

اخبار تورنتو - انتاریو

ترور در تورنتو دو کشته و سیزده زخمی به جا گذاشت



جولیاناکوزلوف



ریزا هوسینی



امیر حسین



جان توری شهردار تورنتو در محل حادثه



جان توری، شهردار تورنتو جلسه ویژه‌ای را با مقامات پلیس و استانی در پشت درهای بسته شهرداری برگزار کرد و سپس شهرداری لایحه‌ای را تصویب کرد که طی آن از شهر تورنتو، استان انتاریو و دولت فدرال خواست که "فروش اسلحه" را در محدوده شهری ممنوع کنند. یک لایحه مشابه در زمان مل لستمن نیز به تصویب رسیده بود که پیگیری و اجرا نشد. در همین اثنا دانش روز چهارشنبه مسئولیت این جنایت را به عهده گرفت که تا این لحظه پلیس و مسئولان امنیتی این ادعای دانش را نه رد کرده و نه پذیرفته‌اند و گفته‌اند که تحقیقات ادامه دارد.

پلیس و آخرین نتایج تحقیقات
پلیس هم اکنون بدنال یافتن سرخ علت این حمله است. وزیر امنیت ملی کانادا اعلان کرد که فیصل در هیچ لیست مظنونین از این وزارتخانه قرار نداشته است. پلیس اسلحه فیصل را برای بررسی بیشتر به مرکز علمی فورنسیک فرستاد و مشخص شد که این اسلحه از آمریکا تهیه شده است و احتمالاً متعلق به برادر فیصل بوده است. در جریان بازرسی از خانه فیصل یک اسلحه کمری دیگر کشف و به همراه یک کامپیوتر (خود فیصل) ضبط شد.

جسد فیصل نیز روز سه‌شنبه توسط پزشک قانونی مورد کالبد شکافی قرار گرفت و روز چهارشنبه اعلان شد که وی بر اثر گلوله درگذشته است. پزشک قانونی تا این لحظه اطلاعات بیشتری در این زمینه ارائه نداده است.

و نزدیک آب اروپایی‌تبارهای غربی و در شمال اروپایی‌تبارهای شرقی، آسیایی‌ها و افریقایی‌تبارها زندگی می‌کنند. فیصل حسین در آپارتمان‌های "تورن کلیف پارک" زندگی می‌کرده است که محله‌ای بسیار فقیرنشین در شمال و فاصله دو کیلومتری محل حمله است.

خانواده

فیصل حسین که پاکستانی‌تبار است در کانادا بدنیا آمده و با مادر، پدر و یک برادرش در یک آپارتمان زندگی می‌کردند. چند سال پیش خواهرش بر اثر حادثه‌ای مرد و برادرش که پلیس او را بعثت ارتباط با گروه‌های گنگ می‌شناخته اکنون در بیمارستان و در کماست. خانواده فیصل حسین در بیانیه‌ای که در اختیار رسانه‌های مختلف قرار گرفت "همدردی عمیق" خود را با قربانیان و خانواده‌های آنها به خاطر "اقدامات وحشتناک پسر" خود را اعلام کردند. آنها گفتند که پسرشان از مشکلات جدی روانی رنج می‌برد و در بخش بزرگی از زندگی‌اش با افسردگی عمیقی دست و پنجه نرم کرده بود. فیصل قبل از ۱۸ سالگی دو بار با پلیس مواجه شده بود که دو بار آن بعثت مشکلات روحی- روانی وی بوده است. در مجموع تقریباً همه دوستان و همسایگان معتقدند وی فردی مهربان بوده و باور اینکه چنین شخصی چنین عملی را مرتکب شود برایشان دشوار است.

شهرداری و دولت

در همین ارتباط روز دوشنبه و سه‌شنبه

ایران استار- حمله فیصل حسین با اسلحه به مرگ خودش، دو دختر ۱۸ و ۱۰ ساله و مجروح شدن ۱۳ نفر انجامید. مظنون تیراندازی مرگبار روز یکشنبه در خیابان شلوغ دنفورت (محله یونانی‌ها) تورنتو که منجر به مرگ جولیاناکوزیز در بیمارستان (دختر بچه ۱۰ ساله) و ریز فالون در محل جنایت (دختر ۱۸ ساله، محصل) شد، تورنتو فیصل حسین ۲۹ ساله بوده است. سیزده نفر دیگر در این حمله زخمی شدند.

چگونگی وقوع

فیصل که لباس سیاه پوشیده بود با کمال خونسردی اسلحه خود را کشیده بود و در مدت ۵ دقیقه‌ای که همچنان آرام به شلیک به سوی مردم ادامه می‌داد، در مسیر بلندی از عرض خیابان هم عبور کرد و به یک نفر که بسیار وحشت‌زده بود گفته است: "نگران نباش، تو را با گلوله نخواهم زد". در اتفاقی دیگر فیصل کسی را که تصمیم به فرار گرفته بود با گلوله مجروح کرده بود.

ریز فالون در حال خرید بستنی برای یک جشن تولد بود که با ۵ گلوله کشته شد، وی قرار بود که به دانشگاه مک‌مستر برود تا در زمینه کمک به بیماران روان‌پریش مطالعه کند. میراندا لی و سامانتا پرایس، دو مجروح از سیزده مجروح دیگر که بین ۱۷ تا ۵۹ سال سن دارند و همگی در بیمارستان بستری هستند، از همکلاسی‌های فالون هستند که آنها هم برای تهیه بستنی تولد رفته بودند. یکی از مجروحان جوانا است که کاندیدای انتخابات شورای شهر شده، جوانا با پسرش جان، هر دو به زودی از بیمارستان مرخص می‌شوند.

پس از تماس مردم با ۹۱۱، پلیس نزدیک ساعت ده شب یکشنبه مهاجم را هنگام تیراندازی رویت کرد و با وی درگیر شد که تا خیابان بوئدن ادامه یافت، سپس فیصل موفق به فرار شد اما پلیس چندی بعد جسد وی را کمی دورتر (حدود ۱۰۰ متری) از محل فرار کشف کرد. بعثت امکان مرگ فیصل بر اثر گلوله پلیس، واحد تحقیقات ویژه پلیس انتاریو (اس‌ای‌یو) وارد عمل شد و گفت که به دلیل "شرایط استثنایی حاکم بر این حادثه تراژیک" نام مهاجم را فاش می‌کند.

منطقه

این منطقه که به محله یونانی‌ها مشهور است یکی از مناطق مهم جذب توریست تورنتوست. چند روز دیگر (۱۰ تا ۱۲ آگوست) در همین خیابان و کمی نزدیک‌تر به خیابان یانگ، فستیوال "مزه غذا در دنفورد" برگزار می‌شود که حدود یک میلیون بازدیدکننده خواهد داشت. این فستیوال قرار است مطابق برنامه و با تغییراتی اندک همچنان برگزار شود. شرق خیابان عمدتاً محل زندگی یونانی‌تبارها، در غرب اعراب، در جنوب

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
- کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
- دست‌گذاشتن روی ملک
- سرقت از فروشگاه
- و همچنین:
- کلیه امور کیفری
- آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات
- آسیب دیدگیهای حین انجام کار
- زمین خوردگی
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای دریافت حقوق از کار افتادگی
- شما پذیرفته نشده است با ما تماس بگیرید

ساسان امام

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

416.444.5555

— لیسانس حقوق 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

حسابداری نشنال

افشین غایبی

- ☑ خدمات حسابداری و مالی
- ☑ تهیه اظهارنامه‌های مالیاتی
- ☑ تنظیم صورت‌حساب‌های مالی
- ☑ ثبت شرکت‌ها
- ☑ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)
- ☑ برداشتن شرط مهاجرت تجاری

416.223.3336

6120 Yonge St. Suite 212, Toronto, ON M2M 3W7

طبقه بالای سوپر کوشت زمانی و پسران

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 تورنتو - انتاریو

کانادایی ها برای گرفتن وام مسکن دروغ می گویند



ترجمه ایران استار - با افزایش قیمت خانه در برخی از شهرهای کانادا، فشار بر خریداران خانه برای ورود به بازار افزایش یافته است. برای افراد خانه دار و افراد جویای خانه داشتن یک سقف نشان دهنده همه چیز یک موفقیت در زندگی است. هم اکنون با وجود اینکه قیمت مسکن در محدوده مقرون به صرفه تری در تورنتو، ونکوور و شهرهای بزرگ قرار گرفته است ولی با توجه به قوانین جدید، گرفتن وام برخی از خریداران اصلا ساده نیست بطوری که آنها به دنبال راههای میانبر هستند. یک نظرسنجی که در سال ۲۰۱۷ توسط آژانس اعتباری "اکوی فکس" انجام شده نشان می دهد که ۱۳٪ از کانادایی ها معتقدند که کمی دروغ گفتن برای گرفتن وام اشکالی ندارد. تقریباً ۱۶٪ اعتقاد داشتند تقلب در گرفتن وام مسکن یک جرم به حساب می آید. در مجموع، بسیاری از مردم برای گرفتن وام به دروغگویی روی می آورند. به گفته اکوی فکس در سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶، ۵۲٪ به میزان وام های مشکوک افزوده است. اکثریت قریب به اتفاق این افزایش در استان هایی با بازارهای داغ مسکن مانند انتاریو، با ۶۶ و بریتیش کلمبیا با ۱۲ درصد بوده است.

چنین ارتباط بین این نوع تقلب و میزان سود بالاتر وام مسکن را پیدا کردند. این نوع تقلبات وام برای اقتصاد کشور خطرناک است، به ویژه در دوران کنونی که اقتصاد کانادا وابسته به رونق مسکن در دراز مدت است. اگر عاملی باعث کند شدن روند اقتصادی گردد، بسیاری از خانوارها امکان پرداخت وام مسکن را نخواهند داشت، بانکها ضرر خواهند کرد و پرداخت وام به شدت کاهش خواهد یافت، دیگر کسی خانه نخواهد خرید و این یعنی همه چیز فرو خواهد ریخت. این همان اتفاقی است که در سال ۲۰۰۸ برای مسکن آمریکا افتاد. خوب، در حال حاضر سازمان وام و مسکن کانادا "سی ام جی سی" می خواهد کاری در این مورد انجام دهد. براساس اسناد به دست آمده از خبرگزاری "رویترز" سازمان وام و مسکن کانادا از اداره مالیات خواسته است تا نقش مستقیم و پررنگ تری در تأیید درآمد افراد داشته باشد. رویترز خاطر نشان کرد بر خلاف ایالات متحده و انگلستان، اداره مالیات کانادا

برای پی بردن به ابعاد این قضیه محققان وام و مسکن کانادا درآمدهای گزارش شده برای گرفتن وام مسکن را با درآمد گزارش شده به اداره مالیات کانادا مقایسه کردند و دریافتند که درآمدهای اعلام شده برای گرفتن وام مسکن به طور سیستماتیک بالاتر از درآمد گزارش شده به اداره مالیات است. محققان دریافته اند که افزایش قیمت خانه ها به صورت مستقیم به افزایش میزان بروز تخلفات ارتباط دارد. آنها هم

هنوز کسی برای شهرداری مارکهام و وان ثبت نام نکرده است!



ترجمه ایران استار - تا پایان آماده سازی این خبر، یعنی فقط چند ساعت مانده به ساعت ۲ صبح جمعه که مهلت ثبت نام نامزدی انتخابات شهرداری هاست، هنوز هیچ کسی برای تصدی این مناصب یا پیش نگذاشته است.

در حال حاضر "فرانک اسکاربیتی" شهردار "مارکهام" و "ماریزو بولاک" شهردار "وان" می باشند. طبق تماس رسانه ها با این شهرداران در این مورد که بدانند آیا این دو می خواهند دوباره نامزد شوند یا خیر، با پاسخی از سوی هیچکدام از آنها مواجه نشده اند.

"کارن ری" عضو شورای شهر مارکهام گفت: "هم اکنون من شخصا نمی دانم که چه کسی می خواهد برای شهرداری نامزد شود، گمانه زنی ها و شایعات زیادی در این رابطه وجود دارد." او گفت: "بسیاری از اعضای شورای شهر اوضاع را از نزدیک زیر نظر دارند. هیچ کس تا جمعه دقیقا نمی داند چه کسی ثبت نام می کند، حتی کسانی نیز که قبلا ثبت نام کرده اند می توانند تغییر عقیده بدهند."

با توجه به نظر برخی از کارشناسان شهرداری، تأخیر در ثبت نام، ممکن است نوعی استراتژی باشد تا رقبا فرصتی برای حضور در صحنه نداشته باشند. رابرت ویلیامز" پروفیسور علوم سیاسی و بازنشسته دانشگاه واترلو گفت: "این روشی است که تا آخرین لحظه صبر

۷۰ درصد آرا را در مقابل ۴ رقیب دیگر بدست آورد. در حالی که از مسئولیت های شهردار شرکت در جلسات طولانی و تعهد برای حضور در رویدادهای مختلف اجتماعی است، ولی داشتن مزایای گسترده و مختلف باعث می شود همه برای بدست آوردن آن به هر قیمتی تلاش کنند. از جمله مزایای این شغل برای اسکاربیتی حقوق ۲۵۰۰۰۰ دلاری و برای بولاک دستمزد ۲۴۳۰۰۰ دلاری بوده که این مبالغ شامل مزایا، حق بیمه اتومبیل و یا حقوق بازنشستگی نمی باشد.

عدم علاقه ظاهری به مشاغل بالای شهر، محدود به مارکام یا وان نیست. برای مثال، در "ریچموندیل" فقط دو نامزد تا این لحظه برای شهرداری ثبت نام کرده اند و در "میسسیساگا" تنها دو کاندید در حال مبارزه با شهردار فعلی "ینی کرمی" هستند؛ در حالی که در سال ۲۰۱۴، ۱۵ نفر کاندید گرفتن این پست بودند.

جوزف لیونز" استاد علوم سیاسی در "وسترن یونیورسیتی" می گوید: "عدم علاقه به انتخابات شهرداری ها می تواند به دلیل خستگی سیاسی ناشی از انتخابات طولانی و سخت استانی باشد... و نیز می تواند به این دلیل باشد که اکثر مردم در اواسط تابستان به سیاست های محلی فکر نمی کنند و معمولاً بیشتر در حال دنبال کردن امور احزاب سیاسی در بالاترین سطح هستند."

ویلیامز گفت: این نوع عملکرد، بد و ناراحت کننده است، وی افزود: ثبت نام در آخرین ثانیه روش جسورانه ای برای از میان برداشتن رقبا نیست... در انتخابات سال ۲۰۱۴، بولاک با بدست آوردن نزدیک به ۸۰ درصد آرا در مقابل ۳ نامزد دیگر به عنوان شهردار انتخاب شد؛ اسکاربیتی در همان سال حدود



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



بیمه با قیمت های بسیار مناسب



بیمه فیونرال
درگذشتن و فوت



بیمه اتومبیل
دوطرفه - کامل و ...

سجادی 416-493-1082

اخبار تورنتو - انتاریو

تورنتو در شغل های تکنولوژی پیشرفته از کالیفرنیا پیشی گرفت

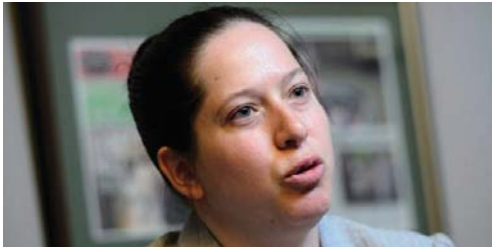


ترجمه ایران استار - شهر تورنتو در پنج سال گذشته بیشترین تعداد شغل هایی که وابسته به تکنولوژی کامپیوتری و پیشرفته هستند را ایجاد کرده و از این لحاظ در رده چهارمین بازار فناوری در آمریکای شمالی قرار گرفته است. بر اساس گزارش "سی بی آر ای گروپ" تورنتو ۸۲۱۰۰ شغل مرتبط با فن آوری های پیشرفته در طول سال های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۷ اضافه کرده و از این لحاظ از منطقه خلیج سانفرانسیسکو و کالیفرنیا که حدوداً ۴۲۷۰ شغل ایجاد کرده به مراتب جلوتر است.

مونتreal رتبه چهاردهم و ونکوور رتبه بیست و پنجم قرار گرفتند. اتاوا از لحاظ تمرکز استعدادها و فناوری در بین ۵۰ شهر با عدد ۱۱/۲ درصد بالاترین مقام را کسب کرد. این در حالی است که در مقام مقایسه سانفرانسیسکو عدد ۹/۸ را داشتند.

نماینده زن نیودموکرات که با سربازی ارتباط داشت،

مبرا اعلام شد



ترجمه ایران استار - "کریستین مور" نماینده زن پارلمان مجلس پس از انجام یک تحقیق کامل در خصوص اتهامات وارده به وی از سوی یک سرباز مرد سابق که مدعی بود مورد آزار جنسی قرار گرفته است، بی گناه تشخیص داده شد. مور در یک کنفرانس خبری در "روین نوراندا کوئین" گفت: "زوندی بسیار طولانی بود، من از همان ابتدا نتیجه را می دانستم، چون واقعا هیچ اتفاقی نیفتاده بود. نتیجه این تحقیقات کاملاً منصفانه است، من واقعا خوشحال هستم چون من مجدداً عضو نیودموکرات شده و آماده انجام وظیفهام هستم." در سال ۲۰۱۳ "گلن کیرکلند" معلول جنگی، مور ۳۴ ساله را متهم به داشتن رفتار نامناسب و سوء استفاده از قدرت نمود. "جاگمیت سینک" رهبر نیودموکرات ها، مور را از حزب تا روشن شدن موضوع معلق کرد و وظایفش را به "دیورا جلی" مدیر عامل "چارولس هیومن ریسورس" سپرد. سینک در یک کنفرانس خبری در مونترال گفت: "تحقیقات که با استفاده از اظهارات چندین شاهد انجام گرفته بود نشان داد که اتهامات علیه خاتم مور درست نیست، زیرا هیچ آزار و اذیت جنسی (میان او و سرباز کیرکلند) صورت نگرفته است، بنابراین من بسیار

خوشحالم که اعلام کنم مور وظایفش را در مجلس دوباره برعهده خواهد گرفت". مور، که از سال ۲۰۱۱ نماینده بخش "ایتیبی تمیسکامینگو" کبک است در ماه می سال ۲۰۱۳ گفت که کیرکلند را دوست داشته است. او گفت: "خیلی زود است که بگویم آیا در انتخابات آینده دوباره شرکت خواهم کرد یا نه، این تصمیم را با خانواده ام خواهم گرفت... اگر دوباره شرکت کنم، به این معنی است که من آمادام تا چهار سال دیگر به عنوان نماینده در مجلس خدمت کنم، البته الویت من در زندگی فرزندان و عزیزانم هستند." او گفت که او فکر نمی کند که اتفاقات اخیر نظر مردم را بر علیه او تغییر داده باشد و اضافه کرد: میزان پشتیبانی افراد از من نشان می دهد که آنها هنوز به من اعتماد دارند.

جسد هشتمین مقتول قاتل سریالی تورنتو پیدا شد



دیگری کشف شده است. مکارآرتور در ماه ژانویه متهم به قتل درجه اول شد ولی پیدا کردن علت جنایات او پاسخ کلیدی این تحقیقات می باشد. مک آرتور ۶۶ ساله قاتل "کیهان"، "سلیم اسن"، "اندرو کینسمن"، "دین لیسویک"، "سروش محمودی"، "اسکندراد ناواراتنام"، "عبدالباصیر فیضی" و "کیروشنکووار کانگارتین" است. همه این مردان پیوندهایی با منطقه دگرباشان تورنتو داشته اند و گفته می شود آنها در بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۷ کشته شده اند. "هاران ویجایان تان" مدیر اجرایی اتحادیه پیشگیری از بیماری ایدز گفت: "من فکر می کنم با تمام شدن تحقیقات این پرونده کمی احساس تسکین بوجود آمده باشد... کارهای زیادی باید انجام شود تا تعاملات پلیس با جوامع مختلف، بهبود یابد و از ترازوی های مشابه جلوگیری شود." ای اس ای ای بی هم اکنون رهبری تحقیقات

مستقل در خصوص نحوه عملکرد پلیس را به عهده دارد و اینکه افسران چگونه پرونده ناپدید شدن مردانی را که اکنون ادعا می شود قربانیان مکارآرتور هستند، را دیر مورد بررسی قرار داده اند. در ماه های پس از بازداشت مکارآرتور، پلیس تورنتو با انتقاد شدید نسبت به نحوه رسیدگی به پرونده روبرو شد. کیهان در میان سه مردی بود که ناپدید شدن آنها در یک تحقیق ۱۸ ماهه به نام "پروژه هوستون" مورد بررسی قرار گرفت، این پروژه در پایان کار بازداشتی نداشت. پلیس تحقیقات خود را به پرونده های قتل در دهه های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ نیز معطوف کرده است؛ البته تا به امروز، پلیس هیچ مدرکی را مبنی بر ارتباط داشتن مکارآرتور به هیچ یک از موارد آن سال ها ارائه نکرده است. در حال حاضر پلیس تمرکز خود را روی آمادگی بیشتر محاکمه مکارآرتور قرار داده است.

نازی واقف



MORTGAGE MANAGER
Brokerage Licence # 10801
License #M08004237 (Nazi 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 استفدام 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

آماده ارائه بهترین خدمات ارزی

“

Dear Clients,

Rosco Trading Intl Ltd hereby announces that due to added sanction pressures we will currently not accept any MONEY TRANSFER REQUEST to/or from Iran until further notice. This measure will take place as of AUGUST 1, 2018. However for those clients that may have any emergency requirements, we will continue to provide our services till August 1, 2018.

We wish to add that our CURRENCY EXCHANGE service for transactions in Toronto and inside Canada will continue as in the past and we shall provide services for exchange of 40 International Currencies. We shall continue our services for receiving Bank Drafts for exchange purposes as we have been doing in the past.

Thank you for your patronage,
Management of Rosco Trading

هموطنان گرامی و مشتریان ارجمند،

مدیریت صرافی پرسپولیس - راسکو تصمیم گرفته است با افزوده شدن محدودیت‌های تحریمی، فعالیت ارسال حواله از ایران به کانادا و بالعکس را از تاریخ اول آگوست ۲۰۱۸ برابر با ۱۰ مرداد ماه ۱۳۹۷ تا اطلاع ثانوی معلق سازد. از کلیه مشتریان محترم تقاضا داریم در صورت نیاز مبرم به ارسال حواله تا قبل از این تاریخ برای انجام امور ارزی خود اقدام نمایند.



صرافی پرسپولیس - راسکو همچنان به تبادلات ارزی ارزهای خارجی در آدرس ذیل ادامه می‌دهد و فعالیت خود را در خصوص نیازهای ارزی مشتریان در داخل کانادا برآورده می‌سازد.

با تشکر، مدیریت صرافی
پرسپولیس - راسکو

”

۶۹۸۷ یانگ، تقاطع خیابان استیلز، تورنتو، انتاریو 6987 Yonge St. North York, Ontario

Best Service Unbeatable Rates (Lower than Commercial Banks) No Service Charge!

ROSCO TRADING INTL LTD. is leading Currency Exchange House in Toronto. At **ROSCO TRADING**, you receive better rates than bank offers and there are No Service Charges in connection with your currency exchange transaction.

 Rasco Trading (Toronto)
@roscotradingtoronto
t.me/roscotradingtoronto

416.229.0000
www.Roscotrading.ca

 **PERSEPOLIS**
EXCHANGE
ارز پرسپولیس

 **ROSCO TRADING**
INTL LTD.
Foreign Currency Exchange

اخبار کانادا - جهان

مردی که به سمت محافظان در حال تغییر پارلمان پرید، دستگیر شد



ترجمه ایران استار - یک مرد ۲۴ ساله صبح روز دوشنبه به دلیل زیر پا گذاشتن مقررات امنیتی در "پارلمان هیل" در هنگام تعویض مراسم گارد، دستگیر شد. وزارت دفاع ملی گفت: "این حادثه ۲۳ ژوئیه ساعت ۱۰:۱۵ صبح در چمن‌های پارلمان هیل، در جریان تغییر رژه گارد، به وجود آمد... با توجه به واکنش سریع سربازان گارد ملی و خدمات حمایتی پارلمان، تهدید بالقوه شناسایی و خنثی شد. در این حادثه هیچکس مجروح نگردید."

نماینده وزارت دفاع ملی در ابتدا گفت این مرد مسلح به چاقو بود ولی سخنگوی سرویس حفاظتی پارلمان بعداً اظهار داشت در جیب این مرد یک چاقوی کوچک پیدا شده است. بلافاصله پس از این اتفاق پلیس اتاوا گفت: "جسی مونیه" متهم به حمله و نفوذ مقرر است و باید روز سه‌شنبه در دادگاه حاضر شود. پلیس گفته است که این حادثه ارتباط به سازمان یا گروه خاصی ندارد.

"میشل هاروی" از بازدیدکنندگان مراسم رژه گفت که او مردی را دیده که بعد از عبور از موانع امنیتی در حال فریاد زدن

بوده است. هاروی گفت که این مرد قبل از دستگیری به سمت یکی از اعضای سرویس حفاظتی پارلمان می‌رفت. وزیر دفاع "هارجیت سجان" گفت که او در جریان این حادثه قرار گرفته است. تغییر گارد از اواخر ماه ژوئن تا اواخر ماه اوت تقریباً هر روز انجام می‌گیرد. سربازان گارد تشریفاتی از نفرات نیروی زمینی انتخاب می‌شوند و بیشتر دانشجویان دانشگاه‌ها و یا دانشجویانی هستند که در نیروهای ذخیره کانادایی خدمت می‌کنند. وظایف عمومی گارد رژه شامل جزئیات محافظتی در "ردیو هال"، محل اقامت رسمی فرماندار کل

کانادا است. همچنین نگهبانی از آرامگاه سربازان گمنام، شرکت در مراسم رسمی سران دولت‌ها، و اجرای موسیقی از دیگر وظایف این گارد است. پس از حادثه تیراندازی در ماه اکتبر ۲۰۱۴ توسط "مایکل زهف بیثو" و کشته شدن "نتان سیریو" موارد امنیتی در پارلمان هیل افزایش یافته است. طبق اخبار بدست آمده روز چهارشنبه صبح این فرد بازداشت شده بدون اتهام و بدون ذکر نامش آزاد شده است. تا این لحظه پلیس، گارد و نیروهای امنیتی هیچ توضیحی در علت این حمله و دلیل آزادی متهم ارائه ندادند.

جیمی کارتر: آمریکا جایگاه خود را به عنوان حامی حقوق بشر در دنیا از دست داده است



جیمی کارتر، رئیس جمهوری اسبق آمریکا ضمن محکوم کردن "بی‌تفاوتی‌ها" نسبت به موارد نقض حقوق بشر در کشورش و سراسر جهان تصریح کرد که ایالات متحده نقش خود را به عنوان حامی حقوق بشر از دست داده است. آقای کارتر که طی سال‌های ۱۹۷۸ تا ۱۹۸۰ سکان هدایت دستگاه اجرایی در آمریکا را در دست داشت روز سه‌شنبه در جریان همایشی با موضوع حقوق بشر در شهر آتلانتا (ایالت جورجیا) گفت: "آمریکا هم اکنون جایگاه خود را به عنوان کشور حامی ملت‌ها و حقوق مردم جهان از دست داده است."

وی در ادامه یادآور شد "اگر ما به رویه کنونی در نشان دادن بی‌تفاوتی نسبت به موارد نقض حقوق بشر ادامه دهیم عاملی خواهیم شد تا اینگونه تجاوزها به حقوق اساسی سریعتر از سال‌های اخیر رشد و افزایش پیدا کنند." دولت فعلی آمریکا به ریاست دونالد ترامپ که مبارزه با مهاجرت غیرقانونی را در راس محورهای کارزار انتخاباتی خود قرار داده بود، اینک به نقض حقوق بنیادین خانواده‌های مهاجرانی متهم است که بلافاصله پس از عبور از مرز مکزیکی و ورود به خاک آمریکا دستگیر و

فرزندانشان از آنها جدا می‌شوند. این اقدام که از سوی فعالان حقوق بشر "غیرانسانی" تلقی شد، از ابتدای بهار سال جاری آغاز و پس از اعتراض‌های گسترده به حال تعلیق درآمد. تنش‌های ناشی از به اجرا درآوردن این سیاست در بین سیاستمداران آمریکا تا آنجا بالا گرفت که برخی مسئولان مراکز نگهداری کودکان مهاجران غیر قانونی را به اردوگاه‌های کار اجباری آلمان در زمان حکومت رژیم نازی تشبیه می‌کردند. رئیس جمهوری اسبق آمریکا در سن ۹۳ سالگی می‌گوید که کشورش پس از جنگ دوم جهانی، زمانی که سازمان ملل متحد بیانیه جهانی حقوق بشر را در دسامبر ۱۹۴۸ به تصویب رساند در نوک پیکان

کمیسیون اروپا: پول بگیرید پناهجو بپذیرید



به روی کشتی "اکواریوس" حامل ۶۲۹ مهاجر نجات داده شده از امواج مدیترانه بست. رم اعلام کرد که از این به بعد کشور مالت باید به جای ایتالیا پذیرای مهاجران باشد. اما دولت مالت نیز از پذیرش این کشتی امتناع کرد. بدین ترتیب این ۶۲۹ مهاجر که توسط پزشکان بدون مرز و در جریان چندین عملیات نجات از غرق شدن در دریای مدیترانه نجات یافته بودند، همچنان در این دریا سرگردان مانده‌اند. کشورهای عضو اتحادیه اروپا همچنین در نشست ماه ژوئن به ویژه موافقت کردند که تمامی مراحل جابجایی و اسکان موقت در "مکان‌های کنترل شده" و به صورت "داوطلبانه" از سوی کشورهای عضو انجام شود. این بدان معنی است که خود پناهجو حق انتخاب کشور میزبان را ندارد و اعضا اتحادیه اروپا به صورت داوطلبانه هر پناهجویی را می‌پذیرند. ۲۸ کشور عضو اتحادیه به این نتیجه

رسیدند تا ضمن تشدید کنترل مرزهای خارجی اتحادیه اروپا به منظور پیش‌گیری از ورود مهاجران، کمک مالی به اسپانیا و کشورهای مهاجرپذیر از جمله ترکیه، مراکش و کشورهای شمال آفریقا را افزایش دهند. آنها همچنین هم‌پیمان شدند تا از بروز "وضعیت کنترل نشده" بحران پناهجویان همانند آن چه در ورود موج عظیم پناهجویان در سال ۲۰۱۵ روی داد، جلوگیری کنند. بر اساس "قانون دویلین"، هر پناهجویی که ناشی در مبادی ورودی نخستین کشور عضو اتحادیه اروپا ثبت می‌شود، تنها حق درخواست پناهندگی از همان کشور را دارد. بر اساس همین قانون، پناهجو اگر به کشور دیگری رفته و از آنجا درخواست پناهندگی کند، درخواست او به همان کشور اول ارجاع می‌شود و در صورت موافقت کشور اول، پناهجو باید به آنجا بازگشته و درخواست خود را ارائه دهد.



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

علیرضا بساقی زاده

416.570.9773

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

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

خرید ، فروش و اجاره

خرید و فروش مراکز پزشکی

Yonge / Steeles		\$1,378,000 NEW!
خانه مستقل بانگلو، ۲+۳ خوابه با ۳ سرویس و ۲ آشپزخانه، بازیرزمین تکمیل شده ورودی مجزا زمین بزرگ ۵۰x۱۴۰ فیتی، نزدیک کلیه امکانات شهری		
Yonge / Carrville		\$1,788,000 NEW!
خانه مستقل (بکاسپلیت) ۴ خوابه، با ۴ سرویس، با زیرزمین تکمیل شده واک اوت، به روز شده، زمین بزرگ ۴۵x۲۴۱ فیتی نزدیک کلیه امکانات شهری		
Stunden / Mapleview		\$624,900 NEW!
خانه مستقل ۱+۳ خوابه، دو سال ساخت، با ۴ سرویس، بازیرزمین تکمیل شده زمین بزرگ ۳۳x۱۱۰ فیتی وسایل آشپزخانه و تازک‌کاری عالی		
Yonge / Finch		\$1,850 /m LEASED
برای اجاره: آپارتمان ۱ خوابه، تقاطع یانگ و فینچ، چند قدمی TTC		

**در پلازای
ایرانیان**

سوپر ارزان



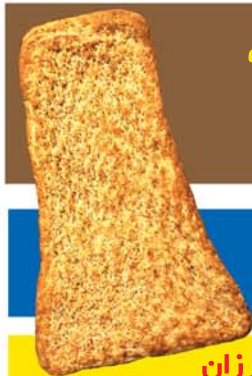
اسپشیاال های این هفته سویر ارزان:

فروش فوق العاده این هفته

 کلوچه نوشین دو عدد: 2⁹⁹ ۵۲ تا \$	 رب گوجه حسنی و الماس هر عدد: 2⁹⁹ ۵۲ تا \$	 کیک دوقلویی تاینی دو بسته: 1 ۵۲ تا \$	 انواع دمنوش های طبی و ارگانیک نیوشا رسید
 تی تاپ دو عدد: 1 ۵۲ تا \$	 بیسکوئیت مادر بزرگ بسته ای: 3⁹⁹ ۷ تا \$	 بیسکوئیت متوسط بسته ای: 2⁹⁹ ۵۲ تا \$	 بیسکوئیت مادر کوچک بسته ای: 99¢ ۲۳ تا \$
 خیار شور بزرگ حسنی سایز بزرگ هر عدد: 49⁵ ۱۰ تا \$	 رب گوجه مدف یا یک ویک هر عدد: 3⁹⁹ ۷ تا \$	 ایستک بسته ۱۲ تایی 99¹³ ۱۳ تا \$	 پسته کله قوچی خام و زعفرانی پوندی 99¹² ۱۲ تا \$
 خیار شور بزرگ حسنی سایز سوپر اسمال هر عدد: 79⁵ ۱۵ تا \$	 تن ماهی جنوب هر عدد: 49² ۳۶ تا \$	 قند کاترین ۳۲ تا \$	 رشته آش ان سی و سبزدانه بسته ای: 2⁹⁹ ۵۲ تا \$
 بیسکوئیت فرخنده و التیا هر عدد: 49³ ۶ تا \$	 سبزی سبزدانه بسته ای: 3⁹⁹ ۷ تا \$	 سبزی سیبون بسته ای: 2⁹⁹ ۳۸ تا \$	 خورشت قیمه و سبزی قورمه بسته ای: 2⁹⁹ ۲۵ تا \$

همه روزه: شیرینی‌های گردویی، نارگیلی و بادامی،

کیک باقلوایی، داغ و تازه و خوشمزه



انواع سفارشات کیت‌رینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه یخت و با کیفیت سویر ارزان



پلويز ايراني پارس خزر

\$95 **۱۴ نفره**

۸ نفره \$115

۱۲ نفره \$135

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می‌شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , **416-222-4726**

اخبار - اقتصادی

رئیس بانک مرکزی ایران عوض شد

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

سوی مقام‌های رسمی اصولگرا و شماری از نمایندگان مجلس، بلکه از سوی کاربران فضای مجازی نیز مورد انتقاد قرار گرفته بود و دولت روحانی نیز به همین دلیل تحت فشار قرار داشت. حسن روحانی در جلسه روز چهارشنبه کابینه خود گفت: "در زمینه مسائل بانکی نیازمند تلاش و همکاری با جهان هستیم و علی‌رغم توطئه‌های آمریکا، بانک مرکزی کشورمان تلاش‌های مناسبی در این زمینه داشته‌است. اما به رغم همه این تلاش‌ها شرایط امروز ایجاب می‌کند که نیروی تازه نفسی وارد این مقوله شود. امیدواریم با انتخاب تاکتیک‌ها و شیوه‌های مناسب، شاهد تحولات خوبی در مسایل اقتصادی و بانکی باشیم."

سیف: ارز مسافرتی به صورت کامل قطع نمی‌شود

رئیس پیشین بانک مرکزی ایران، یک روز پیش از برکناری، درباره شایعه توقف پرداخت ارز مسافرتی از مردامه‌ها گفته بود که "ارز مسافرتی به صورت کامل قطع نمی‌شود". به گفته وی، "بخوه اختصاصی ارز به مسافران در حال بررسی است و ممکن است تصمیماتی در این خصوص اتخاذ شود چرا که می‌پذیریم در تخصیص ارز مسافرتی شرایط مناسب نیست و باید تصمیم جدیدی گرفته شود."

اقتصاد در شرایطی به عنوان رئیس جدید بانک مرکزی ایران به عنوان سیاستگذار پولی و ارزی کشور انتخاب شده که ایران در آستانه بازگشت تحریم‌های آمریکا علیه برنامه هسته‌ای خود قرار دارد و نوسان‌های پهای ارز و سکه، بازار پولی ایران را دچار تلاطم کرده است.

روحانی همچنین از ولی‌الله سیف به ویژه در زمینه آنچه "ایستادگی در برابر موسسات مالی اعتباری غیرمجاز" نامید، تقدیر کرد و وی را "مدبری بسیار سالم و ارزشمند" معرفی کرد. عبدالناصر همتی پیش از این مدیرعاملی بانک سینا، بانک ملی ایران و ریاست بیمه مرکزی ایران را بر عهده داشت و در اوایل تیر ماه سال جاری خورشیدی نیز به عنوان سفیر ایران در چین انتخاب شده بود. او در صداوسیما ایران نیز مسئولیت‌های متعددی از جمله معاونت سیاسی این سازمان را بر عهده داشته است. پیش از این و همزمان با افزایش نرخ ارز، سکه، خودرو و لوازم خانگی، ولی‌الله سیف، رئیس پیشین بانک مرکزی ایران، "مسایل روانی" و "بزرگنمایی برخی مسایل" را عامل افزایش قیمت سکه در بازار عنوان می‌کرد.

این اظهارات سیف و به طور کلی عملکرد وی در قبال کنترل نرخ ارز، نه تنها از

هیئت دولت ایران به ریاست حسن روحانی به عبدالناصر همتی به عنوان رئیس کل جدید بانک مرکزی رای اعتماد داد. این تغییر پس از آن صورت گرفت که محمود واعظی، رئیس دفتر حسن روحانی، از تغییراتی در کابینه خبر داده بود. بر اساس این رای اعتماد هیئت دولت در نشست روز چهارشنبه خود، عبدالناصر همتی جانشین ولی‌الله سیف خواهد بود.

خبرگزاری‌های ایران روز چهارشنبه از کاهش قیمت سکه و ارز خبر دادند و نوشتند که "قیمت‌های اولیه از بازار طلا و ارز نشان می‌دهد که واکنش بازار به تغییر رئیس کل بانک مرکزی مثبت بوده‌است." احمد علوی، استاد اقتصاد در سوئد، در این باره می‌گوید: "به نظر می‌رسد این شوک روانی با چند کشش سیاسی رهبران رژیم و دولت آمریکا و شوک‌های بزرگتر روانی زوال یافته و تنش‌های بازارهای مالی از سر گرفته خواهد شد."

به گفته احمد علوی، "در کوتاه‌مدت مدیران بانک مرکزی تنها زمانی می‌توانند اقدامات مثبتی را انجام دهند که فضای سیاسی و بین‌المللی آرام و اعتماد اولیه به آنها با اقدامات ملموس بیشتر شود." رئیس جمهور ایران، رئیس جدید بانک مرکزی را "فردی تحصیل‌کرده، آگاه و دارای تجربیات ارزنده در بانک و بیمه، باتشاط، فعال و دارای روحیه، قوی و خوب و دارای توان" معرفی کرده است. همتی ۶۱ ساله و دارای مدرک دکترای

سلطان سکه

سال ۹۱ هم بازداشت و تبرئه شده بود!



صادرات به شبکه پولی و بانکی اقتصاد ایران، با دلار ۴۲۰۰ تومانی ارائه می‌شد. این اقدام انتقادات تعدادی از کارشناسان را به دنبال داشت و در همین حال اکبر ترکان، مشاور رئیس جمهور ایران، نیز گفته بود که واردکنندگان با "هزار چور کلک و حقه‌بازی" کالایی که با ارز ۴۲۰۰ تومانی وارد کرده‌اند به قیمت هر دلار هشت هزار تومان می‌فروشند. در نهایت دولت در تیر ماه عملاً شکست این سیاست را پذیرفت و "بازارتانویه" ارز را ایجاد کرد که به معنای سه نرخ شدن ارز است. در این طرح صادرکنندگانی که تا پیش از این ارز خود را در سامانه "نظام یکپارچه ارزی" (نیمّا) ارائه نمی‌کردند، آن را با نرخ توافقی عرضه می‌کنند تا به کالاهای غیرضروری که شامل ارز ۴۲۰۰ تومانی نمی‌شود تعلق گیرد.

با این حال براساس این طرح همچنان ارز ۴۲۰۰ تومان برای واردات کالاهای ضروری به وارد کنندگان تعلق می‌گیرد.

کمتز از دو هفته پس از آنکه فرمانده پلیس تهران از بازداشت فردی موسوم به "سلطان سکه" خبر داد، سخنگوی قوه قضائیه هویت این فرد را حمید مظلومین ذکر کرد و گفت که این فرد سال ۹۱ نیز بازداشت و پس از توضیحات بانک مرکزی تبرئه شده بود!

غلامحسین محسنی اژهای، معاون اول و سخنگوی قوه قضائیه ایران، در نشست خبری یک‌شنبه گفت در سال‌های ۹۱ و ۹۲ که تعدادی از فروشندگان بزرگ ارز و سکه بازداشت شده بودند، حمید مظلومین و پسرش، محمدرضا، نیز در بین بازداشت‌شدگان بودند.

با این حال به گفته آقای اژهای، بانک مرکزی در آن زمان به صورت مکتوب به دادگاه اعلام کرد که اقدامات این دو نفر از نظر و هماهنگی "این بانک انجام شده است؛ از همین رو آنها تبرئه و آزاد شدند!

حسین رحیمی، فرمانده نیروی انتظامی تهران، دو هفته پیش از "بازداشت فردی" خبر داده بود که به گفته او، در مدت ۱۰ ماه "حدود دو تن سکه جمع آوری کرده است". با این حال سخنگوی قوه قضائیه در نشست خبری‌اش گفت که از این فرد "دو تن سکه کشف نشده اما اسناد و مدارکی که به دست آمده که این فرد و پسرش بیش از دو تن خرید و فروش کرده‌اند."

بر اساس مقررات بانک مرکزی ایران، خرید سکه هیچ محدودیتی ندارد و در قوانین ایران نیز به جرمی مرتبط با نگهداری سکه اشاره نشده است. سخنگوی قوه قضائیه همچنین گفت که درماه‌های اخیر فردی ۳۶ بار و هر دفعه

با درود به ایرانیان عزیز
این هفته با تهدیدات شدید آمریکا و پاسخگویی مقامات ایرانی شاهد افزایش دوباره نرخ انواع ارز هستیم. البته ظاهراً در پشت پرده توافقاتی در حال انجام است. فعلاً بازار با تغییر رییس بانک مرکزی و اخبار تعیین ارز سوم نوسان بسیار زیادی دارد.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۷۱۰۰ تا ۷۴۰۰
دلارحواله کانادا.....	از ۷۱۲۰ تا ۷۴۵۰
دلار نقدی امریکا.....	از ۸۹۰۰ تا ۹۸۰۰
دلار حواله امریکا.....	از ۹۰۱۰ تا ۹۹۰۰
درهم.....	از ۲۵۰۰ تا ۲۶۰۰
طلا.....	از ۱۶۱۰ تا ۱۶۳۵
نفت.....	از ۶۵ تا ۷۰

شاپور تنباکویی، روزنامه‌نگار و متخصص امور ارزی است، وی مدیریت ارز ملل در تونرو تا ر بعهده دارد.

416-830-6500

سردفتر استادر رسمی
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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



Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

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

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سیتی زنی

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

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

Civil Litigation

دعاوی حقوقی

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

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

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

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

Tel: 905.709.4066 , Cell: 416.6666.012

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

خلیل هناره

- حضور رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.

- همراه و مجام با مشاور برای تصمیم‌گیری 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 پانچو 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

Multiple Listing Service

Trust, Honesty and Integrity... Always.

Multiple Listing Service

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



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 ترتیبی
Brooke Tartibi
Sales Representative
416.817.3187



LAND DEVELOPMENT & COMMERCIAL INVESTMENT GROUP



7330 Yonge St, Thornhill, 905-764-7111

Century 21 Heritage Group Ltd.

رضوان کتانفروش
Rezvan Katanforoush
Sales Representative
416.400.7191

بیمه و سرمایه‌گذاری

برای رفع اختلافات
فقط حرف بزنید

نیست که باید شیوه سخن گفتن را یاد گرفت و تجربه نمود. پیوسته باید به همسر و کودکان و جوانان مجال سخن گفتن داد و شنونده اصلی بایستی پدر و یا مادر باشد. آنها نباید هرگز در میان سخنان نوجوانان و جوانان بیفتند و باید اجازه دهند آنها با آرامی و آزادی حرف‌های خود را بزنند. اجازه سخن ندادن کم‌کم تولید سکوت می‌کند و افراد در بسیاری از مواقع شکایت و ناراحتی‌های خود را از خانواده نزد دیگران می‌برند و با آنها درد و دل می‌کنند که البته ممکن است آن‌ها افراد خیرخواه و ذی‌صلاحی نباشند. در زندگی زناشویی حتی زمانی که برای سخن گفتن دیر شده باشد و یا فرد در طی زمان محرومیت کشیده باشد و یا خسته شده باشد، باز هم باید حرف زد و سخن گفتن هرگز دیر نیست. بالاخره فرد بایستی خواسته‌های درونی خود را برای همسر و یا اولیاء ابراز دارد.

حتی اگر شما احساس خوبی نسبت به همدیگر ندارید باز هم اینقدر با یکدیگر صحبت نمایید که نیازها برآورده شوند. اغلب زن و شوهرهای جوان چون درک درستی از احساسات همدیگر ندارند کوشش می‌کنند از آن صرف نظر نمایند و به سکوت خود ادامه دهند.

می‌دانیم که در موارد زیادی بین زن و شوهرها نبود روابط کلامی، حساسیت‌ها، تلویها "تخریم‌ها، منع کردن"، و از دست دادن موقعیت‌ها وجود دارد. بنابراین گاهی اوقات شما ممکن است برای روشن نمودن یک موضوع صدها بار و از راههای مختلف، از نقطه نظرهای متفاوت و از فرصت‌های مناسب بحث را به میان کشید تا بالاخره بتوانید طرف مقابل را بر آن دارید تا به فهم واقعی موضوع بی برد و آن را بپذیرد. هر نوع مکالمه‌ای درست مثل پر کردن یک لبه سنگ ضخیم و یا چوبی کلفت می‌باشد که ما بایستی اکتفا آن را با ماده خاص پر کنیم تا به ریشه آن برسیم و آن مانع و یا گودی را بخوبی پر نماییم. مطلب مهم و سری این است که ما نمی‌توانیم موضوع مورد نظر را رها کنیم و با قبول آن دردرس موضوع را فراموش نماییم. اما باید دانست که موضوع مثلاً مشکل است اما شدنی است. یعنی حل شدنی است.

ادامه مکالمه تا یافتن یک موفقیت و یا یافتن یک راه ساده اما منطقی و عقلی بسیار با اهمیت است. نباید از پا در آمد بلکه باید کوشش نمود و تا حل مشکل جلو رفت. مورد دیگری هم که باید به آن توجه داشت این است که در جریان مکالمه به موارد دیگر و یا افراد دیگر اشاره نماییم. بعضی از افراد به محض اینکه حرفی در جواب در طرف مقابل ندارند فوراً به سوی پدر و مادر و یا خواهر و برادر دیگری، حمله آغاز می‌کنند. شما تنها باید به موضوع مورد اختلاف تمرکز نمایید و کوشش کنید از شاخی به شاخ دیگر نپرید. این یکی از موارد رایج بین زن و شوهرها است. به محض اینکه شما متوجه شدید طرف مقابل به جهت دیگری دارد موضوع را می‌کشاند، مکت نمایید و او را به موضوع اصلی بکشانید.

بهرت است از ابتدا به او بگویید مثلاً می‌خواهم در مورد میهمانی دیشب با تو حرف بزنم. البته هر از گاهی دوباره موضوعات دیگر پیش خواهد آمد که شما با سعه صدر می‌بایست به طرف مقابل اشاره کنید که صحبت ما فعلاً در آن زمینه نیست. ملاحظه کردید که مکالمه نمودن موضوع مهمی است و نیاز به مهارت فراوان دارد که با تمرین و تکرار می‌توان آنرا خوب یاد گرفت و به کار برد. آن را در زندگی خود هرگز فراموش نکنید.

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

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

یکی از مشکلات عمومی که بین زن و شوهرهایی که برای مشاوره و روان درمانی می‌آیند این است که نمی‌توانند و یا نمی‌خواهند در حل اختلافات و نابرابری‌ها با یکدیگر صحبت کنند. بسیاری از این اشخاص حتی طرز سخن گفتن و مکالمه را با یکدیگر بخوبی نمی‌دانند و چون حرف زدن و گفتگو یک رفتار عادی است و از بدو تولد به تدریج حرف زده‌اند، هیچگونه اقدامی جهت یادگیری مکالمه و صحبت با همسر خود نمی‌کنند. این موضوع هم تقریباً شبیه ازدواج‌های سریع است که افراد فکر می‌کنند روابط را می‌دانند و باری به هر جهت ازدواج می‌کنند و در زندگی زناشویی موفق خواهند شد. یعنی ازدواج شانس و زمانی که در زندگی زناشویی موفق نمی‌شوند همه را به گردن "قسمت" این بوده است." می‌اندازند.

زحمت و کوشش در یادگیری شناخت همدیگر و زحمت یادگیری روابط صحیح کلامی برای دو نفر با دو دنیای کاملاً متفاوت بسیار ضروری است. افرادی که روابط درستی در زندگی زناشویی دارند و ازدواجشان طولانی می‌شود غالباً با یکدیگر حرف می‌زنند، صحبت می‌کنند و هیچ ابایی از بیان احساسات درونی و خواسته‌های شخصی خود ندارند. حال اگر هر کدام از طرفین مجال سخن گفتن نداشته باشند و یا نتوانند به خوبی احساسات درونی خود را ابراز نمایند اعم از وحشت از عواقب سخن که نکنند دوباره دعوا و مشاجره رخ دهد آنچه را که می‌خواهند نمی‌توانند بیان کنند و آنها را در ذهن خود انبار می‌نمایند.

متأسفانه این ناگفته‌ها کم‌کم در ذهن فرد می‌ماند و عاقبت شخص را به بیماری افسردگی می‌کشاند و او را به گوشه انزوا می‌راند. در بعضی از مواقع نیز این خواسته‌های بر حقی که اجازه بیان نداشته‌اند به اشجار تبدیل می‌شوند و خشونت بسیار وحشتناکی را به وجود می‌آورند. همانطوری که خوب می‌دانید تجارب ناجور نه تنها در یک خانواده و در بین اولیاء و یا کودکان، بلکه در یک کشور که از آزادی نباشد چنین رویدادی به وجود می‌آید.

بسیاری از جوانان که به حالت طغیان و سرکشی می‌افتند حاصل آنهمه کنترل‌های بیخود در خانه می‌باشند، در جامعه‌ای اگر افراد نتوانند ابراز احساسات نمایند و خواسته‌های خود را به آزادی بیان کنند عاقبت به طغیان و خشم و خرابکاری مبدل می‌شود و در آن موقع نمی‌توان جلوی آن‌ها را گرفت. برای همین است که در بعضی کشورهایی که آزادی سخن گفتن ندارند، دولت هر از گاهی دیگ پر تلاطم خشم و نفرت افراد را با یا انحراف افکار عمومی و یا با بازنمودن بعضی از سوپاهای فشار بطور موقت خشم‌ها را فرو می‌نشانند.

بگذریم برویم بر سر موضوع سخن گفتن و اظهار عقیده نمودن در بین زن و شوهرها. موضوع مجرمانه و دیده‌نشده که بین زن و شوهرهایی که بصورت طولانی با یکدیگر زندگی می‌کنند یکی از مهم‌ترین عوامل سخن گفتن و مکالمه نمودن و یکدیگر است. در چنین مواقعی بین زن و شوهرها جایی برای پنهان‌کاری، غرولند، پچ و پیچ کردن درونی باقی نمی‌ماند زیرا آنها به آزادی و بدون دغدغه خاطر بی‌پروا و با احتیاط آنچه را که در ذهن خود دارند بیان می‌کنند.

نباید هرگز در پرسش کردن و سخن گفتن و رفع نفقه‌ای در ذهن فرد رخ دهد. شکی

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

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 آموزشی 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!

تأمید 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 انتاریو
- ورود به دانشگاه بدون نوشتن امتحانات تافل، حتی اگر ۴ سال در دبیرستان تحصیل نکرده اید (از ۲۴ سال به بالا و برای دوره های لیسانس)



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 بزرگ

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

نیمی از دارندگان وام مسکن به دلیل بیماری و... توان پرداخت آن را ندارند!



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

به طور منظم ورزش کنید
مواد مخدر استعمال نکنید
آزمایش دیابت بدهید و اگر دیابت دارید آن را تحت کنترل درآورید
سطح کلسترول خود را دانسته و تحت کنترل داشته باشید
مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید
یک وزن مناسب داشته باشید
حمله قلبی و مغزی یک حالت اورژانسی است. علائم آن حملات عبارتند از:
بی حسی یا خواب رفتگی ناگهانی
صورت، بازو یا پا (به ویژه در یک سمت بدن)
گیجی ناگهانی، مشکل در تکلم یا درک صحبت
مشکل ناگهانی در دید یک یا دو چشم
مشکل ناگهانی در راه رفتن، سرگیجه، فقدان تعادل یا هماهنگی بدن
سردرد شدید ناگهانی بدون هیچ علایی
اگر شما هر یک از این علائم را دارید باید فوری برای درمان به بیمارستان مراجعه کنید. درمان گر تیزبین حمله قلبی، با زب زین بدن لخته خون با توقف خونریزی، سعی در متوقف کردن حمله می کند. نگهداری پس از حمله به افراد در جهت غلبه بر ناتوانی های پدید آمده از حمله کمک می کند. درمان دارویی با رقیق کننده های خون متداول ترین درمان برای حملات قلبی است.
www.cover4u.ca
www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011

❖ فشار خون خود را دانسته و تحت کنترل داشته باشید

پیشنهاد تازه ترامپ به اروپا: بیاید کلاً تعرفه ها را برداریم



اروپا از آمادگی اروپا برای وضع عوارض ۲۰ درصدی بر خودروهای وارداتی از آمریکا در صورت "تحمیل" عوارض تجاری تازه از سوی این کشور سخن گفت.
"سسیلیا مالتروم" در گفتگویی که متن آن صبح چهارشنبه در روزنامه سوئدی "داگنر نیته" منتشر شد، درباره افزایش عوارض از سوی آمریکا گفت: "اما ما می‌دانیم که این اتفاق نیفتد و بتوانیم راه حلی بیابیم. اما در غیر این صورت کمیسیون اروپا فهرست بلندی از بسیاری محصولات آمریکا را تهیه خواهد کرد که هزینه آن برای آنها به ۲۰ میلیارد دلار می‌رسد."
ترامپ به رغم اظهارات اخیرش، به نظر می‌رسد که در جنگ تجاری با برخی کشورها و حتی متحدانش جدی است. رئیس جمهوری آمریکا روز سه‌شنبه اعلام کرد به منظور جبران خسارت کشاورزان آمریکایی از مقابله به مثل کشورها در برابر افزایش تعرفه‌های وارداتی آمریکا، ۱۲ میلیارد دلار به آنها کمک خواهد کرد.

دونالد ترامپ، در آستانه دیدار با ژان کلود یونکر، رئیس کمیسیون اروپا در واشنگتن پیشنهاد داد دو طرف تعرفه‌ها بر کالاهای وارداتی یکدیگر را حذف کنند. وی روز سه‌شنبه ۲ مرداد در صفحه توییتر خود در این زمینه نوشت: "اتحادیه اروپا فردا دارد برای مذاکرات تجاری به واشنگتن می‌آید. من یک پیشنهاد برایشان دارم. این که اتحادیه اروپا و ایالات متحده همه تعرفه‌ها، موانع و یارانه‌ها را کلاً بردارند! به این می‌گویند بازار آزاد و تجارت منصفانه! امیدوارم آنها این کار را انجام بدهند. ما که حاضریم. ولی آنها این کار را نخواهند کرد!" ترامپ در حالی این پیشنهاد را مطرح کرد که ساعاتی پیش از آن در توییت دیگری نوشته بود تعرفه‌ها "بهترین" چیز هستند.

واکنش اروپایی‌ها
ژان کلود یونکر که برای دیدار و گفتگو با رئیس جمهوری آمریکا به این کشور سفر کرده است، هنوز به طور مستقیم واکنشی

به منظور از حفاظت از برند؛ شرکت معروف "بربری" بیش از ۳۰ میلیون یورو از محصولاتش را آتش زد



"بربری" شرکت معروف تولید کننده پوشاک لوکس انگلیسی به دلیل آنچه که "حفاظت از برند" نامیده شده، محصولات به فروش نرسیده سال گذشته خود به ارزش بیش از سی میلیون یورو را آتش زده است. این برند بریتانیایی در گزارش سالانه خود اعلام کرده است محصولاتی اعم از پوشاک و لوازم آرایشی به ارزش ۲۸ میلیون پوند (معادل ۳۱ میلیون یورو) را در سال گذشته نابود کرده است. در این گزارش تصریح شده است که ارزش این محصولات به فروش نرسیده طی دوسال گذشته پنجاه درصد و از سال ۲۰۱۳ تاکنون شش برابر افزایش یافته بود.

دود شدن حدود بیست هزار کت ترنج تنها بخشی از نابودی محصولات انبار شده در این شرکت بوده است. در این میان حدود

۱۰ میلیون پوند (۱۱ میلیون یورو) لوازم آرایشی و عطر در سال ۲۰۱۷ از بین برده شده است.

اقدام بربری در آتش زدن این تولیدات با انتقادهای زیادی از سوی سهامداران شرکت همراه بوده است. جدا از این انتقاد ها که بر مبنای نگرانی های زیست محیطی است

بحث بر سر حیف و میل کردن اموال و کالاهای توسط برندهای لوکس با این اقدام بربری بالا گرفته است. حفاظت از اعتبار برند دلیل و توجیه اصلی بربری برای سوزاندن محصولات به فروش نرفته عنوان شده است. این اقدام که در میان توزیع کنندگان مهم و برندهای لوکس رایج به نظر می رسد با هدف حراس از مالکیت معنوی و جلوگیری از کپی برداری و نیز عرضه محصولات جعلی در پیش گرفته می شود. بدین ترتیب برندهای لوکس ترجیح می دهند محصولات انباری خود را به جای عرضه با بهای کمتر به بازار به کلی از بین ببرند.

به گزارش تایمز بربری طی پنج سال گذشته در مجموع بیش از ۱۱۶ میلیون یورو از محصولات خود را نابود کرده است.

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 سرمایه گذاری . تحصیلات و

تجربه کاری . ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت

مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه

905-918-9606

10087 Yonge St. Richmond Hill, Ontario
North of Major Mackenzie, on Yonge St.



Oak Ridges

\$1,319,888

فروش

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



HWY 7 / Islington

\$1,279,000

فروش

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



Pine Valley / HWY 7

\$1,425,000

فروش

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



HWY 7 / Wingwoss

\$1,385,000

فروش

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



Pine Valley / Willis Dr

\$1,399,900

فروش

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



Yonge / Steels

\$214,000

مغازه

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



املاک و مسکن

رضایت شما بهترین پشتوانه است



گرفته بودند و پای تلفن می‌خواستند بپرسند که هزینه فروش ملک ایشان از طرف ما چقدر می‌شود. خدمت ایشان عرض کردم اصلا من نمی‌دانم که منزل ایشان چه شرایطی دارد. نمی‌دانم که اصلا اینکه را می‌توانم قبول کنم یا نه، چطور می‌توانم از دستمزدش صحبت کنم. متوجه هستم که دوستان فروشنده و خریدار هر روز معامله ملک انجام نمی‌دهند که به همه مسائل مربوطه آشنا باشند. برای همین همواره از شما دوستان عزیز دعوت می‌کنم که به دفتر کار ما تشریف بیاورید و در مورد مراحل خرید یا فروش ملک آشنا شوید تا بتوانید به درستی تصمیم بگیرید.

اما برای دوستانی که مرتب تماس می‌گیرند و می‌خواهند بدانند که آیا بهترین وقت خرید فرا رسیده است یا نه، از سایت TREB این گراف و جدول را برایتان انتخاب کرده‌ام که خود گویاست. تعداد معاملات خانه‌های دست دوم در کلانشهر تورنتو در ماه گذشته ۲.۴ صد و قیمت متوسط انواع مختلف ملک دو در صد از زمان مشابه سال قبل بیشتر بوده است این میزان نقل و انتقال با این متوسط قیمت از تمام دوازده ماه گذشته بالاتر است. این اخبار می‌تواند برای فروشنده‌ها و خریداران ملک که منتظر تحرکی در بازار بودند اخباری خوب و مثبت باشد.

اگر تمایل دارید در مورد بازار مسکن بیشتر بدانید یا ملکی دارید که در گذشته فروش نرفته، از بازار پیش‌خرید می‌خواهید بدانید یا هر پرسش دیگری که به بازار مسکن مربوط است، بهترین راه این است که با ایمیل یا ما در تماس باشید و مطمئن باشید اطلاعاتی که دریافت می‌کنید در جای دیگری پیدا نخواهد کرد. شاد و سالم باشید.

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است

647-808-3450
anvariteam@gmail.com



یکی‌لیکس زندانی شده بود. باراک اوباما، رئیس جمهور پیشین آمریکا او را عفو کرد. منینگ از زندان آزاد شد ولی موسس یکی‌لیکس حرف خود را عملی نکرد.

از سوی دیگر میان آسانز و مقامات اکوادور هم تنش بوجود آمده است. زمانی که آسانز از سیاست دولت اسپانیا در ارتباط با کاتالونیا انتقاد کرده بود، اکوادور دسترسی او به اینترنت را قطع کرد. به‌رغم این تنش‌ها دولت اکوادور به جولیا آسانز، تابعیت این کشور را داد.

جا! کارم را بخوبی بلد و آن را با افتخار انجام می‌دهم.

یک همکار محترمی که هم زمان وارد این بیزنس شد به جای اینکه دنبال آموزش خودش باشد و برای آینده خودش و مشتریانش برنامه‌ریزی کند راه دیگری را برگزید، راهی که بنظر ساده‌تر می‌رسید. ایشان یک عکس تمام قد و تمام رنگی از خودش در دو صفحه وسط مجله‌ای پر برگه چاپ می‌کرد و زیرش می‌نوشت به هر خانمی که با من بخرد یک در صد قیمت آن را هدیه می‌گیرید! برای مشتری باید جذاب باشد نه؟ خیلی جذاب ولی به یک شرط. به شرطی که این همکار کارش را بلد باشد و خرید درجه یکی برای مشتری انجام دهد بسیار جذاب است، اما مشتری خودش هم می‌داند که این هر دو با هم امکان ندارد. یا پول را می‌گیری و هر چه تحویل داند بدون سر و صدا بر می‌داری یا اینکه می‌روی با کسی کار می‌کنی که کارش را بلد باشد،

با قاطعیت به شما عرض می‌کنم همکاری که کارش را به درستی انجام دهد و در آخر اصل مالیات‌ها، حق عضویت‌ها و مخارج خودش را پرداخت کند و به اندازه کافی وقت برای مشتری صرف کند چنین سودی برایش نمی‌ماند که چنین بدل و بفششی انجام دهد، برای همین هم آن آقا بعد از مدتی از صفحات مجله ناپدید شد! تاریخ ننوشت که آیا ایشان قادر شد که یک قرارداد خرید و فروش را از رو بخواند یا نه، آیا قادر شد معاملاتی انجام دهد یا خیر؟ بعد می‌دانم هیچکس از سرویس ایشان استفاده کرده باشد. برای من قابل هضم نیست شخصی که نمی‌تواند حق‌الرحمه خودش را حفظ کند چطور می‌خواهد در این بازار متلاطم از منافع مشتری دفاع کند و شما به عنوان مشتری باید توجه داشته باشید که افراد موفق از بهترین وکلا، حسابدارها، ایجنت‌ها و پزشکان استفاده می‌کنند و اصولاً رمز موفقیت آنها همین است. من آن روز تصمیم گرفتم به جای اینکه با ایشان رقابت کنم و از ایشان پیروی کنم از همکاری یاد بگیرم که سال‌های سال در این بیزنس به خدمت صادقانه به مشتریان شان مشغولند و هر روز به پستوانه مشتری‌های وفادارشان معتبرتر و بزرگ تر از روز پیش می‌شوند. تصمیم گرفتم از این دسته باشم و همان‌طور که ملاحظه می‌کنید هنوز اینجا هستم و تصورم این است که این آخرین حرفه و شغل من است و با همین حرفه بازنشته خواهم شد.

این مطلب را به این دلیل نوشتم که متأسفانه اخیراً برای یکی از دوستانی که به ما مراجعه کرده بودند مجبور شدیم توضیح بدهیم که آدرس را اشتباه تشریف آورده‌اند. دوستان عزیز شما می‌توانید برای مسافرت خود از لیموزین استفاده کنید، می‌توانید از تی‌تی‌سی یا همان اتوبوس شرکت واحد خودمان استفاده کنید. اما اگر لیموزین را انتخاب کردید متصفانه نیست که توقع داشته باشید کرایه تی‌تی‌سی را پرداخت کنید.

دوست عزیز دیگری هفته پیش تماس

کامران انواری
بروکر املاک



حتماً شما هم گاهی یکی از این نشریات ایرانی را از فروشگاه برمی‌دارید و آن را ورق می‌زنید تا ببینید در شهر چه خبر است و از اخبار جامعه ایرانی با خبر شوید. شما هم مانند بسیاری از هموطنان حتماً از تعداد بی‌شمار آگهی‌های همکاران متعجب می‌شوید. آگهی‌های کوچک و بزرگ رنگی و سیاه و سفید که هر کدام از شما دعوت می‌کنند که خرید و فروش ملک خود را با آنها انجام دهید، اگرچه این روزها روی جلد در تسخیر آگهی‌های انواع و اقسام صرف‌ها درآمده اما تبلیغات همکاران از دیرباز محتوای اصلی بسیاری از نشریات ایرانیست. چه بسا نشریاتی که اصلاً با هدف گرفتن آگهی‌های همکاران بوجود آمده است.

اگر دقت کرده باشید تعداد همکارانی که همیشه پای ثابت این تبلیغات هستند محدود است و در عوض دوستان و همکاران جدیدی هستند که هر هفته با عکس‌های بزرگ و رنگی روی جلد ظاهر می‌شوند و کم‌کم با همان هیبت درشت و چشمگیر به صفحات داخلی وارد می‌گردند، سپس به صفحات انتهایی مجله نزدیک می‌شوند و پس از چند هفته در قسمت نیازمندی‌ها بصورت ناشناس پیام‌های کوچکی هستند و پس از چند ماه و با همان صورتی که از روی صفحه اول وارد شدند کم‌کم از ته مجله خارج می‌شوند و از این بیزنس تنها پول هنگفتی که برای درج آگهی پرداخت کردند در یادشان می‌ماند! هرگز در تاریخ ثبت نمی‌شود که این دوستان اصلاً موفق شدند معاملاتی هم انجام دهند یا نه، هیچکس نمی‌داند! این دوستان نه تنها خرج هنگفتی برای درج آگهی می‌پردازند بلکه وقتی حس می‌کنند که به صفحات انتهایی نزدیک می‌شوند عکس‌العمل شدید نشان می‌دهند ناگهان دست به جیب شده و به هر شخصی که برای خرید و فروش به آنها مراجعه کند هدیه‌ای ارزنده هم تقدیم می‌کنند، و گاهی تا آنجا پیش می‌روند که بخشی از درآمد خوشی را هم می‌بخشند اما از سرنوشت محتوم خود نمی‌توانند جلوگیری کنند. یادم هست سال‌ها پیش وقتی وارد این بیزنس شدم ابتدا تصمیم گرفتم کارم را در شرکت معتبر ریمکس شروع کنم تا در تجربه سیستمی که سال‌ها تلاش کرده تا نامی معتبر در این بیزنس باشد سهیم شوم. آموزش‌های لازم را از آنها بگیرم، مهارت‌های خودم را ارتقا بدهم، به دنبال رفع نیاز واقعی مشتری باشم و با مشتری‌هایی کار کنم که ارزش یک سرویس با کلاس جهانی را متوجه می‌شوند. یک آگهی کوچک در همین نشریه گرفتم و تا امروز هم همین جا هستم. حتماً شما هم تا یادتان می‌آید مرا در همین صفحه دیده‌اید. گاهی مسئولان مجله مرا چند صفحه‌ای عقب جلو می‌برند ولی بالاخره برمی‌گردانند همین

اکتوبر ۱۰

چند روز پیش نیز مارگاریتا سیمونیان، سردبیر شبکه تلویزیونی "راشا تودی" به استناد به منابع خود، در صفحه توئیترش نوشت که ممکن است آسانز طی هفته و یا روزهای آینده به مقامات بریتانیایی تحویل داده شود.

آسانز ۴۶ ساله از سال ۲۰۱۲ به سفارت اکوادور در لندن پناه آورده است. او شهروند استرالیاست و در سال ۲۰۱۰ متهم شد که در سوئد به یک زن تجاوز کرده است. او همواره این اتهام را رد کرده و گفته که مطرح شدن این اتهام با انگیزه‌های سیاسی بوده است. دادگستری سوئد در ماه مه سال گذشته میلادی (۲۰۱۷) پرونده آسانز را مختمو اعلام کرد.

پلیس بریتانیا گفته است که به محض خارج شدن آسانز از سفارت او بازداشت خواهد شد، زیرا آسانز در ورود به نمایندگی کشور خارجی قوانین را زیر پا گذاشته است.

خود آسانز هم گفته است که او بیم دارد که به محض خارج شدن او از سفارت به آمریکا تحویل داده شود.

آمریکا او را در افشاگری اسناد محرمانه درباره فعالیت‌های این کشور در عراق و افغانستان متهم کرده است.

ویکی‌لیکس در سال ۲۰۱۰ با انتشار بیش از ۲۵۰ هزار سند محرمانه سفارتخانه‌های

کامران
انواری

Real Estate Broker

Cell: 647.808.3450

kamrananvari@yahoo.com
www.anvari.caRE/MAX® Re/max Hallmark independently owned and operated
685 Sheppard Ave. East Unit 401

پیش خرید آپارتمان

برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریده‌های آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشام‌ترین سازندگان فعال کلانشهر 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 ft² زیرینا، پارکینگ، انباری

Yonge / Sheppard \$1,388,000

خانه مستقل، ۱ طبقه، زیرزمین تکمیل و واک اوت زمین: ۵۰X۱۳۱ ft

Yonge / Steeles \$2,250/m

آپارتمان ۲ خوابه، حمام با بالکن بسیار بزرگ، با پارکینگ، در منطقه عالی بانک و استیلز

Call Now To Book Your Private Home Tour!



Richmond Hill \$1,269,000

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+۲ خوابه، حمام، زیرزمین تکمیل، بازسازی شده، بسیار زیبا

Yonge / Murray \$719,888

خانه مستقل، ۱ طبقه، ۳+۱ خوابه، زیرزمین تکمیل با ورودی جداگانه زمین: ۵۰X۱۴۰ ft

Major Mac / Leslie \$3,590/m

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

مدیریت اجاره کوتاه مدت
خانه و آپارتمان در تورنتوAirbnb Management & Hosting
Earn money from your home while awayHost Management
Short-term Rental
Furnishing & MaintenanceTo discover the short-term value
of your property please call us at :647-947-5864
www.TorontoFineStay.com

سخن و اندیشه- ۲۲

مارگارت آتوود و اشعارش که عین زندگی ست



حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر



تاکنون هر آنچه که درباره مارگارت آتوود شاعر و نویسنده بزرگ کانادایی شنیده یا خوانده‌اید اغلب درباره هنر نویسندگی او است. ولی در این مقاله من می‌خواهم از هنر شاعری او بنویسم. بدون اغراق باید بگویم که اشعار آتوود روح سرشار زندگی کانادایی است. او زندگی ما را که اکنون در تورنتو جاری است در اشعارش روایت می‌کند. نقش مارگارت آتوود در شعر کانادا شبیه تاثیر اشعار فروغ فرخزاد در جامعه پنجاه سال پیش ایران است. مارگارت می‌گوید درگیری اصلی مردم کانادا از بدو تولد همواره با طبیعت است. در اینجا زن و مرد، کوچک و بزرگ با طبیعت بیکران سرد در حال دست و پنجه نرم کردند. مبارزهای که سرشار از احساس قدرت است و اگر چه تا اندازه‌ای انسان را فرسوده می‌کند ولی سرانجام توام با پیروزی است.

اینجا چیزی برای ترسیدن نیست تنها باد است که به سمت شرق می‌چرخد، تنها پدرت رعد مادرش باران

در این کشور آب با ماه بزرگ نمناکش گویی یک قارچ ریشه‌های غرق‌شده و پرند‌های طولانی که شنا می‌کنند، جایی که خزه رشد می‌کند بر همه سوهای درختان و سایه سایه تو نیست بلکه انعکاس توست

والدین واقعیات ناپدید می‌شوند وقتی که پرده در افاق تو را می‌پوشاند آنگاه که ما انتظار می‌کشیم پدر و مادر توایم در شب تنها سایه‌هایی منزلم‌زیم که از نور یک شمع انعکاس یافته‌ایم

از مارگارت آتوود تاکنون متجاوز از بیست مجموعه شعر منتشر شده است. ما در شعر او بازگشت هراس‌های کودکی و هم‌جنسیتی با خیالات هراس‌آمیز را حس می‌کنیم. او ما را دعوت می‌کند خود را با احساسات ناخوشایندی که در درون داریم و بعد با حکمتی که کارایی محدود دارد تسکین دهیم.

دخترکم کن افاق بازی می‌کند با حرف پلاستیکی قرمز، آبی، زرد سپر می‌آموزد چگونه هجی کردن را هجی می‌کند چگونه جادو کردن را در شکفتن که چند زن دختران خود را انکار کردند در افاق‌ها حیسان کردند پرده‌ها را کشیدند تا بتوانند کلمات را در رگ رگشان تزییق کنند کودک شعر نیست کودک شعر نیست

مارگارت آتوود شاعری است که زندگی روزانه را روایت می‌کند. بدون هیچ شاخ و برگ اضافه با کم و کاست. او در ۱۸ نوامبر ۱۹۳۹ در انتاریو کانادا متولد شده و اکنون در آستانه ۸۰ سالگی است. آتوود کودکی‌اش را در جنگل‌های شمال کبک در کنار پدرش که گیاه‌شناس بود، سپری کرد. همین تجربه‌ها باعث گردیده که دنیای جانوران و زیبایی‌های طبیعت و جنگل در اشعار او انعکاس فراوانی پیدا کند. ولی بیشتر اشعارش الهام گرفته از اسطوره‌ها و داستان‌های برپان است که

موضوع مورد علاقه او در کودکی بوده است. چقدر زیبا مارگارت ذهن و درون خود را از تعلق‌های ظاهری زندگی خالی می‌کند و می‌سراید.

آن لحظه که پس از چندین سال کار سخت و سفری دور و دراز در میانه افاق می‌ایستی در خانه نیم هکتاری‌ات در جزیره نفسی از ته دل می‌کشی: "بالاخره رسیدم. اینجا خانه من است!" درست در همان لحظه درختان بازویشان را از گرداگرد تو برمی‌چینند پرندگان آواز خود را پس می‌گیرند صخره‌ها کمر می‌خاندند و فرومی‌ریزند و هوا چون موجی پس می‌نشیند و دیگر نمی‌توانی نفس بکشی بخوا می‌کنند:

"مال تو نیست هیچ چیز" تو مهمانی بودی هر از چندگاهی از تپه بالا می‌رفتی پرچم بر قله آن می‌زدی پیروزی‌ات را جاری‌زدی ما هرگز مال تو نبودیم تو هرگز پیدایمان نکردی همیشه برعکس بود این

وقتی می‌گویم زندگی در شعر آتوود جاری است، این حرفی اغراق‌آمیز نیست. او عاشق است و با این دید به زندگی نگاه می‌کند. در زندگی انسان‌ها عشق نیروی محرکه است، عامل حرکت است، هستی‌بخش است. اگر عشق نباشد زندگی تبدیل به یک عصری بی‌ارزش می‌شود. مارگارت آتوود همیشه در زندگی برمی‌گردد به گذشته و از آن یاد می‌کند. از خاطرات شیرین و تلخ که توامان فرایند گذشت زمان را با هم ساخته‌اند. در اشعار این شاعر پر احساس حال و هوای زندگی در تورنتو جاری است. وقتی شعری از او می‌خوانیم احساس می‌کنیم که این روایت زندگی خودمان در غربت است که از زبان زن خوش‌برخورد همسایه می‌شنویم.

می‌خواهم در خواب تماشايت کنم می‌دام که شاید هرگز اتفاق نیافتد می‌خواهم تماشايت کنم در خواب بخوام با تو تا به درون خوابت درآيم چون موج روان تيره‌اي که بالاي سرم می‌لغزد و با تو قدم بزم در میان جنگل روشن موج بزرگ‌های آبی و سبز همراه خورشیدی خیس و سه ماه به سوی غازی که باید در آن هبوط کنی تا موحتضن ترین هراس‌هایت می‌خواهم آن شاخه تفرای را ببخشم به تو آن گل سفید کوچک را کلمه‌ای که تو را حفظ می‌کند از حزن‌ی که در مرکز رویاهایت زندگی می‌کند

می‌خواهم تعقیبت کنم تا بالای پلکان و دوباره قایقی شوم که محتاطانه تو را به عقب برمی‌گرداند شعله‌ای در جام‌های دو دست تا آن‌جا که تنت آرمیده است کنار من

و تو به آن وارد می‌شوی به آسانی دمی که برمی‌آوری می‌خواهم هوا باشم هوایی که در آن سکنی می‌کنی برای لحظه‌ای حتی می‌خواهم همانقدر قابل چشم‌پوشی و همانقدر ضروری باشم

مارگارت آتوود برای مردم کانادا نه تنها یک چهره ملی بلکه یک قهرمان ملی است. زنی که به سوی کهنسالی می‌رود، لاغر اندام با موهای فرری و چشمان آبی

صرافی

Nationwide EXCHANGE



✓ با مجوز رسمی از دولت کانادا

✓ در اسرع وقت و بهترین نرخ ممکن

✓ ارسال همه نوع حواله از کویت، دبی،

شرکتی و شخصی به کانادا و تمام نقاط

جهان و بالعکس

✓ صدور انواع چک و سرتیفای چک کانادایی

✓ ارائه مشاوره درباره کلیه خدمات ارزی و

سرمايه‌گذاري

✓ مجهز به دستگاه کارنخوان متصل به

شبکه‌های شتاب تمامی بانک‌های ایران

647-669-7555

7181 Yonge St. Unit #4,
Toronto, ON, L3T 0C7
(WORLD ON YONGE)

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهنورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۳۳۷-۴۴۹۴

آژانس مسافرتی شایان
۴۱۶-۸۳۸-۷۰۰۵

نویسنده، شاعر و روزنامه نگار ساکن تورنتو است. او عضو هیئت علمی در دانشگاه‌های ایران بوده و دهها جلد کتاب و صدها مقاله از او در ایران و کانادا منتشر شده است.
golmohammadihassan@yahoo.com

آشنایی با سیستم آموزشی انتاریو- ۵

معلمان، قانونا نمی توانند کودک را در آغوش بگیرند



شود. اگرچه همه کادر آموزشی حداکثر تلاش خود را برای اجرای آن دارند اما از آنجا که در تعاملات انسانی و آموزشی گاهی به منظور مراقبت از دانش آموزی که مثلا زمین خورده یا خطری جان او را تهدید می کند، در عمل، اندکی تماس غیرقابل اجتناب به نظر می رسد. در این صورت معلمان مرد وضعیتشان دو برابر حساس است، چون اتهامات سو استفاده جنسی در موردشان بیشتر تکرار شده است. شاید استخدام کمتر معلمان مرد در مدارس بی معنی نباشد. خوب حالا می بینید که فضای قانونی و نظامدار چه شکلی دارد و مزایا و معایب خود را چگونه نمایان می سازد. بچه های کودکانستانی که بعضا صفای کودکانه شان گل می کند و می خواهند معلم را بغل کنند و قانون می گوید معلم باید پرهیز کند؛ یک طرف طیف است، و نمونه های فراوان آزارهایی که با وجود قانون نبود تماس بدنی- وجود دارد، نیز طرف دیگر طیف است. در یک سو کودک خردسالی است که از شدت ذوق و احساس مهر، از سر صفا، برای معلمش آغوش باز کرده ولی با دیواری سرد مواجه می شود تا یاد بگیرد در مدرسه جای ابراز محبت نیست... و یا کودکی که بسا به او دست زده است اما نگاهی کسیر ملامتگر و تلخ را تحمل می نماید که روح و روانش را آشفته است و هیچ معیاری برای سنجش درستی یا نادرستی این رفتار در دست نیست... نمونه هایی قابل تأمل هستند. با وجود اینکه در این نوشته و نوشته های قبلی و بعدی، بر اهمیت قوانین و مقررات آموزشی تأکید شده و تلاش قانون پردازان به اندازه زحمات آموزش دهندگان مورد سپاس و امتنان است، اما هنوز بر این نکته توجه می شود که در قوانین آموزش و پرورش (مانند سایر نواحی علوم انسانی) کار باری رشد و تعالی باقی است. یاد ما باشد آینده ما به دست همین نسلی ست که باید تن پوش مهر به تن کنند تا فردا بمانان را پر از درخت دوستی کنند و آسمان آبی بماند. یا معلم و مدرسه و فرزندان خود مهربان باشیم، بیشتر از قبل.

سهراب سپهری شاعر لحظه ها در حجم سبز "هشت کتاب" زیبایی می گوید:

من گرّه خواهم زد
چشمان را با خورشید
دلها را با عشق
سایه ها را با آب
شاخه ها را با باد.

یادبادکها، به هوا خواهم برد.
گلذانهاء، آب خواهم داد.

...
خواهم آمد سرهر دیواری،
میخکی خواهم کاشت.
پای هر پنجره ای،
شعری خواهم خواند.

...
آشتی خواهم داد.
آشنا خواهم کرد.
راه خواهم رفته.
خور خواهم خورد.
دوست خواهم داشت.

لیلا کاظم زاده

معلم رسمی انتاریو و ساکن تورنتو می باشد. او کارشناس ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبائی و کارشناس آموزش از دانشگاه لیک هد (Lakehead) است.

leilakazemzadeh@gmail.com

جواب اضافه) را فراموش کنید. آموزگاران هماهنگی قبلی را انجام داده اند و به خانه یادداشتی فرستاده اند، حالا نوبت والدین است که همکاری کنند. دانش آموزی که غذا و خوراکی لازم به مدرسه نبرد و این داستان ادامه دار باشد، مورد رسیدگی خواهد بود. از آنجا که حساسیت های غذایی و تفاوت های فرهنگی تا به حال مسایل زیادی به وجود آورده، دانش آموزان هرگز نباید غذای خود را به کسی بدهند یا غذای همدیگر را بخورند. بچه ها باید جور دیگری جایی دیگر (مثلا در خانواده) قضایای اخلاقی و مشارکت های دوستانه را یاد بگیرند.

معلمان موظفند مواردی مثل کبودی بدن، یا عکس العمل های غیرمعمول را بررسی کنند و/ یا گزارش دهند؛ مثلا اگر دانش آموز در هنگام بازی با تعامل با دیگران واکنش های خیلی شدید نشان دهد، ممکن است به کمک نیاز داشته باشد. بدرفتاری و آزار روحی، جسمی و یا جنسی، نشانه های خود را به نوعی بروز می دهد و معلم، به عنوان نماینده قانون، موظف است تکرار این رفتارها را زیر نظر داشته باشد و موارد مشکوک را گزارش دهد. از آنجا که کودکان جزو اقشار آسیب پذیر شمرده می شوند، سازمانی (Child Aid Society) به همین منظور مشغول به کار است تا هر نوع شکایت مربوط به بچه ها را مورد رسیدگی قرار دهد و به پیگیری های لازم بپردازد.

اما بحث شیرین "حریم شخصی" یا همان Personal Space معروف خودمان؛ اول از همه جانم برایتان بگویم که میزان فاصله ها در فرهنگ های مختلف معانی مختلف دارد. در بعضی فرهنگ ها نزدیک بودن بدن دو فردی که در حال حرف زدن با هم هستند، نشانه صمیمیت و اعتماد است. وقتی در چنین کشوری از کسی فاصله بگیریم حمل بر بی اعتمادی است: مگر من به تو آزاری رسانده ام که از من دوری می کنی؟ مگر من بوی بدی می دهم؟ مگر از من می ترسی؟! از طرف دیگر در بعضی فرهنگ ها داشتن فاصله، نشانه احترام به شخص مقابل و به رسمیت شناختن حرمت بدن آن فرد است. یک نمونه دیگر علایم بدنی اینست که هنگام برقراری روابط بروز می دهیم؛ نگاه نکردن مستقیم در چشمان مخاطب، در برخی فرهنگ ها نشانه ادب و تواضع است و در برخی فرهنگ ها به عدم اعتماد به نفس و میل به مخفی کردن حقیقت، تعبیر می شود. خلاصه آنکه ظرافت های زبان شناختی و نیز رفتارهای بدنی، مفاهیم و تعبای متفاوتی را در دنیای ارتباطات مطرح می کنند.

یک سوال: وقتی شما می خواهید جواب منفی دهید و کلامی بر زبان نیاورید، سرتان را بالا می برید (نوج=بانا) یا به سمت راست و چپ تکان می دهید؟ آیا می دانستید در بعضی فرهنگ ها بالا پایین بردن سر به منظور جواب مثبت است؟ خوب حالا از نشانه شناسی بیرون بیاییم و برگردیم به کانادا که فاصله لازم با هر فرد به اندازه "درازای یک دست" (از نوک انگشتان تا زیر بغل) می باشد. معلم های مهربان و با دقت گاهی به بچه ها یاد می دهند چطور فاصله شخصی را پیدا کنند. آن ها می گویند دستتان را از دو طرف باز کرده و بکشید تا مثل یک خط یکنواخت دور خودتان چرخ بزنید تا در هوا یک حباب بکشید. این حباب فرضی حریم شماسه و کسی نباید به آن وارد شود، از اینرو قانون "بدون تماس" یا همان (No Touch Policy) در مدارس حاکم است تا جلوی خیلی مشکلات گرفته

لیلا کاظم زاده
معلم رسمی انتاریو



هفته پیش خواندیم که معلم، به غیر از آموزش علوم و ریاضی و تاریخ و ... مسئولیت های دیگری هم دارد؛ چرا که در ساعت مدرسه به واقع او به نمایندگی از "نظام آموزش و پرورش" مانند والدین، مسئول فرزندان ماست و به همین دلیل قوانین آموزش و پرورش نوشته شده اند و اختیارات و وظایف هر کدام از آموزش دهندگان در حوزه های مختلف معلوم شده است تا با رویکرد پیشگیرانه- محور سرپرستی دانش آموزان به نحو بهتر انجام شود.

اگرچه واین مکی (و همکارانش) در چاپ سوم کتاب خود بنام معلمان و قانون (Teachers and the Law) معتقد است در کانادا هنوز دستورالعمل کاملا جامع و مانعی در دست نیست تا وظایف معلمان مشخص باشد اما بدانید و آگاه باشید معلم وظیفه آموزش های دیگری نظیر مهارت های مسئولیت پذیری، نظم و انضباط، مهارت کار گروهی، و کار انفرادی و نیز، ارزیابی این مهارت ها را در لیست وظایفش دارد. برای فرزندان ما شرکت در برنامه های فوق درسی بسیار جالب و مفید است اما هماهنگی های لازم مثل فرستادن فرم اجازه کتبی به والدین و جمع آوری و سر و سامان دادن به این مکاتبات همه بر گردن معلم است. کلا آموزش مهارت های اجتماعی زندگی و رشته ها و موضوعات درسی به طور ظریفی به هم پیوند خورده است. معلم باید در طول سال هم تدریس کند و هم ارزیابی مستمر انجام دهد و هم کارنامه (report card) ارائه کند و هم به وظایف اجتماعی چندگانه خویش عمل کند.

حال که دانستید کوله پشتی وظایف معلم چقدر سنگین است چند نمونه از مسائل متداول در مدرسه ها را با هم مرور می کنیم. وظیفه مراقبت (duty of care) همان چیزی است که بر اساس آن وقتی دانش آموزی چند روزی مریض و یا ضعیف به مدرسه می آید، معلم باید اطمینان حاصل کند که اشکال در کجاست. آیا اولیای دانش آموز متوجه مریضی او شده اند؟ آیا اولیا برای درمان و تشخیص بیماری اقدامی کرده اند؟ آیا دانش آموز توان حضور و مشارکت در کلاس را دارد؟ اگر دانش آموزی با آلباسی که مناسب با شرایط آب و هوایی نیست در مدرسه حضور یابد، حتما پیگیری خواهد شد که داستان چیست. تعجب نکنید اگر احيانا یک روز به خانه زنگ بزنند و بگویند چون لباس فرزند شما ناکافی بوده، او به جای رفتن به حیاط و بازی، در دفتر مدرسه خواهد ماند یا شاید از شما بخواهند برایش لباس مناسب هوا بیاورید. این کار فقط برای آنست که کادر آموزشی (معلم) و کمک معلم و ناظم و مدیر)، هم از فرزند شما مراقبت لازم را به عمل آورده باشند؛ و هم از "تفלת ورزی" (negligence) به دانش آموز دوری گزیده باشند و از عواقب قانونی محفوظ باشند.

اگر در روزهای پاییزی شک دارید که به تن فرزندتان کاپشن بپوشانید یا نه، احتیاط کنید و کاپشن او را به همراهش بفرستید.

حالا می توانید درک کنید چرا نباید در روزهایی که با مدرسه به اردو می روند لباس و خوراکی و وسایل درخواست شده (مثلا کلاه و عینک آفتابی، یا دستکش و

صرافی اکسچنج

با مجوز رسمی و ثبت شده دولت کانادا

قرعه کشی

بلیط رایگان بر نامه های ایرانی شهر اسپانسر شده توسط صرافی اکسچنج

ارزتان را با ما تبدیل کنید و با قرعه کشی جوایزه این ماه را برنده شوید

REGISTER & WIN

FOR MORE INFORMATION BUSINESS LEADERS CAN 416 522 7377 - 416 933 4447

647-202-1318

www.sarafexchange.com , info@sarafexchange.com

7181 Yonge St. Unit 150 & 276, Toronto, ON, L3T 0C7 (Shops On Yonge Mall)

خانواده های محترم یوسفیان، صنیعی، پدرام منش

درگذشت مرحومه

مولود بیکائی (یوسفیان)

را از صمیم قلب تسلیت عرض نموده، آرزوی بردباری، سلامتی و بقای عمر کلیه بازماندگان آن بزرگوار را داریم.

قمصری - قاجار

دوست و همکار عزیز
جناب آقای مهندس سیامک صانعی

درگذشت مادر، همسر گرامی، خانم مولود بیگانی
را به شما و خانم مرگن یوسفیان تسلیت عرض می‌نمایم و
برای خانواده محترم صبر عظیم خواستاریم.

انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی
(ICBA)



دوستان گرامی
خانم مرگن یوسفیان و آقای سیامک صانعی

درگذشت مادر گرامی، خانم مولود بیگانی
را به شما و خانواده محترم تسلیت گفته و برای بازماندگان
آرزوی صبر و شکیبایی داریم.

شمس میاچی و علیرضا حیدری



جناب آقای محسن ساداتی و خانواده

درگذشت مادر عزیز و بزرگوارتان را به شما و همه وابستگان
تسلیت گفته و خود را شریک غمتان می‌دانیم.

جلال باب‌المراد، ساسان حمیدی، اردشیر رهنما،
منوچهر ریحانیان، اردشیر ریحانیان، کیومرث سعیدی،
علی سیدی، فرخ فراهانی، خشایار کیا، حسین محمودی،
مسعود مرادی، حمید مشرقی، مجید میرنظام،
حسین نوین روزگار، پیروز وارسته، علی وکیلی،
شهرام بینش



اخبار - جهان

دختر سوئدی مانع پرواز هواپیمای حامل
پناهجوی اخراجی افغان شد

زمانی که یکی از مسافران خشمگین که به نظر انگلیسی زبان می‌آمد سعی در ربودن گوشی موبایل خانم ارسون را داشت، او به این فرد گفت: "چه چیزی مهم است؟ یک زندگی با وقت شما؟ من می‌خواهم از هواپیما خارج شود چرا که این فرد در افغانستان امنیت ندارد، من در تلاش برای تغییر قوانین کشور هستم، من این قوانین را دوست ندارم، درست نیست که افراد را به جهنم بفرستیم." مسئولان فرودگاه از بکار بردن زور برای خارج کردن خانم ارسون خودداری کردند و زمانیکه پناهجوی افغان به همراه سه مأمور امنیت پرواز از هواپیما خارج شدند برخی از مسافران این دانشجوی سوئدی را تشویق کردند.

می‌گوید: "منی‌خواهم زندگی یک نفر به خاطر اینکه شما نمی‌خواهید پروازتان را از دست بدهید، از بین برود." در این ویدئوی ۱۴ دقیقه‌ای بارها تلاش شد که از فیلمبرداری ارسون جلوگیری شود. او می‌گوید: "هر کاری را که برای نجات زندگی یک فرد بتوانم بکنم، انجام می‌دهم. تا زمانیکه همه مسافران روی صندلی‌های خود ننشینند خلبان نمی‌تواند پرواز کند." او در ویدئوی خود تاکید می‌کند تمام کاری که می‌خواهد انجام دهد جلوگیری از اخراج این فرد است و بعد از آن تمام قوانین هواپیما را رعایت خواهد کرد. ارسون اضافه می‌کند که این کار کاملاً قانونی است و او هیچ جرمی مرتکب نشده است.

یک فعال دانشجویی به تنهایی مانع اخراج یک پناهجوی افغان از سوئد شد. الین ارسون که ۲۱ سال سن دارد، در هواپیمایی که از گوتنبرگ سوئد عازم ترکیه بود، از نشستن بر روی صندلی‌اش تا خروج پناهجوی افغان از هواپیما، خودداری کرد.

خانم ارسون در صفحه فیس‌بوک خود اعلام کرد که دانشجوی رشته مددکاری دانشگاه گوتنبرگ است و زمانیکه او و دیگر فعالان حقوق مهاجران متوجه شدند، دولت سوئد قصد اخراج یک پناهجوی افغان را دارد بلیت پرواز به ترکیه را خریداری کرد تا مانع این اقدام شود.

زمانیکه ارسون وارد هواپیما شد، اعتراض خود به این اقدام را به صورت زنده با فیلمبرداری از خودش و تعریف ماجرا به زبان انگلیسی برای مخاطبانش در فیس‌بوک پخش کرد. بیش از نیم میلیون نفر این ویدئو را تا روز سه‌شنبه ۲۵ ژوئیه تماشا کردند.

او در هواپیما به‌طوریکه سایر مسافران هم متوجه شوند اعلام کرد که در افغانستان جنگ است و در صورتیکه این فرد از سوئد اخراج شود در کشور خودش کشته می‌شود. ارسون از سوی مسافران هم حمایت شد و هم برخی با این حرکت او مخالفت کردند اما در ویدئو او سعی می‌کند آرامش خودش را حفظ کند. او در بخشی از این ویدئو

دول - ۱

ما دیگر آن کشوری نیستیم که حرف‌های جنون‌آمیزتان درباره خشونت و مرگ را تحمل کنیم. حواست را جمع کن." پس از آن محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران، نیز اظهارات اخیر ترامپ را رد کرده و آن را نوعی "رجز خوانی" نامید. او در یک توییت کنایه‌آمیز گفت: "...دنیای چند ماه پیش رجز خوانی‌های شدیدتری را شنید (بین ترامپ و کیم) و ایرانی‌ها هم - نمونه‌های متمدانه‌تر آن را - برای ۴۰ سال شنیده‌اند. تمدن ما هزاران سال قدمت دارد و سقوط امپراتوری‌ها را دیده‌ایم، از جمله امپراتوری خودمان را که عمرش بیشتر از عمر برخی کشورها بود، مواظب باشید!"

لازم به ذکر است که حسن روحانی، رئیس‌جمهور ایران در سفر اخیر خود به سوئیس در جریان دیدار با گروهی از ایرانیان مقیم این کشور گفته بود "آمریکایی‌ها مدعی شده‌اند که می‌خواهند به طور کامل جلوی صادرات نفت ایران را بگیرند، آنها معنی این حرف را نمی‌فهمند، چرا که اصلاً معنی ندارد که نفت ایران صادر نشود و آن وقت نفت کار را بکنند تا نتیجه‌اش را ببینند"، و در مقابل فرمانده نیروی دریایی آمریکا گفته بود که اجازه نمی‌دهد جریان انتقال نفت از تنگه هرمز مختل شود. سخنان روحانی مورد تایید سیدعلی خامنه‌ای هم قرار گرفته است.

روحانی در میان سخنانش به این موضوع اشاره کرد که سیاست آمریکا سرنگونی و تجزیه ایران است، جمله‌ای که رویترز پس از آن مطلبی در مورد تلاش سازمان یافته آمریکا برای تحریک ناراضیانی در داخل ایران و فروپاشی آن منتشر کرد.

وزارت خارجه نیز ایران اعلان کرده که طبق شواهد، آمریکا روابط ایران و سایرکشورها را هدف قرار داده است، موضوعی که پمپئو، وزیر خارجه آمریکا

آنها در سخنرانی‌اش در جمع برخی ایرانیان ساکن کالیفرنیا رد کرد. او در آن سخنرانی به حکومت ایران حمله کرد و آن را "مافیایی" خواند و روحانیون عالی‌رتبه‌ای از جمله رهبر و رئیس قوه

قضائیه و چندین نفر دیگر را به ثروت اندوزی متهم کرد و از "چهل سال دزدی از مردم ایران، اقدامات تروریستی در منطقه و سرکوب بی‌رحمانه در داخل" انتقاد کرد، اما در عین حال گفت آمریکا در پی سرنگونی حکومت ایران نیست و فقط می‌خواهد با ایران مذاکره کرده و به توافقی جدید برسد و در این راه به سختی ایران را تحریم خواهد کرد. سخنرانی پمپئو توسط معترضانی که همه دعوتی بودند برای مدتی قطع شد. وزارت امور خارجه ایران این صحبت‌های پمپئو را "مزورانه" و "سختیف" خوانده و آن را "مصادق بارز دخالت" و "تناقض تعهدات بین‌المللی آمریکا" خوانده و اشاره کرده است که "اقلیت جنگ‌طلب فعلی آمریکا به هیچ یک از اصول و هنجارهای اخلاقی، انسانی و حقوقی و بین‌المللی پایبند نیستند".

قرار است تحریم‌های نفتی علیه ایران از نیمه پاییز، کمتر از ۴ ماه آینده، اجرایی شود. کشورهای اروپا با ارائه برنامه به ایران، خواهان ادامه توافق اتمی برجام هستند و می‌گویند که از منافع ایران در رفع تحریم‌ها حمایت می‌کنند و از حمله به خرید نفت صادراتی ایران ادامه خواهند داد.

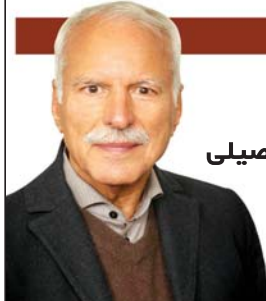
ایران هم اکنون بعلت اجرای تحریم‌های خلاف موازین و توافقنامه‌های بین‌المللی از آمریکا به دیوان دادگستری بین‌المللی شکایت برده است که رییس دیوان با توجه به اهمیت و فوریت درخواستی



ایران با استفاده از ماده ۷۴ (۴) قواعد دیوان بین‌المللی دادگستری عصر سه‌شنبه طی نامه‌ای رسمی خطاب به وزیر خارجه آمریکا، به آمریکا هشدار داد که از هر گونه اقدام جدید در این زمینه اجتناب کند، و "توجه دولت آمریکا را به این ضرورت جلب می‌کند که باید در زمینه مورد دعوا (بازگشت تحریم‌ها) طوری عمل نماید که آرای آتی دیوان که بعد از جلسه ۲۷ اگوست صادر خواهد کرد، بلا اثر نشود".

در همین حال، بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر اسرائیل از موضع "محکم" پومپئو و ترامپ در مقابل ایران تقدیر کرد و گفت سالان سال است که قدرت‌های بزرگ ایران را "لوس کرده‌اند" و اکنون رئیس‌جمهور آمریکا این "معادله غیر قابل قبول" را تغییر داده است. عربستان هنوز در این باره از خود واکنشی نشان نداده ولی اردوغان در سخنرانی روز سه‌شنبه خود گفت که تحریم‌های آمریکا برعلیه ایران را به رسمیت نمی‌شناسد. سخنگوی وزارت خارجه آلمان با حمایت تلویحی از ایران و در واکنش به توییت ترامپ گفت: تهدید به جنگ هیچوقت فایده نداشته است. لاوروف وزیر امور خارجه روسیه هم بدون اعلام قبلی به اسرائیل و سپس بلافاصله به آلمان رفت و با انگلا مرکل، صدراعظم این کشور درباره ایران گفت‌وگو کرد. رئیس ستاد کل نیروهای مسلح روسیه نیز در این سفر همراه او بوده است.

دکترای روان‌شناسی از دانشگاه لندن انگلستان
فوق دکترای روان‌شناسی از دانشگاه یورک تورنتو
عضو رسمی کالج روان‌درمانگران انتاریو CRPO
عضو دائم انجمن روان‌شناسی انتاریو OPA



Ph.D.

صفر داعی

روان در مانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

اختلافات خانوادگی

مشکلات شخصی، مدیریت خشم

مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی

Cell: 416.303.5730

Office: 905.770.4556

کارن میرا علمی

مشاور املاک

647-267-7373
www.toplistings.netHomelife Cimerman
Real Estate LTD.
Brokerage *
Tel: 416-226-9770

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



سرویس

رفت و آمد
به فرودگاهخدمات
ترجمه نیز
پذیرفته
می‌شود

با قیمت‌های مناسب

فریده 416.903.7030

کند و کاو

۲۰۰ میلیون زن در یک سال ختنه شده‌اند



آمار و ارقام دقیقی از تعداد موارد ختنه زنان در بریتانیا در دست نیست. اما دولت تخمین می زند که حداقل ۱۷۰ هزار زن و دختر در بریتانیا مورد عمل ختنه آلت تناسلی قرار گرفته و ۶۵ هزار دختر زیر ۱۳ سال هم در معرض خطرند. دیمون امیلینگ گزارشگر درباره ختنه زنان در این کشور تهیه کرده است.

ختنه زنان یا بریدن آلت تناسلی آنان کاری است که از سالیان پیش در برخی از جوامع آفریقایی و آسیایی انجام می شود. طبق گزارش یونیسف در سال ۲۰۱۶ منتشر شده، ۲۰۰ میلیون زن و دختر در ۳۰ کشور جهان ختنه شده‌اند.

ختنه دختران از سال ۱۹۸۵ در بریتانیا ممنوع است. در انگلستان و ولز اگر پدرومادر فرزندان‌شان را برای ختنه از کشور خارج کنند می توان آنها را به دادگاه کشاند و محاکمه کرد. اما تا کتون حتی یک بار هم چنین محاکمه ای با موفقیت به پایان نرسیده است. "در هیچ کتاب مقدسی دراین مورد حرفی گفته نشده است".

ساریان مسیحی است و در ۱۱ سالگی ختنه شده است. در یک مهمانی به او چشم پند زده‌اند و سپس بدون بیهوشی، کلیتورس او را با جاقو بریدند. این اتفاق در سیرالئون، زادگاهش برایش رخ داده است. ساریان ۳۹ ساله از ۱۷ سال پیش در بریتانیا زندگی می کند و امروز هم در لندن فروشگاه مواد غذایی دارد.

ساریان می گوید: "من را بزور روی زمین خواباندند و پاهایم را از هم باز کردند. جس می کردم با شی تیزی چیزی را میان پاهایم می برد. نمی دانستم چه چیزی را می بردند. فقط می دانستم بخشی از آلت تناسلی ام است. وحشت کرده بودم چون اصلا فکورش را هم نمی کردم و این آخرین چیزی بود که به فکرم رسید: چنین رفتار خشونت آمیزی را در واقع خانواده‌ام برایم ترتیب داده بودند. اینکار را انجام دادند چون این عمل بخشی از فرهنگ ماست و فکر می کردند من هم باید طبق همین فرهنگ عمل کنم تا در جامعه خودم پذیرفته شوم. در هیچ کتاب مقدسی دراین مورد حرفی گفته نشده است. فقط یک باور فرهنگی است، کاری زشت است که در برخی جوامع انجام می شود و فقط به زنان آسیب می زند. راهی است برای کنترل زن و بویژه برای کنترل غرایز جنسی او. باور کنید دقیقا همین اتفاق می افتد: غریزه و میل جنسی تان کاملا نابود می شود".

دکتر برندا کلی مسئول کلینیک تخصصی موسوم به "کلینیک رز" در بیمارستان آکسفورد است. او می گوید که ختنه آلت تناسلی زن مشکلاتی برای سلامتی او بوجود می آورد که یک عمر گریبانگیرش خواهد بود. وی می افزاید: "اگر این کار در زمان کودکی انجام شود، با درد و خونریزی و عفونت همراه خواهد بود. اما بیشتر بیماران من زنانی هستند که در دوران بزرگسالی هم از پیامدهای منفی آن مانند مشکل ادرار کردن، عادت ماهانه و رابطه جنسی با همسر رنج می برند. تعداد زیادی از این زنان هم آثار روانی، و پیامدهای روانی-



جنسی بریدن آلت تناسلی را تحمل می کنند. از هر شش زن، یکی از اختلال استرس پس از ضایعه روانی و علائم آن رنج می برد." فعالان اجتماعی ادعا می کنند که زنان میانسالی که عمل برش آلت زنانه را انجام می دهند بطور غیر قانونی به بریتانیا آورده می شوند. پلیس هم می گوید برخی دختران جوان طی تعطیلات تابستان برای ختنه شدن به کشورشان بازگردانده می شوند، طوری که این تعطیلات به "فصل برش" معروف شده است.

زنانی که سکوت نمی کنند
دختر جوانی که ما او را زهرا می نامیم یکی از زنانی است که در برابر ختنه آلت تناسلی سکوت نکرده است. پدرش او را به ازدواج اجباری و ختنه آلت تناسلی مجبور کرده بود. او که در بریتانیا بزرگ شده است می گوید: "پدرم می خواست که من از طریق اسکایپ ازدواج کنم و بلافاصله بعد از ازدواج، و قبل

از هر گونه رابطه جنسی با همسر، عمل ختنه را انجام دهم. به من گفتند که دلیل این کار این است که من مسلمان خوبی نیستم و از دستورات دین تبعیت نمی کنم و ممکن است بوی ادرار بدهم. بعد من از خودم پرسیدم: آیا من مسلمان خوبی نیستم؟ برخی روزها گوشه ای می نشستم و پیش خودم فکر می کردم که بهتر نیست فرار کنم یا اصلا زنده نباشم."

زهرا می گوید که حتی به فکر خودکشی هم افتاده بوده است.

خیلی از زنان و دختران مانند زهرا، هم در بریتانیا، هم در ایران و هم در کشورهای دیگر، در سکوت رنج می کنند و تحمل می کنند. آنها می ترسند علیه خانواده‌شان و جامعه ای که در آن هستند اقدام قانونی کنند. اما زهرا بالاخره خود را نجات داد. به پلیس خبر داد. حکمی برای ممنعت از ختنه و ازدواج اجباری صادر شد. یعنی هر کسی بخواهد زهرا را وادار به این کارها کند، محاکمه خواهد شد. علیه پدر زهرا نیز اعلام جرم شد، اما زهرا می گوید توان این را نداشته که دنبال این حکم را بگیرد.

وی می گوید: "می خواهم با کارم پیاپی را به گوش همه برسانم. در عین حال می خواهم زندگی عادی خودم را هم داشته باشم. نمی خواهم پدرم را از دست بدهم چون در تمام طول زندگیم از من حمایت کرده است. بهترین دوست من بوده، همیشه برای حرف های من گوش شنوا داشته. من نوجوان بودم که ارتباطم با مادرم قطع شد، چون مشکلات روانی داشت. بنابراین او تنها کسی است که هر وقت نیاز داشتم سراغش می رفتم تا حرف بزنم. نمی خواهم او را از دست بدهم."

کارزار مبارزه با ختنه زنان

کاربن تازی برای انجمنی در شهر ولورهمپتون کار می کند که تلاش می کند ختنه دختران را از میان بردارد. او می گوید که برخی از دختران و زنانی که مورد ختنه قرار گرفته اند، سکوت می کنند چون نمی خواهند خانواده‌شان را دچار مشکل قانونی کنند. او به زنانی که به این انجمن می آیند می گوید: "خیلی وقتها این کار به دست کسانی صورت می گیرد که شما را دوست دارند و فکر می کنند در حقتان نیکی می کنند." نظر کاربن تازی باید به مادرانی که خودشان ختنه شده اند، آموزش داد: "خیلی وقتها باید ذهنیت این زنان را تغییر داد. باید نحوه تفکرشان را به چالش کشید و کاری کرد که این ذهنیت به نسل بعد منتقل نشود چون احتمالا این زن ها هستند که این کار را در مورد دخترانشان انجام می دهند در نتیجه باید به آنها فهماند که این نوعی بدرفتاری و فرزند آزاری و غیرقانونی است."

زهرا می گوید: "آن موقع بی‌ار و یاور بودم و فکر می کردم زندگی بدی خواهم داشت شاید کنیز مردی می شدم، اما حالا آموختم که چه می توانم و چه نمی توانم بکنم. پیام من این است که شاید علنا سخن گفتن علیه خانواده کار واقعا سختی باشد، اما در نهایت پیام خوبی برای آنها در بر خواهد داشت، پیغامی درباره خوب زندگی کردن - درباره زندگی ای که خودشان به ما بخشیده اند."

همه املاک شهر را با وبسایت زیر تحت کنترل داشته باشید:

www.realtorhome.ca

اوکازيون هفته: ۳۰۰,۰۰۰ دلار زیر قیمت!

خانه مجزا ۳+۲ خوابه، با ۵ سرویس، در منطقه خانه های چند میلیونی، ۲ واحد واک اوت قانونی و زیرزمین آپارتمانی با ورودی مجزا در زمین بزرگ ۱۷۹x۶۴

لطفاً بقیه اوکازيون ها را در وبسایت ما پیدا کنید

\$1,199,800

Richmond Hill,



همه جا را گشتید و خانه رویائی خودتان را پیدا نکردید؟

به دنبال اطلاعات کامل و کاربردی در زمینه مسکن هستید؟

در جستجوی مکانی هستید که ایده های خلاقانه برای خرید و فروش منزلتان داشته باشید؟

همه چیز در وب سایت:

www.realtorhome.ca

شان شاهواری

416-829-5953

Sutton

SUTTON GROUP - ADMIRAL REALTY INC., BROKERAGE

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

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

ارز ملل

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, 26 July 2018 - V. 25 - No. 1197

ارز پرسپولیس
416.229.0000 PERSEPOLIS EXCHANGE

تبادل ۴۵ ارز جهانی و بهترین نرخ برای تبدیل
دلار آمریکا به کانادا

پزشکی < ۳۷

گوشت های فرآوری شده
می تواند منجر به بیماری
"شیدایی" شود

محققان جان هاپکینگز



تغذیه < ۳۸

خواص باور نکردنی
شلیل



آشپزی < ۴۰

کنتلت رژیمی
تیرامیسو بدون تخم مرغ

پروین ترابی



رمان دنباله دار < ۴۲

نقطه تسلیم
قسمت ۴۸

شهره وکیلی



دانش و فن آوری < ۴۴

اختراع ربات
امدادرسان تونل
توسط جوان ایرانی



بهداشت < ۵۰

نقره جات را خودتان به
راحتی تمیز کنید



اطلاعات عمومی - نیازمندی ها <

اخبار محلی
استخدام و اجاره
سودوکو، فال
جدول



ژاکلین سنتر، سرپرست موسسه تحقیقات پزشکی گاروان استرالیا:

شکستگی استخوان بالای ۵۰ سال خطر مرگ را افزایش می دهد



"ژاکلین سنتر"، سرپرست تیم تحقیق از موسسه تحقیقات پزشکی گاروان استرالیا، می گوید: "شکستگی استخوان نقطه شروع بسیاری از مشکلات سلامت است چرا که سال ها بعد از بهبود شکستگی همچنان مشکلات ناشی از آن وجود دارد و در نهایت می تواند منجر به مرگ زودهنگام تر شود."

این مطالعه شامل تمام مردم بالا ۵۰ سال اهل کشور دانمارک بود که در سال ۲۰۰۱ دچار شکستگی استخوان شده بودند. این افراد به مدت یک دهه تحت نظر بودند. به گفته محققان یک سال بعد از شکستگی

مفصل ران، ریسک مرگ در مردان ۳۳ درصد و در زنان ۲۰ درصد است. در مدت یک سال بعد از شکستگی استخوان ران یا لگن نیز ریسک مرگ بین ۲۰ تا ۲۵ درصد افزایش می یابد. بیشترین خطر مرگ ۱۰ سال بعد از شکستگی لگن و حدود ۵ سال بعد از شکستگی غیرلگنی است. از این رو محققان تاکید دارند باید افرادی که در معرض ریسک شکستگی استخوان قرار دارند قبل از بروز مشکلات سلامت شناسایی شوند و مورد مشاوره قرار گیرند.

پزشکی < ۳۶

مصرف روزانه آسپرین
از سرطان تخمدان
پیشگیری می کند

محققان امریکایی



طنز < ۳۴

اندر حکایت
"بخیه به آیدوغ زدن" رفقا

فضول خان کامیونیتی



داستان - کتاب < ۲۲

نگاهی به شاه
قسمت دهم

دکتر عباس میلانی



شرق شناسی - ۶۲ <

ارنست هرتسفلد
شرق شناس آلمانی

محمدعلی اختری



ناظران می گویند < ۲۶

شرافت زبان به بیان است
و شرافت قلم به رقم

علی رستمی جم



ناظران می گویند < ۲۸

مسائل اساسی کشورداری
ایران دو چیز است
+ راه حل

دکتر شجاع الدین ضیائیان



سلامت < ۳۰

زیبایی
از نظر مردم مختلف جهان



سلامت < ۳۲

سی تی اسکن، ریسک
تومور مغزی را افزایش
می دهد

محققان هلندی



ورزش < ۳۳

دوچرخه سواری کنید
تا سلامت تر و شادتر
باشید



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 دهم

نگاهی به شاه



دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



به راحتی می‌توان تصور کرد که در فضای مدرسه لاروزه که شاگردانش همه از اشراف و اغنیای عالم بودند و اغلب هم نسبت به موقعیت اجتماعی و طبقاتی خود غروری تمام داشتند، زندگی برای کسی چون پرون، که هم لنگ می‌زد، هم کارگرزاده بود و هم گرایش‌های جنسی متفاوتی داشت چندان آسان نبود. شواهد گونه‌گون مؤید آنند که پرون، به خاطر همین خصوصیات، اغلب مورد اذیت و آزار و تمسخر شاگردان و گاه حتی مورد ضرب و شتمشان قرار می‌گرفت. ظاهراً در یکی از همین مواقع بود که دل محمدرضا برای پرون سوخت و به دفاع از او برخاست و از همانجا دوستی این دو آغاز شد.

در آغاز معلوم نبود که آیا ولیعهد هنگام بازگشت به ایران پرون را همراه خود خواهد برد یا نه. واضح بود که از واکنش بالقوه رضاشاه هراسناک بود. ولیعهد می‌دانست که پدرش تا چه حد به "تربیت مردانه" او علاقه‌مند است و حضور شخصیتی چون پرون قاعداً نمی‌توانست مورد پسند رضاشاه واقع شود. اما به‌رغم این نگرانی‌ها وقتی بالاخره ولیعهد به ایران بازگشت پرون را همراه برد و در عین حال حدس و گمان‌هایش در مورد خشم رضاشاه هم درست از آب درآمد. به هر حال در سوئیس، پرون همدم و همراه دائمی ولیعهد بود. گاه به توصیه پرون ولیعهد به خواندن اشعار فرانسوی می‌پرداخت. زمانی رابله و شاتوبریان می‌خواند و دیری نپایید که آنها را "شعراي فرانسوی محبوب" خود دانست. در روزهای تعطیل آخر هفته پرون و ولیعهد اغلب به منزل انوشیروان سپهبدی می‌رفتند که در آن زمان سفیر ایران در سوئیس بود. اگر در مدرسه محمدرضا را چون شاگردی در میان شاگردان دیگر می‌دانستند، در منزل سپهبدی او ولیعهد بود و از همه احترامات و امتیازاتی برخوردار می‌شد که دربار تهران ارزانی‌اش می‌کردند. اغلب برای او و چلوکیاب آماده می‌کردند که از غذاهای محبوب ولیعهد بود. گاه به موسیقی ایرانی و زمانی به آثار کلاسیک غربی، به‌ویژه قطعاتی از لیست و موزارت گوش می‌دادند. شگفت این که در واپسین سال حیاتش، زمانی که دربردی و تبعید را تجربه می‌کرد، بار دیگر یکی از سپهبدی‌ها - این بار فرهاد سپهبدی، سفیر ایران در مراکش - از محمدرضا شاه مهمانداری کرد.

جالب این جاست که قبل از پرون، همه دوستان و نزدیکان ولیعهد را پدرش انتخاب کرده بود. پرون نخستین کسی بود که محمدرضای جوان، خود، به دوستی برگزید. مهم‌ترین نقش دقیق پرون در زندگی شاه هرگز روشن نشد. شکی نیست که مخالفان و معاندان شاه می‌کوشیدند از این دوستی چون ابزاری علیه او بهره‌جویی کنند. برخی دیگر بر آن شدند که با استفاده از نظریات

روانشناسی چند و چون این رابطه را تعیین کنند. برای مثال هاینز کوهاث در تبیین انواع شخصیت‌ها به پدیده "شی - خودی" استاد می‌کند. می‌گوید گاه انسان‌هایی که ضعف و خلی در شخصیت خود دارند، برای مواجهه با جهان به تکیه‌گاه‌هایی نیازمندند. انسان‌هایی دیگر را به عنوان چنین تکیه‌گاه یا پسان "شی - خودی" مورد استفاده قرار می‌دهند. می‌گویند شاه هم همه عمر به چنین انسان‌هایی که تکیه‌گاهش بودند نیاز داشت و پرون هم از جمله این افراد بود. حتی اگر صحت این نظریه را بپذیریم و آن را در مورد شاه صادق بدانیم، باز هم معلوم نیست چرا از میان همه افراد او پرون را به عنوان تکیه‌گاه برگزید.

البته در سوئیس پرون تنها دوست و مشغله ولیعهد نبود. در آن سال‌ها نشانه‌هایی از همه مسائل مألوف جوانان همسال خود در زندگی ولیعهد هم سراغ می‌توان کرد. زمانی سخت مشتاق خرید یک اتوموبیل گران‌قیمت تازه بود و در مقطعی دیگر با این مسأله دست و پنجه نرم می‌کرد که یکی از خدمتکاران لاروزه ادعا می‌کرد که با ولیعهد رابطه‌ای جنسی برقرار کرده است.

به علاوه، هر هفته باید نامه و انشاهای موظف فارسی‌ای را برای پدرش تهیه و ارسال می‌کرد. گرچه تدارک این متون برای ولیعهد سخت دشوار بود، برای رضاشاه، دریافت آنها به یکی از مهم‌ترین رخدادهای هفته‌اش بدل شده بود. روزی که قرار بود بسته نامه از سوئیس به دربار برسد، رضاشاه کار روزانه خود را تنها زمانی می‌آغازید که نامه را دریافت کرده و خوانده باشد. اگر به دلیلی، تأخیری در وصول نامه پدید می‌آمد، کار دربار و حتی دولت با اخلال روبرو می‌شد. یک بار حتی وزیر پست و وزیر دربار بخشی از صبح خود را صرف بازیافتن نامه ولیعهد کردند که دریافتش با تأخیر همراه شده بود.

ولیعهد می‌دانست که پدرش به همه جزئیات نامه‌های فرزندش از جمله کیفیت خط و انشا و مضمون و مطلب آن توجه ویژه‌ای داشت. می‌دانست هیچ چیز از چشم تیزبین پدر دور نمی‌ماند. شاید به همین خاطر بود که ولیعهد



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

Tel: 416.733.4050

Fax: 647.477.4151

www.salamtoronto.com

e-mail: info@salamtoronto.com

7191 Yonge St. Suite 914

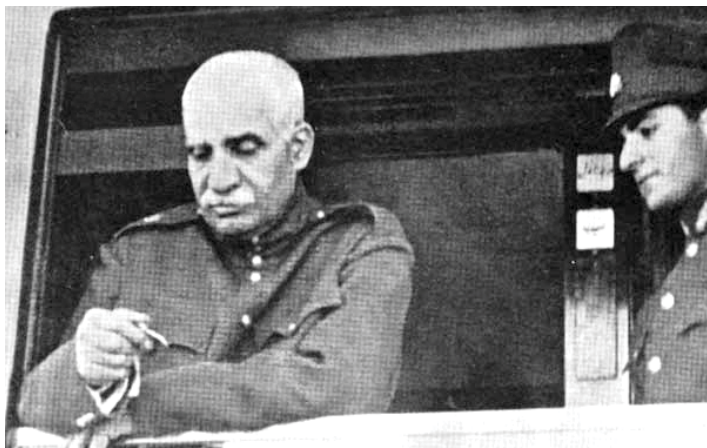
Toronto, Ontario, L3T 0C4

Canada

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050



که در تهران بود به نظر می‌آمد. می‌گوید فوراً "دریافتم که تا چه حد اروپا در او تأثیر گذاشته." در وصف این تأثیرات مفید اشرف از زبانی استفاده می‌کند که سخت غرب‌محور است. انگار تأثیرات غربی، هر آنچه بود، همیشه مثبت بود. می‌گوید، "قبل از عزیمت از تهران، به رغم روحیه آرامش، ناسفنگی‌هایی در شاه بود... مثلاً گاه در لحظه هیجان‌زدگی ممکن بود اسبش را وارد خانه کند... ولی حالا دیگر رفتارش بهبود پیدا کرده و اروپایی شده بود." به علاوه اشرف به وصف مباحث مفصلی که در سوئیس میان او و برادرش طرح شد می‌پردازد و در آنها هم هیچ نشانی از "تخته‌بند" بودن سراغ نمی‌توان کرد. انگار ولیعهد چیزی جز نکات مثبت در سوئیس ندیده بود. به روایت اشرف، ولیعهد به خواهرش گفته بود، "چقدر تحت تأثیر برخوردهای دموکراتیک در مدرسه" قرار گرفته است. می‌گفت برای "اولین بار متوجه شده که مردم ایران تا چه حد از لحاظ اقتصادی و اجتماعی از نابرابری رنج می‌برند." در یک کلام، سختی‌های زندگی در سوئیس انگار اسطوره‌ای بود مناسب شخصیت شاهی که می‌گفت بار مأموریتی الهی و تاریخی را برای نجات وطنش بر دوش می‌کشد.

بازگشت به وطن

هزار مَنّاح در تاج سرت پنهان‌اند
شکسپیر، ریچارد دوم، ۱۰۰، ۲:۱

وقتی که از ایران می‌رفت پسری بود محتاج لاله و سرپرست. وقتی به ایران بازگشت جوانی بود خوش قیافه و خوش لباس. کت و شلواوری سخت خوش دوخت به تن داشت و کلاه‌های تیره از نوعی که شاپو خوانده می‌شد در دستش بود. وقتی که می‌رفت پسری مطیع بود و همراهانش را همه پدر قدرقدرتش برگزیده بود. وقتی بازمی‌گشت دوستی را که در سوئیس خود برگزیده بود و می‌دانست سلوکش مورد پسند پدر نخواهد بود به همراه آورده بود و در نفس این کار نشانی از سرکشی سراغ می‌توان کرد.

تغییراتی که در پنج سال غیبتش در ایران صورت گرفته بود به اندازه تغییرات شخصیت و رفتار او عظیم بود. اصلاحات رضاشاه بیش و کم همه جلوه‌های حیات اجتماعی ایران را

[نگاهی به شاه. ادامه در صفحه ۴۶ ←]

اوقاتی را که صرف نگارش نامه می‌کرد "ساعات برزخ" می‌خواند. به رغم سرشت "برزخی" این اوقات، در نتیجه این ممارست‌ها، شاه خطی خوش پیدا کرد و در حواشی‌ای که بعدها در کنار گزارش‌ها می‌نوشت اغلب ایجازی دلپذیر در سبک نگارشش سراغ می‌توان کرد. البته شاید به خاطر کاربرد ولیعهد از واژه‌هایی چون برزخ و برخی دیگر اوصاف انتقادی از کیفیت زندگی‌اش در سوئیس، این گمان نزد بیش و کم همه زندگی‌نامه‌نویسان شاه رواج پیدا کرد که دوران تحصیلش در سوئیس به او سخت گذشت. خود شاه هم در خاطراتش به این نکته اشاره می‌کند که در سوئیس اغلب ناچار می‌شد اوقات به تنهایی بگذراند. می‌گفت وقتی همه همکلاسی‌ها به مهمانی و رقص می‌رفتند او، از سر ناچاری تنها می‌ماند. می‌گفت، "بله، بله، در دورانی که در سوئیس بودم، همانطور که شما گفتید تخته‌بند بودم. مثل یک زندانی." ۵۳ در جایی دیگر از سخت‌گیری‌های معلم فارسی و سرپرستش گله می‌کند. به همین خاطر زندگی‌نامه‌نویسان مدّعی شده‌اند که دوران اقامت شاه در لاروزه "دوران به غایت ناخوشی از زندگی ولیعهد بود."

واقعیت اما این است که اگر به گزارش‌های آن زمان مراجعه کنیم و برخی خاطرات را با دقت بیشتر بازخوانی کنیم، و بالاخره اینکه اگر به تصاویری که از آن دوره زندگی ولیعهد بجا مانده نظری بیفکنیم، به گمانم، به این نتیجه می‌رسیم که قصه روزهای ناخوش لاروزه برساخته‌ای سیاسی بود و با واقعیات زندگی آن زمان ولیعهد همخوانی نداشت. به راحتی می‌توان تصور کرد که پادشاه یک مملکت نمی‌تواند ادعا کند که دوران اقامتش در مهاجرت از خوش‌ترین ایام زندگی‌اش بود. شاه چگونه می‌توانست بگوید مأموریت برای وطن‌اش مستظهر به عنایت و هدایت الهی است، و وحدتی ناگسستنی میان او و ملت وجود دارد، و در عین حال ادعا کند که در سال‌هایی که از مملکت دور بود بر او خوش گذشت. با این حال حتی در خاطرات خود شاه می‌خوانیم که در سوئیس حال مزاجی‌اش بهتر شد چون روحیه‌اش بهتر شده بود. تأکید می‌کند که این بهبود ربطی به آب و هوا یا غذای بهتر نداشت. خواهر دوقلوی شاه، اشرف، هم در خاطراتش می‌نویسد وقتی ولیعهد را در سوئیس دید به گمانش سالم، سرحال، و قدرتمندتر از روزهایی

هرتسفلد اولین بار در تخت جمشید با روش علمی به کاوش پرداخت و الواح عیلامی بسیاری از تخت جمشید به دست آورد. انتشار متن و ترجمه کتیبه "پایکولی" از بزرگترین کارهای اوست. در ۱۹۲۸ در منطقه پاسارگاد به کار حفاری پرداخت و گزارش آن را در ژانویه ۱۹۲۹ در کتاب اطلاعات باستان‌شناسی ایران نگاشت. او متجاوز از ۲۰۰ کتاب و مقاله و رساله درباره تاریخ و زبان ایران و اسلام از خود به جای گذاشته است. او در سونیوس درگذشت.^(۲) ولی مرحوم هنینگ شرق‌شناس معروف نظریه هرتسفلد درباره شخصیت و زمان زردشت را مورد انتقاد قرار داده است و نظریه هرتسفلد را که می‌گفت زردشت در زمانی بین مادها و هخامنشی‌ها ظهور کرده و دست‌اندر کار سیاست‌ها و توطئه‌های دو دولت مادی و هخامنشی^(۳) تصور می‌کرد با دلائل روشن و استوار نادرست می‌داند.^(۴) هرتسفلد حتی در موقع اقامت در ایران علاوه بر کاوش‌های باستان‌شناسی برای چند تن از دانشمندان و علاقه‌مندان ایرانی مانند محمدتقی بهار (ملک الشعرا) و احمد کسروی و مجتبی مینوی و غلامرضا رشید یاسمی و سعید نفیسی، رحیم‌زاده صفوی، علی اصغر حکمت، نصرالله فلسفی و علی‌اکبر خدابخنده کلاس تدریس زبان پهلوی تأسیس کرده بود و به آنان زبان پهلوی آموزش می‌داد.^(۵) هوشنگ اتحاد از قول دکتر قاسم غنی که آن موقع در ایالات متحده آمریکا حضور داشت می‌نویسد: چند روز قبل که پروفسور ارنست هرتسفلد به واشنگتن آمده بود و در سفارت (ایران) او را به ناهار دعوت کرده

شرق‌شناسی (۶۲) ارنست هرتسفلد، شرق‌شناس آلمانی

محمدعلی اختری
تاریخ‌شناس



درباره شرق‌شناسان بزرگ کشورهای مختلف گفتگو کردم. اکنون متوجه شدم که نام و سرگذشت و خدمات بعضی از خاورشناسان غربی از قلم افتاده، لذا پیش از پایان مبحث شرق‌شناسان کشورهای اروپایی و آمریکایی به ذکر احوال آنان می‌پردازم و سپس نگاهی هم به اوضاع و احوال کشورهای شرقی خواهم داشت. ارنست هرتسفلد (Ernst, Herzfeld) ۱۸۷۹-۱۹۴۶ تخصص در باستان‌شناسی و تاریخ ایران و عرب. ایشان در ۲۳ ژوئیه ۱۸۷۹ میلادی در آلمان متولد شد و پس از گذراندن تحصیلات مقدماتی و عالی به سمت استادی در (آکادمی برلین) منصوب شد و بارها به عراق، ایران و مصر برای حفاری و تحقیقات تاریخی اعزام گردید. این دانشمند پس از روی کار آمدن حزب نازی و زمامداری هیتلر از آلمان به انگلستان مهاجرت نمود. ایشان در مطالعات ایرانی بسیار پُرکار بود و تا هنگام درگذشت در حدود ۲۰۰ کتاب و مقاله درباره تاریخ و زبان و ادیان ایران، کلد، عیلام قدیم و اسلام نوشت. اطلاعات و تحقیقات هرتسفلد شامل ایران و عرب و تمدن‌های باستانی سرزمین بین‌النهرین بسیار ارزنده است.^(۱) هوشنگ اتحاد از کسانی است که درباره هرتسفلد بررسی کرده و در ضمن حال محمد علی فروغی از پروفسور هرتسفلد هم یادی کرده



عربی و فارسی حاصل نمود. او در ۲۴ سالگی با این اطلاعات وسیع به خاور نزدیک سفر کرد و به کار باستان‌شناسی پرداخت. از ۱۹۰۳ تا ۱۹۰۶ زیردست استاد مشهور خود پروفسور دلیتز (Delitzsch)، در اکتشافات باستان‌شناسی آشور شرکت کرد و با اصول حفاری آشنا شد و زبان آشوری را آموخت. در این زمان، به فرهنگ ایران قدیم و فرهنگ دوره اسلامی نیز علاقه‌مند شد. درموقع بازگشت از آشور (بین‌النهرین / میان رودان) به آلمان، نخستین مسافرت خود را از طریق لرستان در ایران انجام داد و آثار پاسارگاد و پروپلیس را دقیقاً بازدید کرد.

نوشته است: پروفسور هرتسفلد خاورشناس و ایران‌شناس آلمانی، متخصص باستان‌شناسی کشورهای خاورمیانه، مهندس معمار و لغت‌شناس در یکی از شهرهای شمال غربی آلمان به دنیا آمد. در دبیرستان زبان‌های انگلیسی، فرانسه، یونانی، لاتینی و عبری را آموخت. نخستین مطالعات خود را در فن معماری آغاز کرد و در دانشگاه‌های مونیخ و برلین به پایان رسانید. معلومات فراوانی در رشته تاریخ و معماری کسب کرد و همچنین اطلاعات زیادی در باره خطوط و زبان‌های خاور نزدیک از قبیل سومری قدیم، میخی، اکدی، فارسی باستان، پهلوی، کوفی،



AFRA TRAVEL

\$\$\$

ارزانتر از اینترنت!

پکیج‌های کروز
کوبا، مکزیک، دومینیک
و توره‌های اروپا

به/از

بهترین قیمت ایران

تنها یک تماس کافیت!

Tehran Specials
(To/From)

Economy : \$990/\$625
Comfort : \$1930/\$1545
Business : \$3550/\$2050

مشهد - تبریز - شیراز - اصفهان - اهواز

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

فروش مستقیم پروازها و چارترهای داخلی ایران

برای اولین بار

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

قیمت‌های استثنایی
ترکیش ایرلاین
به ایران (۳۱ جسدان)



Reg# 5001858



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



“ او در ۲۴ سالگی با اطلاعاتی وسیع به خاور نزدیک سفر کرد و به کار باستان‌شناسی پرداخت. از ۱۹۰۳ تا ۱۹۰۶ زیر دست استاد مشهور خود پروفیسور دیلتزش (Delitzsch)، در اکتشافات باستان‌شناسی آشور شرکت کرد و با اصول حفاری آشنا شد. وی نخستین مسافرت خود را از طریق لرستان در ایران انجام داد

“ و از آثار پاسارگاد و پرپولیس دقیقاً بازدید کرد.

که خوانده شده بودند به ایران برگشت و بقیه هنوز در آمریکا باقی مانده و در سال‌های اخیر که بین ایران و آمریکا اختلافاتی بروز کرده عده‌ای به فکر توقیف این لوحه‌ها برآمدند ولی دادگاه مربوطه به رد تقاضای مدعیان رای داده است.^(۸) ارنست هرتسفلد تا ۱۹۳۵ در ایران بود و در آن سال قراردادش با ایران تمام شد و دیگر به آلمان برگشت و به لندن رفت و کمی بعد عازم آمریکا شد و به استادی شرق‌شناسی دانشگاه پرستون برگزیده شد و تا سال ۱۹۴۴ در آنجا بود که بازنشسته شده و به سوریه مسافرت نمود و از آنجا هم به قاهره رفت ولی در آنجا دچار بیماری مالاریا گردید و برای درمان به سوئیس رفت و در تاریخ ۲۰ ژانویه ۱۹۴۸ در بازل سوئیس درگذشت.

[ارنست، ادامه در صفحه ۴۵ -]

بوده و در ۲۰ ژانویه ۱۹۴۸ در سوئیس درگذشته است. در سال ۱۹۲۰ تا ۱۹۲۵ در پاسارگاد و تخت جمشید کاوش نمود و از ۱۹۲۵ تا ۱۹۳۵ به مدت ده سال در ایران اقامت نمود و در استخدام دولت ایران درآمد پلکان خاوری کاخ آپادانا را او یافت و ده‌ها هزار لوحه گلی مربوط به دوران هخامنشی را از خاک بیرون کشید. خانواده او دین یهودی داشتند پدرش ژوزف هرتسفلد و مادرش مارگارته روزنتال باستان‌شناس بود. ارنست هرتسفلد در دانشگاه فنی برلین در رشته معماری تحصیل نمود و در ۱۹۰۳ فارغ‌التحصیل گردید و تحصیلاتی عالی را در دردانشگاه مونیخ و برلین به پایان برد و در ۱۹۰۷ پایان نامه خود را درباره پاسارگاد تهیه نمود. استادانش ادوارد مایر (Eduard meyer) و اشتفان ککوله (Stephan Kekule) بودند. مطالعاتی هم در باره جغرافیای تاریخی شرق ایران و عراق انجام داد. در جنگ‌های اول و دوم جهانی در ایران و میان رودان، سوریه به کاوش‌های باستان‌شناسی پرداخت. او مدعی بود که هرچه را که یونانی‌ها درباره ایران گفته و نوشته‌اند درست نیست و غرض‌ورزی کرده‌اند. در سال ۱۹۲۰ نخستین استاد رسمی باستان‌شناسی خاور نزدیک شد. از جمله مکشوفات او در تخت جمشید سی هزار لوحه خشتی بازمانده از زمان اسکندر بود که تخت جمشید را آتش زد. این لوحه‌های گلی بر اثر سوختن به حالت سنگ و نشکن درآمدند و پخته شده بودند. این لوحه‌ها تماماً به دانشگاه شیکاگو فرستاده شدند تا متخصصان آنها را بخوانند. از این لوحه‌ها ۳۰۰ عدد در سال ۱۳۸۳

تاریخ یا زبان ایرانی می‌نوشتی، ایرانیان بی‌چون و چرا می‌پذیرفتندی و می‌پنداشتندی که به آن نوشتن‌ها جز اروپایی نتواند برخورد است و اگر کسی برخیزد به هوده (نتیجه‌ای) نتواند رسید. این بود اندازه شیفتگی ایرانیان به خاورشناسان اروپایی. در همان روزها، در ایران پروفیسوری به نام هرتسفلد می‌زیستی که سالانه پول گزافی از دولت می‌گرفتی و سودجویی‌های دیگری نیز می‌کردی این مرد در زبان پهلوی و در شناخت چیزهای کهن دانش می‌داشت ولی در ایران او را دانای همه چیز می‌شمردند. بارها دیده بودم گفته‌های پرت و پوچ او را بی آنکه دلیلی بخواهند، می‌پذیرفتند. یک بار من ایرادی به گفته او گرفتم و دلیل‌ها یاد کردم و او نپذیرفت در جای خود که آقای تقی‌زاده و دیگران، که می‌بودند از رفتار من رنجیدند و زبان به گلایه گشودند. نمونه آن، همان‌طور که در مقدمه رساله تهران و شمیرانات نوشته‌ام هرتسفلد تحقیقات علمی مرا درباره معنی تهران نپذیرفته و خویشتن به این نحو بیان عقیده می‌کرد که تیگران پادشاه ارمنستان اینجا را آباد کرد و به نام خود نامیده است. ولی عقیده احمقانه خود را بر تحقیقات من تحقیقاتی که سپس از ناحیه برخی از دانشمندان مشهور غرب نیز تصدیق یافت، برتری می‌داد. چرا که اروپایی است ولی من اروپایی نیستم.^(۹) دانشنامه ویکی‌پدیا فارسی مقاله‌ای در باره ارنست امیل هرتسفلد آورده که خلاصه آنرا در این جا برای شما نقل می‌کنم: ارنست امیل هرتسفلد (Ernest Emil Herzfeld) تولدش در ۲۳ ژوئیه ۱۸۷۹ در آلمان

“ در سال ۱۹۲۰ نخستین استاد رسمی باستان‌شناسی خاور نزدیک شد. از جمله مکشوفات او در تخت جمشید سی هزار لوحه خشتی بازمانده از زمان اسکندر بود که تخت جمشید را آتش زد. این لوحه‌های گلی بر اثر سوختن به حالت سنگ و نشکن درآمدند و پخته شده بودند. این لوحه‌ها تماماً به دانشگاه شیکاگو فرستاده شدند تا متخصصان آنها را بخوانند.

بودند، من هم دعوت داشتیم. در آنجا مراسم معارفه به عمل آمد. این مرد یکی از متبحرترین مردم دنیا است. در تاریخ و آثار قدیم قبل از اسلام ایران، سال‌ها در تخت جمشید و مشهد مرعاب و همدان و غیره، کار کرده است. کتاب‌های مهم نوشته و زبان‌های سانسکریت، پهلوی، فرانسه، انگلیسی، عربی و فارسی را می‌داند. اصلاً یهودی آلمانی است و حالا در پرینستن استاد است.^(۱۰) اما شادروان احمد کسروی که خود نزد ارنست هرتسفلد زبان پهلوی آموخته بود درباره هرتسفلد نظر چندان مساعدی ندارد، کسروی نوشته است: "در آن زمان (اوایل ورود کسروی به تهران ۱۳۰۰ خورشیدی به بعد) اروپایی‌گری در ایران رویه دیوانگی به خود گرفته، خوش‌گمانی مردم به اروپائیان بیش از اندازه گردیده بود و از این رو هر چه را که یک اروپایی درباره

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

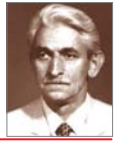
437-991-ROYAL

7 6 9 2

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

www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com





علی رستمی جم
نورتنو

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

قسمت اول

یکی از شرایط اساسی پیشرفت و ترقی هر جامعه، آزادی قلم و بیان در محدوده ادب و نزاکت اخلاقی و حرمت داشتن شرافت قلم و بیان است تا آنجا که خداوند سبحان بدان (قلم) سوگند یاد کرده (القلم سوره ۶۸ قرآن مجید) که هر کسی بتواند نظرات و بینش خود را آزادانه در جامعه بیان دارد تا در نتیجه تعاطی افکار و برخورد عقاید، بهترین روش چه در امور سیاسی و چه اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی مورد گزینش و بهره‌برداری در جهت نیل به شکوفائی و آرمان‌های ملی و مردمی قرار گیرد که بدون این آزادی، پیشرفت جامعه و تامین رفاه و آسایش همگانی نه مقدور است و نه میسر که روشن‌ترین دلیل آن همان سرگذشت تاریخی کشور خود ایران است که طی هزاران سال تاریخ، هرگز به آرمان‌های ملی و مردمی و حکومت مردم بر مردم نرسیدیم تا نهایتاً و پس از هزاران سال سلطنت، دست به انقلاب زدیم و نظام مشروطه را جایگزین نظام استبداد با هزینه سنگین و قربانیان بی‌حد کردیم به این

شرافت زبان به بیان است و شرافت قلم به رقم



شخصی باشد و نیز گفتار انسانی همچنان که در قلم گذشت، باید عاری از هرگونه زشتی و پلیدی باشد یعنی اینکه تحقیر و توهین و در جمع خارج از نزاکت و مردمی و شرافت اخلاقی نباشد که در غیر اینصورت نه سخن و گفتار شایسته آدمی که اظهاری پوچ و نامردمی بیش نخواهد بود.

باری غرض از مقدمه اختصاری بالا بیان مطلبی در جهت گلایه و شکایت از مخاطب به مخاطب است بدین توضیح که فرزانه فرزندی از ایران زمین مقیم خارج از کشور که در عین حال مردی است اهل مطالعه و زحمت تحصیل کشیده که من خود به برنامه‌های ایشان در حد امکان و فرصت و به دقت گوش فرا می‌دهم اما با کمال تأسف مطلبی را کرازا و بگونه‌ای که انگار تمامی مشکلات جامعه منتفی و همه مطالب ادبی و عرفانی و داستان‌سرایی تمام شده و دیگر چیزی برای گفتن نداشته که به ناچار برای پُر کردن برنامه و وقت‌گذرانی به پروپای کسانی بیچیم که نه زبان دارند و نه حضور که از خود دفاع کنند آن هم قرآن است که به زعم ایشان کپی انجیل و تورات است که آری قرآن نیز از همان منبع است اما نه کپی آنها که مکمل و متمم آنهاست، همچنان که در قانون بشری است که کلیت قانون تدوین و تصویب می‌شود و سپس در گذر زمان و بنا به نیازهای جدید و رشد فکری جامعه، در قانون مادر مصوب و موجود قبلی اصلاحاتی بوجود می‌آورند که این مصوبات جدید نه آن قانون قبلی است و نه قانونی جدا از ریشه خود که یک قاعده کلی قانون‌گذاری است. و نیز

که در آن حرف یکنفر (که در ایران ما در قرون متمادی چنین بوده)، در راس هرم قدرت، وحی منزل باشد و همگان "طوعاً او کرها" ملزم به تبعیت از آن باشند و او را خدایگان و ولی نعمت خود بشمارند، آن جامعه هرگز روی خوش و سعادت نخواهند دید و چندان فرقی با برده‌داری نخواهد داشت. باری موضوع سخن در قداست بیان و قلم است که باید مبری از هرگونه آلودگی و غرض و منافع

هدف که خود بر سرنوشت خویش حکومت کنیم که مشروطه نیز متأسفانه آرمان‌های ملی را تامین نکرد و یا زورمندانی اجازه شکوفائی آنرا ندادند تا نشکفته پُرپر شد و در نهایت دست به انقلاب زدیم و جمهوری را جایگزین سلطنت کردیم که همچنان ادامه دارد. حال اینکه تا چقدر در نیل به آرمان‌های ملی خود موفق بوده‌ایم قضاوتش منتهجه افکار عمومی مردم ایران است و این نکته نیز قابل ذکر است که بطور کلی و عام در جامعه‌ای

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)



The Little House
Of Kebobs North

با بیش از ۲۰ سال سابقه



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

ندیده است"، و دکتر کارلایل فیلسوف شهیر انگلیسی می‌گوید، ما را نمی‌رسد جز آنکه علی را دوست بداریم و به او عشق بورزیم، او جوانمردی عالیه و بزرگ‌منش بود که از سرچشمه وجدانش خبری و نیکی می‌جوشید و از دلش شعله‌های دلیری و رحم و رافت زبانه می‌کشید؛ و جرج جرداق مسیحی می‌گوید: "ای دنیا تو را چه می‌شد که در هر زمانی یک علی با آن عقل و قلب و زبان و ذوالفقارش عرضه می‌کردی"، آری علی ای همای رحمت، تو چه آیتی خدا را که به ما سوی فکندی، همه سایه هما را همه پرتو خدایش ز جمال منجلی بین دل اگر خدا شناسی همه در رخ علی بین به علی شناختن من به خدا قسم خدا را از شهریار شاعر شوره دل

اما در شخصیت و بزرگی محمد (ص) هم گفته‌های بزرگان علم و ادب بسیاریند که از جمله و به عنوان نمونه، ویلیام دورانت آمریکائی نویسنده تاریخ تمدن جهانی می‌گوید: "مذهب اسلام در طی پنج قرن، از سال ۸۱ تا ۵۹۷ هجری به لحاظ نیرو و نظم و بسط قلمرو و اخلاق حمیده و تکامل سطح زندگی و قوانین منصفانه انسانی و تساهل مذهبی (احترام گذاردن به افکار و عقاید دیگران) و ادبیات و تحقیقات علمی و طب و فلسفه، پیش‌آهنگ جهان بود". جواهر لعل نهرو می‌گوید: "بدین طریق، اسلام تازیان را بیدار کرد و آنها را از انرژی و اعتماد بنفس سرشار ساخت"

[ادامه در شماره بعد]

باید" و بسیار دلائل متقن دیگر که ذکر آنها در این مختصر نگنجد که در عین حال از عدم قبول آنان از ناحیه ایشان گردی هم به قبیای آنان ننشیند که در سوره کهف آیه ۲۹ هم همین را می‌گوید که: "بر وضع کفار تاسف مخور و آنچه به تو وحی شده تلاوت کن، به کفار بگو حق از ناحیه پروردگارتان است و بیش از این کاری صورت مده، هر که خواست کافر شود و هر که خواست ایمان آورد".

بنابراین جناب مشیری، جنابعالی چه پیامبر اسلام و علی داماد و جانشین او را قبول بفرمائید یا خیر گردی به دامن هویت شاخص و بارز آنان نخواهد نشست هر چند این مطلب را هم نمی‌توان نادیده گرفت و از آن گذشت که در این دنیای امروز ۱/۷ میلیارد انسان پیرو محمد و نیز علی علیه‌السلام (که بیشترین پیروان او جمعیت شیعه در ایران یعنی وطن من و شما هستند) زندگی می‌کنند، لاف‌ل شما به احترام به عقاید ۱/۷ میلیارد انسان روی کره زمین (که بسیاری در میان آنان که درک و فهم و سوادشان خیلی بیشتر از من و شماست و در عین حال اسلام را دین مبین و بر حق می‌دانند و از آن پیروی و اطاعت می‌کنند) ازدیدگاه انسانی احترام قائل شوید که نه تنها مسلمانان جهان بر آن دو بزرگوار احترام شایسته قائلند که بسیاری از دانشمندان بزرگ غیر مسلمان هم بر آنان احترام بسیار قائلند که بعنوان نمونه دکتر شیبلی فیلسوف مادی (داروینسم) می‌گوید: "علی بزرگ بزرگان جهان و یکتا نسخه زمان بود، جهان شرق و غرب در دنیای کهنه و نو صورتی مانند علی هرگز

۱۱ ویلیام دورانت آمریکائی نویسنده

تاریخ تمدن جهانی می‌گوید: "مذهب

اسلام در طی پنج قرن، از سال ۸۱

تا ۵۹۷ هجری به لحاظ نیرو و نظم و

بسط قلمرو و اخلاق حمیده و تکامل

سطح زندگی و قوانین منصفانه

انسانی و تساهل مذهبی (احترام

گذاردن به افکار و عقاید دیگران)

و ادبیات و تحقیقات علمی و طب و

فلسفه، پیش‌آهنگ جهان بود".

جهانی و ارائه طرق درمان)، می‌پیچند و تا آنجا که دلشان بخواهد آنان را تحقیر می‌کنند و به آنان توهین روا می‌دارند و تخم جفا می‌کارند که علاوه بر آنکه آن حضرات دارای شخصیت والا که یکی فرستاده خدا در شان ختمی مرتبت و دیگری ولی خدا و جانشین او که نه تنها تاریخ و قرآن که دیگر کتب مذهبی مقدم بر قرآن نیز آنرا ستوده و ظهورش را بالاصراحه بیان داشته‌اند از جمله در آیه ۱۶ از باب ۱۴ جان که "من پدر را عبادت می‌کنم و او تسلی دهنده دیگری به شما خواهد داد که تا ابد با شما خواهد بود" و نیز آیه ۶ از سوره صف از زبان عیسی مسیح به بنی‌اسرائیل که: "...شما را مژده می‌دهم که بعد از من رسول بزرگواری که نامش احمد است

مخاطب دیگر ایشان پیامبر اسلام است و امام اول شیعیان آنهم نه یکبار و دوبار که صدبار و هزاربار که در برنامه‌های خود بصورت مۆکد بیان کرده و می‌کنند که جای بسی تعجب است که چنین فرد فرهیخته و اهل مطالعه و باسواد چنین مطالب غیر ضروری و غیر سازنده که بسیار مشمئز کننده را با فراغت بال و به گرات و اصرار و ابرام و خیلی راحت در برنامه‌های خود عنوان و بیان می‌دارند که هر چند بردن نام ایشان در این گلایه و تذکر، شاید چندان مناسب نباشد ولی اولاً همانطوریکه من برنامه‌ها و موضوعات بیان شده از ناحیه ایشان را می‌بینم و می‌شنوم طبعاً دیگر بینندگان برنامه هم می‌بینند و می‌شنوند و در نتیجه استعاره موردی نخواهد داشت و در عین حال برای آنکه دیگران (بینندگان و شنوندگان) برنامه‌های ایشان متوجه اساس مطلب شوند ناگزیر باید نام ببرم و مخاطب عرایض خود قرار دهم همانطوریکه خود ایشان بدون کوچکترین ملاحظه و رعایت حال و احترام عقیده راسخ بیش از یک و نیم میلیارد انسان روی کره زمین، مطالب و موضوعات آنچه را که وجود ندارد و به خلاف واقعیت است بدون هیچ ملاحظه‌ای می‌گویند و در رسانه عمومی پخش می‌کنند! که مخاطب عزیز ما جناب مهندس بهرام مشیری هستند که برنامه ایشان از تلویزیون پارس پخش می‌شود. جناب ایشان از مدت‌ها قبل و در بیشتر اوقات در سخنرانی خود به پرورای حضرت خاتم انبیاء محمد مصطفی صلوات ا... علیه و حضرت علی علیه‌السلام (بدون هیچ ضرورتی و بدون هیچ پروائی و بجای شکافتن دردهای اجتماعی و

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

مجلس را می‌دهد و دیکتاتوری عقیدتی اسلامی را حاکم می‌سازد و منافع قشر آخوند را بر منافع مردم ارجح می‌دارد، که درست نیست.

۳- مواد مربوط به "دین رسمی" ایران حذف شود. یک کشور احتیاج به دین رسمی ندارد. هر شهروند ایرانی باید بتواند در انتخاب دین و آئین و عقیده خود آزاد باشد و از حقوق برابر بهرمنند باشد، مضافاً به اینکه دین اسلام یک دین ایرانی نیست، و درست و عادلانه و منصفانه نیست که به زور قانون کماکان بر ایرانیان تحمیل شود و کسی را که مسلمان نباشد به شهروند درجه دو تبدیل نماید.

با این ترتیب و در یک نظام عرفی و آزاد (لایک، سکولار) تفاوتی میان نظام سلطنتی و جمهوری نباشد و کافی است عنوان "رئیس جمهور" را به جای "شاه" بگذاریم که هر دو مادام العمر و انتخاباتی اما بدون مسئولیت اجرایی باشد، و مسئولیت اجرایی بر عهده نخست وزیر و کابینه باشد. شاه یا رئیس جمهور (همچون مقام "رهبری" در جمهوری اسلامی، اما با اختیارات بسیار محدودتر) ضامن استمرار دولت بوده هیچکدام، طبق قانون، مسئولیت اجرایی نداشته باشد بلکه مسئولیت بر عهده نخست وزیر و کابینه دولت باشد که در نتیجه انتخابات پارلمانی - مجلس تشکیل شود. مثل انگلستان یا بلژیک یا کانادا یا آلمان یا هندوستان و مثل ایران پیش از ۱۳۵۷ (البته آنموقع، به علت عقب ماندگی سیاسی ملت و دخالت‌ها و چوب لای چرخ پیشرفت کشور گذاشتن آخوندها، به "حکومت"

مسائل اساسی کشورداری ایران دو چیز است + راه حل



حقوق بشر. به علاوه شاید هم یک شاهزاده‌ای، زن یا مرد، فاقد هوش یا علاقه سیاسی باشد، یا اصلاً باطناً نخواهد شاه بشود و ترجیح بدهد کیف زندگیش را به عنوان یک انسان آزاد ببرد، که اغلب هم همینطور است، یعنی ترجیح می‌دهد آزاد زندگی کند!

۲- متمم قانون اساسی مشروطه حذف شود. این "متمم" به آخوند (روحانیت) حق ابطال قوانین

مربوط به موروثی بودن سلطنت است. این موروثی بودن یک چیز قدیمی است و با جهان نوینی که انسانیت پیشرو می‌خواهد بسازد وفق نمی‌کند. انگلستان و اسپانیا و سوئد و ... هم در گیر این مشکل هستند. مقام شاهنشاهی (یا ریاست جمهوری) موروثی نباشد بلکه انتخاباتی باشد زیرا در عصر جدید، موروثی بودن نه با اصل برابری شهروندان وفق دارد نه با اعلامیه جهانی

دکتر شجاع‌الدین ضیائی‌ان



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

قسمت دوم

همان قانون اساسی مشروطه را که داشتیم (که کپی قانون اساسی بلژیک است) خوب و بسا بهتر از قانون اساسی جمهوری اسلامی کنونی بوده است (که لباسی است که برای تن آقای خمینی دوخته شده بود). و من پیشنهاد می‌کنم که پرسش رفراendum میان این دو قانون اساسی یعنی جمهوری اسلامی و مشروطه شاهنشاهی باشد یا اگر ملت جمهوری بخواهد باز همان قانون مشروطه سلطنتی را با تغییرات جزئی می‌توان به جمهوری تبدیل کرد، و اغلب کافی است صرفاً به جای "شاه" بنویسیم "رئیس جمهور".

لزم ۳ تغییر مهم در قانون اساسی مشروطه

اما از فرصت استفاده کنیم و سه چیز مهم را از آن قانون مشروطیتمان حذف کنیم (چه سلطنت، چه جمهوری): اولین بند قانون اساسی که باید تغییر کند، تغییری که باعث میشود سلطنت و جمهوری تفاوتی نداشته باشند،

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



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 GST, HST & WSIB
- 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

"مارتین روزلی"، سرپرست تیم تحقیق از موسسه سلامت عمومی سوئیس: اشعه تلفن های همراه بر حافظه نوجوانان اثر می گذارد



وجود این ارتباط مشاهده شده است. وی در ادامه می افزاید: "خطرات احتمالی برای مغز را می توان با استفاده از هدفون در حین مکالمه به حداقل رساند. معمولاً در زمان هایی که کیفیت شبکه پایین بوده و موبایل با حداکثر قدرت عمل می کند، خطرات ناشی از امواج آن بیشتر است." به نظر می رسد سایر ابعاد استفاده از ارتباطات وایرلس نظیر ارسال پیام متنی، گیم بازی کردن یا جستجو در اینترنت مغز را کمتر در معرض RF-EMF قرار می دهد و با رشد عملکرد حافظه ارتباطی ندارد. در این مطالعه، ۷۰۰ نوجوان ۱۲ تا ۱۷ سال در طول مدت یک سال تحت بررسی بودند.

یافته های محققان سوئیس نشان می دهد فرارگیری در معرض میداین الکترومغناطیسی فرکانس رادیویی (RF-EMF) ساطع شده از تلفن های موبایل به مدت بیش از یک سال می تواند تاثیر منفی بر رشد حافظه مجازی نوجوانان داشته باشد. حافظه مجازی در نیمکره راست مغز قرار گرفته و ارتباط آن با RF-EMF در نوجوانانی که با موبایل شان از طریق گوش سمت راست شان استفاده می کنند، بسیار قابل توجه است. "مارتین روزلی"، سرپرست تیم تحقیق از موسسه سلامت عمومی سوئیس، در این باره می گوید: "این موضوع بیانگر این مسئله است که RF-EMF جذب شده از طریق مغز مسئول

استقبال قرار گرفت و تا مدتی تبدیل به گفتار اصلی سیاسی ایران شد. تا اینکه با "قتل های زنجیره ای" دوره ریاست جمهوری آقای خاتمی و به ویژه پس از "فتنه" اعتراضی میرحسین موسوی به انتخاب نشدن خود، گفتار سیاسی ایران دوباره به مسائل اختلافات و قهرمان پروری های شخصی و تبلیغات ضد احمدی نژاد و خامنه ای و هواداری از "جنش سبز" و "آزادی انتخابات" و این جور چیزها کشانیده شد و بار دیگر از مسئله اصلی منحرف شد. اما امیدوارم زمان قبول و اقدام به چنین رفراندومی از سوی افکار عمومی، در همه رده ها، حتا در بالاترین رده های مسئولان با تجربه کشور، از یکسو، و تلاشگران فرهیخته اپوزیسیون، به ویژه جوانان، از سوی دیگر، فرا رسیده باشد.

همزمان، چه دولت جمهوری اسلامی چه اپوزیسیون و مخالفان جمهوری اسلامی لازم است هم صدا و هم بسته با یکدیگر و از راه توسل به شورای امنیت سازمان ملل متحد، خواستار خروج همه قوای نظامی بیگانه (آمریکا و انگلیس و ناتو) از منطقه، قطع دخالت های آنان در امور داخلی کشورهای منطقه و خواستار قطع فروش و صدور اسلحه به این کشورها شوند.

برای ایران آزاد و آباد و مهربان و پیشرو و سربلند و پیشتاز در جهان، و برای همبستگی ملی و برگزاری "همه پرسی" متمدانه و مهربانه، و برای اشاعه "پندار و گفتار و کردار نیک" پشتیبانی و تبلیغ کنیم.

شاه مبدل شده، بیشتر در ثوری بود تا در عمل). شاه یا رئیس جمهور تنها بر هماهنگی سه قوه نقش نظارت و داوری داشته، ضامن تداوم دولت ایران باشند.

خلاصه

به طور خلاصه، هدف ایرانیان باید جهت برگزاری همه پرسی برای تعیین میان دو نظام باشد، و لاغیر: میان نظام دینی و نظام عرفی، میان نظام دینی اسلامی کنونی و یک نظام عرفی، خواه مشروطه پادشاهی باشد یا جمهوری، که انتخاب میان این دو، پادشاهی یا جمهوری، چنانچه مردم به نظام عرفی (به انگلیسی "سکولار"، به فرانسوی "لایک") رای دادند، در مرحله دوم به رای ملت (همه پرسی دوم) گذاشته شود که جمهوری باشد یا شاهی (سلطنتی، پادشاهی، شاهنشاهی) با شرط اینکه سلطنت موروثی نباشد بلکه همچون مقام ریاست جمهوری به انتخاب مردم باشد.

اینها را که نوشتم چیز تازه ای نیست (و بارها از سال ۱۳۵۷ تا کنون مستمرا تکرار کرده ام) و به سال ۱۹۹۳ طی فراخوانی برای تشکیل "جبهه ای آزادی و آبادی ایران بزرگ" با هدف برگزاری رفراندوم برای تعیین نظامی که در آن دین از دولت جدا باشد و حقوق همه شهروندان برابر باشد، با هدف برگزاری رفراندومی در محیطی سالم و مسالمت آمیز، خطاب به چند صد نفر از دست اندکاران ج ۱ و اپوزیسیون چپ و راست، جمهوری خواه و سلطنت طلب، همین موضوع را در سطح نسبتاً وسیعی منتشر کردم که مورد



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

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting



مجتبی فریور

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

خدمات حسابداری



INCOME TAX

حسابداری و دفترداری شرکت ها و اشخاص

تهیه صورت های مالی

تهیه فرم های GST, PST و Payroll

ثبت شرکت ها

تکمیل فرم های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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



زیبایی از نظر مردم مختلف جهان



کانادا

مهم نیست که ابروهای کانادایی‌ها چه فرمی دارد، آنها از برداشتن ابروهایشان می‌پرهیزند. در واقع هر چه مدل ابرو برای آنها طبیعی‌تر و دست نخورده‌تر باشد، زیباتر است، البته آنها از ژل‌های مژه برای خوش فرم نگهداشتن ابروهایشان نیز استفاده می‌کنند.

یکی دیگر از چیزهایی که کانادایی‌ها به زیبایی آن را می‌شناسند، رژه‌های مات است. داشتن لب‌هایی به رنگ طبیعی از نظر آنها جذاب‌تر از لب‌های قرمز است. البته آنها برای جذاب‌تر کردن لب‌هایشان از برق لب نیز استفاده می‌کنند.

انگلستان

مردم انگلستان آرایش طبیعی را می‌پسندند. داشتن پوستی صاف و درخشان برای آنها از هر چیز دیگری مهم‌تر است. آنها بخصوص در محل کار، ترجیح می‌دهند بدون آرایش ظاهر شوند و می‌گویند به این شکل؛ "خودشان" هستند.

هند

هندی‌ها عاشق آرایش غلیظ هستند. چشم‌های اسموکی، خط چشم‌های کشیده، کرم پودر، هایلایت، خط لب و رژ لب‌های بولد و براق از محبوب‌ترین مدل‌های آرایشی هندی‌ها می‌باشند. زنان این کشور آرد نخود را با آب یا چای مخلوط کرده و به شکل خمیر در می‌آورند و بعد روی صورت می‌مالند تا جایی که پوست کاملاً پاک شود و در نهایت پوست را می‌شویند. بعد از انجام این کار پوست کاملاً نرم و تمیز است. در ضمن در این کشور مردم از همین خمیر و در کنار آن از آب لیموترش برای سفید کردن آرنج و زانوهای خود استفاده می‌کنند.

استرالیا

استرالیایی‌ها در آرایش انعطاف‌پذیرند. آنها دوست دارند که مدهای روز را دنبال کنند و خودشان را با محیط اطرافشان وفق دهند. به عنوان مثال در فصل‌های سرد سال، آرایش خنک و گرم و در فصل‌های گرم آرایش‌های روشن، براق و سرد را می‌پسندند. آنها بطور کلی در مورد آرایش سختگیر نیستند.

در هر گوشه از جهان زنان برای زیباتر شدن شیوه‌ای آموخته و به فرزندانشان آموزش داده‌اند. گرچه این شیوه‌ها برای مدت زمانی منحصر در اختیار این دسته بوده اما مهاجرت‌ها سبب شده بین مردم کشورهای مختلف رایج شود؛ شیوه‌هایی که دلیل ماندگاری اکثر آن‌ها طبیعی بودن و اقتصادی بودنشان است.

آمریکا

چیزی که برای زنان آمریکایی از همه چیز مهم‌تر است، بلندی و پر پستی مژه‌هایشان می‌باشد به طوری که اکثراً از مژه مصنوعی استفاده می‌کنند. به گفته آنها: یکی از ساده‌ترین کارها برای این که چشمانی جذاب داشته باشیم، استفاده از مژه مصنوعی است. با ریمل، در کمترین زمان، زیبایی چشم‌ها را دوچندان می‌کنیم. علاوه بر آن، هر رنگ رژ در کنار مژه‌های بلند، زیبا به نظر می‌رسد.

روسیه

مردم روسیه صورت‌های شاداب و جوانی دارند. اکثر زنان سنتی این کشور علاقه‌ای به استفاده از وسایل آرایشی نداشته و معتقد هستند دلیل زیبایی پوست‌شان نوشیدن روزانه کفیر است. کفیر نوعی نوشیدنی پرکالری و غنی از باکتری‌های پروبیوتیک، کلسیم، پروتئین، ویتامین‌ها به ویژه ویتامین B و ریزمغذی‌ها است.

برزیل

برزیلی‌ها چهره‌های بدون آرایش را ترجیح می‌دهند البته بحث لب‌ها جداس. اگر چه آنها صورت‌شان را آرایش نمی‌کنند اما از رژ لب‌هایشان نمی‌گذرند. رژ لب‌هایی به رنگ‌های بولد مانند قرمز یا جیگری... لوازم آرایشی محبوب آنهاست. آنها از گیاه آواکادو هم به عنوان یک ماده غذایی و هم زیبایی استفاده کرده و از آن ماسک صورت، شامپو و کرم مرطوب کننده تهیه می‌کنند. برزیلی‌ها میوه این گیاه را با شیر و شکر مخلوط می‌کنند و روی پوست‌شان می‌مالند. حتی معتقدند نوشیدن این مایع سبب روشن شدن پوست به ویژه پوست‌های سیاه می‌شود.

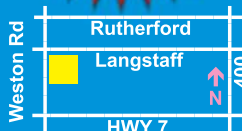
تخفیف
بهاره

حراج بزرگ شاهانی

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



50% to
80%
OFF



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

همه املاک شهر را با وبسایت زیر تحت کنترل داشته باشید:

www.realtorhome.ca

❖ **اوکازيون هفته: ۳۰۰,۰۰۰ دلار زیر قیمت!**

خانه مجزا ۳۰۲ خوابه، با ۵ سرویس،
در منطقه خانه‌های چند میلیونی،
۲ واحد واک اوت قانونی و زیر زمین
آپارتمان با ورودی مجزا
در زمین بزرگ ۱۷۹۸۶۴
\$1,199,800

لطفاً بقیه اکزون‌ها را در
وبسایت ما پیدا کنید

Richmond Hill,

همه جا را گشتید و خانه رویانی خودتان را پیدا نکردید؟

به دنبال اطلاعات کامل و کاربردی در زمینه مسکن هستید؟

در جستجوی مکانی هستید که ایده‌های خلاقانه برای خرید و فروش منزلتان داشته باشید؟

همه چیز در وب سایت:

www.realtorhome.ca

شان شاهواری
416-829-5953
Sutton

SUTTON GROUP • ADMIRAL REALTY INC. • BROKERAGE



ایران

بند انداختن از جمله شیوه‌های مرسوم اپیلاسیون در خاورمیانه و جنوب شرقی آسیا است که منشأ آن به ایران برمی‌گردد. این همان کاری است که با موم گرم و سرد هم می‌توان انجام داد با این تفاوت که نخ سبب کش آمدن پوست نمی‌شود. امروزه استفاده از بند در بسیاری از کشورها از جمله اسپانیا و کانادا بین زنان مرسوم است. زنان در ایران به آرایش چشم اهمیت زیادی می‌دهند و همچنین عمل‌های بخصوص بینی در ایران به دلیل رسیدن به زیبایی بیشتر، از سراسر دنیا بیشتر است.

موریتانی

در موریتانی قطعی و خشکسالی رواج دارد بنابراین چاق بودن نشانه رفاه و موفقیت است. چاق بودن زن به قدری برای آن‌ها مطلوب است که دختران‌شان را از ۷ سالگی به مزارع چربی می‌فرستند و آن‌ها را مجبور به خوردن می‌کنند تا وزن اضافه کنند. وزن آن‌ها بین ۶۰ تا ۱۰۰ کیلوگرم است.

کشورهای آسیایی

سیاری از زنان آسیایی از نور خورشید هراس دارند زیرا پوست روشن نشانه زیبایی است. زنان کره جنوبی از کلاه‌های مخصوص در زیر آفتاب استفاده می‌کنند و تمام بدن را از سر تا پا حتی در گرم‌ترین فصل‌های سال در مقابل آفتاب حفظ می‌کنند. از دیدگاه آنان پوست تیره نشان دهنده فقر و پوست روشن نشان دهنده ثروت و زندگی لوکس و مرفه است.

نیوزیلند

زنان قبیله مائوری در نیوزیلند برای این که جذابیت بیشتری برای مردان قبیله داشته باشند چانه خود را تاتو می‌کنند که به سنت "تاموکو" Ta Moko معروف است. تاموکوها متفاوت هستند و هر کدام در بردارنده اطلاعات قبیله‌ای نیاکانشان است. تاموکو نسبت خویشاوندی آن‌ها به خانواده‌شان را نیز نشان می‌دهد.

آفریقا

زنان قبیله ماسای در آفریقا از جواهرات بزرگ ساخته شده از سنگ و عاج فیل برای کشیدن لاله گوش استفاده می‌کنند. هر چقدر که لاله گوش بزرگ‌تر باشد شان و مقام و جایگاه آن‌ها بهتر است. زنان این قبیله برای جلب توجه جواهرات رنگی به گوش‌های شان آویزان می‌کنند.

امارات متحد عربی

چشم‌اندازی دیدنی و ویژگی اصلی آرایش عربی است. متداولترین رنگ‌ها در این نوع آرایش‌ها مشکی خاکستری و سبز هستند. در آرایش عربی خط چشم همیشه مورد استفاده قرار می‌گیرد و ریمل جز جدایی‌ناپذیر آرایش است. برای زنان در کشورهای عربی تمرکز بر آرایش چشم‌ها اهمیت زیادی دارد.

ژاپن

ژاپنی‌ها به گونه‌های براق اهمیت زیادی می‌دهند. از این رو آن‌ها از لایترها برای روشن‌تر کردن گونه‌هایشان استفاده می‌کنند. زمانی که از آن‌ها در مورد آرایش روزانه‌شان سوال کردیم، در پاسخ به کرم پودر، ابروهای پر پشت و رژ لب براق اشاره کردند. البته این در مورد آرایش معمولی و روزمره‌شان است. در مواقع دیگر مانند مهمانی‌ها، از لایتر و رژ لب‌های بولدتر و پررنگ‌تر استفاده می‌کنند. از جمله شیوه‌های زیبایی که مردم ژاپن به آن علاقه بسیاری دارند حمام کردن با گیاهان و عرقیات معطر است. ژاپنی‌ها معتقدند حمام کردن نوعی مدیتیشن است که نه تنها جسم بلکه روح را هم پاک می‌کند. به همین دلیل اکثر ژاپنی‌ها هر شب قبل از خوابیدن دوش می‌گیرند. آن‌ها ابتدا بدن خود را به کمک یک برس دسته بلند ماساژ داده و ناپاکی را بیرون می‌کشند و در نهایت با آب ولرم خود را شست و شو می‌دهند. بعد از آن با آب داغ پُر کرده و در آن گل و برگ‌های معطر می‌ریزند و برای آن که بدنشان خوشبو و پوستشان پاک شود مدتی در آن می‌خوابند. این کار سبب طراوت اپیدرم و شادابی پوست آن‌ها می‌شود.

مکزیک

رژ لب‌هایی که باعث برجسته شدن لب‌ها می‌شود، مانند رنگ‌های براق یا قرمز، به همراه مقدار زیادی ریمل، از مدل‌های آرایشی مورد علاقه مکزیکی‌هاست. در کنار این موارد، آن‌ها به ابروهایشان نیز اهمیت زیادی می‌دهند. به عنوان مثال آن‌ها را با سایه یا مداد ابرو پر رنگ می‌کنند یا به کمک ژل‌های ابرو به آن‌ها حالت می‌دهند. آن‌ها ابروهای پهن‌تر را بیشتر دوست دارند.

فرانسه

داشتن پوستی صاف و براق در همه جای دنیا محبوبیت دارد. زنان فرانسوی نیز به پوست صورتشان اهمیت زیادی می‌دهند. آن‌ها از شیوه‌های خانگی و طبیعی برای رسیدگی به پوستشان استفاده می‌کنند.

سی تی اسکن، ریسک تومور مغزی را افزایش می دهد

محققان هلندی:



ارزیابی ریسک تومور مغزی و لوسمی در کودکان بعد از قرارگیری در معرض اشعه ناشی از سی تی اسکن پرداختند. آنها در این مطالعه، یک گروه از کودکان هلندی به تعداد ۱۶۸,۳۹۴ نفر را که بین سال های ۱۹۷۹ تا ۲۰۱۲ تحت سی تی اسکن قرار گرفته بودند مورد بررسی قرار دادند و به ارتباط آن با سرطان پی بردند. نتایج نشان داد بروز سرطان ۱.۵ برابر بیش از حد انتظار است. خطر نسبی در مورد ابتلا به تمام انواع تومورهای مغزی برای بالاترین میزان دوز اشعه بکارگرفته شده بین ۲ تا ۴ برابر افزایش یافته بود.

استفاده از سی تی اسکن در طول دو دهه اخیر به شدت افزایش یافته است. درحالی که این شیوه بسیار موجب افزایش توانایی های تشخیصی شده است، اما در آن، از دوز بالاتر اشعه نسبت به شیوه های تشخیصی دیگر استفاده می شود. ازاینرو این میزان اشعه مورد استفاده، بخصوص در کودکان، نگران کننده است چراکه بدخیمی های مرتبط با این اشعه ها در کودکان بیش از بزرگسالان است. سرطان خون و تومورهای مغزی از شایع ترین بدخیمی های ناشی از رادیواکتیویته در بین کودکان و افراد جوان هستند. از اینرو محققان به



با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید

قالیشوئی مازیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگرزی و ریشه کشی

کلیه قالی های نفیس و ابریشمی

شستشوی فرشهای دستباف و ماشینی

با بیش از ۲۰ سال تجربه در ایران و کانادا

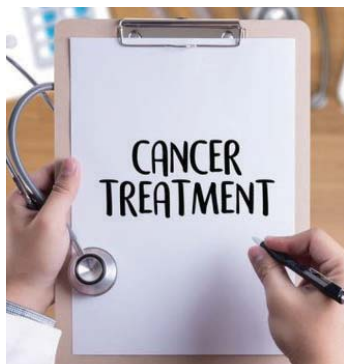
416-856-9491

Free Delivery
and Estimate

فرش های دست دوم
یا نو شما را خریداریم



درمان های مکمل سرطان خطر مرگ زودرس را افزایش می دهند



مورد استفاده قرار داده اند در مدت زمان انجام مطالعه دو برابر بیشتر نسبت به بیمارانی که تنها درمان های مرسوم را انتخاب کرده بودند با خطر مرگ روبرو بودند. همچنین این مطالعه آشکار ساخت بیمارانی که روش درمانی مکمل را انتخاب می کنند بیشتر احتمال دارد از انجام جراحی، شیمی درمانی، رادیو تراپی و هورمون درمانی خودداری کنند.

علاوه بر این به گفته محققان درحالی که بسیاری از درمان های مکمل طبیعی هستند و بنابراین ایمن هستند، برخی از آن ها دارای عناصر فعال زیستی هستند که با شیمی درمانی و دیگر انواع درمان تداخل پیدا کرده و باعث می شود اثربخشی این روش های درمانی حیاتی از بین برود.

مبتلایان به سرطان به گزینه های درمانی متعددی دسترسی دارند که بسیاری از آن ها درمان های استاندارد هستند و مطالعات خوبی در مورد آن ها انجام گرفته است. این درمان های استاندارد احتمال زنده ماندن بیمار را افزایش داده یا از عود کردن آن جلوگیری می کند.

در این بین برخی از بیماران تمایل دارند از روش های درمانی مکمل که شامل مواد مغذی، داروهای گیاهی و دیگر مکمل های طبیعی است در کنار درمان های سرطان بهره بگیرند.

اگرچه تقریباً روی این درمان های مکمل به اندازه درمان های مرسوم نظیر جراحی، اشعه درمانی و شیمی درمانی تحقیقات کافی انجام نگرفته، بسیاری از بیماران به این درمان ها اعتماد دارند زیرا بر این باورند که با کمک آن ها می توانند احتمال زنده ماندن خود را از افزایش داده یا از بازگشت علائم بیماری جلوگیری کنند.

در بررسی جدیدی که گروهی از محققان آمریکایی انجام دادند اطلاعات نزدیک به ۱۳۰۰ بیمار مبتلا به چهار نوع سرطان شایع پستان، پروستات، ریه و روده مورد مطالعه قرار گرفت. ۱۰۳۲ نفر از این بیماران تنها از درمان های مرسوم بهره برده، ۲۵۸ نفر دیگر حداقل از یک روش درمانی مرسوم و یک یا چند راهکار دارویی مکمل استفاده کردند.

محققان مشاهده کردند بیمارانی که روش دارویی مکمل را در کنار درمان های رایج

دوچرخه سواری کنید تا سلامت ترو شادتر باشید



۱۵ تا ۲۰ درصد بهبود می‌دهد.

کمک به بیماران مبتلا به آرتروز

افرادی که از مشکلات تعادلی رنج می‌برند می‌توانند از فواید دوچرخه سواری در فضای بسته بهره ببرند. همچنین این موضوع در مورد بیماران مبتلا به آرتروز هم صحیح است که می‌توانند بدون وارد کردن فشار به مفاصل ورزشی مفید برای قلب و عروق انجام دهند.

افراد مبتلا به استئوآرتروز یا روماتوئید آرتروز که به دلیل درد، فعالیت جسمی ندارند اغلب دچار مشکلات تعادلی می‌شوند. بنابراین، آنان کمتر احتمال دارد با دوچرخه‌های ثابت به خود آسیب وارد کنند.

بهبود سلامت روان

دوچرخه سواری به عنوان روشی برای رفت و آمد علاوه بر آنکه نسبت به پیاده روی در وقت صرفه جویی می‌کند بلکه برای بهبود سلامت روان نیز مفید است.

به گزارش مدیکال دیلی، بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که برای رفت و آمد به محل کار از دوچرخه استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که با وسایل حمل و نقل عمومی یا شخصی رفت و آمد دارند، شادتر هستند.

دوچرخه سواری در فضای باز یا بسته ورزش مناسب و قابل دسترسی برای افراد در تمامی سنین است. این ورزش همچون بیشتر فعالیت‌های جسمی از بدن در برابر چاقی، بیماری قلبی، دیابت و مشکلات روحی حفاظت می‌کند. در این مقاله چهار دلیل مهم که توجه می‌کند چرا لازم است به طور مرتب دوچرخه سواری کنیم عنوان شده است:

عضله سازی و تقویت استخوان‌ها

هنگام دوچرخه سواری ماهیچه‌های شانه، ماهیچه‌های سینه در نشیمنگاه و ماهیچه چهارسر ران فعالیت دارند. فعالیت چندین ماهیچه به حفظ سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از کاهش تراکم استخوانی کمک می‌کند.

تقویت عملکرد مغز

در حالی که فواید دوچرخه سواری برای مقابله با بیماری قلبی-عروقی و دیابت آشکار است، بررسی‌ها نشان می‌دهد این ورزش بهبود عملکرد مغز، قدرت شناختی و ساختار مغز را نیز به دنبال دارد. گروهی از محققان آمریکایی در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۵ انجام گرفت، مشاهده کردند انجام مرتب دوچرخه سواری مهارت‌های حل مسئله و حافظه‌ای را در افراد مسن حدود

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

Spa Samira Laser Clinic
Aginccourt Mall
2190 Warden Ave Unit 215, Scarborough, ON M1T 1V6
647-350-5757
www.samiralaserclinic.com

Our Services:

درمانگاه لیزر
و پوست
در اسکاربورو

- شکل ولا (از دست دادن وزن)
- حذف موی دائمی لیزر (جلوگیری از رشد مو)
- میکرودرم ابریژن
- سفید کردن پوست
- تکان دادن پوست
- حذف پوست اضافه
- Tranding
- Microneedling
- پاک کردن چروک
- با 4 تکنیک مختلف
- فیشال
- حذف آکنه
- رفع موهای زائد
- تکان دادن پوست
- درمان رنکدانه
- مانیکور / پدیکور



New Technology! HIFU Anti-Aging Instrument

ماشین زیبایی
علیه پیری
با استفاده از امواج
سونوگرافی

HIFU ابزار ضد پیری جدید، با تولید کلاژن زیر پوست، پوست را جوان می‌کند. این تکنولوژی در درمان سرطان هم مورد استفاده قرار گرفته است. و اکنون در صنعت زیبایی برای سفت شدن پوست، سفید کردن، و همچنین حذف چین و چروک غوغا 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. بیهیبا با پیری خداحافظی کنید و دوباره به جوانی‌هایمان برگردیم!



Up to 50% Off
وزن کم کنید



با تکنولوژی
خنک سازی
ناگهانی

- 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- مایکرونیویدین 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



خدمات ساختمانی The Best



سروش یزدانی

647.721.5004

www.thebestconstruction.ca

- ✓ خدمات برقی و لوله کشی
- ✓ کف سازی و رنگ کاری
- ✓ حمام و دستشویی
- ✓ اتمام زیرزمین
- ✓ آشپزخانه

اندر حکایت "بخیه به آبدوغ زدن" رفقا



همواره به ریش نداشته‌مان می‌چسباند که ما نیز روز و شب بخیه به آبدوغ می‌زنیم. این مقدمه از این جهت مسوده کردیم تا بگوئیم که از فضای روزگار و گردش سماوات نابکار، گذرمان

فضول‌خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد، حکایت آن‌که حقیر مادرزگی داشتم که شیرمردی بود و حرف‌های حکیمانه و خردگرایانه می‌زد که انسان باید ساعت‌ها فکر می‌کرد تا به محتوا و ارزش سخنان گرانبار او پی‌ببرد. از جمله کلمات قصارش که درباره بیکاری پدربزرگم که اغلب اوقات در گوشه اتاق می‌نشست و شاهنامه می‌خواند این بود که: "او دارد بخیه به آبدوغ می‌زند!"

ما که در اوایل نوجوانی بودیم و در شور و حال خاصی به سر می‌بردیم از این دیالوگ آن حکیمه روزگار و فهمیه والاتبار چیزی حاصل‌مان نمی‌شد. تا آن‌که سال‌ها گذشت و حقیر نیز بر اساس علم مدرن ژنتیک دارای ژن انحرافی آن پدربزرگ شدیم. یعنی هم‌چون او به کسوت اهل مطالعه درآمدیم و در این فرایند به جای رفتن دنبال دلار و نفوذ در مشاغل کلیدی پول و آبدار، کسوت معلمی و کتاب‌خوانی را ترجیح دادیم. لذا بارها همین والده آقا مصطفی خودمان یعنی حضرت علیا مخدره محترمه بیت، همان عنوان پرمطع‌طرق را که اگر ارزشی معادل جایزه ادبی نوبل نداشته باشد، لاف‌ل در حد و حدود بوکر می‌آرزد را

در کسوت مهاجرت به این دیار افتاد و رحل اقامت دائم حاصل گردید. لذا پیش خودمان سعی کردیم که حافظ فرهنگ و ادب پدریمان باشیم و از آن در غربت استفاده‌ها به‌عمل آوریم.

در این‌گونه مقولات ذهنی بودیم که رندی از رنود کامیونیتی که روی پیشانی مبارکمان را همچون لامپ نئون یا LED جدید خوانده بود، بر اساس سن پیری و سفیدی موی سر که غلط‌انداز تجربت و اندیشه‌است، استفتاء از محضر مبارکمان کرد و پرسید: به نظر شما با توجه به اینکه این رسانه‌های وقایع اتفاقیه کامیونیتی چیزی برای درج کردن در خود به جز کپی پیس‌های تکراری ندارند و هر یک روز به روز همچون تکه یخی در داخل آب گرم تحلیل می‌روند، به چه کاری مشغولند و چگونه امور یومیه خود و وجوه شرعیه همکاران را رقت و فقت می‌کنند؟

این سوال ما را به یاد آن سخن گهربار مادربزرگمان یعنی حضرت بی‌بی جان انداخت و خدمت آن دوست عارض شدیم که جانم، این عزیزان که زندگی خود را صرف ارتقاء و گسترش جامعه فرهنگی کامیونیتی‌مان کرده‌اند، به قول آن نادره روزگار و فهمیه والاتبار، "بخیه به آبدوغ می‌زنند." والسلام.

پوست احیا شده و مایعات اضافی نیز دفع می‌شود. از این‌ها گذشته، کمبود خواب فرایند پیری را تسریع می‌کند. وقتی در خواب عمیق هستیم، افزایش هورمون رشد اجازه می‌دهد تا سلول‌های آسیب‌دیده ترمیم شوند.

سیستم ایمنی تان تقویت می‌شود

کمبود خواب می‌تواند تأثیرات واقعاً مخربی بر سیستم ایمنی بگذارد و ما را مستعد عفونت‌ها و آنفلوآنزا کند. سیستم ایمنی ما مسئول مبارزه با باکتری‌ها و ویروس‌ها و سایر مهاجمانی است که بیمارمان می‌کنند. وقتی خسته هستیم، سیستم ایمنی مجبور است خیلی سخت‌تر کار کند تا به طور مؤثر مهاجمان را نابود کند. اما زمانی که به بدن این فرصت را می‌دهیم که استراحت کند و شارژ شود، شرایط داخل بدن در وضعیت بهینه قرار گرفته و در نتیجه جنگیدن با بیماری‌ها برای سیستم ایمنی آسان‌تر خواهد شد.

کمتر احتمال دارد تصادف کنید

اگر خسته باشیم انرژی کمتری داریم و چابکی ذهنی‌مان کمتر است. این حالت باعث می‌شود مستعد تصادف و آسیب شویم چون یک بدن خسته و ذهن غیرمتمرکز، تعادل و دقت و چابکی ندارد. با کمبود خواب، دیرتر واکنش نشان خواهیم داد و اگر پشت فرمان باشیم واقعاً خطرناک است.

کمتر احتمال دارد دیابت بگیرید

خوب و کافی خوابیدن، ریسک ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد مخصوصاً در افرادی که ساعت‌های طولانی کار می‌کنند. وقتی خسته هستیم بیشتر غذا می‌خوریم چون نیاز به انرژی بیشتری داریم. خیلی از ما به جای اینکه خوردنی‌های سالم را انتخاب کنیم سراغ خوراکی‌های شیرین می‌رویم که قند خون را بالا می‌برند. دیابت زمانی روی می‌دهد که بدن نمی‌تواند انسولین کافی بسازد. کمبود خواب می‌تواند موجب مقاومت به انسولین شود، یعنی بدن سخت‌تر می‌تواند قندها را تجزیه کند و انسولین نمی‌تواند به خوبی کارش را انجام دهد در نتیجه قند خون بالا رفته و به چشم‌ها، کلیه‌ها، عصب‌ها و قلب آسیب می‌زند.

می‌کند. بدن ما در خواب، هورمون رشد ترشح می‌کند که در تولید و تنظیم سلول‌های بدن نقش مهمی دارد.

وزنتان کنترل می‌شود

اگر قصد کاهش وزن داشته باشید یکی از نکات مهمی که پزشک یا متخصص تغذیه به شما یادآوری می‌کند، خواب کافی است. بعد از یک خواب خوب شبانه ما نه تنها انرژی بیشتری داریم بلکه بدنمان کالری هم می‌سوزاند. اگر شب خوب نخوابیم، تعادل هورمون‌ها در بدنمان به هم خورده که می‌تواند احساس گرسنگی بیشتر و مکرر به ما بدهد در حالی که در واقع نیازی به خوردن نداریم.

استرستان کم می‌شود

استرس می‌تواند بر سلامت جسمی و هیجانی‌مان تأثیر منفی بگذارد. استرس زیاد، به خواب رفتن را مشکل می‌کند و برعکس؛ خواب کافی از استرس کم می‌کند. وقتی خسته هستیم صبر کمتری داریم، به راحتی احساس ناتوانی می‌کنیم و آسیب‌پذیرتر و حساس‌تر می‌شویم که همه‌ی این‌ها استرس را تشدید می‌کنند. ضمناً فشارخون و کلسترولمان هم بالا می‌رود.

پوستتان شاداب‌تر می‌شود

بد و ناکافی خوابیدن عوارضی روی پوست و زیبایی دارد. زمانی که کمبود خواب داریم بدنمان بیشتر کورتیزول (هورمون استرس) ترشح می‌کند و کورتیزول زیاد هم موجب استرس و التهاب در بدن می‌شود که بر کیفیت پوستمان تأثیر می‌گذارد. این التهاب می‌تواند باعث تجزیه‌ی کلاژن و اسید هیالورونیک شود؛ مولکول‌هایی که سبب درخشش و انعطاف پوستمان می‌شوند. وقتی که در خواب هستیم، تعادل هیدراسیون بدن تنظیم شده و رطوبت

راحتی تمرکز خود را از دست می‌دهد. کمبود خواب باعث می‌شود به طور مؤثر نتوانیم مسائل خود را حل و فصل کنیم. بعد از یک خواب خوب شبانه می‌توانیم سریع‌تر واکنش نشان دهیم و اطلاعات را با سرعت بیشتری آنالیز کنیم.

حافظه‌تان تقویت می‌شود

وقتی می‌خواهیم مغز به سختی کار می‌کند تا لحظات و تجربیاتی را که در طول روز داشته‌ایم پردازش کند. تکه‌های اطلاعات کنار هم گذاشته می‌شوند تا ارتباط‌ها ایجاد شده و مسائل حل شوند و این به ما کمک می‌کند روز بعد، عملکرد بهتری داشته باشیم. آیا برایتان پیش آمده با سؤالی در ذهن به خواب بروید و روز بعد که بیدار شدید، جواب آن را داشته باشید؟

حافظه و مهارت‌های ما وقتی که خواب هستیم، تقویت می‌شوند تا کارایی و تأثیرشان بیشتر شود و عملکرد بهتری داشته باشیم.

رابطه‌ی جنسی بهتری خواهید داشت

فرقی نمی‌کند توان جنسی شما چقدر باشد؛ به هر حال کمبود خواب مطمئناً بر عملکرد جنسی‌تان تأثیر منفی دارد. خواب، انرژی بخش و ترمیم‌کننده است، تستوسترون را افزایش می‌دهد و میل جنسی را هم در زنان و هم در مردان تقویت می‌کند. اگر کمبود خواب داشته باشید احساس خستگی می‌کنید و روابطتان با همسرتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

عضله می‌سازید

ورزشکاران حرفه‌ای بی‌دلیل به خواب کافی اهمیت نمی‌دهند. اگر خوب نخوابید نمی‌توانید خوب هم عضله بسازید. وقتی که در خواب هستیم بدن وارد فاز آنابولیک می‌شود و از این فرصت برای ترمیم آسیب‌های رخ داده در سلول‌ها و بافت‌ها استفاده

تندرستی

مشکلات خواب آن قدر ایپیدی شده که گفته می‌شود دوسوم افراد بزرگسال طبق توصیه به ۸ ساعت خواب شبانه عمل نمی‌کنند. زندگی پرمشغله‌ی دنیای امروز باعث شده بیشتر ما فراموش کنیم یک خواب خوب شبانه چه فوایدی دارد.

تأثیرات منفی کمبود خواب

- * استرس بیشتر
- * فشارخون بالا
- * دیرتر واکنش نشان دادن
- * از دست دادن تمرکز
- * کوتاه‌تر شدن طول مدت توجه و تمرکز
- * کاهش میل جنسی
- * زودتر خشمگین یا اندوهگین شدن
- * پایین آمدن سطح خلاقیت و کارایی و خستگی ذهنی
- * عدم توانایی در قضاوت درست
- * ضعف سیستم ایمنی
- * فراموشکار شدن
- * افزایش احتمال بیماری قلبی و سکتة مغزی
- * افزایش احتمال ابتلا به دیابت
- * افزایش وزن

فواید خواب کافی

شادتر خواهید بود

اگر کمبود خواب داشته باشید روزتان خراب خواهد شد چون احساس خواب‌آلودگی و کسالت می‌کنید و مه مغزی می‌تواند عملکردتان را مختل کند. یک آدم خسته، آدم شادی نیست، ممکن است قضاوت‌های نادرست بکند، تصمیم‌های نادرست بگیرد و نسبت به کسی که ۸ ساعت کامل خوابیده مطمئناً استرس بیشتری دارد.

دقت و تمرکزتان بیشتر می‌شود

وقتی خوب خوابیده‌اید ذهن و فکرتان هم بهتر کار می‌کند، مدت بیشتری می‌توانید تمرکزتان را حفظ کنید و دقیق‌تر خواهید بود. زمانی که ذهنمان کاملاً استراحت نکرده شروع می‌کند به کند کار کردن و به



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

چرا باید ترموستات قدیمی را عوض کنیم؟ صفحه ۱۹



محققان موسسه ملی سرطان آمریکا: مصرف روزانه آسپرین از سرطان تخمدان پیشگیری می کند

است. اسناد و شواهد متعددی نشان می دهد که التهاب در ابتلا به سرطان نقش دارد و می تواند موجب تشدید عوارض آن شود. تاکنون مشخص شده است داروهایی نظیر آسپرین و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAID) نظیر ایبوپروفن یا ناپروکسن موجب کاهش ریسک ابتلا به انواع سرطان ها، بخصوص سرطان روده بزرگ، می شوند.

حال محققان موسسه ملی سرطان آمریکا به بررسی داده های ۱۳ مطالعه از سراسر جهان پرداخته اند. این مطالعات شامل بیش از ۷۵۰ هزار زن بود که از آنها در مورد استفاده از آسپرین و NSAID پرسیده شده بود. سپس این

طبق نتایج دو مطالعه جدید، مصرف یک عدد آسپرین یا دوز پایین در روز می تواند به پیشگیری از سرطان تخمدان یا افزایش مدت زمان زنده ماندن بعد از ابتلا به این بیماری کمک کند. محققان دریافتند مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین ۸۱ میلی گرم با کاهش ۱۰ درصدی ابتلا به سرطان تخمدان مرتبط است. همچنین مدت زنده ماندن بعد از ابتلا به این سرطان را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد.

به گفته محققان، این مطالعات فواید استفاده از داروهای ضدالتهابی را نشان می دهند. سرطان تخمدان، پنجمین سرطان کشنده در زنان است که عمدتاً هم به دلیل تشخیص دیرنگام آن

تخمدان را بررسی کردند. محققان دریافتند زنانی که بعد از تشخیص بیماری شان، آسپرین و NSAID ها را مصرف کرده بودند مدت زمان زنده ماندن شان تا ۳۰ درصد بیشتر بود. با وجود این نتایج، محققان عنوان می کنند که می توان برای کاهش ریسک سرطان در آینده، NSAID ها و آسپرین را در نظر گرفت.

زنان از لحاظ ابتلا به سرطان تخمدان تا مدت ها تحت نظر بودند و در این مدت بیش از ۳۵۰۰ نفرشان مردند.

طبق این بررسی ها مشخص شد مصرف روزانه آسپرین موجب کاهش ریسک سرطان تخمدان تا ۱۰ درصد می شود.

در دومین مطالعه، محققان دانشگاه هاوایی داده های مربوط به ۱۰۰۰ زن مبتلا به سرطان

"ملیندا شفیلد مور"، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه نگزاس:

تستوسترون به حفظ حجم بدن بیماران سرطانی کمک می کند



را دریافت کنند. در این مطالعه، بیماران مبتلا به سرطان که تحت درمان با شیمی درمانی و یا پرتودرمانی بودند به مدت ۷ هفته تحت درمان با تستوسترون یا دارونما هم قرار گرفتند.

بیمارانی که تستوسترون دریافت کرده بودند کل حجم بدن شان حفظ شده بود و حجم چربی بدن شان هم تا ۳.۲ درصد افزایش یافته بود. حفظ حجم بدن موجب می شود بیمار بتواند با حس بهتری از رختخواب بلند شود و برخی فعالیت های روزمره اش نظیر آشپزی، تمیزکاری و حمام کردن را انجام دهد. بنابراین مقابله این هورمون در برابر مشکل از بین رفتن حجم بدن در کیفیت زندگی بیمار سرطانی بسیار موثر است.

آنچه مسلم است اینکه در آینده نزدیک، سرطان و عوارض آن در برابر پیشرفت علم، سر تعظیم فرو خواهد آورد و بزودی هیچ کس از این بیماری از دنیا نخواهد رفت.

حدود ۲۰ درصد از مرگ های ناشی از سرطان به دلیل "سندرم کاکسیا" است؛ این سندرم در بیماران سرطانی عمدتاً با از بین رفتن سریع چربی و عضلات اسکلتی بدن مشخص می شود. به گفته محققان، این یافته ها مهم هستند چراکه در حال حاضر هیچ درمان اثبات شده ای برای این حالت از تحلیل ماهیچه های عضلانی وجود ندارد و بدون هیچ گونه اقدامی هم بیماران عملکرد عضلاتی شان را از دست داده و ضعیف و فرسوده می شوند.

"ملیندا شفیلد مور"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نگزاس، در این باره می گوید: "در حال حاضر می دانیم که تستوسترون موجب تشکیل عضلات اسکلتی در افراد سالم می شود، از این رو سعی داریم از آن در جمعیتی که در معرض ریسک بالا از دست دادن عضلات شان هستند استفاده نماییم بدین ترتیب این گروه از بیماران می توانند استقامت و وضعیت عملکردشان را حفظ کرده و درمان های استاندارد سرطان شان

فراخوان حمایت از کاندیدهای شورای شهر ریچموند هیل - ۲۰۱۸

انجمن "ریچموند هیل کانکشنز"
Richmondhill Connections

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

لطفاً علاقمندان با شماره تلفن

۲۸۹-۳۷۹-۹۰۷۰

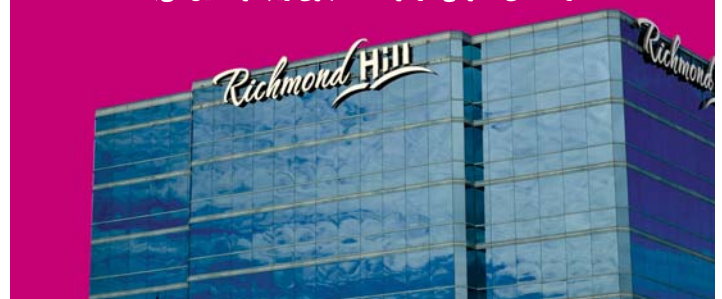
یا ایمیل

richmondhill.connections@gmail.com

تماس حاصل نمایند.

انجمن "ریچموند هیل کانکشنز" Richmondhill Connections

یک موسسه غیر انتفاعی ثبت شده در انتاریو برای توسعه
مشارکت های عمومی در توسعه شهری ریچموند هیل می باشد.





محققان دانشگاه پزشکی جان هاپکینگز آمریکا : گوشت های فرآوری شده می تواند منجر به بیماری "شیدایی" شود

بیش فعالی و احساس سرخوشی شناسایی می شود، با افزایش انرژی و سرخوشی در فرد همراه است و چند هفته به طول می انجامد و معمولا در افراد مبتلا به اختلال دوقطبی مشاهده می شود اما احتمال دارد در افراد مبتلا به شیذوفرنی نیز دیده شود.

حالات شیدایی می تواند باعث رفتارهای مخاطره آمیز از جمله توهم شدید در افراد شود، به این دلیل بسیاری از بیمارانی که نوع شدیدی از آن را بروز می دهند در بیمارستان بستری می شوند. یالکین و همکارانش در دوره یک دهه ای از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷، مطالعه پیوسته ای را انجام داده و داده های مرتبط با سلامت و بهداشت، رژیم غذایی و خصوصیات جمعیت شناختی یک هزار و ۱۰۱ نفر افراد ۱۸ تا ۶۵ سال مبتلا به اختلالات روانشناختی و افراد سالم را گردآورده و تحلیل کرده اند.

نزدیک به ۵۵ درصد مشارکت کنندگان در این طرح زن، ۵۵ درصد از نژاد قفقازی و ۳۶ درصد افراد رنگین پوست بودند. افراد مبتلا به اختلالات روانی از میان بیمارانی انتخاب شدند که در بیمارستان "شیرد پرد" در بالتیمور آمریکا دوره های درمانی را طی می کردند.

براساس یافته های گروهی از محققان در دانشگاه پزشکی جان هاپکینگز آمریکا، افرادی که به دلیل یک دوره شدید بیماری بستری شده اند، سه برابر بیشتر از افرادی که سابقه ای جدی از هر نوع اختلال روانی نداشته اند گوشت های فرآوری شده محتوی نیترات مصرف کرده اند.

براساس این گزارش، آزمایش روی نمونه های حیوانی نیز نشان داد فقط چند هفته بعد از مصرف مواد حاوی نیترات، این نمونه ها علائم بیشتری از بیماری شیدایی از جمله بیش فعالی را دارند.

عوامل ژنتیکی و محیطی با بیماری شیدایی مرتبط است با این حال نتوانسته اند دلیل اصلی ابتلا به بیماری را توضیح دهند و محققان به شدت به دنبال عوامل محیطی مانند رژیم غذایی هستند که در شدت و کاهش آن نقش دارد.

رابرت یالکین (Robert Yolken) پزشک و استاد دانشگاه جان هاپکینز و محقق ارشد این مطالعه می گوید: تحقیقات آتی می تواند منجر به دست یافتن به رژیم هایی شود که شدت دوره های بیماری را در افراد مبتلا به آن و بیماری دوقطبی کاهش دهد.

بیماری شیدایی که با علائمی همچون بی خوابی،

دکتر چارلز فوجز، سرپرست تیم تحقیق موسسه ملی سرطان آمریکا: نوشابه گازدار مانع از عود مجدد سرطان روده می شود



دکتر چارلز فوجز، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: مطالعه ما نشان می دهد مصرف نوشابه های گازدار از عود مجدد و مرگ در بیماران درمان شده به خاطر سرطان پیشرفته روده بزرگ جلوگیری می کند که یافته بسیار جالبی است.

با این حال برخی محققان، این نتیجه را غیرقابل استناد عنوان می کنند و اذعان می دارند که مصرف طولانی شیرین کننده های مصنوعی موجب افزایش ریسک چاقی و بیماری های متابولیک می شود که از فاکتورهای پرخطر بسیاری از انواع سرطان ها هستند. حال محققان بر انجام تحقیقات بیشتری در این زمینه تاکید دارند.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد: بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ که به طور منظم نوشابه گازدار مصرف می کنند کمتر با ریسک بازگشت بیماری یا مرگ ناشی از بیماری شان مواجه هستند.

در مطالعه انجام شده توسط موسسه ملی سرطان آمریکا، محققان بیش از ۱۰۰۰ بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند آن دسته از بیمارانی که یک یا چند وعده نوشابه گازدار حاوی شیرین کننده مصنوعی در روز مصرف می کردند در مقایسه با کسانی که چنین نوشیدنی های مصرف نمی کردند، ۴۶ درصد کمتر با ریسک بازگشت بیماری یا مرگ در طول مطالعه مواجه بودند.

یالکین می گوید: ما رژیم های غذایی متفاوتی را بررسی کردیم و گوشت های فرآوری شده به طور خاص تاثیر مشخصی داشت. نیترات از مدت ها پیش در گوشت های فرآوری شده استفاده شده و تحقیقات نشان داده همچنین با ابتلا به بعضی سرطان ها و بیماری های مغزی و روانی مرتبط است. یافته های این تحقیق در نشریه روانشناسی مولکولی منتشر شده است.

افراد سالم در این مطالعه نیز با استفاده از اعلام فراخوان در دانشگاه ها و تاسیسات بهداشتی و درمانی محلی برگزیده شده اند.

تحقیق در مورد سوابق آنها در سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۷ نشان داد افرادی که به دلیل بیماری شیدایی بستری شده اند، به طور تقریبی سه و نیم برابر بیشتر از افراد بدون سابقه اختلال روانی گوشت فرآوری شده مصرف کرده اند.

مجتمع
پویا

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

✓ خدمات مالی و حسابداری
✓ خرید، فروش و اجاره مسکن
✓ خدمات امور مهاجرتی
416.225.6600
6347 Yonge St.
pouyacommercial.com

خواص باور نکردنی شلیل



خطرات و کاهش شدت بیماری‌هایی مانند مالاریا و سرماخوردگی و بهبود سریع زخم‌ها و دیگر بیماری‌ها می‌شود.

سلامت پوست

بیوفلاونوئیدهای موجود در میوه‌ها به مراقبت از پوست کمک می‌کنند. در شلیل ترکیبات ضد اکسایشی مانند ویتامین C، لوتئین و بتاکاروتن وجود دارد که نقش‌های مهمی در سلامت پوست دارند. بتاکاروتن، پیش ساز ویتامین A، در حفاظت از پوست در مقابل آسیب‌های ناشی از اشعه‌ی ماورای بنفش دارد. ویتامین C موجب سنتز کلاژن می‌شود که به حفظ بافت‌ها و جوانی پوست کمک می‌کند. علاوه بر این‌ها، یک مطالعه تحقیقاتی اثر محافظتی لوتئین موجود در شلیل در محافظت از پوست در مقابل آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد و UV حمایت کرده است.

مفید در بارداری

مادران باردار می‌توانند از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در شلیل به‌ویژه به دلیل وجود فولات، که به کاهش خطر نقص لوله عصبی مانند اسپینا بیفیدا کمک می‌کند و همچنین در سلامت کلی مادر و نوزاد نقش مهمی ایفا می‌کند، بهره‌ی کافی را ببرند. فراوانی پتاسیم موجود در شلیل به جلوگیری از گرفتگی عضلات که از مشکلات شایع در بارداری هستند، کمک می‌کند و سطح انرژی را با ساخت پروتئین‌ها حفظ می‌کند.

فیبیر باعث حفظ سلامت گوارش می‌شود و محتوای ویتامین C شلیل باعث رشد و نمو ماهیچه‌ها، دندان‌ها و رگ‌های خونی نوزاد می‌شود. بنابراین اگر باردار هستید، دفعه بعد که احساس گرسنگی کردید، یک راست بروید سراغ شلیل!

شلیل باعث تقویت سم‌زدایی بدن از طریق جلوگیری از اتصال سموم به دیواره‌های روده و از بین بردن عناصر مضر می‌شود که این به کاهش وزن و کاهش شاخص توده بدنی کمک می‌کند.

مطالعات انجام شده نشان داده است که میوه‌های هسته‌دار مانند شلیل حاوی ترکیبات زیست فعال مانند آنتوسیانین‌ها، کاتچین، اسید کلروژنیک و مشتقات کوئرستین هستند که توانایی مبارزه با بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند دیابت و اختلالات قلبی را دارا می‌باشند. شلیل همچنین به مبارزه با سندرم متابولیک، که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط با چاقی را افزایش می‌دهد، کمک می‌کند.

پیشگیری از کم‌خونی

کم‌خونی شرایطی است که در آن کمبود گلبول قرمز در بدن وجود دارد. آهن یک ماده معدنی ضروری برای تولید گلبول‌های قرمز است. اگرچه شلیل غنی از آهن نیست؛ اما منبع بسیار خوبی از ویتامین C است که باعث افزایش جذب آهن در بدن می‌شود. بنابراین، وجود شلیل در رژیم غذایی شما از کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

پیشگیری از سرطان

شلیل‌ها شامل اسید کلروژنیک هستند که به جلوگیری از تومورها و سرطان‌های مختلف مانند سرطان روده بزرگ کمک می‌کنند. مطالعات مختلف نشان داده‌اند که اسید کلروژنیک دارای خواص شیمیایی است که تکثیر سلول‌های سرطانی سرطان کولون را مهار می‌کند. مطالعات تحقیقاتی همچنین شواهدی را در مورد نقش بتا کاروتن موجود در شلیل‌ها ارائه کرده‌اند که موجب حفاظت از بدن در برابر سرطان ریه می‌شود.

تقویت بینایی

شلیل حاوی لوتئین است؛ یک ماده‌ی مغذی مهم که موجب تقویت سلامت چشم‌ها می‌شود و به کاهش خطر دژنراسیون ماکولای مرتبط با سن کمک می‌کند. مطالعات مختلف تحقیقی همچنین نشان داده است لوتئین یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است که به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می‌کند. علاوه بر این، بتا کاروتن موجود در این میوه به سنتز ویتامین A، حفظ سلامت بینایی

شلیل غنی از مواد مغذی مفیدی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و جوانی و شادابی پوست کمک می‌کند و یک میان وعده‌ی عالی برای دوران بارداری و دیگر زمان‌هاست.

شلیل میوه‌ای خوشمزه و متعلق به خانواده (گلسرخیان) Rosaceae است؛ مثل آلو و هلو. در حقیقت، شلیل کاملاً شبیه به هلو است، به جز کرک‌های پوستی که در هلو وجود دارد و شلیل فاقد آن است.

ارزش غذایی

شلیل میوه‌ای سرشار از مواد مغذی و کم کالری است به طوری که تنها ۴۴ کالری در هر ۱۰۰ گرم انرژی دارد. این میوه‌ی خوشمزه‌ی تابستانی غنی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی و ترکیبات فنلی همراه با فیبرهای رژیمی است. شلیل غنی از ویتامین A، ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین B5، ویتامین B6، فولات، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین K است. این میوه منبع عالی پتاسیم و سایر مواد معدنی مانند فسفر، منیزیم، آهن، روی و کلسیم است و هیچ‌گونه کلسترولی ندارد.

بایاید برخی از فواید سلامتی شلیل برای بدن را با هم مرور کنیم:

خواص آنتی‌اکسیدانی

شلیل دارای قدرت آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده‌ای است که ناشی از مقادیر خوب پلی فنول‌ها، ویتامین C و کاروتنوئیدها مانند بتاکاروتن و کریپتوگزانتین موجود در آن است که البته با غلظت بالاتری در پوست میوه دیده می‌شوند. این آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند و به خنثی‌سازی اثرات مضر مولکول‌های آزاد اکسیژن کمک می‌کنند.

کمک به گوارش

وجود فیبرهای رژیمی و ماهیت قلیایی شلیل از آن ماده‌ای ساخته است که به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند. فیبر موجود در شلیل، آب را جذب می‌کند، به افزایش حجم رژیم غذایی کمک می‌کند، حرکات روده را تنظیم می‌کند و از مشکلاتی مانند گاستریت، یبوست و زخم‌ها جلوگیری می‌کند.

ضد دیابت

مصرف میوه‌های کامل باعث کاهش سطح قند خون در بدن می‌شوند که در نهایت به درمان دیابت کمک می‌کنند. در واقع فیبرهای موجود در این میوه‌ها سرعت ورود قند به جریان خون را کاهش می‌دهند.

کمک به کاهش وزن

توجه
ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه
کلیه اسناد رسمی

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

محضر رسمی نورکتو

وبگاه همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتزاعی کانادا و ایران

کلیه وکلانامه های ارسالی به
بدون تأخیر 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 اعضاء . وصیتنامه
قسم نامه . کپی برابر با اصل
تنظیم، تایید و تأیید وکلانامه

10087 Yonge St. Richmond Hill

اوکازيون: املاک برای فروش

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

خانه مجزای ۲ طبقه ۴ خوابه

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

Note: High Ceiling in the basement with Walk out

Central Newmarket \$900,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در نیومارکت

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

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

Classic



کنتل رژیمی

پروین ترابی
کیتترینگ کدبانو



مواد لازم:

سیب زمینی: ۴ عدد متوسط.
پیاز: ۲ عدد.
پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری.
نمک، فلفل، ادویه و زردچوبه: به مقدار لازم.
ریحان و مرزه خشک شده: ۱ قاشق غذاخوری.
پودر شده.
روغن کنجد برای سرخ کردن: به مقدار لازم.

طرز تهیه:

در این غذای رژیمی خوشمزه گوشت، روغن و تخم مرغ وجود ندارد و در نتیجه کسانی که کلسترول یا اضافه وزن دارند می‌توانند آن را براحتی میل کنند.
برای سرخ کردن این کنتل هم حتما باید از روغن کنجد طبیعی استفاده کنید که فواید خیلی زیادی هم دارد. حتی گیاهخواران هم می‌توانند با خیال راحت این غذای رژیمی را میل کنند. همچنین شما می‌توانید هر سبزی دیگری را به دلخواه به این کنتل اضافه کنید.
در اولین مرحله برای تهیه این غذای رژیمی باید سیب زمینی‌ها را پوست کنده و با رنده ریز رنده کنید.
سپس پیاز را هم مانند سیب‌زمینی رنده کنید.
در مرحله بعدی سیب‌زمینی رنده شده، پیاز رنده شده، نمک و فلفل و ادویه، ریحان خشک شده و پودر سوخاری را با هم مخلوط کنید. حالا آنها را حسابی ورز دهید تا به خورد هم بروند. از این ترکیب به اندازه گردهای بزرگ بردارید و در روغن کنجد سرخ کنید. می‌توانید برای تزیین روی آن از کنجد استفاده کنید.

تیرامیسو بدون تخم مرغ



مواد لازم:

پنیر ماسکار پونه یا پنیر خامه‌ای: ۲ لیوان
پودر شکر: نصف لیوان
قهوه آماده شده سرد: ۲ لیوان
خامه زده شده: ۲ لیوان
پودر کاکائو: به مقدار لازم
بیسکوئیت لیدی فینگر: به مقدار لازم

طرز تهیه:

شکر و پنیر ماسکار پونه را مخلوط کنید و برای ۱ دقیقه هم بزنید سپس خامه و ۱ لیوان قهوه را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا مواد یکدست شوند.
کف قالب مستطیل شکلی را با کاغذ روغنی یا آلومینیوم بپوشانید، ۱ لیوان قهوه سرد را داخل بشقاب بریزید و به نوبت بیسکوئیت‌های لیدی فینگر را داخل آن بزنید و کف قالب

نکته:

می‌توانید بجای استفاده از بیسکوئیت لیدی فینگر از بیسکوئیت‌های نرم یا کیک اسفنجی استفاده کنید.



@kadbanoo.p



kadbanooCatering



کیتترینگ کدبانو با ارائه لاینرترین
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



مهمترین منابع خوراکی منیزیم چه هستند؟



سبزیجات پربرگ

اسفناج پخته حاوی ۱۵۷ میلیگرم منیزیم است. سایر سبزیجات پربرگ حاوی این ماده معدنی عبارتند از کلم پیچ، بروکلی و برگ‌های شلغم.

مغزیجات آجیلی و دانه‌ها

دانه‌های کتان، کدو تنبل و دانه چیا هم غنی از منیزیم و هم فیبر هستند. مصرف بادام، بادام زمینی و مغزیجات برزیلی نیز می‌تواند به کاهش این کمبود کمک کند.

حبوبات

حبوباتی شامل عدس، لوبیا، نخود، نخود فرنگی و سویا همگی منابع مهمی از این ماده معدنی برای افرادی هستند که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می‌کنند.

موز

یک موز متوسط علاوه بر فیبر و ویتامین C، حاوی ۳۲ میلیگرم منیزیم است که بالغ بر ۹ درصد میزان مصرف روزانه این ماده معدنی را تامین می‌کند. اکثر مطالعات از رژیم غذایی سالم به عنوان موثرترین شیوه کسب این ماده مغذی یاد می‌برند. از این رو مصرف مکمل‌های این ماده مغذی را به مشورت با پزشک محول می‌کنند.



برای پخت سیب‌زمینی همیشه به مشکل برمی‌خورم؛ چه کار باید بکنم؟

اگر می‌خواهید سیب‌زمینی هنگام پختن، پوستش ترک نخورد، قبل از پختن، قدری کره یا روغن روی سیب‌زمینی بمالید، نه تنها ترک نخواهد خورد بلکه طعم و مزه خوبی هم پیدا می‌کند و فقط با مقداری نمک بسیار خوشمزه خواهد شد. برای جلوگیری از ترکیدن پوست سیب‌زمینی که با پوست داخل آش یا در فر می‌پزد، با چنگال از چند نقطه، سیب‌زمینی را سوراخ کنید. برای سرخ کردن سیب‌زمینی، همیشه تابه بزرگی انتخاب کنید تا سیب‌زمینی‌ها روی هم قرار نگیرند.

منیزیم یک ماده مغذی ضروری برای عملکرد درست بدن انسان است و به منظور جلوگیری از کمبود این ماده معدنی در بدن، باید مصرف برخی مواد خوراکی در رژیم غذایی گنجانده شود. این ماده علاوه بر کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها، نقش مهمی هم در تنظیم میزان قندخون، تولید انرژی، عملکرد عصبی و عملکرد عضلانی دارد.

مصرف روزانه ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلیگرم منیزیم برای زنان و ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلیگرم برای مردان توصیه می‌شود. افراد مبتلا به برخی بیماری‌ها نظیر دیابت یا بیماری سلپاک (نوعی اختلال در روده کوچک) باید توجه بیشتری داشته باشند چراکه بسیار در معرض کمبود این ماده معدنی هستند. کمبود منیزیم در کوتاه مدت علائم قابل توجهی ندارد، اما به مرور زمان می‌تواند موجب ضعیف‌تر شدن استخوان‌ها شود چراکه میزان کلسیم خون را کاهش می‌دهد.

با توجه به نقش مهم منیزیم در عملکرد عضلات، ممکن است میزان پایین این ماده معدنی موجب گرفتگی عضلات شود. تغییر در خلق و خو که عمدتاً به دلیل بی‌حالی و عدم احساس و هیجان اتفاق می‌افتد. همچنین گفته می‌شود کمبود منیزیم موجب افزایش ریسک افسردگی می‌شود. از مهم‌ترین مواد خوراکی حاوی منیزیم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

چه بخوریم که کمبود آهن نداشته باشیم؟



حاوی سایر مواد مغذی نظیر پروتئین، منیزیم، فسفر و زینک (روی) است.

غلات غنی شده

مصرف غلات غنی شده با آهن در صبحانه می‌تواند گزینه خوبی برای شروع روز باشد. البته باید به میزان قند موجود بر روی بسته‌بندی آن توجه شود چراکه میزان اضافی قندهای افزودنی موجب چاقی می‌شود.

سیب زمینی

میزان آهن موجود در سیب زمینی برحسب نوع این گیاه متفاوت است. به عنوان مثال سیب زمینی دارای داخل سفیدرنگ ۱.۵ میلی‌گرم آهن بدن را تامین می‌کند درحالی که یک سیب زمینی قرمز می‌تواند ۲.۱ میلی‌گرم آهن داشته باشد. از سوی دیگر یک سیب زمینی بزرگ پخته شده همراه با پوست بالغ بر ۳ میلی‌گرم آهن دارد. سیب زمینی دارای فواید دیگری نیز نظیر حفظ فشارخون، بهبود هضم غذا، کاهش التهاب، و کاهش ریسک بیماری قلبی است.

ملاس

ملاس باقی‌مانده شربت حاصل از تصفیه نیشکر یا چغندر قند است. یک قاشق چای‌خوری ملاس حاوی بالغ بر ۳ میلی‌گرم آهن است. ملاس سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی نظیر کلسیم و منیزیم و همچنین ویتامین‌های B6 و سلنیوم است.

آهن یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در رژیم غذایی است که نقش مهمی در حفظ سطح انرژی ایفاء می‌کند. عدم دریافت آهن کافی می‌تواند منجر به کم خونی شود.

به گفته پزشکان، جنسیت نقش مهمی در تعیین میزان نیاز به آهن دارد. توصیه می‌شود مردان بالغ روزانه ۸ میلی‌گرم آهن مصرف کنند، اما در مورد زنان بالغ، مصرف ۱۸ میلی‌گرم آهن در روز (یعنی بیش از دو برابر مردان) توصیه می‌شود.

علاوه بر گوشت، برخی مواد خوراکی گیاهی هم حاوی آهن هستند که باید در رژیم غذایی گنجانده شود.

اسفناج

اسفناج خام و پخته، هر دو منبع خوب آهن هستند، اگرچه در نوع پخته آن، جذب این ماده مغذی آسان‌تر است. یک فنجان اسفناج پخته حاوی بیش از ۶ میلیگرم آهن است. به علاوه این گیاه پربرگ حاوی ویتامین A، کلسیم، ویتامین E، فیبر و پتاسیم هم است.

نخود

یک فنجان نخود حاوی حدود ۵ میلی‌گرم آهن است که آن را به ماده غذایی سالم برای افزودن به رژیم غذایی تبدیل می‌کند. فیبر موجود در نخود به حفظ سیری طولانی مدت کمک می‌کند. همچنین فیبر محلول آن می‌تواند به کاهش کلسترول بد LDL نیز کمک نماید. نخود

ماهی طول عمر را افزایش می‌دهد



محققان در مطالعه‌ای که ۱۶ سال به طول انجامید و با بررسی اطلاعات ۵۰۰ هزار زن و مرد مشاهده کردند رژیم غذایی سرشار از ماهی می‌تواند موجب افزایش طول عمر شود. روغن ماهی سرشار از امگا ۳ است و در سال‌های اخیر محققان و تولید کنندگان مکمل‌های دارویی توصیه ویژه‌ای به مصرف این روغن داشته‌اند.

به تازگی گروهی از متخصصان در پاسخ به این پرسش که "آیا مصرف ماهی بر خطر مرگ و میر تاثیر می‌گذارد؟" به بررسی اطلاعات ۲۴۰ هزار و ۷۲۹ مرد و ۱۸۰ هزار و ۵۸۰ زن برای مدت ۱۶ سال پرداختند. همچنین این افراد اطلاعاتی را در مورد عادات غذایی در اختیار محققان قرار دادند و وضعیت سلامت آنان تحت کنترل قرار گرفت.

در مدت زمان انجام این مطالعه ۵۴ هزار و ۲۳۰ مرد و ۳۰ هزار و ۸۸۲ زن فوت کردند. نتایج این

توصیه آشپزی هفته

هیچ وقت شیرینی‌ها و کیک‌هایی که در خانه می‌پزم خوب نمی‌شود، چه نکته‌ای را رعایت نمی‌کنم؟

همیشه دستور شیرینی یا کیک‌ها را که تصمیم دارید بپزید از اول تا آخر کاملاً بخوانید. مطمئن شوید که تمام مواد لازم را در اختیار دارید.

هیچگاه سعی نکنید که مواد دیگری را جایگزین بعضی از مواد کنید.

تمام مواد را یک ساعت قبل از پخت در هوای آشپزخانه بگذارید تا همه مواد هم دما شوند، مواد را به دقت وزن کنید. حدود یک ربع قبل از پخت فر را روشن کنید. هیچ گاه در فر را قبل از اینکه سه چهارم زمان پخت سپری شده باشد، باز نکنید چون پف کیک می‌خوابد. کیک وقتی کاملاً پخته است که به اندازه کافی پف کرده باشد و روی آن طلایی شده و تا حدودی از دور قالب فاصله گرفته باشد.

نقطه تسلیم

شهره وکیلی

۴۸



خیلی به مسئله اهمیت نمی‌دهد. اما

حالش خراب بود. من که دختر حساس و در

ضمن عاشق او بودم، می‌فهمیدم چه عذابی می‌کشد. یک بار که از مدرسه آمدم و او متوجه ورودم نشد، صدای گریه‌اش را شنیدم و قلبم آتش گرفت. باور نمی‌کردم این صدای گریه او باشد. آن مرد سنگین و موقر و مغرور که سرش به زمین و زمان فرود نمی‌آمد، حالا در ماتم از دست دادن مادرم، با سوز گریه می‌کرد. پرتو، هیچ وقت گریه یک مرد را دیده‌ای؟ نمی‌دانی گریه مرد، آن هم مردی که شخصیت سنگین، مثل پدر من چقدر تکان‌دهنده است.

از موضوع پرت افتادم. داشتم می‌گفتم چرا پدرم از اول با مارال ازدواج نکرد. به این دلیل که منتظر برگشت مادرم بود. اما این برگشت را با ده‌ها شرط و شروط می‌خواست، ولی این طور نشد. در حقیقت نازها و غرورش آن قدرها هم که فکر می‌کرد، خریدار نداشت. او چوب غرور بی‌حدش را می‌خورد و ما هم در آتش که هر دوی آن‌ها بر افروخته بودند، می‌سوختم. در همین گیر و دار شوهر مارال هم فوت کرد. اما پدرم تا مدت‌ها عزادار از دست دادن مامان بود. پدرم پس از عزاداری‌های پنهانی و درهم شکسته شدن، تصمیم گرفت با مارال ازدواج کند. من نمی‌توانم احساس تلخی را که از اقدام او داشتم بگویم. ما از اول با مارال بد نبودیم. یعنی تا وقتی او را به چشم خدمتکارمان نگاه می‌کردیم برایمان قابل تحمل، حتی خوب بود. همانطور که گفتم، او زن مهربان و صبور و خوشرویی بود. اما وقتی پدرم او را به همسری گرفت، وضع به طور کلی فرق کرد و من و خواهرهایم شدید دشمن خونی آن زن بیچاره.

البته این من بودم که احساس نفرت را به خواهرهایم که تقریباً فرمانبردار من بودند تلقین می‌کردم. از همان بچگی در من یک استعداد مدیریت و غلبه‌ای وجود داشت که پدرم را ناراحت می‌کرد. او بخوبی درک می‌کرد این من هستم که نمی‌گذارم اوضاع خانه آرام باشد و مارال برایم حکم مادر را پیدا کند. به همین دلیل ما را بی‌رحمانه از خودش جدا کرد و به تهران آورد و در مدرسه ایتالیایی‌ها پانسیون کرد. او با

اما من و خواهرهایم مثل تمام بچه‌های طلاق بی‌مادر شده، حاضر نبودیم زن دیگری را به جای مادرمان ببینیم. درست است که پدرم از اول او را به عقد خودش در نیامد و در حدود یک سال مارال در حقیقت مستخدمان بود، با این حال از همان اول پدرم با او به احترام رفتار می‌کرد و هوایش را داشت.

- یگانه، چقدر زندگی تو فراز و نشیب داشته. از همان کودکی در کانونی پر آشوب بزرگ شدی. می‌خواهم ببینم چرا پدرت از همان اول که مارال را به خانه آورد با او ازدواج نکرد؟ فکر می‌کنم اگر به عنوان مستخدم به شما معرفی نمی‌شد، قدر و منزلتش پیش تو و خواهرهایت آن قدر پایین نمی‌آمد.

- آخر وقتی مارال به خانه ما آمد، شوهرش هنوز زنده بود. اما به خاطر بیماری شدید، از کارافتاده شده، و ناچار مارال کار می‌کرد. پس از مرگ شوهرش، پدرم با او ازدواج کرد. دلیل دیگرش هم این بود که پدرم واقعا عاشق مادرم بود. در حقیقت خواسته بود با طلاق دادن، او را تنبیه کند، و وقتی او به التماس افتاد شرط و شروطهایش را به او بقبولاند، دوباره با او ازدواج کند. پدرم خیال کرده بود طلاق، مادرم را به زانو در می‌آورد. البته همین طور هم شد. مادرم وقتی از هنرپیشه شدن سر خورد و با برادر دوستش دچار اختلاف شد و فیلمی را که قرار بود در آن بازی کند، نقش اولش را به هنرپیشه معروفی دادند و سر او بی‌کلاه ماند، چند بار واسطه فرستاد که با پدرم آشتی کند. اما او پیش قدم شدن مادرم را کافی نمی‌دانست و می‌خواست مادرم بیاورد و به پایش بیفتد. در حقیقت با پیدا شدن سر و کله هر واسطه، پدرم مغرورتر می‌شد و به قول معروف طاقچه بالا می‌گذاشت. تا اینکه یک مرتبه خبر رسید که مادرم با یک مرد جوان، که پدر همین پریوش باشد ازدواج کرده و به تهران رفته و در آنجا زندگی می‌کند.

وای پرتو، نمی‌دانی این خبر با پدرم چه کرد! او با شنیدن این خبر شکست و خرد شد و فرو ریخت. حالا او بود که پشیمان شده بود، ولی دیگر سودی نداشت. پدرم پیش روی ما خودش را حفظ می‌کرد و طوری تظاهر می‌کرد که انگار

و جنجالی ما آرزوی آرامش و محیطی مطبوع و دنج داشت، و تحقق آمالش را در داشتن همسری مطیع و تسلیم و بی‌ادعا می‌دانست. او چند سال از زندگی‌اش توام با آشوب و غوغا با مادرم گذشته بود. با حضور مارال احساس آرامش و آسایش می‌کرد. این آرامش و آسایش بیشتر از سوی من مورد تهدید قرار می‌گرفت. به همین دلیل مرا هم از زندگی‌اش حذف کرد تا به آرامش کاملی که سال‌ها انتظارش را داشت، برسد.

البته این حذف طوری صورت گرفت که نه تنها مورد سرزنش کسی قرار نگرفت، بلکه به تحسین و تمجیدش انجامید. او محیط دلخواهش را برای ادامه زندگی پیدا کرد. اما هیچوقت نفهمید مدرسه ایتالیایی‌ها برای من یک تبعیضگاه سخت و منجر کننده بود. مقررات خشک راهبه‌ها، و آموزش‌های نفس‌گیر و نفس‌بر آن مدرسه مجال کودکی کردن را از من و سیمین و نسرين گرفته بود. من که آن موقع بیش از دوازده سال نداشتم و به دلیل از دست دادن مادر و پدر و کانون خانوادگی، روحیه خراب و روانی پریشان داشتم، از آن محیط گریزان بودم. پدرم دو سه ماه یکبار به تهران می‌آمد و به ما سر می‌زد. بیشتر برایم نامه می‌نوشت. در نامه‌هایش به خاطر دو خواهرم طوری از من حساب می‌کشید که هر کس نامه‌ها را می‌خواند فکر می‌کرد مخاطب او یک زن کامل و بالغ است...

[ادامه در شماره بعد]

این اقدام چند نتیجه دلخواه گرفت. اول اینکه ما را به جایی سپرد که به اصطلاح یکی از بهترین محیط‌های درس آن زمان محسوب می‌شد. آن موقع خیلی به ندرت پیدا می‌شدند خانواده‌هایی که از یک سو تمکن مالی زیاد داشته باشند و از سوی دیگر دارای تفکری روشنفکرانه باشند و فرزندان‌شان را در این سطح از تربیت و تعلیم قرار بدهند.

بچه‌های ایرانی آن مدرسه تماما از خانواده‌های بزرگ و سرشناس و ثروتمند بودند. دیگر اینکه به مادرم بفهماند غرضه دارد بچه‌هایش را به بهترین وجه بزرگ کند. نتیجه سوم این بود که در حقیقت ما را از سر باز کرد که هم اوضاع خانه آن طور که می‌خواست برای کارهای ادبی و تحقیقی‌اش آرام و مساعد باشد، هم بدون پروا از چشمان نفرت بار ما، با مارال زندگی کند. می‌دانم تعجب می‌کنی که چرا پدرم با آن همه تشخص و ویژگی، مارال را به همسری انتخاب کرد. این سوال برای همه پیش آمده بود. چون پدرم از محسناتی برخوردار بود که بهترین دخترهای شهر آرزوی همسری‌اش را داشتند. هم خوش قیافه و خوش‌اندام و جوان و پولدار بود، هم مردی سرشناس که به خانواده‌ای بزرگ و معروف تعلق داشت. اما بعدها فهمیدم چرا مارال را به همسری گرفت. یعنی به طور جسته و گریخته از خودش شنیدم. او بعد از مادر سرکش



مدرسه فارسی بچه‌های ایران

در قلب ریچموند هیل

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

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

\$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

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

تبلیغات می خواهید؟



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



ساخت یک باکتری به جای کود توسط محققان دانشگاه واشنگتن



به هر گیاهی اعمال شود. محققان پس از حذف اکسیژن، که طی فتوسنتز تولید می‌شود و باعث تداخل با تثبیت نیتروژن و اضافه شدن ۳۵ ژن جدید می‌شود، مشاهده کردند باکتری مهندسی شده قادر به اصلاح نیتروژن با سرعت حدود ۲ درصد بیشتر است. این عدد چندان بزرگ نیست، اما یک شروع است. هیمادری پاکراسی، پژوهشگر ارشد این مطالعه می‌گوید: این بدان معنی است که برنامه مهندسی کارآمد است. باید اعتراف کنم که این دستاورد، فراتر از انتظار من بود. این تحقیق یک قدم به سوی یافتن راهی برای مهندسی ژنتیک گیاهانی است که قادر به تثبیت نیتروژن هستند. انجام این کار می‌تواند بازدهی محصولات را افزایش داده و نیاز به کود را کاهش دهد. این تحقیق در مجله mBio منتشر شده است.

محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، باکتری‌هایی را مهندسی کرده‌اند که می‌توانند نیتروژن را از هوا بگیرند و هدف بلند مدت آنان، توسعه محصولاتی است که بتوانند همین کار را به طور عادی و مداوم انجام دهند. حدود ۷۸ درصد از جو زمین از نیتروژن تشکیل شده است، اما خانواده بنشن‌جات و حبوبات یا همان دانه‌های خوراکی، یکی از معدود گیاهانی هستند که می‌توانند به منابع غنی نیتروژن دسترسی داشته باشند. اکثریت آنان به جذب مواد مغذی از طریق ریشه‌ها متکی هستند، اما خاک اغلب می‌تواند فاقد نیتروژن باشد که نیاز به افزودن کود در محصولات زراعی دارد. محققان گیاه سویابی را پرورش داده‌اند تا پروتئین‌های حاوی نیتروژن بیشتری داشته باشند. یکی دیگر از تکنیک‌ها، تزریق باکتری‌های تثبیت نیتروژن به دانه‌ها است که می‌تواند تقریباً

اختراع ربات امداد رسان تونل توسط جوان ایرانی



شده را رفع کرد تا در صورت نیاز آمبولانس به سرعت به محل برسد. این مخترع با اشاره به امکانات این ربات، گفت: این ربات با امکاناتی همچون پودر خشک و وجود ۵۰۲ آتش را خاموش می‌کند همچنین در بالای آن جرقه‌ای تعبیه شده است تا ماشین حادثه را جابه‌جا کند. همچنین به کارگیری دوربین‌های حساس به حرارت و با وضوح بالا از دیگر امکانات این ربات است. وی همچنین درباره تجاری‌سازی این اختراع عنوان کرد: تنها یک نمونه از این ربات را طراحی کردم و هنوز سرمایه‌گذاری بر روی این اختراع انجام نشده است. شاید احساس نیازی در این زمینه وجود ندارد! در صورتی که این ربات بسیار کاربردی است و علاوه بر رسیدن سریع به محل حادثه به علت مدل طراحی‌اش می‌تواند در رفع ترافیک تاثیرگذار باشد.

جوان مخترع کشورمان ربای را طراحی کرده است تا در زمان رخ دادن سانحه در تونل‌های بین‌شهری امدادرسانی را تسریع کند. این جوان که محمد کاظمی‌راد نام دارد درباره این اختراع که با پشتیبانی صندوق حمایت از فناوران و پژوهشگران معاونت علمی ثبت شده است، اظهار کرد: این ربات مجهز به سیستم کنترل از راه دور است و از مسافت‌های طولانی نیز می‌توان آن را کنترل کرد. البته تنها کاربرد آن مربوط به تصادفات و سوانح جاده‌ای است. خصوصاً در تونل‌های بین‌شهری که امکان امدادرسانی هوایی نیز وجود ندارد. کاظمی‌راد ادامه داد: بنابراین زمانی که سانحه‌ای در تونل‌های بین‌شهری رخ می‌دهد و دسترسی به حادثه دشوار می‌شود با استفاده از این ربات می‌توان به سرعت برای امدادرسانی به محل حادثه رسید و با استفاده از امکانات ترافیک ایجاد

ساخت بزرگ‌ترین پرینتر ساختمانی جهان توسط یک شرکت روسی



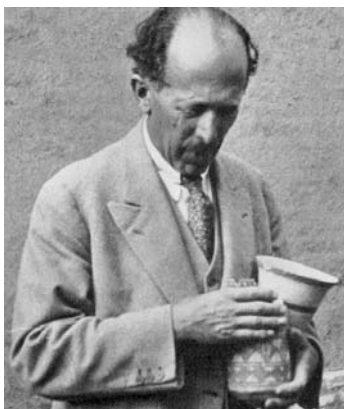
می‌توان تا ۸۰ متر نیز افزود. با محاسبه‌ای ساده می‌توان دریافت، پرینتر S-۵۰۰ می‌تواند یک ساختمان ۲۶ طبقه را پرینت بگیرد. با وجود آن که این پرینتر قادر به ساخت سازه‌ای در این مقیاس است، نمی‌توان لزوماً ادعا کرد ساختمان حاصل بی‌نقص خواهد بود. این پرینتر می‌تواند با نرخ ۲.۵ متر مربع سیمان در ساعت پرینت بگیرد. نخستین پرینتر در سال جاری بارگیری می‌شود. یک شرکت روس بزرگ‌ترین پرینتر سه بعدی ساختمانی جهان را ابداع کرده که می‌تواند یک سازه ۶ طبقه را پرینت بگیرد. این پرینتر می‌تواند کل یک ساختمان ۶ طبقه را خیلی سریع پرینت بگیرد. پرینتر S-۵۰۰ توسط شرکت AMT-SEPTSAVIA در روسیه ساخته شده است. این پرینتر می‌تواند سازه‌ای در ابعاد ۱۱.۵ در ۱۱ در ۱۵ متر را پرینت بگیرد. به گفته سازندگان پرینتر، ارتفاع (اندازه آخر) را

ساخت جدول پلیمری خود تمیز شونده توسط یک شرکت نوپای ایرانی



قابلیت بازیافت و امکان نصب آسان و همچنین قابلیت نورتایی در شب است. اکنون این شرکت موفق به انجام طراحی مدل سه بعدی قالب‌ها، تهیه نقشه قالب، فروش به یکی از مناطق شهرداری و دانشگاه رازی کرمانشاه شده است. این طرح توسط صندوق نوآوری و شکوفایی مورد حمایت قرار گرفته است. تولید جدول پلیمری خود تمیز شونده توسط یک شرکت نوپا در پارک علم و فناوری کرمانشاه انجام شده است.

یک شرکت دانش بنیان موفق به تولید جدول پلیمری توپر خود تمیز شونده شده که اکنون به تولید رسیده است. این محصول دارای دو لایه پلیمری توپر با قابلیت‌های خود تمیز شوندگی و نورتایی دارد که بنا به درخواست مصرف‌کننده قابل تغییرات ظاهری است. از ویژگی‌های مهم جداول پلیمری خود تمیز شونده، استحکام کششی بالا، جلوگیری از نفوذ آب و سهولت شست و شو است. همچنین



به خاورشناسان معروف دیگر آثار زیادی ندارد و مقداری هم از آثارش در باره کاوش‌های او در بین‌النهرین است و از میان آثارش آنچه که مستقیماً مربوط به ایران است به شرح زیر است.

۱. بناها و سنگ نبشته‌های دوران نخستین دوران ساسانیان چاپ برلین ۱۹۲۴.

۲. بناهای یاد بود ایران چهار جلد چاپ برلین ۱۹۳۲.

۳. تاریخ باستان شناسی ایران چاپ لندن ۱۹۳۵.

۴. سنگ نبشته‌های کهن ایرانی چاپ برلین ۱۹۳۸.

۵. ایران شرقی باستان، مطالعات باستان شناختی، اکسفورد لندن ۱۹۴۱.

۶. زردشت و جهان او دوجلد چاپ نیویورک ۱۹۴۷.

۷. شاهنشاهی پارس‌ها، چاپ ۱۹۶۸ ویسبادن.

۸. راپورت درباره حالت کنونی اطلاع شهر پارسه (پرسپولیس) معروف به تخت جمشید.

متن فرانسه با ترجمه فارسی از مجتبی مینوی طهرانی چاپ برلین ۱۹۲۸ و بسیاری از کتب و مقالات دیگر در باره ایران، بین‌النهرین و بابل و سوریه که نیازی به ذکر آنها در اینجا نیست.

منابع و ماخذ:

۱. محمد رستمی: ایران‌شناسان و ادبیات فارسی ص ۴۵۱ چاپ تهران ۱۳۹۰ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۲. هوشنگ اتحاد: پژوهشگران معاصر ایران جلد اول ص ۱۱۵-۱۱۶ چاپ تهران ۱۳۷۸ از انتشارات فرهنگ معاصر.

۳. و. ب. هنینگ: زردشت، سیاستمدار یا جادوگر ترجمه کامران فانی، چاپ تهران ۱۳۵۸ از انتشارات مطالعات ایران باستان.

۴. هوشنگ اتحاد: ماخذ شماره ۲ ص ۱۸۳-۱۸۴.

**او از طرف موسسه
باستان‌شناسی دانشگاه
شیکاگو مامور به کاوش در
تخت جمشید گردیده بود.
وی در تاریخ ششم مرداد
۱۳۱۲ با اتومبیل شخصی خود
می‌خواست از مرز خسروی
از ایران خارج شود که
مامورین گمرکی براساس
دستور مقامات، صندوق‌ها
و چمدان‌های او را بازرسی
کردند و ۲۷ قلم اشیاء
ارزشمند تاریخی را کشف و
ضبط نمودند.**

سابقه این موضوع اشاره کرده رشید کیخسروی در کتاب "دوره بیخبری" و... چاپ شده در سال ۱۳۶۳ در تهران و دومین شخص محمد تقی مصطفوی باستان‌شناس معروف ایرانی است که قبلاً به مقامات وزارت فرهنگ وقت اعلام نموده بود (کتاب تلاش در راه خدمت به آثار ملی چاپ ۱۳۳۴ چاپ اداره باستان‌شناسی) و قبلاً هم از طرف مامورین وزارت خارجه به تهران اطلاع داده شده که مقداری از آثار باستانی ایران در شهرهای پاریس، شیکاگو، بوستون و نیویورک به فروش رسیده است ولذا این گزارش‌ها باعث هشیاری ماموران گمرک و کشف این آثار غیر قانونی شده بود.^(۱)

نگاهی به آثار ارنست هرتسفلد:

این باستان‌شناس و مستشرق آلمانی نسبت

۲۵- ارنست

بازپسین مطلبی که باید به اطلاع خوانندگان شرح احوال و آثار هرتسفلد برسانیم این است که در بعضی منابع ایرانی ذکر شده که: به فعالیت هرتسفلد در شهر پارسه یا تخت جمشید در سال ۱۹۳۴ (۱۳۱۳) پایان داده شد و مجوز فعالیت‌های او دیگر تمدید نشد. در برخی منابع علت این موضوع را اختلاف او با مقامات دولت ایران از بابت چگونگی تقسیم یافته‌ها و در برخی منبع دیگر اقداماتی از سوی هرتسفلد برای خارج کردن تعدادی از آثار تاریخی از ایران به شکل غیر قانونی بوده است.^(۲) هرتسفلد از خاورشناسان و باستان‌شناسانی است که کمتر اثری از او به فارسی ترجمه شده است.

در مورد اتهام خروج غیر قانونی آثار باستانی ایران توسط پروفسور هرتسفلد به مقاله‌ای که آقای کریم سلیمانی دهکردی از دانشگاه شهید بهشتی نوشته بود مراجعه نمودم که خلاصه آنرا در این جا می‌آورم: پروفسور هرتسفلد از سال ۱۳۰۷ برای تدریس باستان‌شناسی رشته تاریخ و جغرافیای تاریخی به استخدام دولت ایران درآمد و از سال ۱۹۳۱ تا ۱۹۳۴ در تخت جمشید به کاوش پرداخت. او از طرف موسسه باستان‌شناسی دانشگاه شیکاگو مامور این کار گردیده بود. وی در تاریخ ششم مرداد ۱۳۱۲ با اتومبیل شخصی خود می‌خواست از مرز خسروی از ایران خارج شود که مامورین گمرکی براساس دستور مقامات صندوق‌ها و چمدان‌های او را بازرسی کردند و ۲۷ قلم اشیاء ارزشمند تاریخی را کشف و ضبط نمودند. اولین کسی که به

۱۸۵. همان ماخذ جلد دوم ص ۱۴۵ و ۱۴۷ چاپ تهران ۱۳۷۹ از انتشارات فرهنگ معاصر.

۶. همان ماخذ جلد سوم ص ۶۵-۶۶ چاپ تهران ۱۳۸۰.

۷. همان ماخذ جلد چهارم ص ۲۴/۲۵ به نقل از امید ایران سال ۱۳۵۱ ص ۱۵ چاپ تهران ۱۳۸۰.

۸. دانشنامه آزاد ویکی پدیا فارسی مقاله ارنست هرتسفلد.

۹. همان ماخذ همان مقاله.

۱۰. کریم سلیمانی دهکردی: مقاله "پروفسور ارنست هرتسفلد و خروج غیر قانونی آثار باستانی" مجله پژوهش‌های علوم انسانی ش ۵۱ پائیز ۱۳۸۵ چاپ تهران.

محمد علی اختری،

سردفتر باز نشست اسناد رسمی، ساکن تورنتو ۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵ است.

کیفیت برتر مجله و وبسایت ایران استار برای موفقیت شماست



بهترین برای شما

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



خدمات شبکه‌های اجتماعی می‌خواهید؟



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

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





[ادامه از صفحه ۲۳، نگاهی به شاه]

دگرگون کرده بود. در زمانی که او که هنوز رضا خان بود و به همراهی سید ضیاء کودتا کرد، و به تدریج قدرت را از آن خود ساخت، ایران در اوج آشفتگی بود. دولت وقت را می‌توان در اصطلاح علوم سیاسی امروز دولتی از کار افتاده و شکست خورده شمرد. در هر گوشه کشور نیرو یا قدری قدر قدرتی می‌کرد و دولت مرکزی از مقابله با آنها عاجز بود. از این سرزمین چندپاره و فقرزده، رضاشاه مملکتی یکپارچه پدید آورد که در آن دولت مرکزی قدر قدرت بود، و به مدد اصلاحات همین دولت، جوانه‌های صنعت بومی پدیدار شده بود و دیوانسالاری تازه‌ای، بر سبیل دیوانسالاری کشورهای متجدد در درست تکوین بود. ارتشی نوپا در کنار این دیوانسالاری شکل گرفته بود و پایه اصلی قدرت رضاشاه بود.

بیش و کم هم‌زمان با بازگشت ولیعهد، ساختمان راه‌آهن سرتاسری ایران در دست تکمیل بود. برخلاف ادعای طیف‌های گوناگونی از مخالفان رضاشاه که می‌گویند او به دستور انگلستان دست به تأسیس این راه‌آهن زد، تصمیم او برای ایجاد این راه‌آهن با مخالفت‌های شدید نه تنها انگلیس و شوروی که بسیاری از نیروهای داخلی روبرو شد. انگلستان به محض شنیدن خبر تصمیم تأسیس راه‌آهن از سوی رضاشاه بر آن شد که او را به ترک این طرح ترغیب کند. وقتی سفارت انگلیس دریافت که رضاشاه به هیچ روی حاضر به تغییر نظر خود نیست، و این واقعیت را به وزارت امور خارجه انگلستان اطلاع داد، سیاست جدید انگلیس این شد که دست کم نظر رضاشاه در مورد محور شمالی - جنوبی راه آهن سرتاسری را تغییر دهد و متقاعدش کند که محوری شرقی - غربی بیشتر مقرون به عقل و صرفه است. سفیر انگلیس تأکید می‌کرد که از این طریق ترکیه و اروپا از طریق ایران به هندوستان وصل خواهد شد. در این زمینه هم سفارت انگلیس موفقیتی پیدا نکرد. رضاشاه کماکان بر رای خود مبنی بر ایجاد راه‌آهنی که دریای خزر را به خلیج فارس متصل کند پامی‌فشرد و همین طرح بود که بالمال به اجرا گذاشته شد.

گرچه ولیعهد در زمان آغاز کار ساختمان این راه‌آهن در سوئیس بود، با این حال از جنگل‌های مربوط به این طرح بزرگ و پر هزینه مصون نماند. رضاشاه از این که الوار لازم برای ایجاد چوب‌های مورد استفاده در تیرهای زیر خط آهن همه از شوروی وارد می‌شد ناراضی بود. در نتیجه گروهی از سیاستمداران و صاحبان سرمایه گرد هم آمدند و شرکتی به نام جنگلات تأسیس کردند. کار این شرکت استفاده از الوار ایرانی برای ساختن چوب‌های مورد نیاز راه‌آهن بود. برای "تسهیل" کار خود این گروه ولیعهد را به عنوان یکی از شرکاء شرکت جدید نامیده بودند. بعد از مدتی رضاشاه خبردار شد که این شرکت نوپا با حرص و آزی تمام به زدن درخت‌های دیرین جنگل‌های سرزمین زیبا و محبوب رضاشاه مازندران مشغول بوده است. از سر خشم دستور به تعطیل کار شرکت و تصرف تمام اموالشان داد. هیچ نشانی در دست نیست که محمد رضای جوان که در آن روزگار در مقام ولیعهد در سوئیس بود از فعالیت‌های شرکت و عضویت خود در سیاهه صاحبان آن خبر داشت.

در زمان سلطنت خودش این سیاق کار، یعنی تعیین عضوی از خاندان سلطنتی به عنوان سهامدار شرکت برای "تسهیل" امور اداری شرکت، رواجی تمام داشت و گهگاه در دسر سیاسی هم برای شاه ایجاد می‌کرد. سوی راه‌آهن سرتاسری یکی دیگر از نوآوری‌های رضاشاه باز کردن بناهای تاریخی و حتی اماکن مقدس قدیمی برای بررسی محققان اروپایی و آمریکایی بود. پراوازه‌ترین این گونه محققان آرتور پوپ و آندره گودارد بودند. بسیاری از مساجدی که تصویرشان در کتاب عظیم تاریخ هنر پوپ آمده برای نخستین بار در همین دوران مورد بازدید یک غیر مسلمان قرار گرفته بود. شاه هم بعد از قرار گرفتن در جای پدر این سیاست هنری او را دنبال کرد و نه تنها کسانی چون گودارد و پوپ مورد حمایتش بودند، بلکه کار تحقیق در ایران را برای هنرشناسان، معماران و انسان‌شناسان غربی تسهیل کرد. کتاب مستطاب آرتور پوپ در باب تاریخ هنر ایران یکی از پیامدهای این سیاست درهای باز هنری بود. در عین تسهیل کار این محققان، رضاشاه کاپیتالاسیون را هم در ایران پایان داد. در سیزدهم ماه مه ۱۹۲۸ ایران رسماً و رأساً اعلام کرد که از این به بعد همه قراردادهای و قولنامه‌های کاپیتالاسیونی لغو و فاقه ارزش قانونی‌اند. این قراردادهای یکی از شرم‌آورترین نشانه‌های دوران تسلط کامل استعمارگران بر سیاست ایران بودند و لاجرم لغوشان به درستی بسان پیروزی بزرگ ملت ایران در سرتاسر کشور جشن گرفته شد. در واقع لغو این نوع قراردادهای ننگین خود بخشی از تغییر روابط ایران با جهان خارج، به ویژه با انگلستان بود. رضاشاه که به دست نشاندۀ انگلستان بودن شهرت داشت سرشت روابط ایران با این کشور را تغییر داد.

نخستین برخورد رضاشاه با انگلستان در سال ۱۹۲۶، یعنی چندی پس از آغاز سلطنت او و تأسیس دودمان پهلوی بود. در آن زمان دولت ایران در "نامه‌ای قطعی و قاطعانه" به سفارت انگلستان از آن دولت خواسته بود همه سواران مسلح هندی را که حفاظت سفارت‌ها و کنسولگری آن کشور در ایران را به عهده داشتند از کار برکنار کند. در آن روزگار انگلستان به ویژه از این سواران برای حفاظت از دفاتر کنسولی خود بهره می‌جست. هارولد نیکلسن، همسر وینا سکویل‌وست، در آن زمان کاردار سفارت انگلیس در ایران بود. جنس و جنم شخصیتش را به راحتی می‌توان از آنچه درباره خود می‌گفت

باز شناخت، می‌گفت "در درونم یک رودیاری کیپلینگ و یک معمار امپراتوری نهفته است". به همین خاطر لحن تند نامه جدید دولت ایران را بر نمی‌تابید. بلافاصله بعد از دریافت نامه به وزارت امور خارجه ایران شتافت و به لحن و مضمون نامه اعتراض کرد. در نامه به زبانی قاطع آمده بود که از این پس تنها ماموران دولت ایران حق دارند در درون مرزهای کشور اسلحه حمل کنند. اما به گمان نیکلسن "لحن نامه آن قدر قاطع است که تقریباً زننده" به نظرش می‌آمد. از وزیر امور خارجه وقت ایران خواست که نامه را رسماً پس بگیرد. اما وزیر به نیکلسن اطلاع داد که نوشتن این نامه از سوی وزارت امور خارجه به دستور مستقیم رضاشاه بوده و لاجرم تغییر در آن و به طریق اولی پس گرفتنش مبشر و متصور نیست. بالاخره بعد از مذاکراتی قرار بر آن شد که در ذیل نامه الحاقیه محرمانه‌ای بیفزایند که لحن نامه را اندکی تلطیف کند. ولی بالمال مضمون نامه به اجرا درآمد و سفارت انگلیس از آن پس از استخدام ماموران مسلح غیر ایرانی منع شد. سوی مساله سواران هندی، سلسله مسائل کوچک و بزرگ دیگری بین رضاشاه و دولت انگلیس پدیدار می‌شد و روابط دو کشور را با تنش‌هایی بیش و کم دائمی همراه می‌کرد. نمونه یکی از این مسائل کوچک زمانی بود که یکی از مقامات سفارت انگلیس کوشید با شیخ خزعل، که در آن زمان در تهران در حبس خانگی به سر می‌برد، دیدار کند. اما مقام انگلیسی در تلاشش ناکام ماند و در عین حیرت به اطلاعاتش رساندند که برای دیدار زندانی باید از طریق مراتب و مقامات قانونی اقدام کند. سفارت انگلستان سپس مقام بالاتری را برای دیدار با خزعل فرستاد این بار هم این مقام دست از پا درازتر به سفارت برگشت. بالاخره کار به دیدار سفیر با شخص رضاشاه کشید. رضاشاه در عین این که وعده داد همواره حاضر به دیدار با سفیر است از موضع ایران در ممانعت از دیدار خودسرانه سفارت با خزعل کوتاه نیامد. در ماجرای دیگری که در اسناد سفارت به عنوان "ماجرای باسیدو" نام گرفته، کشتی‌های انگلیسی هنگام لنگر انداختن در یکی از جزایر ایرانی خلیج فارس که بیشتر از آن همواره به عنوان مرکز سوخت‌گیری استفاده می‌کردند، کماکان از پرچم انگلیس استفاده می‌کردند. اما این بار به دستور مقامات ایرانی ناچار شدند پرچم ایران را برافراشته و بدین سان حاکمیت ایران را به رسمیت بشناسند.

[ادامه در شماره بعد]

ایران استار

تنها نشریه

ایرانی ست

که کاغذ و

جوهر و

چاپش

هیچگونه

خطری برای

انسان

ندارد

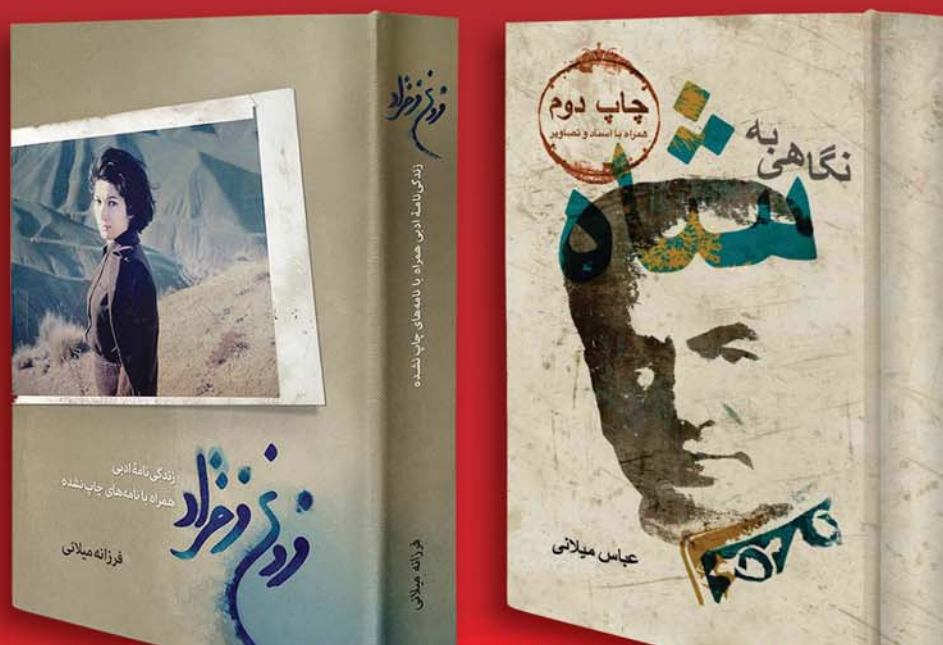
سلامتی شما

مهمترین

است



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

پرشین سیرکل برگزار می‌کند، بحران ساختاری کنونی ایران و چشم انداز آینده، سخنران دکتر عباس میلانی شنبه ۱۱ آگوست ساعت ۶ بعد از ظهر تا ۸ شب محل تهیه بلیط بنیاد پریا و کتابفروشی پگاه، جهت کسب اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

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 - فر - دکتر مصطفی عطری - نیوشا کیزاد - دکتر اوژند 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 ترم جدید کلاس‌های کامپیوتر، فیس بوک و گوشی و تبلت از ۷ جولای روزهای شنبه

خدمات و سرویس جهت کارایی و رزومه نویسی و آمادگی جهت مصاحبه شغلی هر سه شنبه با همکاری سازمان JVS با تعیین وقت قبلی.

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 ژوئن:**
- English Cafe • کلاس‌های مکالمه‌ای 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 ۸۹۹۰-۲۱۸-۴۱۶-۴۱۶ داخلی ۲۲۱ تماس گرفته و ثبت نام کنید.

- برای اولین بار در بنیاد پریا، **برنامه همخوانی، Karaoke** - جمعه ۲۴ آگوست ساعت ۷ تا ۹ شب، ثبت نام برای شرکت در این برنامه الزامی می‌باشد، جهت ثبت نام با دفتر پریا 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.
- **کلاسهای تک نفره جهت آموزش و رفع اشکال تبلت** و گوشی از ۶ سپتامبر روزهای پنج شنبه از ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر جهت استفاده از این سرویس گرفتن وقت قبلی از طریق داخلی ۱۰۸ الزامی می‌باشد.
- **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 ۴۳۷۱-۴۳۷۱-۶۴۷ و یا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.
- **کلاس آواز و هم خوانی:** توسط حسن انعامی چهارشنبه از ساعت ۶ تا ۸، اطلاعات بیشتر: ۴۱۶-۴۰۰-۸۴۶۵ (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 M2J 0A5

کلاس زومبا

چهارشنبه هر هفته از ساعت ۱ تا ۲ بعد از ظهر برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

برگزاری کلاس هنر و فرهنگ (هنر درمانی)

هر چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۱:۳۰ صبح برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

کلاس آمادگی سیتی‌زن شپ

سه شنبه هر هفته از ۱۰ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر

قصه گویی برای کودکان

سه شنبه هر هفته از ساعت ۶ تا ۸ عصر

برنامه کلپ 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 ۱۳ و ۲۷ آگوست خواهد بود.

گرداننده جلسه خانم سلورا لزر جانی.

ورکشاپ بهداشت روان

با موضوع تاثیر عشق و روابط سالم در بهداشت روان سه شنبه ۲۴ جولای، ۳-۵ بعد از ظهر، توسط خانم مهرانگیز پورنصاح.

برنامه ویژه شهروندان ارشد

پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۱:۳۰ تا ۳:۰۰ بعدازظهر

اطلاعیه ارشدان ایرانی / ریچموند هیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانن، روزهای جمعه در ریچموند هیل و در روزهای سه شنبه در آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعدازظهر، برگزار می‌گردد.

- **خدمات عمومی با تعیین وقت قبلی، رایگان**
- کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و سیتی‌زن‌ها جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی
- اطلاعات در مورد ولفر، بازنستسگی، 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. 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

نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی، مسابقه و سرگرمی مهارت‌های تمرین مغز- بهبود حافظه و حفظ ذهن فعال با شرکت در بازی با کلمات

خدمات رایگان استقرار به تازه واردین

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

- اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی، مهاجرت، کمک‌های مالی دولتی و تفریحات سالم
- راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیل کرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
- پر کردن فرم‌های مختلف دولتی، ارجاع به کلاسهای زبان انگلیسی و مراکز آموزش
- کسب مهارت جهت کارایی
- **مکالمه زبان انگلیسی (Intermediate)**
- این برنامه پنج شنبه‌ها از ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.
- یادگیری زبان انگلیسی دریک محیط دوستانه
- تقویت و مدیریت برای قراردات‌های 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.

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

انجمن متخصص غذا و تغذیه

انجمن متخصصین علم غذا و تغذیه CSIFNS پیک نیک سالیانه خود را در تاریخ یکشنبه ۱۱ آگوست از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۸:۳۰ بعداز ظهر در پارک سر کزمیر تورنتو به آدرس زیر برگزار می‌کند .

از متخصصین صنایع غذایی و تغذیه و خانواده گرمی ایشان جهت شرکت دراین پیک نیک دعوت می‌شود. جهت اطلاعات بیشتر با ایمیل تماس بگیرید.

info@csifns.ca

ساختمان سازان ایرانی - ICBA

انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی برگزار می‌کند (گردهمایی عمومی ماهانه):

به اطلاع هموطنان عزیز می‌رساند: این سازمان در تاریخ ۲۶ جولای (آخرین پنجشنبه هر ماه) سمینار با موضوع Zoning By-laws همکاری شرکت Hyphen Studio برگزار می‌نماید. ورود برای عموم آزاد و برای اعضا رایگان می‌باشد. تهیه بلیط: (۳۰ دلار) در همان مکان صورت‌پذیر است.

سمینار همراه باصرف کوکتل و شیرینی و نوشیدنی، در محل دائمی انجمن از ساعت ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ برگزار می‌گردد.

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت ICBA مراجعه فرمایید.

Website: icbuilders.ca
Tel: 905-695-0104
Address: 7191 Yonge Street,
World on Yonge, Unit 1001, L3T 0C4
Email: secretary@icbuilders.ca

علائم خطرناک بیماری لثه

تشکیل جرم دندان

نوار چسبنده‌ای که روی دندان تشکیل می‌شود جرم نامیده می‌شود (ممکن است متوجه یک ماده‌ی سفید یا زرد رنگ در بین دندان‌ها یا در طول خط دندان شوید) این جرم می‌تواند پیشروی کرده و تارتار شود (سخت، رسوبات کلسیمی که باید توسط دندانپزشک برطرف شوند) با مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن منظم برطرف نمی‌شود.

توجه به علائم زیر حائز اهمیت بوده و باید با دندانپزشک خود در میان بگذارید. در صورتی که بدون درمان رها شود، نه تنها سبب بیماری اطراف دندان می‌شود، بافت پشتیبان دندان را از بین می‌برد و همچنین ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.



خونریزی دهان

اگر پس از مسواک زدن یا کشیدن نخ دندان در روشویی خون مشاهده کردید، نشانه‌ی آن است که مشکلی وجود دارد. خونریزی پس از شستشوی دهان، احتمالا نشانه‌ی ورم لثه است. ورم لثه یکی از اشکال خفیف بیماری لثه است که سبب خونریزی لثه خصوصا پس از مسواک زدن و غذا خوردن می‌شود. خوشبختانه این بیماری خفیف با مسواک زدن و استفاده روزانه از نخ دندان و همچنین تمیز کردن منظم توسط پزشک معکوس می‌شود.



بوی بد دهان

همه افراد در یکسری موقعیت‌ها دهانشان بوی بد می‌دهد، اما اگر قبلا شما را آزار نمی‌داده و بدتر نشده، می‌تواند نشانه‌ی بیماری لثه باشد. همیشه بویی دارد که اطرافیان متوجه می‌شوند، اکثرا بویی شبیه الکل یا سیب گندیده است. زمانی که باکتری به زیر بافت لثه کوچ می‌کند، جایی که مسواک و نخ دندان نمی‌تواند به آن برسد ممکن است بوی بد بوجود آید.



تغییر دندان‌ها

برخی افراد متوجه فاصله کوچک بین دندان‌ها که قبلا وجود نداشته می‌شوند، یا دندان‌های جلوی آنها متمایل به جلو یا عقب می‌شود، این تغییرات می‌توانند نشانه‌ی بیماری لثه باشند.

لثه‌های قرمز یا متورم

لثه‌های قرمز، پف کرده یا نازک می‌توانند نشانه‌ی ورم لثه باشند و حائز اهمیت است که آن را درمان ننمائید. شکل جدی‌تر بیماری لثه باعث می‌شود لثه‌ها از دندان عقب‌نشینی کرده و شکل کپسه‌ای را پیدا کند که آلوده شده است.

فشاردهی یا سایش دندان‌ها

اگر در هنگام خواب یا بیداری دندان‌هایتان را به هم فشار می‌دهید یا می‌سایید احتمالا خطر ابتلا به بیماری لثه را افزایش می‌دهید. این کارها نیروی بیش از حدی بر روی بافت‌های پشتیبان وارد کرده و ممکن است سبب نابودی آن شود.

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

آب و هوا
(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
گزینه‌های شده

موارد
گزینه‌های شده

با شما

هر آنچه که باید از هر شغل برای زندگی خودتان بدانید

از ما

بپرسید

دایرکتوری

به ما

بپیوندید

نظرتان در مورد ما چیست؟

در نظر سنجی شرکت کنید

آخرین نسخه چاپی این هفته نشریه

ایران استار در شبکه اجتماعی ۸ هر جا که هستید



نقره جات را خودتان به راحتی تمیز کنید

نشاسته ذرت

خمیری از نشاسته ذرت و آب می‌تواند درخشش را به نقره‌های شما بازگرداند. این خمیر را با یک پارچه مرطوب بر روی نقره قرار دهید. فرصت دهید تا خشک شود و سپس با یک حوله زیر آن را تمیز کنید.



ژل ضد عفونی کننده دست

ژل آنتی باکتریال ضد عفونی کننده دست نه تنها با میکروب‌ها مبارزه می‌کند بلکه جلا دهنده‌ای بسیار عالی برای نقره است. چند قطره از این ژل را بر روی پارچه نرمی ریخته و بخش‌های سیاه شده نقره را با آن تمیز کنید.

خمیر دندان

مقداری خمیر دندان را روی پارچه‌ای زده و بر بخش‌های تیره نقره بکشید. سپس بخش‌هایی که با خمیر دندان تمیز شده را پاک و خشک کنید تا درخشش آن را با چشمان خود ببینید.



شیشه پاک‌کن

شیشه پاک‌کن را روی پارچه یا مسواکی کردن نقره‌های تیره و سیاه شده به کار برده می‌شوند. اما برای جلوگیری از سیاه شدن نقره نیز می‌توانید مقداری نرم کننده مو را بر روی نقره تمیز مالیده و بگذارید خشک شود.

نرم کننده مو

تمامی مواد ذکر شده تا اینجا برای برق کردن نقره‌های تیره و سیاه شده به کار برده می‌شوند. اما برای جلوگیری از سیاه شدن نقره نیز می‌توانید مقداری نرم کننده مو را بر روی نقره تمیز مالیده و بگذارید خشک شود.



آمونیاک

برای جلا دادن به جواهرات نقره، قراردادن آنها به مدت ۱۰ دقیقه درون محلولی از یک فنجان آب گرم و یک دوم فنجان آمونیاک بگذارید. سپس آنها را خارج کرده، تمیز و خشک نمایید.

سرکه

با قرار دادن نقره‌جات خود در محلول یک دوم فنجان سرکه سفید و ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین به مدت ۲ الی ۳ ساعت نیز می‌توانید جلوه و درخشندگی را به جواهرات خود بازگردانید. پس از این مدت آنها را با آب سرد شستشو داده و به طور کامل خشک کنید.

اگر ظروف و جواهرات نقره شما درخشش و زیبایی خود را از دست داده و سیاه شده‌اند و دلتان می‌خواهد دوباره برق و زیبا شوند ترفندهای زیر را با ما دنبال کنید. موادی که در زیر معرفی شده‌اند در همه خانه‌ها در دسترس است و به راحتی می‌توانید با استفاده از آنها نقره‌هایی درخشان داشته باشید.

آبلیمو

نقره را به مدت یک شب در محلول یک قاشق غذاخوری آب لیمو، یک و یک دوم فنجان آب و یک دوم فنجان شیر خشک قرار دهید تا نقره‌های خود را مثل روز اول‌شان نو کنید.

ورق آلومینیوم

نقره‌های تیره و سیاه شده به هیچ عنوان نمی‌توانند در برابر این دستورالعمل مقابله کنند. یک لیتر آب، یک قاشق غذاخوری جوش شیرین و یک تکه ورق آلومینیوم را مخلوط کرده و بجوشانید. نقره را به مدت ۱۰ ثانیه و یا بیشتر در این مواد قرار داده و پس از این مدت آن را خارج کنید. معجزه‌ای که دنبالش بودید اتفاق می‌افتد. اگر احیاناً نقره همچنان مات مانده است، خمیر غلیظی با یک چهارم فنجان جوش شیرین و دو قاشق آب درست کرده و با یک اسفنج مرطوب بر روی نقره قرار دهید؛ سپس آن را شستشو داده و خشک کنید.

پودر ماشین لباسشویی

یک کاسه متوسط را با ورق آلومینیوم بپوشانید و درون آن را با آب داغ پر کنید. یک قاشق غذاخوری پودر لباسشویی را در آب حل کنید. نقره را به مدت یک دقیقه در آب قرار دهید و سپس شسته و خشک کنید.

سس گوجه‌فرنگی

مقداری از سس گوجه را بر روی حوله زده و آن را بر روی قسمت‌هایی از نقره که سیاه شده است بمالید. اگر با این کار نقره برق نشد بخش‌های سیاه را به مدت ۱۵ دقیقه با سس بپوشانید و سپس با یک پارچه نرم تمیز کرده، شستشو داده و خشک کنید. می‌توانید برای تمیز کردن درزها از مسواک نرم استفاده کنید.

Taher landscaping

شرکت فضای سبز طاهر

با ۲۰ سال تجربه

+ 20 Years Experience

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

مشورت و مشاورت
بر آورد قیمت
مجان می باشد

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

416.834.4205
Office: 416.443.0300
ROYAL LePAGE

تینا بهرامی Tina Bahrami
Real Estate Broker
Royal LePage Signature Realty

Official sponsor of Homa Volleyball Team

6347 Yonge St.
416.225.6600
pouyacommercial.com

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

مجتمع
پویا

استخدام

Pizza Nova

به تعدادی پیتزا میکر و
راننده و صندوقدار در
منطقه بلور و دانداس (west)
Downtown
نیازمندیم
416- 616-4762

HOME FOR RENT
دو موقعیت عالی برای اجاره
خانه بزرگ
پنج اتاق خوابه
در نزدیکی بهترین دبیرستان
ریچموند هیل
برای اجاره فوری
\$3650
647- 808-3450

استخدام

AZ Owner operator
Dedicated GTA

به تعدادی راننده AZ
با تراک شهری (D cab)
با سه سال تجربه
و Clean abstract
برای کار Dairy با مشتری‌ها و
مسیر ثابت نیازمندیم
416- 999-2910

استخدام

Pizza Nova

به یک صندوقدار، راننده و
Pizza Maker در ریچموند هیل نیازمندیم
416-508-9222

استخدام

به یک نفر کاملاً مسلط به
QuickBooks و Excel
و امور حسابداری
با سابقه کار نیازمندیم
905- 597-0740

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

هزاران کانال تلویزیونی ارزان ارزان

فروش گیرنده‌های GLWIZ
به قیمت نمایندگی، بدون پرداخت ماهیانه
و گیرنده‌های Android TV Box
با بیش از ده هزار کانال ایرانی و خارجی؛ کیبل
(با شارژ سالیانه) و کانال‌های راجرز و غیره
با نازلترین قیمت و بهترین کیفیت
تحویل و دلیوری رایگان
647-544-4726

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

رستوران: ۱۷۷۷-۴۴۵-۴۱۶

غذای تازه و لذیذ را
با ما امتحان کنید

کیتینگ: ۸۲۳۲-۸۳۲-۶۴۷

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم

879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5

استخدام با شرایط عالی

به تعدادی راننده Az
با حقوق خوب و شرایط عالی
نیازمندیم
416- 991-9696

تبلغات

آلاین

وبلاگ، متن، موبایل،
وب رنکینگ
Review

شبکه‌های
اجتماعی

فیس‌بوک،
گوگل، یوتیوب،
توییتر، تیک‌تاک

وب سایت

بیزینسی

از ماهی \$۱
۵ سایندهای
پیشرفته

روزنامه
و طراحی

ایران استار فابی‌آرت،
پاک‌فیت‌آرت و استندارد،
برای آگهی شما

مطالب: متنوع، حرفه‌ای، علمی، بدون گرایش
منابع معتبر و غیر پروپاگاندی
سایز و طراحی: استاندارد جهانی
تمام رنگی؛ کاغذ تمام سفید (غیر بازیافتی؛ بدون سرب)
هر شماره: در دو بخش خبری و زندگی
بدون منگنه؛ سبک، به راحتی تا می‌شود
قابل برگه‌برد شدن؛ همه خانواده در یک لحظه آنرا می‌خوانند
چاپ در بهترین چاپخانه‌های شهر
وضوح و کیفیت بالا در مطالب، آگهی‌ها و چاپ
توازن در میزان آگهی و مطالب

IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

ایران استار

مهر

روایهای محو و تیره می‌توانند امروز شما را به دردسر بیندازند. پس بهتر است با عینک واقع بینی به آینده نگاه کنید. اگر به گذشته مانند رنگ های روشن و اشکال زیبا نگاه کنید، می‌توانید به آنچه که دیده‌اید تکیه کنید؛ از تصورات رنگارنگ خود گنج و پریشان نشوید. که این افکار زودگذر دوام نمی‌آورند. روی حقایق استوار تکیه کنید، که می‌تواند در روزهای پیش رو برای بسیار مفید و سودمند باشد.

آبان

هر قدر که روایهای شما به واقعیت نزدیک تر می‌شوند، شما نیز بیشتر انگیزه خود را از دست می‌دهید. امروز آرزوهای شما می‌توانند دید شما را به روی دنیای زیبا و غریبه‌ای بکشایند، اما هرچقدر که شما به مراحل پایانی نزدیک تر می‌شوید، نسبت به انتخابی که کرده‌اید نامطمئن تر می‌شوید. فراموش نکنید که هم اکنون مرز باریکی بین رویا و واقعیت وجود دارد، و شما به راحتی می‌توانید آن را تغییر دهید.

آذر

شما امروز در فکر تغییر دادن روش خود هستید و هر قدر بیشتر فکر می‌کنید این موضوع بغرنج تر می‌شود. خوشبختانه مشکل خیلی حادی برایتان پیش نخواهد آمد، اما باید از تجزیه و تحلیل کردن منطقی کردن دست بردارید. اگر به جای دنبال کردن حقیقت از غریزه و حس ششم خود پیروی کنید راه حل خوبی خواهید یافت.

دی

ارتباط نامتجانس بهرام و نپتون در نشانه خورای شما از ابرهای خیالی که فراتر از زندگی واقعی هستند می‌کاهد. در روزهای دیگر شما به راحتی می‌توانید بدون تقلید کردن از افراد دیگر عضوی از گروه های اجتماعی باشید. اما امروز آنها رفتار عجیب شما را یا درک نمی‌کنند و یا نمی‌پسندند. حتی شاید هم عقیده داشته باشند که شما ستم‌هجو هستید. البته حقیقت هیچ وقت پنهان نمی‌ماند. متفاوت بودن شما دلیل نمی‌شود که نتوانید با افراد دیگر خوب برخورد کنید.

بهمن

اگر شما از چگونگی موقعیت مالی خود نامطمئن هستید، نیازی نیست که پشت نگرانی خود از دیگران مخفی شوید. در این روزها بسیار مهم است که درباره چگونگی خرج کردن پولتان برای دیگران تجدید نظر کنید، چرا که شما تاکنون می‌خواستید به آنها نشان دهید که روی گنج نداشتید! این نمایش‌های پنهان کارانه ممکن است برای مدت کوتاهی چاره‌ساز باشد چرا که بعد از آن شما را در موقعیتی بسیار سخت‌تر از آنچه که الان در آن قرار دارید درگیر می‌کند.

اسفند

امروز شما از برنامه های خود جلوگیری می‌کنید و این موضوع می‌تواند افرادی را که قصد مشکل درست کردن برای شما را داشتند ناراحت کند. شما بدان می‌خواهید به جای اینکه درگیر و بند غریبه‌های ساعت باشید، بتوانید آزادانه زندگی کنید. شاید بعضی وقتها لازم باشد گذشت کنید، پس سعی کنید به دوستانتان احترام بگذارید. به دیگران اجازه دهید که از قبل بدانند شما به خاطر اینکه کسی را ناراحت نکنید، ممکن است کمی دیرتر به قرار ملاقات خود برسید.

فروردین

امروز ماه کاملاً در جهت خلاف نشانه شما قرار گرفته است، و شما در شرایطی قرار می‌گیرید که یک خاطره عشقی قدیمی که از نظر احساسی خیلی بهتان لطمه زده است دوباره یاد آوری می‌شود. اما نباید تصور کنید که تمام پیش آمدهایی که جدیداً رخ داده‌اند به شما صدمه زده‌اند. امنیت و آسایش شما بیشتر از آنکه به حوادثی که در جهان بیرون اتفاق می‌افتد بستگی داشته باشد به احساسات خودتان بستگی دارد.

اردیبهشت

خبرهای شگفت‌انگیز و غیرقابل‌باوری را در روزهای اخیر خواهید شنید که باعث تعجب هر چه بیشتر شما می‌شود. با شنیدن این خبرها به هیچ وجه نباید مسیر زندگی‌تان را تغییر بدهید زیرا هر مسیری با روحيات و اخلاقیات شما سازگار نمی‌باشد. هدیه بزرگی را نیز از طرف خداوند بزرگ دریافت خواهید کرد.

خرداد

امروز آرزوهای غیر شخصی شما که با آرزوهای افراد دیگر تفاوت دارد باعث می‌شود همکاری بین شما و آنها قطع بشود. این موضوع باعث ناامیدی شما می‌شود، چرا که شما به یک نفر که شاید دوست صمیمی‌تان یا یکی از همکارانتان باشد خیلی وابسته شده بودید. اما شما نمی‌خواهید روش خود را هم تغییر دهید. با همه این احوال اگر می‌بینید که نمی‌توانید به تنهایی از پس کارهایتان بر بیایید دوباره به دوستانتان ملحق شوید.

تیر

در حال حاضر شما نسبت به برنامه‌های جدیدتان احساس بهتری دارید، اما اهمیت ندارد که چقدر موفق بوده‌اید، در ذهن شما موضوعی وجود دارد که هنوز شما را ناراحت می‌کند. امروز شما باید فعالیت‌های خود را محدود بکنید، به خصوص اگر نمی‌توانید از فکر کردن به گذشته آزاد شوید. به جای اینکه از گذشته خود فرار کنید، به بررسی کردن آن بپردازید. یک بار که ما بتوانیم در تاریکی ضمیر ناخودآگاه خود راهنما را پیدا کنیم، بنابراین بیشتر از منفی‌بافی دوری خواهید کرد.

مرداد

نیمه مهربان تر و آرام تر شما مشتاقانه این تعطیلات آخر هفته ظاهر خواهد شد در حالیکه صدای شما ممکن است اکنون بسیار قوی و موثر باشد که زمانیکه دارید کسی را به خود نزدیک می‌کنید او را ناخواسته بترسانید. خوشبختانه می‌توانید از ایجاد این مسئله ناخوشایند بوسیله توجه و احتیاط در همه واکنش‌های تان جلوگیری کنید. امروز خوشبخت‌داری می‌تواند به نفع شما باشد پس هر آنچه که انتخاب کرده‌اید تا با دیگری تقسیم کنید را دست کم نگیرید.

شهریور

ارتباط‌های دوستانه‌ای را که به تازگی آغاز کرده‌اید، ارتباط‌های درستی نیستند و به نتیجه‌ای که شما مد نظر دارید ختم نمی‌شود. شاید حتی پایان غم انگیزی داشته باشد. طرز درست و صحیح رفتار کردن در رابطه با هر موضوعی را سر لوحه خود قرار دهید. تا زمانی که از تصمیمی اطمینان صد در صد پیدا نکرده‌اید در آن مسیر گام نگذارید زیرا شما فردی هستید که اگر در رابطه با کاری اطلاع حتی نداشته باشید تا پایان مسیر دچار استرس خواهید بود.

با آجیل و خشکبار تازه

۷ صبح تا
۱۲ شب

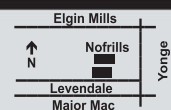
سوپر هفت سین

لذت شب‌نشینی‌های 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

بدون وقت قبلی

در طول مدت تعمیر - اتوئیل
اجاره‌ای در اختیار شما قرار می‌گیردبا تمام هر گونه تعمیرات. بکسل
خدمات تویوتک و جاده‌ای رایگان بکسید

- ✓ سبقتی و امپشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس گولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر

دیگر نگران امپشن تست ماشین خود نباشید:
تست و تعمیر در ریچموند هیلTel: 416.967.1616
1.877.967.1616www.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-AnatomySpecialities: 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 نظام طیاری دکتر کوروش سرستی

ARDMS, CARDUP registered

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

خشکشویی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

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

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

یادگ بالادراز میجر مکنزی
تمام قیمتها با ارائه این آگهی
روبروی No Frills. جنب سوپر هفت سین

36 Levensdale Road, Richmond Hill, L4C 4H2



جدول سودوکو یک جدول زائنی 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

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

۲۱۸



متوسط

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

۲۱۶



آسان

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

۲۱۴

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

۲۱۹

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

۲۱۷

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

۲۱۵

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

۲۱۲

پاسخ

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

۲۱۰

پاسخ

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

۲۱۳

پاسخ

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

۲۱۱

۲۰۸ پاسخ

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

۲۰۹ پاسخ

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

جدول

افقی

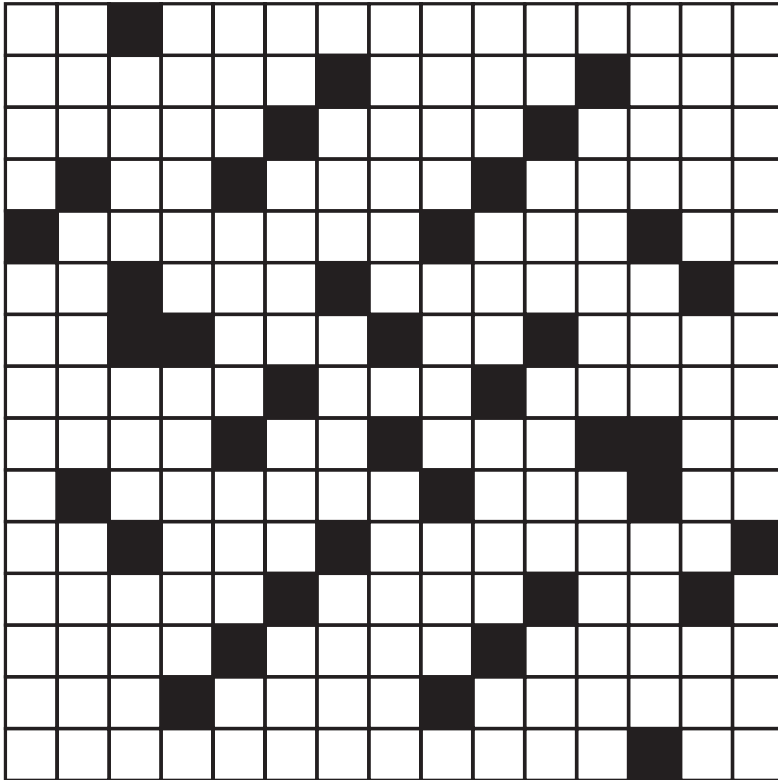
۱. سندی درباره حقوق سیاسی و اقتصادی تمام ملل - سعی و کوشش
۲. جشن مهمانی - قاره کهن - فاصله زیاد
۳. بی پروا - رختخواب گسترده - موافق و سازگار
۴. نخستین غارنگر نفت ایرانی - گیاه رنگی حنا - حرف پیروزی
۵. حرص و طمع - نیمسال تحصیلی - شهری در کشور سوئیس
۶. فیلم خام - گل سرخ - تخم مرغ انگلیسی
۷. نمایش با آواز - منقار کوتاه - قایق کوچک - لقب مردان اسپانیایی
۸. خوشخوان اسیر - فلز چهره - پیدا کردنش سخت است
۹. عدد قرن - دستگاه تکرار کننده صوت - عدد حرکت - چوبی در دست خمیرگیر
۱۰. حرف گزینش و انتخاب - نشانه خاص - کشتار دسته جمعی مردم
۱۱. گونه ای انگور درشت دانه و پُر آب - نیم - قلب
۱۲. عربان - فرصت - بایگانی
۱۳. تفرجگاهی ییلاقی در اطراف کرج - ضابطه و آیین - راهنما
۱۴. روبرو شونده با یکدیگر - پدر از دست داده - زنگ شتر
۱۵. برادر پدر - حق قضاوت برون مرزی

عمودی

۱. اولین قبله مسلمین - مسجد بزرگ شهر
۲. تازه تاسیس - حدس و گمان - بی عدالتی
۳. پدیدآورنده نزاع - دیوار کوتاه و کوچک - ابزار در و پنجره
۴. خلاص و نجات یافته - مشترک کالا یا خدماتی بودن
۵. نشانه مغولی - چین و چروک پوست - خدایا - خودداری کردن
۶. مطابق و به دستور - نوشته اصلی - سلاح آرش - گونه صورت
۷. از انواع زردآلو - دوست بی ریا - سرزمین
۸. آخرین نبرد ناپلئون بناپارت - شایستگی و استحقاق
۹. خودرو کوچک - نمره مطلوب دانش آموز - لکنت زبان
۱۰. ثمره درخت - پرخور - قهرمان سرزمین تروا - پیمانه
۱۱. غذای شب - پارچه روپوشی - ابزار روزگار پیری - من و شما
۱۲. جوینده راه - دشمنی و نفرت نسبت به همدیگر
۱۳. بستنکار - روز عرب - خوشحالی
۱۴. میل ناگهانی - از روی اجبار - فیلسوف فرانسوی و یکی از تدوین کنندگان دایره المعارف در قرن هجدهم
۱۵. شکلی هندسی و چهار گوش - بنای تاریخی و بجا مانده از قرن پنجم در شهر همدان

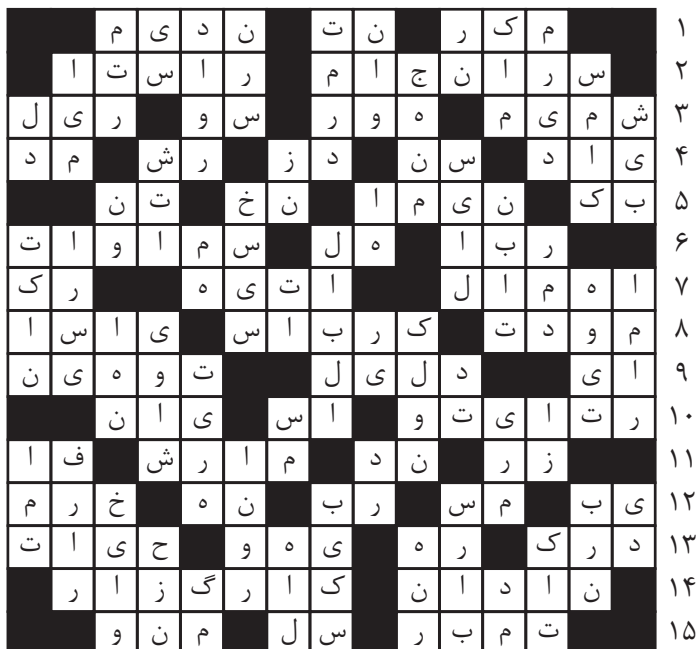
شماره ۱۱۹۷ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



پاسخ شماره ۱۱۹۶ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان های قدیمی

بایهترین کیفیت
و مناسب ترین قیمت

(416) 454-7259

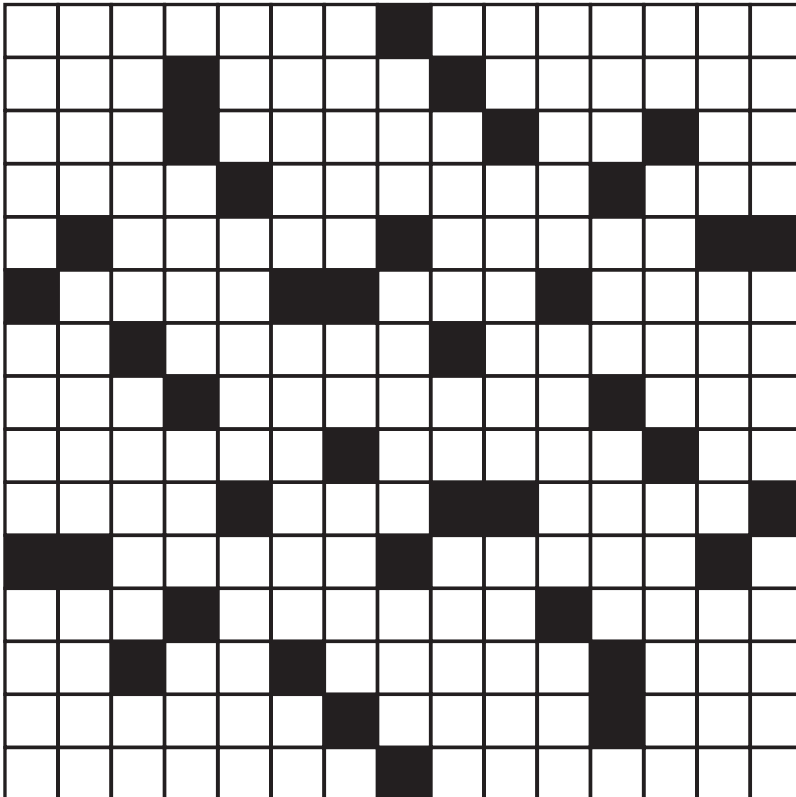
Salumeh



جدول

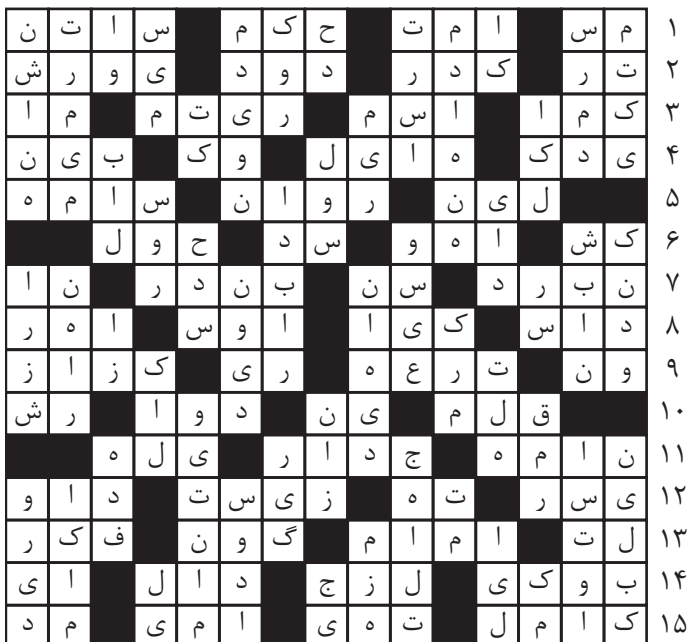
شماره ۱۱۹۷ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



پاسخ شماره ۱۱۹۶ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

۱. آسودگی خاطر - جاذغای و فانوس
۲. لجنزار - اعتقاد - بالاپوش
۳. نقش هنرپیشه - شامل همه - رده فوقانی دیوار - چوبی که در بینی شتر کند
۴. بردباری - بدهکار - سازمان فضایی آمریکا
۵. مهره فروش - نوعی پارچه لطیف و نفیس بوده
۶. شیر درنده - قلای در استان فارس - درختی از تیره کاجها که نام دیگرش سرو کوهی است
۷. نژاد ما - دارنده بدن سفید - لحظه
۸. پیچ و خم زلف - منصوب به کاوه آهنگر - فشار
۹. حرف ندا - پسر کوروش کبیر و برادر کمبوجیه که کشور مصر را فتح کرد - جامد شدن
۱۰. برادر شیرازی - قلعه - تخم گیاه
۱۱. ذوق - سزاوار
۱۲. نقل کننده - یاد گرفتن - مرغ سعادت
۱۳. اشاره به نزدیک - چست و چابک - مفقود - از دانشمندان معروف و کاشف الکلی و ساکن ری بود
۱۴. حالت بیهوشی - کارزار - جای تیر ترکش
۱۵. کسی که ماست مایه بزند - فامیل

عمودی

۱. کسی که پوست بدنش دارای لکه‌های سفید یا پیس باشد - رشوده‌دهنده - جمع محکمه
۲. خواهان و راغب - باران نرم و ریزه - کنایه و رمز
۳. شیر خرمای و کشک - پول کاغذی
۴. آزاد - خشنودی - کلا و تماما
۵. ناشایست - کسی که ظاهر و باطنش یکی باشد - پیچیدن و گردش
۶. سفید ترکی - افزودنی - ثروتمند افسانه‌ای
۷. فربه و چاق - او - غم‌خوار
۸. نوعی پارچه کتان - محل آرد کردن گندم - مرجان
۹. زرب - حرف آخر - قیافه
۱۰. رفت و آمد بسیار - عرض نیاز به درگاه خداوند - خم کاغذ
۱۱. از پادشاهان سلسله اشکانی (پارتها) که سردار معروف رومی (کراسوس) را شکست داد - مهریه عروس - ضد سبک
۱۲. میوه نوریس - سوا - از شهرهای خراسان بزرگ که مرکز علم و دانش بود
۱۳. در بزرگ - دهر و روزگار - تصدیق روسی
۱۴. نشانی - از جزایر ایرانی خلیج فارس - مقصود
۱۵. مخالف - تارمی - چهره‌نما

FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی

با بهترین کیفیت
و مناسب ترین 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	جلیلزاده
--------------	----------

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
لباشوئی-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 الکترونیک

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

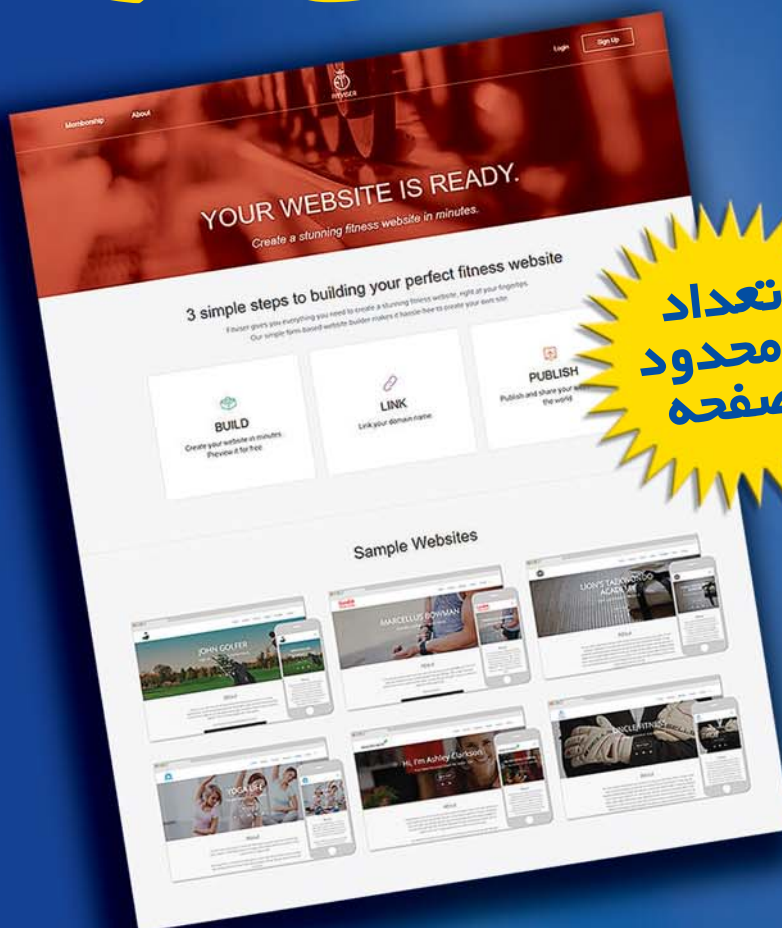
تلفن های مشاغل در تورنتو



حسابداری		پرسیکا		قنادی و بیکری	
آرت	416-841-6706	کیش	416-792-5777	شیرینی سرا	416-510-1050
ایده آل	905-59-777-59	تهران	416-901-6555	گل سرخ	416-223-5551
اشنا	647-848-1855	ملل	416-830-6500	کابینت سازی	
امین	416-224-0540	گاما	416-227-7799	Legend Kitchen	416-661-5101
آرش حسامی (حسابدار رسمی)	416-223-7272	پارسیان	416-512-8444	Top Kitchen	647-262-7551
بهمن	905-597-0740	پرسپولیس	416-229-0000	کامپیوتر	
پویا	416-225-6600	پاسارگاد	905-508-2580	ادونس کامپیوتر	416-226-6939
تقی عبدالحسینی	416-658-4114	تهران تو	416-225-2345	PC Laptop Wireless	416-731-9300
جاهد	905-597-7233	تورنتو	416-300-1070	نوت بوک بهمن	647-500-8003
جیکوب	416-857-1681	طاهری	416-488-8822	Apple MacBook Setup	416-854-0192
شایان	289-597-8880	مرکزی	905-482-7847	خدمات کامپیوتر آریاتک	647-889-0024
شفقت	905-709-0880	مانی اسمارت	416-921-2899	کمک به سالمندان	
گیله وا	416-835-7210	یزدانه پرست	416-300-1070	AceHomeCare.ca (416) 628-8545	
یعقوب نصری (Jacob)	416-857-1681	طبیعی درمانی		کیتترینگ	
هارمونیک	416-317-3003	مهبیز آزاد	416-779-7901	کدبانو	647-466-3845
نشنال (غایبی)	416-223-3336	هنری مساوات	647-222-6568	کلفروشی	
متین	416-844-6634	محسن رضوی	416-492-2111	باغ سبز	416-250-7070
یارخانی، بهروز	416-505-0055	رستوران		کلفروشی گلخونه	416-227-1600
حمل و نقل (اسباب کشی)		آلتونا کباب	647-348-1067	لوازم یدکی اتومبیل	
ارزان (مجید)	416-937-7525	خانه کوچک کباب	416-595-9988	دلتا - لوازم یدکی نو	416-292-7001
Max	416-745-3725	سنتی شبستان (۲۴ ساعته)	416-222-3335	لوله کشی	
عباس مووینگ (حمل زباله)	416-490-9000	دربار	647-351-4242	احمد	416-661-9393
حمل و نقل بین المللی		دربند	416-445-1777	رضا	416-876-6679
FSI	416-590-8989	سفره عقد		میلا	416-880-3680
متراس	416-497-0377	سفره عقد مهری	416-670-4240	لوله کشی محسن	416-708-4073
داروخانه		عکاسی و فیلمبرداری		لوله کشی رضا	416-661-9393
مترو	416-222-0242	رضا و مجید	416-222-9773	ماهواره , WEB Design	
خدمات شیشه		فرش و موکت		ماهواره	647-669-7001
سعیدی (اتومبیل)	905-532-0333	فرش شوئی مازیک	416-858-9491	Web	416-490-9009
دناگلاس (مسکونی)	416-262-7377	فرش شوئی تهران	416-654-0114	مالی و ورشکستگی	
صرافی و حواله پول		خانه فرش	416-569-1314	محسن نوروززاده	416-830-3414
اکسپرس	416-356-6666	فروشگاه خوار و بار		جمشید عامری	416-407-1119
اکسچنج	647-202-1318	ارزان	416-590-1234	تقی عبدالحسینی	416-658-4114
سرمایه	905-237-9050	تهران	905-482-1770	مینا راستان	416-218-0660
تاج	647-345-3336	سوپر مدنی	905-773-2323		
پرسیکا	647-345-9325-26				

ایران استار

وب سایت می خواهید؟



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 می کنید.

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com

