی کودک آزمایش شود.

دریافت کلسیم کافی

فراورده‌های لبنی منبعی غنی از کلسیم، ویتامین D و سایر مواد مغذی است که به



تقویت رشد استخوان کمک می‌کنند. بسیاری از افراد کلسیم کافی مورد نیاز برای قلب، عضلات، اعصاب و استخوان‌ها دریافت نمی‌کنند. برای رفع این مشکل به این نکات توجه کنید:
- شیر کم‌چربی یا بی‌چربی بنوشید.
- شیر را با سایر مواد غذایی برای مثال غلات صبحانه مصرف کنید.
- فراورده‌های لبنی دیگر مانند پنیر یا ماست کم‌چربی یا بی‌چربی بخورید.
- اگر عدم تحمل گوارشی به لاکتوز (قند شیر) دارید، شیر بی لاکتوز مصرف کنید.

تماشای تلویزیون و چشم

یک باور عمومی این بوده است که تماشای تلویزیون از فاصله



نزدیک به‌خصوص به بینایی کودکان آسیب می‌زند.

این باور نادرست از دهه ۱۹۶۰ منشأ می‌گیرد که شرکت جنرال الکتریک تلویزیون‌های رنگی را به بازار فرستاد که به علت اشکالی فنی میزان پروتئین ساطع‌شده از صفحه آن‌ها بیش از ۱۰۰ هزار برابر مقدار مجاز بود. این شرکت فوراً این تلویزیون‌ها را از بازار خارج و آن‌ها را تعمیر کرد.

تماشای تلویزیون از فاصله نزدیک یا هر فاصله‌ای آسیبی فیزیکی به چشم‌ها نمی‌زند. اما تماشای زیاد تلویزیون به‌خصوص در افرادی که در فاصله بسیار نزدیک یا از زاویه‌های غیرمعمول صفحه را نگاه می‌کنند، ممکن است باعث فشار آمدن بر چشم و خستگیان شود.

راه حل در این موارد هم بسیار ساده است: تلویزیون را باید خاموش کرد و استراحت کرد. خواب خوب شبانه به سرعت چشم به حالت طبیعی بازمی‌گرداند. همچنین کودکانی که از فاصله نزدیک تلویزیون تماشا می‌کنند، نزدیک‌بین نمی‌شوند، بلکه

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



کیفیت برتر مجله و وبسایت ایران استار برای موفقیت شماست



بهترین برای شما

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



معطر یا سرکه.
- به رنگ، شکل و قوام غذایان تنوع ببخشید.
- غذا را بیش از حد نپزید. پختن زیاد رایحه غذا و "تردی" آن را از بین می‌برد.

کاربردهای روکش دندان



روکش دندان کلاهکی شبیه دندان است که روی دندان کار گذاشته می‌شود تا شکل، اندازه، استحکام یا ظاهر دندان را بهبود دهد. روکش‌های دندان با سیمان خاص در جای خود چسبانده می‌شوند و دور همه بخش قابل دیدن دندان در بالای خط لثه را در برمی‌گیرند. از روکش دندان در این موارد استفاده می‌شود:

- محافظت از دندان ضعیف‌شده (مثلاً به علت پوسیدگی) در برابر شکسته شدن و یا کنار هم نگهداشتن دندان شکسته.
- بازبانی دندان قبلاً شکسته یا ساییده شده.
- پوشاندن و حفاظت از دندان‌های که پرکردگی وسیعی دارد و چیزی زیادی از آن باقی نمانده.
- برای نگهداشتن بریج دندانی در جای خود.
- پوشاندن دندانی که شکل بدی دارد یا رنگش به شدت تغییر کرده، برای زیبا تر کردن دندان.
- پوشاندن ایمپلنت دندانی.

بازبایی اشتها

اگر اشتها نداشته باشید، خوردن به کار مشکلی بدل می‌شود. هنگامی بیمار هستید یا برخی از



دارو را مصرف می‌کنید، ممکن است اشتها کمی کمتر به غذا داشته باشید. اما در این حالت هم باید تلاش کنید تا رژیم غذایی متعادلی را مصرف کنید. برای بازبایی اشتها به این توصیه‌ها عمل کنید:

- فعالیت جسمی بیشتری انجام دهید تا گرسنه‌تر شوید.
- موارد رایحه دهنده بیشتری - به جز نمک - به غذایان اضافه کنید. از جمله آبلیمو، گیاهان

علائم حمله قلبی

حمله قلبی یک وضعیت اضطراری پزشکی است و هنگام بروز علائم آن باید بیمار کمک پزشکی دریافت کند. علائم شایع حمله قلبی شامل این موارد می‌شوند:

- احساس فشار و سنگینی شدید و آزارنده یا درد در قفسه سینه.
- درد یا ناراحتی در بازو، پشت، گردن، فک یا معده.
- تنگ نفس.
- تهوع یا استفراغ ناگهانی.
- سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم‌ها.
- احساس خستگی نامعمول.



عینک ضد آفتاب

همان‌طور که می‌دانید، بسیار مهم است که چشم‌ها بتواند در برابر آسیب ناشی از تابش فرابنفش محافظت کند. بنابراین رعایت این توصیه‌ها می‌تواند از این لحاظ به شما کمک



باشید: "مغزتان یخ‌زده است".

هنگامی که غذاها یا نوشیدنی‌های سرد را با سرعت بسیار مصرف می‌کنید، باعث سرد شدن بخشی از شریان کاروتید می‌شود که درست پشت خط فک قرار دارند. این خون سرد شده به مغز شما می‌رود و باعث تحریک مراکز حس درد در مغز می‌شود. اصطلاح پزشکی برای این نوع سردرد "نورالژی اسفنوئالتین" و بیشتر یک بازتاب عصبی است تا سردرد حقیقی. گرچه سردرد بستنی زبان‌های درازمدتی ندارد، کارهایی وجود دارد که می‌توان انجام داد تا از این چند ثانیه درد شدید پرهیز کنید.

برای درمان بستنی یا اسموتی سردتان را به آرامی بخورید. اگر این کار ممکن نیست، بلافاصله با نوشیدن یک نوشیدنی گرم پس از خوردن این چیزهای سرد دهانتان را گرم کنید. بررسی سردرد بستنی به شناخت بیشتر "سردردهای خوشه‌ای" کمک کرده است. سردردهای خوشه‌ای که در یک طرف سر رخ می‌دهند، با قرمز و اشک‌آلود شدن چشم‌ها، آبریزش بینی یا احساس گرفتگی در بینی، گریزگویی یا تعریق صورت یا حتی حساسیت از بی‌قراری یا تشویش همراهی دارد.

دانشمندان می‌گویند همان مناطقی در مغز که باعث سردرد بستنی می‌شوند، در سردرد خوشه‌ای هم نقش دارند. یکی از درمان‌های سردرد خوشه‌ای هم "مسدود کردن اسفنوئالتین" نام دارد که در آن ناحیه مبتلا در سردرد بستنی بی‌حس می‌شود.

وب سایت می‌خواهید؟



تعداد نامحدود صفحه

فقط ۹ دلار در ماه

بسیار سریع و پُر قدرت، بر اساس آخرین تکنولوژی‌های روز که آنرا خودتان به سادگی و بصورت اینترنتی، بدون نیاز به ما آپدیت می‌کنید.

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



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



نقطه تسلیم

شهره وکیلی

۴۵

خلاصه سر و سیبیلش را چرب کردم و با هم شروع کردیم به عوض کردن لباس و ملافه‌ها. دکتر گفت پانزده روز است سوندش عوض نشده و از درد نمی‌تواند لحظه‌ای بخوابد. سوند آنقدر جا به جا شده بود که ادرار را منتقل نمی‌کرد. پیرمرد بیچاره تا گردن در ادرارش غرق شده بود. عاقبت لباس‌ها و ملافه‌هایش را عوض کردیم. موقع خداحافظی شماره نجم‌الملوک را داد و گفت به او تلفن کنم و بگویم به دیدنش برو. به نجم‌الملوک تلفن کردم، خدمتکارش گفت سخت مریض است. گوشی را به او داد، ولی او رقم حرف زدن نداشت. سراغ مستانه و دکتر وحید را گرفتم، گفت چند ماه است در خارج از کشور هستند. خلاصه حال هر دویشان بد است. خودت می‌دانی پای نجمی از میان برو، چه می‌شود!

چند روز بعد یگانه پریشان و آشفته تلفن کرد: "پرتو همین چند دقیقه پیش نامهات رسید و خواندم. دارم دق می‌کنم. نجم‌الملوک دیگر چه بلایی سرش آمده؟ نپرسیدی چه مرضی دارد؟ چند روز است هر چه به خانه‌اش تلفن می‌کنم کسی گوشی را بر نمی‌دارد. خیلی نگرانم." - من هم نگرانم، وگرنه ناراحت نمی‌کردم. - نمی‌دانم چکار باید بکنم، دیگر توی این کمپانی محبوبیت و احترام سابق را ندارم. فکر می‌کنم جز این چاره‌ای نیست. باز باید شغلم را از دست بدهم. پرتو، اگر بتوانم خواهر کوچکترم را راضی کنم با من بیاید خوب است، وگرنه... - وگرنه چی؟ نمی‌آیی؟ صدای گریه یگانه در گوشی پیچید و با زاری گفت: "چرا! اگر او هم نیاید مجبورم بیایم. خدا کند تا من می‌آیم بلایی سرشان نیاید." ***

حدود یک هفته بعد روزی تلفن خانه پرتو زنگ زد. علاء گوشی را برداشت. پس از سلام و احوالپرسی گوشی را گذاشت و پرتو را صدا کرد: "مامان جان خانم یگانه هستند." پرتو گوشی را برداشت: "الو، یگانه جان سلام! از کجا تلفن می‌کنی، صدایت خوب و رسا می‌آید."

- سلام پرتو جان، از همین شهر و از خانه خودم تلفن می‌کنم.
- عزیزم، چقدر خوشحالم صدایت را می‌شنوم. کی آمدی؟ و چه بموقع آمدی خبر مقدم می‌گویم. خواهرت هم آمده؟
- نه، نسرين نیامد. او معتقد است نباید هر دو شغلان را از دست بدهیم.
- چرا این قدر با ناله صحبت می‌کنی؟ خسته راه هستی؟ کی رسیدی؟
- همین امروز صبح آمدم. اما کم دردسر و فکر و خیال داشتم...
- مگر چه شده؟ بچه‌ها مشکلی پیدا کرده‌اند؟
- نه، بماند برای وقتی که دیدمت می‌گویم.
- نگرانم کردی، دست کم اشاره کن ببینم موضوع به کی مربوط می‌شود.
- به من و تمام خانواده‌ام. وقتی آمدم برای تعریف می‌کنم. تو تازگی پیش دکتر نرفتی؟
- چرا، دو روز پیش نصرت خانم را در کوچه دیدم، گفت نه تاجی در خانه است، نه جاویدان. رفته‌اند مسافرت. دیدم فرصت خوبی است رفتم پیشش. حالش اصلا خوب نیست. سراغ تو را از من گرفت.
- فعلا که نمی‌توانم از خانه بیرون بیایم!
- خب کمی استراحت کن بعد بیا.
- مشکلم خستگی نیست، نمی‌توانم آفتابی شوم!
- چرا نمی‌توانی آفتابی بشوی؟ چقدر آهسته صحبت می‌کنی. صدایت را خوب نمی‌شنوم. انگار زنگتان را می‌زنند.
- بله زنگ می‌زنند. دارند در را از پاشنه در می‌آورند!
- کی در را از پاشنه در می‌آورد؟ می‌خواهی بیایم پیشش؟ درست حرف بز بن ببینم چه خبر است.
- نه، نه اصلا نیا. نمی‌خواهم در را باز کنم.
- کی پشت در است؟ می‌شناسی‌اش؟
- هم آره، هم نه! پای تلفن نمی‌توانم توضیح بدهم. ماجرایش طولانی است.
- اگر مشکلی پیش آمد تلفن کن. کی می‌روی سراغ دکتر؟
- نمی‌دانم! وقتی اینها خسته شدند و رفتند.
- زن هستند یا مرد؟
- یک زن و شوهرند!
- خوب به کلانتری تلفن کن. می‌خواهی من تلفن کنم؟
- نه، نمی‌خواهم گندش در بیاید. کاش اصلا



یگانه با خوشحالی به سوش آمد و آغوش باز کرد: "مردم از انتظار، کجایی؟ چقدر دیر آمدی!" - سر راه رفته‌م خانه ات نبود. یک سید گل پشت در بود. روی کارتش نوشته بود خواهرت پریش.
یگانه لبخندی تاسف بار زد و گفت: "بعدا" ماجرایش را برایت تعریف می‌کنم. مفصل است.
- از کی اینجا هستی؟

- صبح خیلی زود آمدم. هوا تازه روشن شده بود. - چرا به آن زودی؟ چرا نمی‌گویی چه خبر است؟ - بعدا می‌گویم، نمی‌خواهم کسی متوجه موضوع بشود.

دکتر با دیدن پرتو شکوه و گلایه سر داد: "خانم پرتو، مگر نمی‌دانی نمی‌شود به کسی امید داد و گریخت. شما می‌دانید من در چه وضعیتی هستم. اما یک سر به من نمی‌زنید."

یگانه به جای او جواب داد: "دکتر دلایلش معلوم است. اینجا چند تا صاحب دارد که همه‌شان به خون آدم تشنه‌اند."

پرتو گفت: "دکتر جان یگانه اصل موضوع را گفت. وقتی می‌آیم اینجا، نمی‌توانم نگاه‌های خصمانه اهالی باغ را تحمل کنم. اگر تا به حال بیرونم نکرده‌اند فقط برای روز مبادای خودشان است. به طور حتم فکر می‌کنند شاید روزی بتوانند از وجود من و علاء برای اثبات ادعایشان استفاده کنند."

دکتر گفت: "تاجی و خانواده جاویدان رفته‌اند فرانسه. چند بار ثریا را فرستادم در خانه‌تان، مگر نیامد!"

- نه، کسی به خانه ما نیامد. نه ثریا و نه هیچکس دیگر.

یگانه با تاسف گفت: "پرتو، حال دکتر خیلی بد است. باید در بیمارستان بستری شود. اگر دکتر وحید بود مشکلی نداشتیم. اما حالا بیمارستان خصوصی یک گونی پول می‌خواهد."

- در بیمارستانی که زیر نظر دانشگاه است بستری‌شان کن.

- همین تصمیم را دارم. از صبح دو سه بار تلفن کردم، ولی نتوانستم رئیس بیمارستان را که از شاگردان دکتر بوده پیدا کنم.

- از نجم‌الملوک چه خبر؟ توانستی از او خبری بگیری؟

- دکتر تلفن خانه همسایه‌شان را داد و من تلفن کردم. گفتند دختر پرستارش بیماری سختی پیدا کرده، و چون نمی‌توانسته پیش نجمی باشد، او هم به یکی از خانه‌های سالمندان رفته، تا پرستارش برگردد.

[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



روبات‌های پرنده در پارک‌های دیزنی



و خوداصلاح شونده هوایی یا پرنده است که می‌توانند در حین حرکت رفتارهای خود را اصلاح کنند تا بهترین نمایش را از خود به اجرا بگذارند. درواقع محصول این پروژه بدلکاری روباتیک است.

این مدل‌ها که بیشتر بدلکار مدل‌های ثابت ابرقهرمانان پارک‌ها هستند، می‌توانند درست مانند بدلکاران که بخش سخت و پرخطر بازیگری را به عهده دارند، مانورهای پیچیده‌تر را اجرا کنند. این روبات‌ها دارای شتاب‌سنج و موقعیت‌یاب لیزری هستند. نمونه‌ای که به تازگی از این روبات‌ها ساخته شده، ظاهری شبیه به انسان دارد و ابعاد بدنش به اندازه‌ای است که پس از به تن کردن لباس هم‌اندازه یکی از شخصیت‌های انیمیشن "شگفت‌انگیزها" می‌شود. این روبات می‌تواند از انتهای یک طناب به هوا پرنده و در هوا شناور باشد و در عین حال حالت بدن، چرخش و مرکز جرم بدنش را کنترل کند تا به درستی روی سطح تعیین شده فرود بیاید و در عین حال ژست قهرمانانه خود را نیز حفظ کند.

مدل‌های متحرکی که در پارک‌های شرکت دیزنی مورد استفاده قرار می‌گیرند روز به روز تعاملی‌تر و فعال‌تر می‌شوند تا بهتر بتوانند طبیعت فیزیکی شخصیت‌های نمایش‌داده شده در انیمیشن‌های دیزنی را به نمایش بگذارند. این مدل‌ها معمولاً از مکانی که در آن قرار دارند به مکانی دیگر حرکت می‌کنند و تنها سازه‌هایی پیش‌ساخته هستند که هیجان بازی‌ها و نمایش‌های پارک را افزایش می‌دهند. از آنجایی که طراحی و برنامه‌ریزی فازهای مختلف نمایش‌ها با هم در ارتباطی نزدیک هستند، این مدل‌های متحرک مقاوم و کارآمد هستند به حدی که می‌توانند سال‌ها و به صورت روزانه روزانه صدها بار مورد استفاده قرار گیرند.

با این‌همه با وسعت یافتن جهان دیزنی و شخصیت‌ها و ابرقهرمانانش، شرکت دیزنی به دنبال ساخت مدل‌هایی است که ویژگی‌هایی باورپذیرتر را دارا بوده و فعال‌تر باشند. از این رو دیزنی پروژه‌ای به نام "استانترونیک" را آغاز کرد. هدف این پروژه که حاصل آزمایشی تحقیقاتی به نام "استیکمن" است، ساخت مدل‌های خودکار

سفر در آینده نزدیک با بوئینگ فوق سریع



از لندن به نیویورک در حدود ۶ ساعت و ۴۵ دقیقه زمان خواهد برد. بوئینگ امیدوار است در خوشبینانه‌ترین حالت ممکن از سال ۲۰۳۰ به بعد بتواند این هواپیما را به خدمت بگیرد اما این احتمال را نیز می‌دهد که این زمان با یک دهه تاخیر مواجه شود. بوئینگ در ماه‌های اخیر وارد حوزه پروازهای فراصوت شده‌است و در ماه ژانویه طرح جت نظامی هوشمند، تجسسی و اکتشافی را با قابلیت دستیابی به سرعت ماف ۵ رونمایی کرد. انتظار می‌رود این هواپیما نیز در اوایل سال ۲۰۲۳ به کار گرفته شود.

آکادمی علوم چین نیز رقابت در این میدان را آغاز کرده‌است. این آکادمی در ماه فوریه اعلام کرد طرح‌هایی برای ساخت هواپیمایی در نظر دارد که می‌تواند با سرعتی بیش از ماف پنج پرواز کند، و فاصله میان پکن تا نیویورک، که در حالت عادی سفر در آن به ۱۳ ساعت زمان نیاز دارد را در عرض دو ساعت بپیماید. در این طرح، هواپیمای Iplane از بالی دو لایه برخوردار خواهد بود تا از شدت کشش هوا و آشفته‌گی هوا در حین پرواز و بلند شدن بکاهد.

شرکت بوئینگ درحال اجرای برنامه‌هایی در راستای ساخت هواپیمای فراصوتی مسافرتی است که می‌تواند زمان سفر میان لندن تا نیویورک را به دو ساعت برساند. طرح ابتدایی این جت که به تازگی توسط شرکت بوئینگ رونمایی شده‌است، از حداکثر سرعت بیش از ۶۱۱۵ کیلومتر بر ساعت برخوردار خواهد بود و این یعنی سرعتی نزدیک به پنج برابر سرعت صوت.

دستیابی به سرعت ماف ۵ (عدد ماف نسبت سرعت یک شیء در یک سیال به سرعت صوت در همان سیال است) به هواپیما امکان خواهد داد تا مسافرتی در طول اقیانوس اطلس را در عرض دو ساعت و مسافرتی در طول اقیانوس آرام را در عرض سه ساعت به پایان برساند.

این زمان کوتاه می‌تواند رکورد هواپیمای کنکوردر را در عبور از فراز اقیانوس اطلس شکسته و رکوردی جدید را به ثبت برساند. رکورد هواپیمای کنکوردر در عبور سریع از این مسیر دو ساعت و ۵۲ دقیقه بوده است. یک پرواز معمولی در یک هواپیمای مسافرتی معمولی

سهامداران شرکت آمازون: فناوری تشخیص چهره با خطر جاسوسی عمومی روبروست

دارند اینکار خطر جاسوسی عمومی را افزایش می‌دهد. این گروه‌ها به آمازون هشدار داده‌اند که این اقدام می‌تواند زیرپا گذاشتن حقوق بشر و حقوق مدنی به شمار رود و مشارکت آمازون در این کار بر سهام این شرکت اثر منفی خواهد گذاشت و برای مثال به فیس‌بوک و رویدادهای اخیر که بر سر حریم خصوصی برایش رخ داده اشاره کرده‌اند.

در این نامه آمده‌است: ما نگرانیم که این فناوری برای هدف گرفتن ناآگاهانه افراد نژادهای مختلف، مهاجران و سازمان‌های فعال حقوق مدنی استفاده شود و نگرانی‌های این فناوری به دولت‌های خارجی، از جمله حکومت‌های مستبد جهان بسط پیدا کند.

مت وود، مدیر کل هوش مصنوعی در بخش خدمات وب آمازون اعلام کرده‌است که سیاست‌های آمازون استفاده از خدماتش در راستای فعالیت‌های غیرقانونی که از حقوق دیگران تخطی کند یا برای دیگران زیانبار باشد را منع کرده است. اما ممنوعیت استفاده از یک فناوری به دلیل اینکه شاید در آینده مورد سو استفاده افرادی بدخواه قرار گیرد رویکرد درستی نیست.



سهامداران آمازون که گروه‌های فعال حقوق بشر نیز بخشی از آنها را تشکیل می‌دهند، با همکاری دیگر گروه‌های فعال در تلاشند آمازون را از فروش فناوری به پلیس منصرف سازند زیرا باور

داده‌ها، دزد را شناسایی و دستگیر کند. به این شکل فرایندی که نیازمند فعالیت جسمی و ذهنی بیشتر نیروهای پلیس است، با سرعتی بالاتر انجام می‌گیرد.

با پیشرفت تکنولوژی، مدهاست که حریم خصوصی افراد و عکس‌های خصوصی آنها دیگر معنا ندارد و شرکت آمازون یکی از آنهاست که عکسهای افراد را به کمپانی‌های مختلف می‌فروشد. نزدیک به ۲۰ گروه از سهامداران شرکت آمازون این شرکت فناوری را تحت فشار گذاشته‌اند تا از فروش فناوری تشخیص چهره به پلیس آمریکا خودداری کند.

براساس گزارش CNN، سهامداران آمازون در نامه‌ای مستقیم به جف بزوس مدیرعامل شرکت آمازون نسبت به جاسوسی دولت و تهدید حریم خصوصی انسان‌ها به واسطه این ابزار ابراز نگرانی کردند. این فناوری آمازون که Rekognition نام دارد در سال ۲۰۱۶ رونمایی شد، فناوری که می‌تواند اجسام و چهره‌های موجود در عکس‌ها و ویدیوها را شناسایی کند. مشتریان این فناوری شامل نیروی پلیس اورلاندو در فلوریدا و واشنگتن کانتی در اورگان، می‌توانند با استفاده از این فناوری پایگاه‌داده‌هایی از چهره‌ها ایجاد کرده و افراد را بلافاصله شناسایی کنند.

در یکی از موارد، کلاتر واشنگتن کانتی توانست با کمک این فناوری و مقایسه چهره یک جیب‌بر در فروشگاه با هزاران عکس موجود در پایگاه

ایران استار

تنها نشریه
ایرانی ست

که کاغذ و

جوهر و

چاپش

هیچگونه

خطری برای

انسان

ندارد

سلامتی شما
مهمترین
است

یکی از هم‌کلاسی‌ها ظاهراً نگران شد. شاید هم می‌خواست خود با تفنگ بازی کند. در هر حال، کشمکش درگرفت و تیری در رفت و از قضا گوشه کلاه ولیعهد را سوراخ کرد. خود ولیعهد و آن کودک دیگر صدمه‌ای ندیدند. معلم‌ان و سربازان سراسیمه به اتاق آمدند و تفنگ را از دست کودکان گرفتند و البته همه بعد از اطمینان یافتن از سلامت ولیعهد، نگران این بودند که چگونه کل ماجرا را از رضاشاه پنهان نگاه دارند.

خطر دوم بیش و کم در همان زمان رخ داد اما به نظر نمی‌رسد که ولیعهد خود از چند و چون ماجرا خبر داشت. در اکتبر ۱۹۲۶ (مهر ۱۳۰۵) دولت ایران ۲۶ افسر را به "جرم قصد سوء قصد به جان رضاشاه و ولیعهد" بازداشت کرد. یکی از رهبران گروه بازداشتی حبیب نام داشت. روزنامه‌های شوروی که در آن روزها هنوز طرفدار رضاشاه بودند - و او را تجسم "بورژوازی ملی" ایران می‌دانستند - گروه بازداشتی را عوامل انگلیس خواندند. حبیب در آن زمان از رهبران گروه یهودی‌های صهیونیستی در ایران بود. سفارت انگلیس هم که نگران "بدگمانی‌های جنون‌آمیز" رضاشاه بود بر آن شد که در ماجرا دخالتی نکند. افسران بازداشت شده متهم بودند که می‌خواستند شماری از رهبران مملکت از جمله رضاشاه و ولیعهد را به قتل برسانند. هیچ نشانی در دست نیست که رضاشاه ولیعهد جوانش را از چند و چون این ماجرا خبردار کرده بود. در عوض تلاش می‌کرد سلوک سربازی را در پسرش پرورش دهد.

گذشته از دبستان نظام و انضباط سربازی رضاشاه "یک معلم فرانسوی برای تعلیم زبان فرانسه و نظارت بر امور زندگی داخلی" ولیعهد استخدام کرده بود. به گفته شاه، در مأموریت برای وطن، در "نتیجه مساعی این بانو [که در اصل روسی بود] و به مناسبت ازدواج با یک ایرانی بانو ارفع نامیده می‌شد" نه تنها "زبان فرانسه را در کمال روانی و سلاست مانند زبان مادری خود" فرا گرفت، بلکه "دریچای برای مشاهده افکار باختری در برابر" ذهنش گشوده شد.^{۴۱} البته پس از آغاز سلطنتش، شاه به تدریج زبان انگلیسی را هم فرا گرفت و سهولت گفتارش در این دو زبان بخشی از شخصیت شاه به عنوان رهبر نوسازی ایران بود. البته شاه می‌گفت که بانو ارفع نه تنها ذهنش را در برابر "افکار باختری" باز کرد بلکه او را به غذاهای فرانسوی و فرهنگ آن کشور دلبسته ساخت.

در آن چند سال، سوای "تربیت مردانه" و زبان فرانسه، ولیعهد سوارکاری و شکار هم یاد گرفت و هر دو در طول عمرش از تفریحات محبوبش به شمار می‌رفتند. گاه فوتبال بازی می‌کرد. گهگاه با هم‌مدرسه‌ای‌ها کشتی می‌گرفت و مسابقه بوکس می‌داد. بازی خاصی هم اختراع کرده بودند که آن را "چوگان بازی با دوچرخه" می‌خواندند. در مأموریت برای وطن می‌گفت، "چوگان بازی با دوچرخه فوق‌العاده جالب توجه و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسید و تا آنجا که من اطلاع دارم ما اولین چوگان‌بازان دوچرخه‌سوار ایران بودیم." شاه می‌گفت یکی دیگر از بازی‌های محبوب دوران کودکی‌اش همان "دزد

و پلیس" بود که اغلب بچه‌ها در آن سن و سال به آن علاقه‌مندند. می‌گفت، "برای این بازی نفرت خود را به دو دسته دزد و پلیس تقسیم می‌کردیم. در جریان این بازی جالب تمام انبارها و زیرزمین‌های مرموز کاخ را زیر پا می‌گذاشتیم." اما شاه می‌گفت به "ساختن" هم علاقه ویژه‌ای داشت. مجموعه اسباب بازی مکانو* را داشت، که از قطعات کوچک تشکیل شده بود و به گفته شاه در کودکی "ساعت‌ها صرف ساختن" ساختار مکانیکی برگرفته از قطعات مکانو می‌کرد. شاید یکی از مهم‌ترین تفاوت‌هایی که در زندگی محمدرضا ولیعهد ایجاد شد سلوک تازه پدرش با او بود. پیشتر رضاخان رغبتی به وقت گذراندن با فرزندان خود نداشت. حتی با محمدرضا که به عنوان پسر ارشد جایگاهی ویژه نزد پدر داشت. اما بعد از آغاز دوران سلطنتش، رضاشاه نه تنها با ولیعهدش وقت بیشتر و بیشتری صرف می‌کرد بلکه به او محبت‌هایی ویژه نشان می‌داد. به گفته شاه، "در دوران ولیعهدی همه روزه پدرم یکی دو ساعت از وقت خود را با من می‌گذراند و از سن نه سالگی ناهار را هم با او صرف می‌کردم. منظور او از این برنامه منظم آن بود که شخصا از وضع من باخبر شود." به علاوه، به گفته شاه، پدرش، به‌رغم ظاهر خشن و رعب‌آورش، با "من که به ولیعهدی خود برگزیده بود با مهربانی و خوشرویی رفتار می‌نمود و حتی گاهی با شفقت فراوان با من بازی می‌کرد و برایم آهسته آواز می‌خواند. اما هرگز به یاد ندارم که در حضور دیگران چنین رفتاری کرده باشد." به توازی این تعلیمات و تحبیب‌های خصوصی، رضاشاه در تثبیت جایگاه سیاسی ولیعهدش هم کوشا بود. ولیعهد پسری یازده ساله بود که به فرمان پدر به مقام سرهنگی هنگ ویژه پهلوی برگمارده شد. تصویری که از روز اعلان این انتصاب بجا مانده سخت گویای حال و هوای این هنگ است. پسری یازده ساله، با لباس نظامی سرهنگی کامل، در وسط جمعی وسیع از امرا و سرهنگان و سربازان ایستاده و هوا در میدان سخت سرد است.

در جلسات روزانه‌ای که رضاشاه با فرزندش داشت می‌خواست ولیعهد را "از جریان اوضاع کشور آگاه" کند. هرگز در این جلسات مسایل سیاسی را مطرح نمی‌کرد بلکه در کلیات امور داد سخن می‌داد و پند و اندرزهایی در باب چند و چون مواجهه با این مشکلات در اختیار فرزند می‌گذاشت. طبعاً در بسیاری از زمینه‌ها پسر پندهای پدر را حلقه گوش کرد، اما در برخی نکات مهم هم راهی دیگر برگزید.

شاید در هیچ زمینه‌ای تفاوت بینش و روش سیاسی فرزند و پدر به اندازه برخوردشان به مذهب متفاوت و حتی متضاد نبود. در کودکی در فاصله‌ای کمتر از سه سال، شاه به قول خودش سه بار "پا به دایره عوالم روحانی خاصی" گذاشت که برای مادر مذهبی‌اش سخت عزیز و بااسته می‌نمود، اما به گمان پدرش و همی بیش نبود. به گفته شاه، وقتی ماجرا را برای پدر "نقل کردم حکایت مرا جدی تلقی نکرد" و شاه نیز به گفته خودش "با توجه به روحیه وی نخواستیم با او به جدل برخیزیم." شاه به تصریح می‌گفت او "خود هرگز کوچک‌ترین تردیدی در واقعیت امر" و سرشت روحانی و ویژه تجربیات خود نداشت. برخی از نزدیکان رضاشاه حتی ادعا کرده‌اند که او نه تنها "تجربیات روحانی" فرزندش را "جدی

تلقی نکرد" بلکه او را از تکرار واقعه منع کرد. شاید در دوران کودکی ولیعهد چاره‌ای جز اطاعت از پدر نداشت، اما در نخستین کتابی که به قلم آورد، شاه به تفصیل درباره این تجربیات نوشت. می‌گفت:

کمی بعد از تاج‌گذاری پدرم دچار بیماری حصبه شدم و چند هفته با مرگ دست به گریبان بودم و این بیماری موجب ملال و رنج شدید پدر مهربانم شده بود. در یکی از شب‌های بحرانی کسانم مولایم متقیان علی علیه‌السلام را به خواب دیدم در حالی که شمشیر معروف خود ذوالفقار را در دامن داشت و در کنار من نشسته و در دست مبارکش جامی بود و به من امر فرمود که مایعی که در جام بود بنوشم. من نیز اطاعت کردم و فردای آن روز تب قطع شد و حالم به سرعت رو به بهبودی رفت... طی همان دو سال [بعد] دو واقعه دیگر برای من رخ داد که در حیات معنوی من تأثیری عمیق بر جای نهاد.

در دوران کودکی تقریباً هر تابستان همراه خانواده خود به امامزاده داود می‌رفتیم. برای رسیدن به آن محل ناچار بودیم که راه پر پیچ و خم سراسیم را پیاده یا با اسب طی کنیم. در یکی از این سفرها که من جلو زین اسب یکی از خویشاوندان خود که سمت افسری داشت نشسته بودم ناگهان پای اسب لغزید و هر دو از اسب به زیر افتادیم. من که سبک‌تر بودم با سر به شدت روی سنگ سخت و ناهمواری پرت شدم و از حال رفتم. هنگامی که به خود آمدم همراهان من از این که هیچ‌گونه صدمه‌ای ندیده بودم فوق‌العاده تعجب می‌کردند. ناچار برای اسب فاش کردم که در حین فرو افتادن از اسب حضرت ابوالفضل علیه‌السلام فرزند برومند علی علیه‌السلام ظاهر شد و مرا در هنگام سقوط گرفت و از مصلوم شدن مصون داشت.

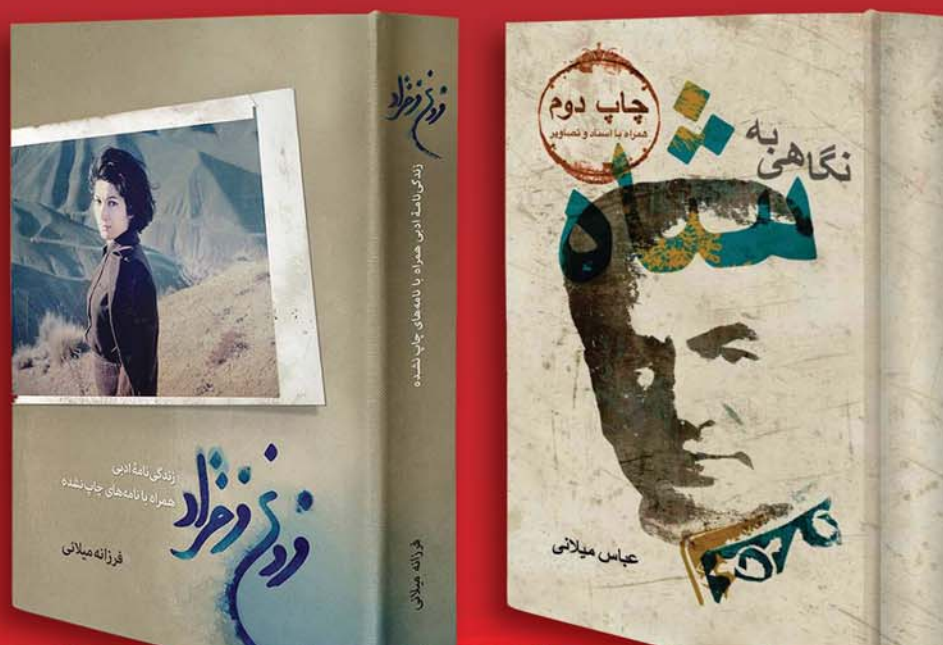
سومین واقعه‌ای که توجه مرا به عالم معنی بیش از پیش جلب نمود روزی روی داد که با مربی خود در حوالی کاخ سلطنتی سعدآباد... قدم می‌زدیم. در آن هنگام ناگهان مردی را با چهره ملکوتی دیدم که برگرد عارضش هاله‌ای از نور مانند صورتی که نقاشان غرب از عیسی بن مریم می‌سازند نمایان بود. در آن حین به من الهام شد که با خاتم ائمه اظهار حضرت امام قائم روبرو هستم. مواجهه من با امام آخر زمان چند لحظه بیشتر به طول نیانجامید که آن حضرت از نظر ناپدید شد.

بعد از این سه واقعه، شاه دیگر چنین تجربه‌ای نداشت. یا به قول خودش گرچه چندین بار "به بیماری‌های سخت از قبیل سیاه سرفه، دیفتری و چند مرض شدید دیگر مبتلا شدم هرگز مکاشفه دیگری برای او پیش نیامد."^{۴۲} مادرش از سویی دایم او را به سویی چنین "مکاشفه"‌هایی تشویق می‌کرد و پدرش از سویی دیگر، به کرات به او یادآور می‌شد که سرنوشت و آینده‌اش را نه خواب و مکاشفه که توش و توان خودش رقم خواهد زد.

[ادامه در شماره بعد]



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 جلالی - دکتر مصطفی عطری - نبوشا 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.

• شروع کلاس‌های کامپیوتر، فیس بک و گوشی و تبلت: از ۷ جولای روزهای شنبه، جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۰۸ 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 میز 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 بعدازظهر.
- Tuesdays Cafe، کلاس‌های مکالمه انگلیسی روزهای سه شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر.
- آمادگی برای امتحان سیتی‌زن شپ
- 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.

سفر یک روزه جهت مزرعه توت فرنگی،

۵ جولای از ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر جهت ثبت نام با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• خدمات و سرویس جهت کارایی و رزومه نویسی 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 جلالی‌فر و پنج‌شنبه توسط دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی و شهرزاد 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، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز: توسط علی زندی برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۳۷۱-۴۴۷۱-۶۴۷ و یا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• کلاس آواز و هم خوانی: توسط حسن انعامی چهارشنبه از ساعت ۶ تا ۸، اطلاعات بیشتر: ۸۴۶۵-۴۰۰-۴۱۶ (حسن انعامی).

سازمان زنان

سازمان زنان ازدوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر آماده پاسخگویی به اعضاء وعلاقتمندان می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر درمورد برنامه های سازمان، لطفاً 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 M2T 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

برنامه شاهنامه خوانی

دومین جمعه هر ماه (برنامه ماه بعد: ۱۳ جولای)، گرداننده جلسه خانم صدیقه آل داوود از ساعت ۵ تا ۸ بعد از ظهر در دفتر سازمان برگزار خواهد شد. برای شرکت در این برنامه حتماً با دفتر سازمان تماس بگیرید.

برنامه کلوپ ادبی

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

برنامه ماه بعدی ۹ و ۲۳ جولای خواهد بود. گرداننده جلسه خانم سلورا لزر جانی

برنامه ویژه شهروندان ارشد

پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۱:۳۰ تا ۳:۰۰ بعدازظهر نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی مسابقه و سرگرمی

اطلاعیه انجمن فنی آنتاریو

انجمن فنی آنتاریو مفتخر است به دعوت از اعضا و مهمانان برای شرکت در گردهمایی ماه جولای انجمن با سخنرانی دکتر امید علیزاده با عنوان "مروری بر سیستم های انرژی خورشیدی، بادی و باتری برای کاربرد مسکونی و صنعتی". **زمان:** سه شنبه ۱۰ جولای ۲۰۱۸، ساعت ۶ تا ۹ عصر، سخنرانی از ساعت ۷:۳۰ تا ۸ خواهد بود.

خدمات عمومی با تعیین وقت قبلی، رایگان

- کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و ستیزان جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی
- اطلاعات در مورد ولفر، 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 بعدازظهر.

• خدمات مربوط به خانه دولتی • کمک به تازه واردان در پیدا کردن مسکن. لطفاً 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 لطفاً 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

مهارت‌های تمرین مغز- بهبود حافظه و حفظ ذهن فعال با شرکت در بازی با کلمات این برنامه در محل دفتر سازمان برگزار می‌شود.

• 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 تحصیلکرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
- پر کردن فرم‌های مختلف دولتی، ارجاع به کلاسهای زبان انگلیسی و مراکز آموزش • کسب مهارت جهت کارایی

مکالمه زبان انگلیسی

این برنامه پنج شنبه‌ها از ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.

- یادگیری زبان انگلیسی درک محیط دوستانه
- تقویت و مدیریت برای قرار ملاقات‌های 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.

مکان:

Heintzman House, 135 Bay Thorn Dr., Thornhill, ON L3T 3V1

پارکینگ در محل گردهمایی در دسترس می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر به سایت انجمن مراجعه فرمایید:

www.fanniontario.org

کلاسها سطح یابی اولیه زبان انگلیس الزامی میباشد. **• کتابخانه پریا جهت استفاده عموم رایگان میباشد:** کتاب مورد نظر خود را می‌توانید به مدت دو هفته بصورت امانت در اختیار داشته باشید. همچنین دانشجویان می‌توانند از محیط آرام این کتابخانه استفاده نمایند.

• بنیاد پریا آماده برگزاری جشن تولد عزیزان شما و مراسم مختلف شما میباشد: برای اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید.

344 John Street, Markham,
Tel: 905 764 0202 ext.108
Fax: 905 764 377
Email: admin@parya.org
www.parya.org

بنیاد فرهنگی فروردین:

اگر تازه وارد به کانادا هستید، و نیاز به کمک در مورد سیستم مختلف اداری و سیاسی کانادا دارید، داوطلبان بنیاد می‌توانند شما را در امور 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.

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

[ادامه از صفحه ۲۱ مراقب]

حقوق بانک

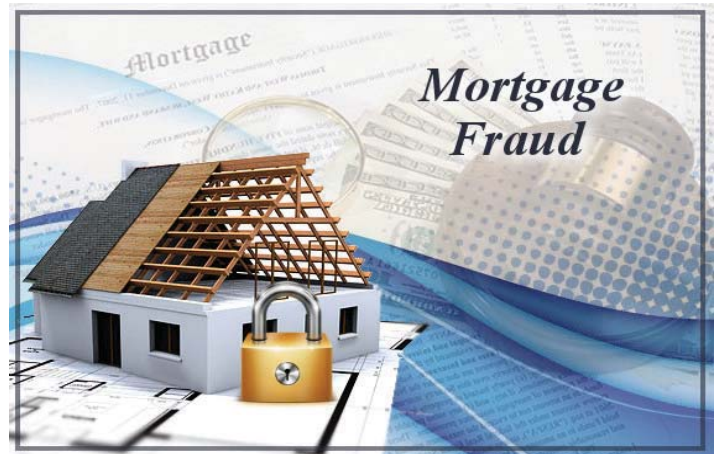
• ریسک‌های موجود در دریافت وام، اطلاعات در مورد هرگونه نفعی که مشاور شما از معامله شما خواهد برد (conflict of interest)

• تمام هزینه‌های مربوط به وام

۵- دریافت نکردن برگه‌های وام از بانک (commitment letter)

اگر شما تا چند روز قبل از تکمیل معامله

همچنین بدهی‌هایتان را در اختیار وام‌دهنده (بانک) قرار دهید. هرگونه جعل مدارک فوق چه توسط شما چه توسط مشاور وام مصداق بارز تقلب در درخواست وام می‌باشد. موارد تقلب در این زمینه که متأسفانه در کامیونیتی ما بسیار رایج است به قرار زیر می‌باشد:



نام تقلبی تایید استخدام، فیش حقوقی قلابی و یا دادن تغییرات در اسناد فوق.

• دادن اطلاعات غلط در مورد سابقه کار و درآمد

• دادن اطلاعات غلط یا ندادن اطلاعات در مورد بدهی‌ها و سایر تعهدات مالی.

• زیادتر از واقعیت نشان دادن دارایی‌ها

• تقلب در ارزش‌گذاری ملک موردنظر وام

۲- دومین علامتی که می‌تواند از علائم تقلب در وام باشد، نرخ بهره‌ای است که به‌طور غیرقابل تصویری پایین می‌باشد (too good to be true rates)

شما ممکن است از برخی از مشاوران وام بشنوید که آنها می‌توانند با نرخ‌های بسیار پایین برای شما وام بگیرند. معمولاً در زمان یا بعد از معامله مسکن متوجه می‌شوید که آن نرخ‌ها قلابی بوده و یا سرویس‌های شارژهای بسیار بالایی را تقلیل نموده‌اند که نهایتاً کاملاً به ضرر شما بوده است.

۳- سومین نشانه تقلب کمبود/نبود ارتباط با مشاور وام.

مشاور وام شما می‌باید مرتباً با شما در تماس باشد بخصوص از ۲ هفته قبل از تکمیل معامله مسکن (closing day) ارتباط بین شما، مشاور وام و وکیل شما بسیار مهم است و اگر ناگهان از مشاور وام خود نزدیک به روزهای تکمیل معامله (closing day) خبری نمی‌شنوید و به تلفن‌ها و مراجعات شما پاسخ داده نمی‌شود باید مراقب و هوشیار باشید، چون ممکن است که وام شما به مشکل خورده باشد و یا بانک وام‌دهنده به موردی برخورد کرده که از دادن وام به شما امتناع می‌کند.

۴- در اختیار نگذاشتن کامل اطلاعات مشاور وام شما می‌باید اطلاعات زیر را به‌طور کامل در اختیار شما قرار دهد:

حق‌الزحمه مشاور: حق‌الزحمه بایستی در حدود معقول باشد.

• حدود وظایف مشاور وام شما، حقوق شما و

مریم بخشی
متخصص وام‌های مسکونی، تجاری و ساخت و ساز در شهر تورنتو است.

۴۱۶-۸۷۷-۲۱۱۷

۴- در اختیار نگذاشتن کامل اطلاعات مشاور وام شما می‌باید اطلاعات زیر را به‌طور کامل در اختیار شما قرار دهد:

حق‌الزحمه مشاور: حق‌الزحمه بایستی در حدود معقول باشد.

• حدود وظایف مشاور وام شما، حقوق شما و

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

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

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

آخرین اخبار
روز کانادا

مهمترین
خبر

اخبار مهم

تبلیغات

سر فصل‌ها
کلیک کنید تا همه را ببینید

موارد

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

معمولاً در صورتی که

نظرتان در مورد
ما چیست؟

در نظر سنجی
شرکت کنید

آخرین نسخه
چاپی این هفته
نشریه

ایران استار در
۸ شبکه اجتماعی
هر جا که هستید

با شما

هر شبانه‌روز
هر شبانه‌روز
خودتان بدانید

از ما

بپرسید

دایرکتوری

به ما

بپیوندید

خواندنی‌ها....

۱. چرا موقع خندیدن گریه می‌کنیم؟

کارشناسان هنوز علت آن را نمی‌دانند اما یک نکته به نظر می‌رسد و آن اینکه خندیدن و گریه کردن شبیه واکنش‌های روانشناسی است. "روبرت پرووین" روانشناس دانشگاه مری‌لند می‌گوید: هر دو آنها زمانی اتفاق می‌افتد که احساسات تا حد زیادی تحریک می‌شود. "لی دووونتر" استاد دانشگاه میامی و چشم پزشک انستیتو باسکون می‌گوید: معمولاً گریه با ناراحتی همراه است اما گریه کردن یک واکنش پیچیده‌تر انسان است. اشک با احساسات مختلفی تحریک می‌شود از جمله: درد، ناراحتی و در بعضی موارد خوشحالی بیش از حد. وقتی چنین اتفاقی افتاد، بسیار خوب است زیرا هر دو خندیدن و گریه کردن با بی‌اثر کردن هورمون کورتیزول و آدرنالین، استرس را از بین می‌برد. بنابراین اگر موقع خندیدن گریه کردید، شانس به شما رو کرده است.



۲. چرا بوی پیاز اشک چشم‌ها را در می‌آورد؟

وقتی که شما پیاز را پوست کنده و قاچ می‌کنید، سلول‌های پیاز را پاره می‌کنید، و آنزیم‌هایی که گازی به نام پروپیل‌سولفکسید تولید می‌کنند آزاد می‌شوند. وقتی که گاز به چشمان شما می‌رسد، اشک چشم‌هایتان جاری می‌شود و اسید سولفوریک بسیار رقیقی تولید می‌شود و چشم را می‌سوزاند. در این موقع مغز به چشم پیام می‌دهد که اشک بیشتری جاری و چشم‌ها قرمز و متورم شود. هرچه بیشتر پیاز خرد کنید، گاز بیشتری تولید شده و بیشتر اشک می‌ریزد. واکنش شیمیایی پیاز مکانیسم دفاعی است که در برابر آسیب دیدن خود مقاومت می‌کند. قبل از اینکه پیاز را خرد کنید آن را داخل فریزر بگذارید تا از سوزش و اشک چشمانتان جلوگیری کند. دمای سرد، روند آزاد شدن آنزیم‌ها را کند می‌کند. بنابراین در سوزش و اشک چشم‌هایتان تاخیر ایجاد می‌کند.



۳. چرا مفصل‌هایتان صدا می‌دهد؟

بیشتر مفصل‌های بدن انسان‌ها، مفاصل دوتایی متحرک مثل بند انگشت‌ها و شانه‌ها هستند که دو استخوان را با پوششی به نام کیسول مفصلی به هم وصل کرده‌اند. داخل پوشش مفصل‌ها مایع لغزنده و زلالی است که مقداری نیز گازهای نامحلول در آن وجود دارد. وقتی که شما مفصل‌هایتان را می‌کشید، درواقع به آنها و مایع بینشان فشار وارد می‌کنید و با وارد شدن فشار گاز نیتروژن محلول رها می‌شود. آزاد شدن هوا بین پوشش مفصل‌ها همان صدایی است که شما می‌شنوید. وقتی که گاز آزاد می‌شود، مفصل‌ها انعطاف‌پذیرتر می‌شوند مثلاً در یوگا شما قادر هستید مفصل‌هایتان را خوب بکشید. اما ممکن است متوجه شوید که مفصل‌هایتان بعد از یک بار صدا کردن فوراً صدا نمی‌دهند. به این دلیل است که گازی که آزاد می‌شود باید دوباره در مایع حل شود، و این فرآیند حدود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه طول می‌کشد. اگر شما از روی عادت مفصل‌هایتان را به صدا در می‌آورید تا تنش‌تان را از بین ببرید، به جای این ۳۰ ثانیه روی نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید. صدا کردن مفصل‌ها به آتروز منجر نمی‌شود اما می‌تواند منجر به گرفتگی مفصل‌ها و کم کردن توان و قدرت آنها شود.



۴. چرا موهایتان سیخ می‌شود؟

سیخ شدن موها زمانی اتفاق می‌افتد که شما یا سردتان است یا ترسیده‌اید. در پایهی هر مو یک ماهیچه کوچک وجود دارد که منقبض می‌شود، و برجستگی کوچکی روی پوست ایجاد می‌کند و پوست شبیه پوست مرغ پرکنده می‌شود. این واکنش منجر می‌شود که گرما در لایه لای موها محبوس و دما حفظ شود. این حالت زمانی که شما آماده واکنش‌های سریع هستید نیز روی می‌دهد. سیخ شدن موها یک مشکل پزشکی نیست. اگر از نمایان شدن اثرات آن ناراحت هستید، لباس گرم بپوشید، در محیط‌های آرام قرار بگیرید و از هر گونه ترس و وحشتی جلوگیری کنید.



شرکت فضای سبز طاهر
Taher landscaping
با ۲۰ سال تجربه
+ 20 Years Experience

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

**مشورت و مشاورت
بر آورد قیمت
مجاناً میباید**

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 (کاملی)
416.834.4205
Office: 416.443.0300
ROYAL LEPAGE
Official sponsor of Homa Volleyball Team

مدرس فارسی بچه‌های ایران

در قلب ریچموند هیل

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

\$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

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

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

استخدام / LEMARS PIZZA

به یک پیتزا میکر
در نزدیکی نیومارکت نیازمندیم
905-775-2222
647-213-3558

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 نمائید:
1008 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7
RWS Building

استخدام

به یک نفر کابینت ساز
در کارگاه کابینت سازی
نیازمندیم
416-882-9313

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 ویلودیل
در نزدیکی ایستگاه ساب وی فینچ
مناسب برای اقامت خانواده پرجمعیت،
آماده برای اجاره دراز مدت حداقل یکساله
647-808-3450

اجاره

Yonge/High Tech
کاندوی کاملاً نو دو خوابه - ۲ سرویس
1054 اسکورفیت
2250 دلار
416-570-9773

اجاره

ویلودیل نزدیک پلازای ایرانیان
اتاق مبله، طبقه همکف با امکانات کامل
(مناسب برای یک خانم)
647-234-5697

اجاره

تقاطع یانگ و استیلز

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

905-764-0132

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
Sunset beach نزدیک مدت کوتاهی و یا بلند مدت
416-677-3856

اجاره

ویلودیل نزدیک پلازای ایرانیان
سوئیت مبله یک خوابه
با امکانات کامل
647-234-5697

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

تاییدات

آنانچه

ویندوز، ماک، لینوکس

وبسایت، شبکه

Review

شبکه های

اجتماعی

فیس بوک،

گوگل، یوتیوب،

اینستاگرام



وبسایت

بازاریابی

۵۰۰ دلار

پشتیبانی

و طراحی

روزانه

ایران استار

بازاریابی و

پشتیبانی

برای آگاهی

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

IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

ایران استار

مهر

ادراک و احساس شما ممکن است اکنون بسیار دقیق باشد، اما این به معنی این نیست که شما می‌توانید بر پایه استنتاج و نتیجه‌گیری‌های خود عمل کنید، مشکل اینجا است که شما می‌توانید عیب و ایرادها را ببینید، هم در خودتان و هم در دیگران، بهتر از این که بتوانید ببینید چه چیزی درست است. اما امروز مشاهدات شما ممکن است آن طور که فکر می‌کنید متعادل نباشند. یک سیاست زیرکانه می‌تواند ادامه‌گر یک مشاهده باشد، اما قبل از اینکه هر نوع تصمیمی بگیرید چند روزی صبر کنید و بگذارید امور بهتر به نظر برسند.

آبان

امروز یکی از دوستان و یا یکی از همکارانتان می‌تواند با انجام دادن کاری کاملاً زشت و زنده شما را شگفت زده کند. شما می‌توانید مخالفت خود را نسبت به حرف‌هایی که بیان می‌شود ابراز کنید، اما اکنون عاقلانه است که تعجب خود و یا قضاوت منفی خود را نشان ندهید. به جای عکس العمل نشان دادن موقعیت خود را حفظ کنید و بر اعصاب خود مسلط باشید. در کاری که انجام می‌دهی بدی وجود ندارد و عاقبت بسیار خوبی دارد. قبول کن چیزی را از دست نمی‌دهی

آذر

امروز روبرو شدن با سیل اطلاعاتی که به سوتیان سرازیر می‌شود کارسختی است، چرا که شما ترجیح می‌دهید به منطق تکیه کنید نه تجربه مستقیم. شما واقعا نمی‌دانید با این اطلاعات چه کار کنید. فراموش نکنید که سریع عمل کردن موجب پدید آمدن یک سری جدید از مشکلات می‌شود. شما اول باید روشی قابل اجرا برای خود طرح ریزی کنید. صبور باش، دوست را از دشمن تشخیص بده، گذشته‌ها را فراموش کن و به روشنایی‌ها ببیندیش.

دی

صبر شما در تمام کارهایی که انجام می‌دهید به نمونه و الگوی بارز و قابل تمجید برای همگان تبدیل شده است. شما با صبر خود توانسته‌اید بسیاری از سختی‌هایی را که حتی تا چندین سال بعد نیز گریبان‌گیر شما بودند در عرض مدتی کوتاه حل نمایید. فقط گاهی با دیدی منفی به زندگی نگاه می‌کنید. بهتر است دید منفی‌تان را کنار بگذارید زیرا همین صبر و بردباری شما در تمام مسائل پاسخ‌گوی است. فراموش نکن که با گریه و زاری مشکلات حل نمی‌شود.

بهمن

شاید شما واقعا فکر می‌کردید این چند روز تعطیلی باید چیز کاملاً متفاوتی باشد. شاید هم نسبت به تعطیلات محدودتر فکر می‌کردید باید متفاوت باشد. اما شما می‌خواستید که دوباره سنت‌های قدیمی را زنده کرده و حیات تازه‌ای بهشان بدهید و تا حدودی هم به این خواسته خود رسیده‌اید تا جایی که به ریشه و اصالت خود نزدیک‌تر شده‌اید. به خاطر فرصت‌هایی که از دست داده‌اید اعصاب خود را خرد نکنید، هیچ زمانی مثل همین لحظه برای شروع کردن مناسب نیست. پس مراسم جادویی خود را برگزار کرده و افراد خاصی را نیز در آن سهیم کنید.

اسفند

اگر شما به طور طبیعی خلاق هستی، زمان مناسبی است برای اینکه هنر را نشان دهی، زیرا که با کار کردن می‌توانی عمیق‌ترین احساسات را بیان کنی. باید با استعداد و دانشی که داری عمل کنی. آنچه که تا به حال به دست آورده‌ای نتیجه استفاده درست از استعدادهایت بوده است.

فروردین

اگرچه شما می‌توانید هر موقعیتی که به نظرتان خیلی مهم و جدی آمده است را به اندازه کافی توجیه کنید، ولی تصمیم‌گیری‌های جدیتان بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کردید نیازمند دقت و تمرکز هستند. اوضاع به خاطر اطلاعات پیچیده و دوپهلویی که اکنون به شما رسیده به راحتی نگران‌کننده است. باید بیشتر وقت بگذارید، با عجله به دنبال جواب نهایی گشتن فقط اوضاع را بدتر می‌کند و مشکلات بیشتری را به همراه دارد.

اردیبهشت

اگر می‌خواهید از عواقب یک انفجار در امان بمانید و از آن جلوگیری کنید راهی پیدا کنید که خود را بیان کنید به جای اینکه اشتباهات این احساسات خود را انکار کنید. هر چه بیشتر شما آنها را سرکوب کنید فشار بیشتری روی شما وارد می‌کنند. آگاهانه آغاز کنید و بگذارید آنها مانند یک بخار کوچک از قلب‌تان بیرون بیایند. آشکار کردن خود کار راحتی نیست؛ اما این سفر درونی می‌تواند منجر به یک رابطه سالم و پایدار با خود و دیگران شود.

خرداد

متوقف کردن برنامه‌های پرمشغله‌تان هم اکنون ایده‌ای مناسب است، برای اینکه شاید شما نتوانید به همه آنها برسید. تا موقعی که برنامه‌های جاه طلبانه داشته باشید فقط اعصاب خود را خراب‌تر خواهید کرد. پس زمانی را در آرامش و سکوت مطلق سپری کنید تا از دست سردردهایتان راحت شوید. با وجود اینکه ماه در سومین خانه شما قرار دارد بهتر است به جای هدر دادن انرژی خود آن را ذخیره کنید.

تیر

اتصال پیچیده ونوس- کارن امروز در نشان شما دیده می‌شود، و بیانگر این است که هنوز فرصت این نیست که از احساسات شدید خود که برای رهایی و آسودگی شما می‌آیند دست بکشید. شما می‌توانید با یک برخورد بیگانه با موقعیت‌های دشواری که برای بزرگ‌ترها بوجود می‌آید قضیه را فاصله دهید و این می‌تواند همه کسانی را که درگیر هستند خلع سلاح کند. فقط سعی نکنید کار خارق‌العاده‌ای انجام دهید. ممکن است برای کمی پیشرفت راه طولانی وجود داشته باشد!

مرداد

شما فکر می‌کنید که مدام سختی‌ها و مشکلات دنیا در هر روز و هر ساعت تنها به سر شما می‌ریزد، بهتر است عاقلانه و منطقی به زندگی‌تان بنگرید نه این که مدام با احساسات‌تان تصمیم بگیرید زیرا علت تمام مشکلات‌تان همین موضوع است که شما احساس را در تمام تصمیم‌گیری‌های مهمتان جایگزین عقل‌تان کرده‌اید، توصیه می‌کنیم تا بیش از این آسیب ندیده‌اید این کار را ترک کنید.

شهریور

موقعیت شغلی و حرفه‌ای شما مدتی به بن بست خورده است و بهتر است در این هفته بخشی از زمان‌تان را به بازنگری کردن استراتژی‌های جدیدتان اختصاص دهید. امروز ظاهراً این مشکلات قابل مدیریت هستند، بخصوص اگر که شما سهم خودتان را در این حوادث بیرونی شناخته باشید. شما از همین الان می‌توانید اولین مرحله کارتان را آغاز کنید. به این امید نباش که از غیب برای کار انجام شود. همه چیز برای موفقیت مهیاست. کمی همت لازم است. کوچکترین خلاقی باعث می‌شود هر چه را به دست آورده‌ای از دست بدهی. پایت را از گلیم خویش درازتر نکن.

سوپر هفت سین

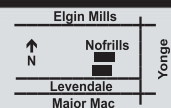
لذت شب نشینی‌های خاطره‌انگیز خود را دو چندان کنید



26 Levensdale Rd.,
Richmond Hill, ON
L4C 4H2

905-737-7934

در ریچموند هیل



Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سفتی و امپشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس گولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر
- ✓ قیرپاشی
- ✓ فریم‌کشی
- ✓ تعمیر آگزوز
- ✓ برچسب زرد
- ✓ تعویض شیشه
- ✓ سرویس تویینگ



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

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)

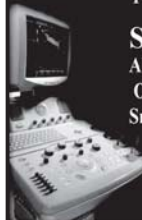
برای پزشکان و گروه‌های غیر پزشکی

Basic Courses:
Physics-Anatomy

دروس پایه: فیزیک-آناتومی

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 کارورزی در کلینیک
Referral letter for training on real Patients



دکتر کوروش سرستی

دکتر نظام طایری

ARDMS, CARDUP registered

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

خشک‌شوئی 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

تمام قیمت‌ها با ارائه این آگهی

یادگ بالادراز میجرمکنزی
روبروی No Frills هفت سین

36 Levensdale 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.

قانون‌های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

همه سطر و ستون‌ها 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

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

۲۰۰



متوسط

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

۱۹۸



آسان

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

۱۹۶

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

۲۰۱

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

۱۹۹

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

۱۹۷

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

۱۹۲

پاسخ

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

۱۹۳

پاسخ

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

۱۹۵

پاسخ

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

۱۹۰

پاسخ

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

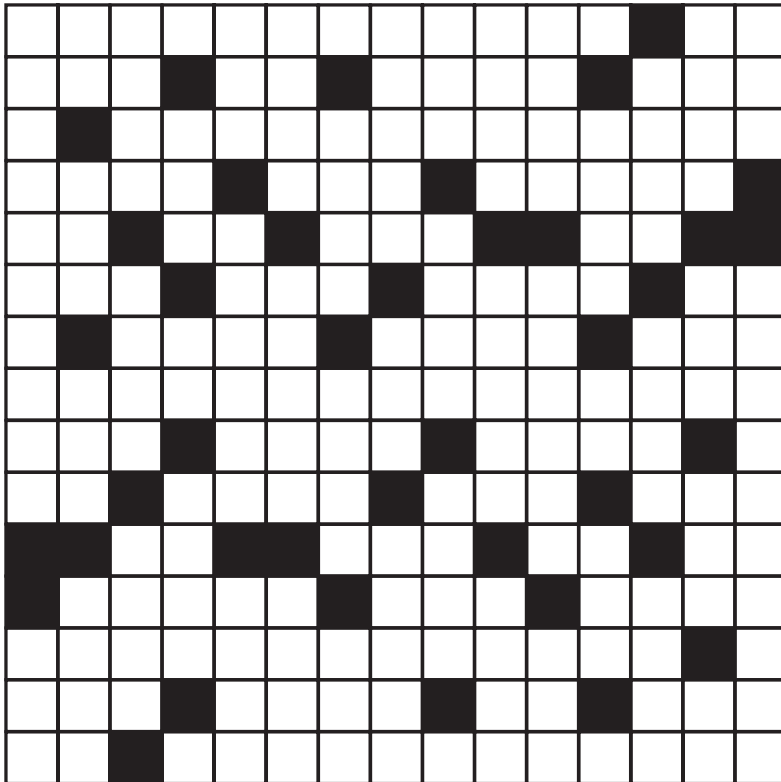
۱۹۱

جدول

با حل جدول در ستون‌های ۳، ۸ و ۱۳ افقی و ۱۴ عمودی سخن گرانیه‌ای دانشمند ایرانی، ابوعلی سینا بدست می‌آید که رمز جدول است

شماره ۱۱۹۴ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



افقی

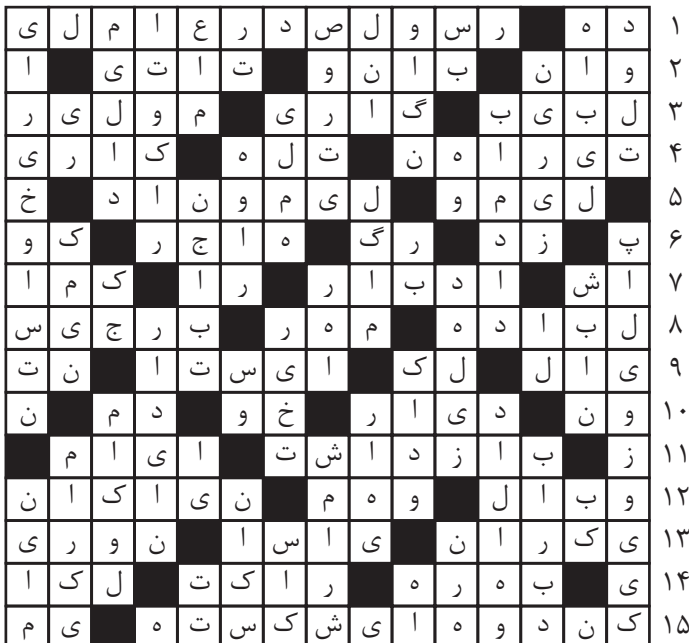
۱. خرس آسمانی - اثری از بزرگ علوی
۲. بی‌سروپا - نازک و لطیف - مردود - حیوان نجیب
۳. کلمات نخستین رمز جدول
۴. دهر و روزگار - فرزندزاده - داخل شدن
۵. همه - پدر بزرگ - جنس مذکر - آبکی
۶. نام ترکی - اسیر - صورت ظاهر - فرهنگ
۷. عهد و پیمان - روزها - سمبل
۸. ادامه رمز جدول
۹. رسانیدن خبر - زنگ کاروان - احسان
۱۰. برطرف کردن - سازنده ساختمان - مزدور - مخفف راه
۱۱. باب روز - لبریز - سرخی افق - شکوه
۱۲. فرومایه - آقا - اندازه
۱۳. دنباله رمز جدول
۱۴. آب دهان - گشوده - گلایی - سرازیری
۱۵. کنایه از خورشید - تلخ

عمودی

۱. ولگرد - از آثار بوریس پاسترناک
۲. آشکار - مته - سربها - ورزش مادر
۳. گوی گریبان - حریص - معادل ۵۰۰,۰۰۰
۴. گریزان - اشاره به دور - خوار
۵. پایتخت انگلستان - پیک و قاصد - عادت
۶. تخم کتان - دفتر شعر - پرموج
۷. کوشش - حاجت - چیزها
۸. برد معروف - یاری - یار شیرین
۹. سفره - غیرقابل فروش - راه میان دو کوه
۱۰. دسته - راه روشن و آشکار - باتدبیر
۱۱. دست درد - غیر قابل رویت - قرن‌ها
۱۲. خورشید - آسیب - بلندمرتبه
۱۳. گرانمایه - اسب سیاه - نوازنده
۱۴. بله انگلیسی - حروف آخرین رمز جدول - زشت - سالم و بی‌عیب
۱۵. کتابی از ناظم حکمت - خودپسندی و غرور

پاسخ شماره ۱۱۹۳ - 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

بایهترین کیفیت
و مناسبترین قیمت

Salumeh

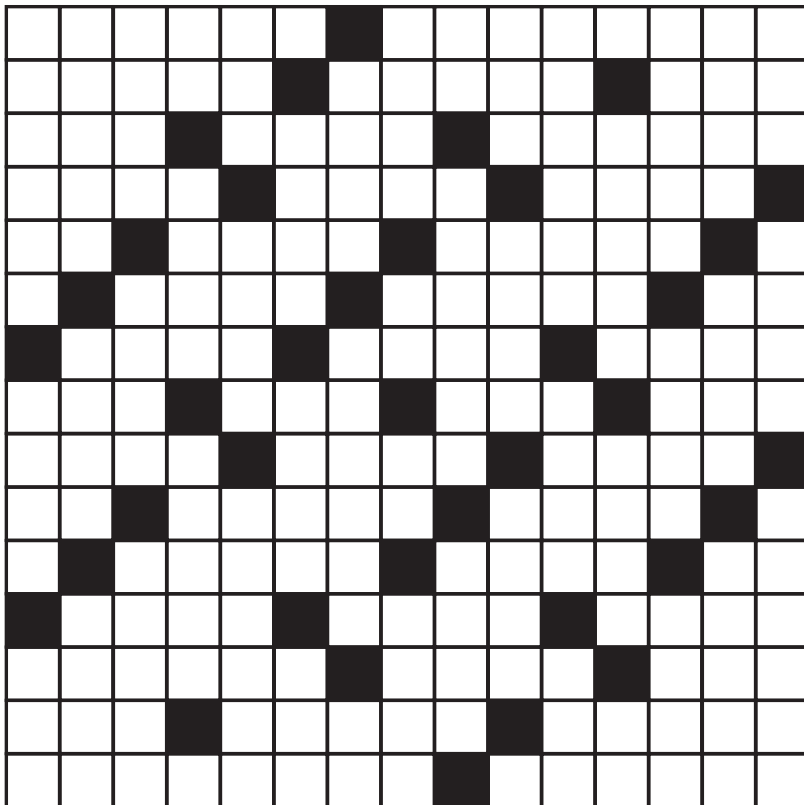
(416) 454-7259



جدول

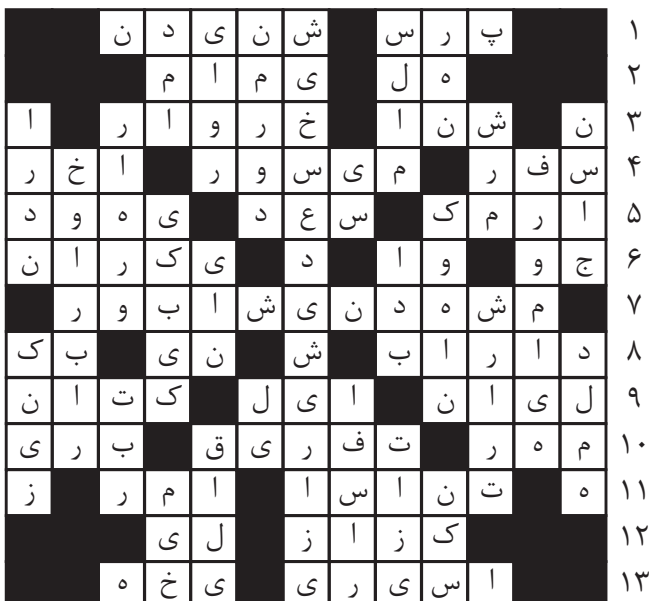
شماره ۱۱۹۴ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



پاسخ شماره ۱۱۹۳ - ب

۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

۱. از حومه تهران - شقیقه
۲. خالق سکه‌سازان با نام کوچک آندره - خشت - از اهالی مرکز استان مازندران
۳. پیوسته - تیغ موکت‌بری - بوسه
۴. پدر - همان موسی است - پول کشور آلمان بود
۵. هادی - کاشف فرکانس - علامت جمع
۶. میوه - مطابق است با شهر یور - بازیکن تیم ملی برزیل
۷. دشنام و نفرین - جزیره - زمان تورگنیف
۸. سرزمین عجایب - پدر ترک - ثروت - رنگ آسمان
۹. همین دم - پوشینه - پول روسی
۱۰. کارآزموده - مدد - قدم تک
۱۱. نام آذری - مقتدر و توانا - عمل دیندار
۱۲. لازم و ضروری - تخت و سریر - ورزش دست‌جمعی
۱۳. اثری از جک لندن - عروس کوه‌های ایران - مسبب
۱۴. اهالی مرکز استان مرکزی - مریض - طریق و آیین
۱۵. گل مرداب‌ها - کاشف رادیوم

عمودی

۱. صف و رده - کتاب داستایوفسکی - ابدی
۲. کچل - سریالی از داوود میرباقری و نامی برای دختران - قضاوت
۳. زمان‌ها - همنشین - ستیزه
۴. زمان اوریپدس شاعر آتنی و خالق ایفی ژنی در تورید - پاکدامن - هنوز کور نشده
۵. مطلع و بصیر - مرکز غنا - شمشیر
۶. گله - گیاه - تالاب
۷. بله به زبان انگلیسی - غنی - خرگوش
۸. شهری در چرخ خیاطی - نصف هادی - او - نمک طعام
۹. ظرف ماست و آش - اهامال - شما و من
۱۰. فرق سر - فتنه - پرندهای خوش‌آواز
۱۱. آسان - درنگ - ارشاد و راهنمایی
۱۲. مکان - قلب روسیه - شهر لیموترش
۱۳. متاع تابستان - فرصت - کتاب اوهنری
۱۴. سرگردان - سوء عاقبت - ذبح‌کننده شتر
۱۵. سلطان ترس و دلهره در سینما - پدر مُرده - مخفف زمین

FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی

بایهترین کیفیت
و مناسب‌ترین قیمت

(416) 454-7259

Salumeh

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آموزش تحصیلی

416-875-0909	البرز
416-221-2111	صبوحی
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 مصیبي
647-274-3050	دبیرستان Toronto Academy
416-221-2111	دبیرستان و هنرستان صبوحی
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	جلیل زاده
--------------	-----------

آموزش رانندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

416-221-2111	آکادمی صبوحی
--------------	--------------

الکترولیز

416-494-8136	الکترولیز سورا
--------------	----------------

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

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگز نه وسایل پرتی منزل

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

905-508-4111

K.A. Signs 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

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

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 (همویتی)

416-548-6555 ارجمند (چشم پزشک)

416-939-5876 ناصر افخمی

647-222-6568 طبیبی 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

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

416-666-0555 Delta

416-888-7972 نورالدین حقیری

416-722-3452 حسن نصر

647-669-0639 منوچهر ترکمنی

416-890-8091 محمد باقرپور

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 جواد

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)

416-418-8587 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

آموزش رانندگی آریا

گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه

Aurora

توسط مربی با تجربه در مناطق
ریچموند هیل، تورنتو
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		قنادی و بیکری	
ایده آل	905-59-777-59	پرسیکا	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	پرسپولیس	416-229-0000
جاهد	905-597-7233	پاسارگاد	905-508-2580
جیکوب	416-857-1681	تهران تو	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	طبیعی درمانی	
متین	416-844-6634	مهبیز آزاد	416-779-7901
یارخانی، بهروز	416-505-0055	هنری مساوات	647-222-6568
حمل و نقل (اسباب کشی)		محسن رضوی	416-492-2111
ارزان (مجید)	416-937-7525	رستوران	
Max	416-745-3725	آلتونا کباب	647-348-1067
عباس مووینگ (حمل زباله)	416-490-9000	خانه کوچک کباب	416-595-9988
حمل و نقل بین المللی		سنتی شبستان (۲۴ ساعته)	416-222-3335
FSI	416-590-8989	شیراز	905-764-6900
متراس	416-497-0377	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	فرش و موکت	
صرافی و حواله پول		فرش شوئی مازیک	416-858-9491
اکسپرس	416-356-6666	فرش 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
پرسیکا	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

کلفروشی

416-250-7070 باغ سبز

416-227-1600 کلفروشی 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 (دبیرستانی 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 پوزیت سریع امتحان برای آیین نامه و دفتر 2 و 3 و برگه 2

تجهیز برگ تالیف، پهنه و راهنمای برای یافتن ارزترین حرکت پهنه کشنده اتومبیل

توسیع برای ریز امتحان و سوره و پهنه کردن در جلو منزل

ترجمه سریع گواهینامه

ثبت نام برای آزمون آیین نامه و معاینه چشم

اصل سئوالات امتحانی آیین نامه با ترجمه بزبان انگلیسی و فارسی

معانی 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 مجرب در سطح تورنتو و حومه

نصب انواع آب گرم کن،

لباسشویی، ظرفشویی و یخچال

تجاری، مسکونی و صنعتی

با داشتن لایسنس آنتاریو

416-661-9393 سرویس ۲۴ ساعته

416-876-6679

VISA MasterCard

R&Z

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک

در منزل شما توسط رضا مصیبی

- دبیر 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 گریجت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود

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

Calculus, Advanced Functions, Data, Physics

647-274-3050

تلفن های مشاغل در تورنتو

مدرسه فارسی	تورنتو (خانم رضایی)	416-876-8987
محضر	محضر رسمی جم	905-216-8320
محضر رسمی تورنتو	416-850-6455	
مکانیک	ویگن	905-883-1118
موزیک و دی جی	سیامک "دی جی"	416-693-0688
وام	بابک اسلامی	416-779-0706
کامران اعتصام	416-939-3769	
رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD)	416-575-7392	
امید جلیلی	416-704-7044	
سعید آرم	416-566-2444	
سام انصاری	416-356-6310	
علی شریف اصفهانی	416-558-8990	
رئوف قدر دوست	416-710-9391	
زهره علوی	416-831-3124	
سحر بوباش	416-975-3875	
رعنا زوال	647-622-0111	
رویا روستا	416-571-4045	
بابک فتوحی	416-648-3064	
نازی واقف	416-454-6274	
نیوشا نوری زاده	647-546-4042	
هتل و مهمانسرا	اسکان کانادا	416-540-2379

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

آگهی شما روی وب سایت ایران استار

AQUALUNA™

مکانی لوکس در کنار دریاچه

زندگی در لوکس‌ترین محله کنار آب
آخرین فرصت برای زندگی در منطقه پرترفدار Bayside.
سوئیت‌های تراس‌دار از \$2.5 میلیون

به مرکز بازدید مراجعه کنید

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. Prices and specifications subjects to change. Illustrations are concept only. All rights reserved. E. &O.E. June 2018.

tridel.com