

6024 Yonge دفتر جدید
ارز ملل
 بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
 پرداخت همزمان ارز با کارت
 عملیاتهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

با مجوز رسمی
 از بانک مرکزی
 سابقه درخشان
 با ۱۳ سال
صافی بهمنی
416 319 0000 6120A Yonge St, Unit 209

محمد رضا فدوی
 مسکون، تجاری، سرمایه گذاری
416.732.7777
 ROYAL LEPAGE
 REALTY BROKERAGE

بیمه ارزان و مطمئن
 Auto, Home, Business
 Life, Travel
شاهین شیردره
 Insurance Broker
416.876.7799
 7030A St. George, Unit 11

ارز مثقال
416-844-5555
 6121 Yonge St. پلازای ایرانیان

صرافی اکسچنج
 پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St.
 (Shops on Yonge mall)
 Unit 150 / Unit 4

Thu, 28 Feb 2019 - V. 25 - No. 1227 | 169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۷۷ - ۲۵ سال - ۱۳۷۹ شمسی

افتتاح همزمان با عید نوروز
جواهری آستینک
 فروش فوق العاده انواع سکه، طلا و جواهرات
647.554.8000
 6024 Yonge St.

بیمه
 بیمه مسافرتی، ح. ۱۲
محمد رحیمیان
905.370.0011
 sherkatbimeh.com

صرافی بهارستان امن ترین و سریع ترین خدمات ارزی
+1 416 221 5151
+1 905 737 1717

خبر خوب برای علاقمندان مهاجرت به کانادا:
تغییر یک قانون مهاجرت
 ترجمه ایران استار - دولت ترودو دو برنامه آزمایشی جدید مهاجرتی را راه اندازی می کند که طبق آن اجازه دهد کسانی که از سالمندان و یا کودکان مراقبت می کنند یا خانواده هایشان به کانادا بیایند و همچنین فرصتی داشته باشند که اقامت دائم نیز اخذ کنند.
 طبق برنامه های تازه طراحی شده، به مراقبت کنندگان، انتظاف پذیری بیشتری برای تغییر سریع شغلشان داده خواهد شد.
 موانع کونی که مانع از ورود اعضای خانواده

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

خدمات حسابداری و مالیاتی بهمن
905.597.0740
416.840.2769
 7191 Yonge St. Suite 313
 (West of Yonge)

حسین علی نژاد
 مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
 416.223.8885
 500 Yonge St. Unit 208, Toronto, ON M5E 1H6

تخصص و تجربه ما
حسابداری کوروش
6105 Yonge St. 2nd floor
647.247.2097
 پلازای ایرانیان

صرافی یزدان پرست (ارز تورنتو)
 با مجوز رسمی از بانک مرکزی ایران
حواله ارزان و سریع از کویت
416-300-1070

وام مسکن
 ما برای شما کار می کنیم
نه برای بانک (ص. ۱۳)
نوید زائری
 مشاور و متخصص وام مسکن
647.203.1346

کارشناس وام
مجید حبیبی
416 553 3394
 www.majidhabibi mortgage.ca
 500 Yonge St. Unit 208, Toronto, ON M5E 1H6

صرافی آرگ
6085 Yonge St. پلازای ایرانیان
416.224.0000

صرافی لومیر
 با مدیریت اسماعیل هناره
416 542.1111
بهترین نرخ حواله پلازای سوپر پارسیان
8167 Yonge St.

ارز ملت
 حواله و فروش نقدی - ارزان - سریع - مطمئن
905 597 1243
7181 Yonge St. Unit 40

وام مسکن
دانیال نیلی
 کارشناس وام مسکن
647-668-2200
 Daniel H. Neely
 500 Yonge St. Unit 208, Toronto, ON M5E 1H6
 Tel: 647-668-2200
 BMO Financial Group
 We're here to help.

ارز نیویورک
 پرداخت همزمان با کارتهای اعتبار بانک ایران (بدون کارمزد)
905-597-8787
 7368 Yonge St.

ترجمه رسمی
 فارسی به انگلیسی
 انگلیسی به فارسی
لیلا فاروقی
 مترجم رسمی
 ATIO Certified Translator
6075 Yonge St., Suite 308, Toronto
416-619-0933

صرافی امین
 همراه امین شما در ارائه کلیه خدمات ارزی - حوالجات شخصی و تجاری
Shops on Yonge
416.491.1080 #164, 7181 Yonge **416.820.5060**

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

محمدرضا اوجی
 TOP PRODUCER
416 225 2900
 MICHAEL GWJEE
 مشاور املاک مسکن، با تجربه و آگاه

صرافی هانا
 ارسال به ایران بدون کارمزد
 بهترین نرخ حواله
 پارکینگ اختصاصی
8763 Bayview
416.832.7020

صرافی ریال
647.278.2230
www.rialexchange.com
 با بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان در تورنتو
6039 Yonge St. نبش پلازای ایرانیان

IRAN STAR

کرایه انواع خودرو اسنپ
905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca
 کوتاه و بلند مدت
 سواری، SUV
 مینیون ۷ و ۸ نفره
 با قیمت های مناسب همراه با بیمه شخص ثالث و سرویس فرودگاه پیرسون (تورنتو)
 رانندگان لیفت و اورپر؛ بجای خرید، از ما کرایه کنید؛ کلیه هزینه ها مانند سرویس و تعمیر بعهده ما می باشد

امور حقوقی
ساسان امام
 Access Paralegal Services
7181 Yonge St., Suite 709B, Thornhill, ON L3T 0C4
416.444.5555

بدون کارمزد
CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
صرافی لومیر
 با مدیریت اسماعیل هناره
 دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
 پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت های اعتبار بانک های ایران
 بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
Tel: 416 542 1111, 905 747 9999
8167 Yonge St. Thornhill
 پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

مدیر وام مسکن
کارشناس امور وام با سال ها تجربه
مریم اکبری
بهترین نرخ برای انواع وام مسکن
416.704.9292, maryam.akbari@td.com

خدمات مهاجرت و ترجمه در استکار
علیرضا در استکار
 مترجم رسمی فارسی به انگلیسی
 مترجم رسمی انگلیسی به فارسی
Tel: 647-965-3867
 دفتر تهران: 10271 Yonge St., Unit 224 - 7368 Yonge St. Unit 10A
 Email: dorostkar.translation@gmail.com www.persiantranslation.ca

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

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

رکتهوز
416.730.8687
تور نیویورک
 با تور به از کلیه هتل های معروف و گران ریز تورنتو و لندن
 پلازای هتل ۱۸ مه
 ۱۸ مه

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

اخبار - کانادا

قاضی: کبک باید فرم‌های مهاجرتی را بررسی کند



این نشان می‌دهد پرونده‌های مهاجرتی تا تصویب قانون جدید و مشخص شدن وضعیت آن بررسی خواهند شد. "فرانکو لگو" نخست‌وزیر و رهبر سی‌ای‌کیو در یک طرح بحث برگزار کرد، کم کردن تعداد ۱۰۰۰۰ نفر از متقاضیان مهاجرت به کبک و ایجاد آزمون‌های ارزش‌های فرانسوی برای گرفتن شهروندی را مطرح کرده است. این طرح‌ها با موافقت و مخالفت‌های زیادی روبرو شده است و دولت فدرال لیبرال کانادا نیز نظر موافقی در این زمینه ندارد.

وزیر مهاجرت کبک، پس از این حکم، در بیانیه‌ای اظهار داشت که دولت وی به تصمیم دادگاه احترام می‌گذارد و همچنان به پردازش درخواست‌ها ادامه خواهد داد. انجمن حقوقی مهاجرت کبک - مونترال "ای‌کیو‌ای‌دی‌ای" استدلال کرده است که دولت هنوز باید برنامه‌های موجود را برای تازه‌واردان پردازش کند، چرا که لایحه جدید سی‌ای‌کیو هنوز مورد بحث است. "اولگا ردکو"، وکیل مهاجرت، گفت: "ما از این تصمیم بسیار خوشحال هستیم، و

ترجمه ایران استار - یک قاضی روز دوشنبه گفت دولت کبک باید بررسی پرونده‌های متقاضیان مهاجرت از طریق نیروی کار ماهر را که به حالت تعلیق در آورده است را، ادامه دهد. دولت جدید کبک اخیراً پرونده هزاران متقاضی مهاجرت به استان کبک را به حالت تعلیق در آورده است؛ این تعلیق در راستای اصلاح نظام مهاجرت استان کبک توسط دولت به تصویب رسیده بود.

هفته گذشته چندین وکیل خواستار تعلیق قانون جدید دولت در تعلیق حدود ۱۸۰۰۰ پرونده شده بودند، در پی این درخواست، "فردریش باجند" قاضی دادگستری دیوان عالی کبک، یک دستورالعمل ۱۰ روزه صادر کرده است که دولت مرکزی را مجبور به ادامه بررسی پرونده‌های مربوطه خواهد کرد. "فردریش" در تصمیم‌گیری خود نوشت: "اگر این حکم صادر نمی‌شد، این پرونده شاکتبان زیادی پیدا می‌کرد."

حزب سی‌ای‌کیو که در ماه اکتبر قدرت را به دست آورده، گفته که می‌خواهد در قوانین مهاجرت تغییراتی ایجاد کند که به نفع کبکی‌ها باشد. "سیمون جولین بارت"،

نمایندگانی که ادای کودک اوتیسم را درآورد، معلق شد



مبلغ ۵۰۰۰ در سال و حداکثر تا سقف ۵۵۰۰۰ دلار خواهد بود. البته ارقام پرداختی به درآمد خانواده نیز بستگی دارد، کسانی که درآمد خاص آنها کمتر از ۵۵۰۰۰ دلار در سال باش حداکثر مبلغ در دریافت خواهند کرد. خانواده‌ها به این ارقام معترض هستند چرا که درمان کودکان با نیازهای شدید می‌تواند هر سالی ۸۰۰۰۰ دلار نیز برسد.

مک لئود گفت: "تزم دولت در حمایت درمانی کودکان اوتیسم جدی است و دولت امیدوار است که بتواند روندی موفق را به اجرا بگذارد." او خاطر نشان کرد دولت بودجه ۲۵۶ میلیون دلاری اوتیسم را به ۲۲۱ میلیون دلار افزایش داده است.

اما دولت اطمینان می‌دهد که این کودکان خدمات بیشتری را دریافت می‌کنند. مک لئود در مصاحبه تلفنی گفت: "این [پرونده جدید دولت برای ایجاد تغییراتی در خدمات اوتیسم] بهترین گزینه برای پشتیبانی از کودکان اوتیسم در دولت انتاریو است، تصدیق می‌کنم که برخی از خانواده‌ها خدمات کمتری دریافت کرده و خواهند کرد اما در کل سیستم منصفانه، عادلانه و پایدار خواهد بود."

از اول آوریل، خانواده‌ها برای هر کودک زیر ۶ سال، حداکثر ۲۰۰۰ دلار در سال دریافت خواهند کرد و این مبلغ به صورت مادام‌العمر تا سقف ۱۴۰۰۰ دلار خواهد بود. برای کودکان مسن تر تا ۱۸ سال این

چرا فرماندهان ارتش کانادا اخراج می‌شوند؟



است که موضوع کمی پیچیده است. گاهی اوقات مردم اشتباه می‌کنند. بیشتر این اخراج‌ها در واحدهای ذخیره ارتش انتاریو اتفاق افتاده است. رسانه‌ها در ماه اکتبر گزارش دادند که یک نیروی ذخیره سفیدپوست در منطقه تورنتو چندین بار سربازان سیاه‌پوست را به نام‌های بدی نامیده بودند.

پل گفت که در دوره آموزش نظامی او، نیروهای نظامی تحت آموزش‌های مناسب قرار خواهند گرفت. پل، که در اواخر ژوئن سال ۲۰۱۸ فرماندهی ارتش را به عهده گرفته است، گفت که قبل از گزارش رسانه‌ها، درباره وقایع نژادپرستی چیزی نمی‌دانسته است. پل فرمانده ۱۲۰۰۰ نیروی ثابت و ۶۰۰۰ نیروی ذخیره ارتش در انتاریو است. دولت خواهان افزایش نیروهای ذخیره است. سربازان نیمه وقت بخش مهمی از ارتش را تشکیل می‌دهند که در مأموریت‌های داخلی و خارجی شرکت می‌کنند.

بوجانان در دادگاه اثبات نشده است. رسانه‌ها گزارش کردند سه افسر فرمانده دیگر نیز در اواخر سال گذشته از کار خود برکنار شدند. در یکی از موارد، افسر فرمانده مورد نظر بعد از یک مهمانی با حضور افراد نظامی، با یک زن غیرنظامی که روی شانه‌هایش نشسته، عکس انداخته است. این شکایت در سال ۲۰۱۸ ثبت شده و به گزارش رسانه‌ها استعفای این افسر پذیرفته شده است.

در مورد دیگری، پل یک افسر فرمانده که در دادگاه نظامی بی‌گناه شناخته شد را به سمت قبلی خود برگردانید؛ ولی در یک مورد دیگر، افسر برکنار شده به پست قبلی خود بازنگشت.

افسران ارتش خاطر نشان کردند که آنها به یاد نمی‌آورند اخراج‌ها در ارتش در این ابعاد و با این سرعت اتفاق افتاده باشند؛ اما پل می‌گوید که او معتقد نیست که مستلماً پل در ارتش وجود دارد. او گفت: آنچه که من می‌توانم بگویم این

ترجمه ایران استار - دو نفر دیگر از افسران ارشد ارتش انتاریو از کار خود برکنار شده‌اند. به این ترتیب مجموع افسران ارشد ارتش که در سال گذشته اخراج شده‌اند به ۵ نفر رسید.

ارتش می‌گوید دلایل حذف این افراد به دلیل حفظ حریم خصوصی فدرال، به طور محرمانه باقی خواهد ماند و منتشر نخواهد شد. منابع نظامی به رسانه‌ها گفتند که در آخرین خبر، یک افسر فرمانده واحد ذخیره در "ویندزور" به طور دائم اخراج شده است. ژنرال "جو پل"، فرمانده ارتش در انتاریو، تأیید کرد که وی در روز ۱۶ ژانویه یک سرهنگ دوم ارتش را برکنار کرده است. او خاطر نشان کرد که وی اعتماد به نفس در رهبری افسران را از دست داده بود. پل گفت که او نمی‌تواند جزئیات بیشتری از این موضوع ارائه دهد. پل، که مسئول واحد چهارم ارتش و مسئول عملیات ارتش در انتاریو است، گفت: "زمانی که من با افسران فرمانده برخورد می‌کنم، انتظار دارم که آنها در بالاترین استانداردها باشند. به محض این که چیزی توجه مرا جلب کند نسبت به آن سریعاً اقدامات مقتضی را به خرج خواهم داد."

"دیوید بوجانان" سرهنگ دوم و فرمانده واحد سی‌ام ذخیره توپخانه اتاوا نیز در اوایل این ماه از شغل خود برکنار شد. نام بوجانان بعد از این به سر زبان‌ها افتاد که دو مورد اتهام جنسی در قیاس مربوط به سال ۲۰۱۲ به او نسبت دادند. او همچنین به بی‌نظمی و مستی متهم شده بود.

پل گفت که این افسر ارشد به طور موقت از کار خود برکنار شده و او نمی‌تواند جزئیات بیشتری را ارائه دهد، زیرا این افسر ارشد ممکن است درخواست تجدید نظر در پرونده را مطرح کند. تا به حال اتهامات علیه

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

- Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)
- مصدومیت‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی
- دعاوی کیفری و کلیه جرائم جنایی Criminal Law
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعونامه
- 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

- Small Claims Court matters
- Landlord & Tenant matters
- Construction Lien
- Shoplifting
- All Criminal matters
- WSIB matters
- Speeding
- Driving with no Insurance
- ODSP Appeals

- کلیه دعاوی حقوقی تا سقف ۲۵,۰۰۰ \$
- کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
- دست‌گذاشتن روی ملک
- سرقت از فروشگاه
- کلیه امور کیفری
- آسیب دیدگی‌های حین انجام کار
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای از کار افتادگی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید

In Association With Mirian Law Firm

- Car Accidents
- Slip & Fall matters
- All Real Estate matters
- All Immigration matters

- آسیب دیدگی‌های ناشی از تصادفات
- زمین خوردگی
- حقوق املاک
- مهاجرت

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
416.444.5555

لیسانس حقوق از ایران با ۱۵ سال سابقه کار حقوقی در انتاریو

دفتر جدید:

7191 Yonge St., Suite 709B,
Thornhill, ON L3T 0C4

www.accessparalegal.ca
Direct: 416-910-7182



اخبار - کانادا

ویلسون بر علیه ترودو شهادت داد



BREAKING NEWS

WILSON-RAYBOULD TESTIFIES

JWR: I knew as long as I was AG, no DPP interference

et des

TD Canada Trust



Maryam Akbari

Manager, Mobile Mortgage Specialist

مریم اکبری

- ✓ مدیر وام مسکن
- ✓ کارشناس امور وام
- با سالها تجربه

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

- ✓ پیش تاییدیه
- ✓ وام مسکن برای مهاجران جدید
- ✓ وام مسکن برای افراد خوداشتغال
- ✓ وام اعتباری
- ✓ وام برای ساخت ساختمان
- ✓ Pre-Approval
- ✓ Switch and Refinancing
- ✓ New Immigrants
- ✓ Home Equity Line of Credit
- ✓ Self Employed

Tel: 416.704.9292

Fax: 1.855.262.8603

maryam.akbari@td.com



ترجمه ایران استار - پیش از این جلسه، دولت ترودو روز دوشنبه، به "جودی ویلسون ریبولد" وزیر دادگستری سابق اجازه داد تا به کمیته اخلاقی مجلس جزئیات مکالمات خود با مقامات دولتی در رابطه با پرونده "اسان سی لاولان" را بازگو نماید. دولت می گوید ویلسون ریبولد و هر کسی که به طور مستقیم در گفتگوهای با وی در رابطه با اجرای اختیاراتش در رابطه با پرونده اسان سی لاولان شرکت داشته است می تواند در قالب قانون دادستان عمومی یا کمیته اخلاقی فدرال صحبت نماید. تا قبل از روشن شدن موضوع این گفتگوها محرمانه خواهد بود. دستورالعمل دولت برای این جلسه فوق العاده دیروز، چهارشنبه بود. ویلسون که یک بومی کانادایی و یک وکیل باتجربه است، "نوماس کرمول" را به عنوان مشاور خود انتخاب کرده است تا بتواند تشخیص دهد چه مسائلی را قادر است عنوان کند و به چه مسائلی قادر نیست بپردازد.

ویلسون به کمیته، که ترکیبی از همه احزاب با اکثریت لیبرال هاست و علی احساسی نیز جزو آنهاست، گفت که او تحت فشار بی رحمانه - از جمله تهدیدهای زیرمیزی از طرف نخست وزیر جاستین ترودو، کارمندان ارشد، افراد دولتی و اداره امور مالی، برای متوقف کردن مجازات شرکت اسان سی بوده است. او معتقد است که تغییرات نسبت از وزارت دادگستری به وزارت جانیازان کانادا در ماه ژانویه به علت بوده که او حاضر به پذیرش نظرات آنها نشده است. او در این شهادت جزئیات دقیق و خیره کننده از روابط درون دولتی را به نمایش گذاشت. او می گوید "از سپتامبر تا دسامبر ۲۰۱۸ لابی ها و بسیاری از افراد دولت را دیده است که تلاش مستمر و پایداری را برای تغییر نظر او پس از متوجه شدن تصمیمش به اجرا گذاشته اند که

واضح در تضاد با وظیفه خود او بعنوان وزیر دادگستری بوده است." وی اشاره می کرد که ۱۹ دسامبر وی با نوعی تهدید به اخراج از سوی ورژیک منشی شورای نگهبان کانادا مواجه شده است. ادعایی که ورژیک هفته پیش خلافتش را در همین کمیته شهادت داده بود. ویلسون می گوید: "حداقل ۱۰ نفر با ۱۰ تلفن و در طی ۱۰ جلسه به من گفتند که این روند پرونده به بیکاری بسیاری از کارمندان خواهد انجامید." او گفت که آنها نگران این بودند که تصمیم وی روی این شرکت کیکی اثر بزرگی خواهد گذاشت و نتیجتاً بر انتخابات استانی کیبک نیز اثر گذار خواهد بود و امکان داشت که لیبرال های آن استان در انتخابات پاییز گذشته صدمه ببینند. گفتنی است لیبرال های کیبک در آن انتخابات شکست خوردند.

ویلسون گفت که با ترودو در اینباره سخن گفته است و می گوید ترودو به او گفته است باید به طریقی راه چلی برای این بحران یافت ولی ویلسون معتقد است که "این روند راه را برای فساد و کلاهبرداری شرکتها در جامعه (مانند قرارداد با لیبی) باز می کند".

وی گفت از اول تصمیم گرفته بود اگر تصمیمی غیر از تصمیم او مورد تایید هیئت وزیران قرار گیرد از هر پستی که داشته باشد استعفا خواهد داد، و زمانی که این مسئله رسانه ای شد، او تصمیم به استعفا گرفت.

کمیته اخلاقی مجلس در حال بررسی اختلافات پیش آمده بر سر گزارش ۷ فوریه "گلوب اند میل" است. در گزارش این رسانه آمده که اطرافیان جاستین ترودو نخست وزیر تلاش کرده اند با مداخله در پرونده شرکت اسان سی لاولان بر سر پرداخت رشوه به مقامات دولتی و فشار به ویلسون ریبولد این شرکت را از مجازات برهانند. این گزارش باعث فشار زیاد نمایندگان مخالف دولت و رسانه ها به ترودو شد. ترودو



Connect Insurance Inc.

بیمه

از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه گذاری

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



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

با بیمه و سرمایه گذاری مناسب
آینده خود و خانواده تان را محافظت نمایید

تیم متخصص و باتجربه Experior Financial group بهترین و مناسب ترین گزینه شرکت های بیمه و سرمایه گذاری کانادا را در اختیار تان قرار می دهد و به عنوان مشاور قابل اعتماد، همواره در کنار شماست.

- انواع بیمه عمر، بیمه وام خرید خانه و آپارتمان، بیمه بیماری های حاد، بیمه از کار افتادگی، بیمه خدمات درمانی و دندانپزشکی، بیمه مسافرت و سوپر ویزا
- انواع سرمایه گذاری، سرمایه گذاری فیت شده دوران بازنشستگی (RRSP'S & RIF'S)
- برنامه ریزی دوران بازنشستگی
- برنامه ریزی دوران تحصیل فرزندان



احسان صالحی

مشاور بیمه و سرمایه گذاری
780.709.2998, ehsan.salehi@efgroup.ca, www.efgroup.ca

دعوت به همکاری و سرمایه گذاری

تا ۲۱% سود تضمین شده سالیانه به سپرده گذاران به همراه تضامین کافی و بیمه نامه معتبر برای اصل و سود سرمایه جهت توسعه فعالیت در امور اقتصادی و مالی در یک شرکت معتبر، بطور قانونی و زیر نظر وکیل

647-323-6000

647-669-7555

www.mhainvestment.com

سرمایه گذاری

اخبار - کانادا، جهان

قانون بهداشت در انتاریو تغییر می کند



است که او اکنون نمی تواند به آن پاسخ دهد. او افزود: "ما وعده داده بودیم که افراد بیشتری را در خط مقدم خدمات بهداشتی قرار دهیم و این چیزی است که ما قصد داریم انجام دهیم تا افرادی که در شبکه همگانی سلامت محلی "الاجایان" به خوبی کار می کنند، بتوانند بدون هیچ تغییری به کار خود ادامه دهند. ما می خواهیم اطمینان حاصل کنیم که می توانیم خدمات مراقبتی خودمان را بیشتر کنیم بنابراین در نهایت همین کار را خواهیم کرد".

البوت گفت که دولت انتظار دارد که از طریق این آژانس صرفه جویی کند، اما او اظهار داشت که انتاریو ۴۲ سنت از هر دلار را برای مراقبت های بهداشتی اختصاص می دهد و مطالعات نشان می دهد که استان در این کار ارزش افزوده ای ایجاد نکرده است. آژانس های دیگر که جزو انتاریو هلس خواهند شد، عبارتند از: "هلس کوالیتی انتاریو"، "ترکیب گیفت او لایف تئورگ"، "هلس شیر سرویس انتاریو"، "هلس فورس انتاریو" و "انتاریو مارکتینگ و رکرگمنت

ترجمه ایران استار - شبکه های بهداشت محلی استان انتاریو برای کمک به بازسازی و تعمیر این شبکه، یک آژانس مرکزی بهداشت ایجاد می کند. وزیر بهداشت روز سه شنبه اعلام کرد که این حرکت باعث صرفه جویی و یاز بین رفتن شغل ها در این سیستم نمی شود.

بر اساس اطلاعاتی که روز سه شنبه منتشر شد این سازمان جدید "انتاریو هلس" نام دارد که از ادغام ۱۴ سازمان محلی مانند "کنسر کیر انتاریو"، "ای هلس انتاریو" و چندین سازمان دیگر ایجاد خواهد شد. "کریستین البوت"، وزیر بهداشت، گفت: "تحولات جدید از جمله ایجاد تیم های بهداشت محلی سال ها طول خواهد کشید... وقت بسیار زیادی برای سیستم موجود صرف شده است و در این بین خانواده ها معتقدند که تقابل با این سیستم پیچیده یک دوره دردناک و پر تنش در زندگی آنها بوده است و ادامه این سیستم، اشتباه بزرگی است".

اطلاعات استادی دولت می گوید که هر یک از سازمان هایی که در این پروژه ادغام می شوند، یک مدیریت ارشد تیم دارند که بطور کامل پشتیبانی های اداری را انجام خواهد داد. البوت تاکید کرد که بعضی از ادارات ممکن است دو برابر شوند، و این دو برابر شدن تیم ها ممکن است در تیم های جدید بهداشت محلی نیز مورد نیاز باشد. او گفت: "من فکر می کنم که این طرح بهبود طرح سابق برای خدمت رسانی بیشتر و بهتر به بیماران بوده و این طرح برای صرفه جویی مالی نیست".

وقتی از او پرسیدند که چند نفر از کارکنان در نتیجه سازماندهی مجدد شغل خود را از دست خواهند داد، وزیر گفت که چیزی

نازی واقف



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

416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200

Ask Me About The Following Products And Programs:

- Welcome To Canada Program
- Mortgage For Self Employed Program
- New Construction & Renovation Financing Program
- Commercial & Industrial Mortgages
- Approval & Pre-approval
- Business Loan and Line of Credit



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

Agent پذیرفته می شود

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

پاکستان نمایش فیلم های هندی را ممنوع کرد



در پی افزایش تنش میان هند و پاکستان، اتحادیه نمایش فیلم پاکستان روز چهارشنبه از توقف اکران فیلم های هندی در سینماهای این کشور خبر داد. فواد حسین، وزیر اطلاعات و اخبار پاکستان نیز ضمن اعلام این خبر تاکید کرد که پخش تبلیغات محصولات هندی نیز در رسانه های پاکستان متوقف می شود.

تنش نظامی اخیر میان هند و پاکستان از زمان حمله انتحاری گروه جیش محمد به شبه نظامیان هندی در ایالت کشمیر آغاز شد. در آن حمله که روز پنجشنبه ۲۵ بهمن روی داد دست کم ۴۰ تن از نیروهای شبه نظامی هندی کشته شدند. در پاسخ به این حمله، هوایماهای ارتش هندوستان روز گذشته به یک اردوگاه

پاکستان نسبت به پیامدهای حمله هند هشدار داده بود. دهللی نو اسلام آباد را به دست داشتن در انفجار روز ۲۵ بهمن متهم کرده، اما پاکستان این اتهام را نمی پذیرد.

که گفته می شود محل آموزش عملیات انتحاری نیروهای جیش محمد در جامو و کشمیر تحت کنترل پاکستان بوده، حمله کردند.

پاکستان حریم هوایی خود را بست



تنش میان هند و پاکستان و درگیری هوایی این دو کشور بر پروازهای خطوط هوایی مسافری تأثیر گذاشته است. چندین شرکت هوایماهی، پرواز مسافری خود به پاکستان را لغو کرده اند و تعدادی دیگری که حریم هوایی پاکستان در مسیر شان بود، برای رسیدن به مقصد نهایی تغییر مسیر داده اند.

پاکستان حریم هوایی خود را پس از درگیری هوایی با هند، بسته است. پاکستان می گوید دو هوایماهی هندی را زده و دو خلبان هندی را دستگیر کرده است. هند هم تأیید کرده است که یک جنگنده میگ این کشور ناپدید شده است و از سرنوشت خلبان آن خبری در دست نیست. شرکت هوایماهی تای ایرویز، متعلق به تایلند همه پروازهای خود که از روی

پاکستان می گذشت را لغو کرده است. ایرانیدیا، قطر ایرویز و سنگاپور ایرلاینز از جمله شرکت های هوایماهی هستند که مسیر پروازهای خود را تغییر داده اند. مسئولان هوایی افغانستان نیز گفته اند که پاکستان هیچ هوایماهی اجازه عبور از حریم هوایی این کشور را ندارد. غیر برنامه پروازها با تاخیرهای طولانی همراه بوده که در برخی موارد منجر به لغو پرواز هم شده است و موجب سرگردانی صدها مسافر در

فرودگاه های مبدأ مانند دوی و ایوچی شده است. به مسافرانی که از مبدأ فرودگاه های امارات متحده عربی به مقصد کشورهای جنوب و شرق آسیا پرواز دارند توصیه شده که برنامه این پروازها را ببینند، چون احتمال تاخیر یا لغو پروازها وجود دارد. حریم هوایی پاکستان در یکی پرتددترین مسیرهای هوایی جهان قرار دارد و در خاور دور را به اروپا و خاورمیانه وصل می کند.

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.



Income Tax Etc.

بیشتر مالیات پس بگیرید!

- ✓ کلیه امور حسابداری شخصی / بیزینسی
- ✓ انجام همه نوع اظهارنامه مالیاتی
- ✓ حل مشکلات شما با اداره مالیات
- ✓ ایزفایل E-File
- ✓ کردیتهای فرزندان

مشاوره رایگان

Tel: 647.352.5556

6013 Yonge St., Suite 306A

امیر تبریزی

BCom (Hons.) in Accounting



CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

با مدیریت اسماعیل هناره



- ✓ دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
- ✓ پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت‌های عابر بانک‌های ایران
- ✓ بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
- ✓ پرداخت حواله‌های کانادایی، ۲۸ ساعته از طریق بانک‌های داخلی کانادا



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

اخبار - اقتصادی

اعلام نرخ انواع ارز : www.melal.ca

گروه ویژه اقدام مالی چهار ماه دیگر به ایران وقت داد



• میلادی، به پایان رسید اما تکلیف دو لایحه از چهار لایحه‌ای که دولت حسن روحانی برای اجرای استانداردهای افای‌تی‌اف ارائه کرده با چالش روبه‌رو شده است.

انتظارات گروه ویژه اقدام مالی از ایران

• جرم‌نگاری تأمین مالی تروریسم، بدون استثنا کردن آن دسته از گروه‌های تروریستی که «علیه پایان اشغال خارجی، استعمارگری و نژادپرستی تلاش می‌کنند».

[مجلس ایران البته در مصوبه ۱۵ مهرماه خود همچنان «مبارزات مشروع مردمی علیه سلطه استعماری و اشغال خارجی» را در شمول اقدامات تروریستی نمی‌داند].

• شناسایی و بلوکه کردن اموال تروریست‌ها در راستای قطعنامه‌های شورای امنیت سازمان ملل متحد.

• اطمینان از اجرای یک رژیم قابل اتکا در زمینه «رژیمی بایسته».

• اطمینان از استقلال کامل بخش اطلاعات مالی و لزوم ثبت گزارش تبادلات مالی مشکوک در صورت بروز چنین مبادلاتی.

• نشان دادن اینکه مقام‌ها چگونه ارائه‌دهندگان خدمات مالی بدون مجوز را شناسایی و مجازات می‌کنند.

• تصویب و اجرای کنوانسیون‌های پالمو و مبارزه با تأمین مالی تروریسم و روشن کردن توانایی برای ارائه خدمات حقوقی.

• اطمینان از اینکه مؤسسات مالی همه تبادلات مالی را با اطلاعات کامل فرستنده و دریافت‌کننده ثبت کنند.

• در نظر گرفتن جریمه برای ناقضان قوانین در ارتباط با پول‌شویی

• اطمینان از تصویب قوانین و روند‌های لازم برای مصادره اموال به میزان مقتضی.

از چهار لایحه‌ای که دولت روحانی ارائه کرده دو لایحه در مجلس و شورای نگهبان تصویب شده، اما دو لایحه دیگر موسوم به «پالمو» و «سی‌اف‌تی» با این که در مجلس به تصویب رسیده، به دلیل مخالفت شورای نگهبان، در انتظار تصمیم‌گیری در مجمع تشخیص مصلحت نظام هستند.

لایحه پالمو راه پیوستن ایران به کنوانسیون مبارزه با جرایم سازمان‌یافته فراملی را باز می‌کند و لایحه سی‌اف‌تی نیز الحاق ایران به کنوانسیون مقابله با تأمین مالی تروریسم را تسهیل می‌کند.

مخالفان پیوستن ایران به مقررات افای‌تی‌اف، که عمدتاً از منصوبان رهبر جمهوری اسلامی یا مخالفان دولت حسن روحانی هستند، می‌گویند با این کار، راه برای اطمینان کمک مالی به «حماس» و «حزب‌الله لبنان» مسدود می‌شود.

با این حال مخالفان می‌گویند که دلیل مخالفت‌ها ترس از شفافیت اقتصادی و جلوگیری از فساد بانکی است.

حسن روحانی، رئیس‌جمهور ایران، هم هشدار داده است که در صورت تصویب نشدن لوایح مرتبط با مقررات گروه ویژه اقدام مالی، مبادلات مالی برای ایران ۲۰ درصد گران‌تر تمام می‌شود.

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

گروه ویژه اقدام مالی، افای‌تی‌اف، روز جمعه ۳ اسفند در پایان نشست یک‌هفتگی خود در پاریس برای چهارمین بار به ایران مهلت داد و اعلام کرد تعلیق ایران از لیست سیاه این گروه تا ماه ژوئن، چهار ماه دیگر، تمدید می‌شود.

افای‌تی‌اف در پایان نشست خود با تأکید بر این که «هنوز مواردی هست که تکمیل نشده» گفت: «انتظار دارد که ایران به سرعت در مسیر اصلاحات اقتصادی گام بردارد».

در بیانیه پایانی نشست افای‌تی‌اف آمده است: «اگر ایران تا ژوئن ۲۰۱۹ با وضع قوانینی به تصویب باقی‌مانده استانداردهای این گروه اقدام نکند، در آن صورت افای‌تی‌اف درخواست افزایش بازرسی‌های نظارتی از نهادهای مالی مستقر در ایران و بخش‌ها و سازمان‌های تابعه را خواهد کرد».

در بخشی دیگر از این بیانیه آمده است تا زمانی که قوانین لازم برای رعایت استانداردهای این گروه در ایران تصویب نشود، نگرانی از «خطر تأمین مالی تروریسم با منشأ ایران و خطری که این موضوع متوجه سیستم مالی بین‌المللی می‌کند» باقی می‌ماند.

افای‌تی‌اف وظیفه دیدبانی بر شفافیت مالی در نقل و انتقال‌های بانکی بین‌المللی و جلوگیری از پول‌شویی و تأمین مالی تروریسم را در جهان بر عهده دارد و در سال‌های اخیر نام ایران و کره شمالی را در فهرست سیاه خود قرار داده بود.

با این حال این نهاد بین‌المللی پیش از این چند بار نام ایران را از این فهرست موقتاً خارج کرد و با تعیین مهلت به تهران فرصت داد که با تصویب قوانین لازم استانداردهای افای‌تی‌اف را رعایت کند.

آخرین مهلت این گروه در فوریه، ماه جاری

لذیذترین

ساندویچ و کباب

زبان . مغزبره




بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

همبرگر . مرغ .
زبان . مغز بره . الویه . کتلت . سوسیس بندری .
سوسیس آلمانی و ایرانی . ساندویچ استیک

بالاترین مرغوبیت کباب‌های ایرانی در پارسی ساندویچ:

پارسی Tel: 905.597.1188
ساندویچ 8199 Yonge St.

هر روز هفته:
تا ۱۰ شب

آستان قدس و بنگاه‌های نهادهای اقتصادی باید مالیات پرداخت کنند



نمایندگان مجلس شورای اسلامی روز شنبه ۴ اسفند و در جریان بررسی بودجه سال ۹۸، مصوبه‌ای را تصویب کردند که در صورت تأیید آن از سوی شورای نگهبان، آستان قدس رضوی، بنگاه‌های اقتصادی نیروهای مسلح و ستاد اجرایی فرمان امام باید در سال آینده مالیات پرداخت کنند.

بر اساس این مصوبه، درعین حال نهادهایی که اجازه صریح رهبر جمهوری اسلامی برای پرداخت نکردن مالیات را داشته باشند، از پرداخت مالیات معاف خواهند بود.

آستان قدس رضوی با دستور آیت الله خمینی، رهبر سابق جمهوری اسلامی، از پرداخت مالیات معاف شده و آیت‌الله خامنه‌ای، رهبر فعلی، نیز تأکید کرده که این نهاد نباید مالیات پرداخت کند.

در انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۶ که ابراهیم رئیسی، تولیت آستان قدس، یکی از نامزدهای انتخابات بود، موضوع پرداخت نکردن مالیات آستان قدس رضوی انتقاد حسن روحانی و مقامات دولت او را به دنبال داشت. برخی از نهادهای اقتصادی زیر نظر رهبر جمهوری اسلامی از جمله بنیاد مستضعفان و آستان قدس رضوی اعلام کرده‌اند که مالیات بر ارزش افزوده را پرداخت می‌کنند. اما به گفته منتقدان این بنیادها، مالیات بر ارزش افزوده در واقع مالیاتی است که تولیدکنندگان در نهایت آن را از مشتریان خود دریافت می‌کنند و

با مالیات سالانه که دیگر فعالان اقتصادی می‌پردازند تفاوت دارد. از حدود ۲۰ سال پیش نیز پرداخت نکردن مالیات توسط این نهادها انتقادهایی را به دنبال داشته است. محمود احمدی نژاد، رئیس‌جمهوری سابق ایران، ۲۲ اسفند ۹۶ در نامه‌ای به آیت‌الله خامنه‌ای نوشته بود که بنیاد ۱۵ خرداد، بنیاد مستضعفان، ستاد اجرایی فرمان امام، بنیاد تعاون سیاه، بنیاد تعاون ارتش، بنیاد تعاون سیح، بنیاد تعاون وزارت دفاع و بخش اقتصادی کمیته امداد امام، «بیش از ۷۰۰ هزار میلیارد تومان ثروت دارند که مردم از گزارش کار و درآمد و محل مصرف آنها بی‌اطلاعند».

علی مطهری، نایب رئیس مجلس، نیز در

با درود به ایرانیان عزیز
استغای ظریف و تهدید به استعفا زنگنه و همتی و عقب‌نشینی اروپا و گروه رقیب (گروه تندروی جمهوری اسلامی) نوسان شدیدی را در نرخ انواع ارز باعث شد. پیش‌بینی می‌شود لایحه کنوانسیون مبارزه با جرایم سازمان‌یافته فراملی (پالمو) توسط مجمع تشخیص مصلحت هفته آینده امضا شود و این بار اروپا نرمش بیشتری به خرج خواهد داد و در پی آن کاهش بی‌سابقه‌ای را شاهد خواهیم بود. (البته اگر این لایحه تأیید شود).

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۱۰۱۰۰ تا	۱۰۵۰۰
دلار حواله کانادا.....	از ۱۰۰۵۰ تا	۱۰۴۵۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۱۳۵۰۰ تا	۱۴۰۰۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۳۴۰۰ تا	۱۳۹۰۰
درهم.....	از ۳۶۰۰ تا	۳۷۵۰
طلا.....	از ۱۷۲۰ تا	۱۷۶۰
نفت.....	از ۵۵ تا	۵۸

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

416-830-6500

سردفتر استناد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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

Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

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

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سبیتی زنی

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

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

Civil Litigation

دعاوی حقوقی

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتهای

– خرید و فروش شرکتهای، تنظیم قراردادهای تجاری

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

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

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

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

سرعت
دقت
امنیت

ارز ملل

افتتاح دفتر جدید

هم اکنون ارز ملل پاسخگوی
مشتریان گرامی در محل جدید است:

6024 Yonge St.

North York (at Cannaught Ave., M2M 3W5)



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 آمریکا 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.~~ → 6024 Yonge St.

~~North York (at Cummer)~~ → North York (at Cannaught)

arze.melal@gmail.com



ارز ملل

www.melal.ca

اخبار - جهان

گمانه‌زنی‌ها در خصوص دلایل استعفای ظریف؛ از کودتای سپاه تا خروج از برجام



استعفای ظریف شروع کودتای سپاهه" علی واعظ، مسئول پروژه ایران در گروه بین‌المللی بحران معتقد است که بعید به نظر می‌رسد که در شرایط فعلی رهبر ایران با استعفای آقای ظریف موافقت کند. آزاده مختاری، از سردبیران خبرگزاری برنا فارغ از دلایل این استعفا، آن را دارای تأثیر گسترده بر زندگی ایرانیان دانسته و پیش‌بینی کرده که روز سه‌شنبه نرخ دلار در بازار ایران بار دیگر سیر صعودی به خود بگیرد و اقتصاد ایران شاهد روزهای بحرانی‌تر باشد. سرانجام آخرین خبر حاکی از این است که حسن روحانی، رئیس‌جمهوری ایران با این استعفا موافقت نکرد و در پاسخ به نامه استعفای محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران نوشت: "پذیرش استعفای شما را بر خلاف مصالح کشور می‌دانم و با آن موافقت نمی‌کنم."

خارجه ایران، نوشت: "همزمان با استعفای وزیر خارجه دولت منتخب اکثریت مردم ایران، فشار اسد رئیس‌جمهور بخش‌هایی از سوریه، در حضور وزیر خارجه و وزیر جنگ دولت پنهان ایران، با مقام رهبری دیدار کرد. حسن روحانی رئیس‌جمهور قانونی ایران نیز از طریق یکی از نگهبانان نهاد ریاست جمهوری در جریان این دیدار قرار گرفت." اما سعید جعفری، روزنامه‌نگار آزاد که سابقه حضور برای پوشش رسانه‌ای مذاکرات هسته‌ای ایران و غرب را دارد و بارها تیم مذاکرات هسته‌ای ایران و آقای ظریف را همراهی کرده، با انتشار توییتی، استعفای ظریف را با عدم تصویب قانون الحاق ایران به کنوانسیون مبارزه با جرایم سازمان‌یافته فراملی و خروج احتمالی ایران از برجام مرتبط دانسته است. لیل‌علی‌پور دیگر روزنامه‌نگار ایرانی در تویتر خود نوشته است: "تمیدونم چرا فکر می‌کنم

محمد جواد ظریف که در پی کسب توافق هسته‌ای با قدرت‌های جهانی در سال ۲۰۱۵ میلادی به یکی از تاثیرگذارترین و محبوب‌ترین وزرای کابینه اول و دوم حسن روحانی بدل شده بود، دوشنبه شب با انتشار پستی در اینستاگرام خود از سمت وزیر امور خارجه ایران استعفا کرد. خبرگزاری‌های بین‌المللی بدل شد. خبرگزاری خبرآنلاین به نقل از یکی از مقامات وزارت خارجه نوشته است که "کاسه صبر ظریف لبریز شده بود." در صفحه فارسی خود منتشر کرده است: "حالا کی به جای ایشان دروغ بگویند؟" اما در ساعات اولیه اعلام شایعه این خبر که به طور طبیعی با سکوت محافل و مقامات رسمی همراه شده است. کارشناسان و خبرنگاران ایرانی گمانه‌زنی‌های اولیه خود را تا پیش از روشن شدن دلایل اصلی این استعفا، آغاز کرده‌اند. مهدی محمودیان فعال سیاسی اصلاح طلب در تکمیل این زاویه نگاه به استعفای وزیر

دادگاه: خزانه‌دار واتیکان دست اندازی جنسی کرده



تلاش برای سرویس گذاشتن بر آنها آسیب دیده است. در دادگاه گفته شد او به آنها گفت که به خاطر نوشیدن شراب آیین عشا ربانی به دردرس خواهند افتاد و بعد آنها را مجبور به اعمال جنسی کرد. یکی از قربانیان در دادگاه شهادت داد. قربانی دیگر چشم از جهان فرو بسته.

چارشنبه صادر شود. وکلای او می‌گویند درخواست تجدید نظر خواهند کرد. او که اکنون ۷۷ سال دارد به عنوان خزانه‌دار واتیکان از قدرتمندترین مقام‌های کلیسای کاتولیک است. محاکمه او دو بار برگزار شد چون سال پیش بعد از محاکمه اول هیات منصفه نتوانست در مورد اتهامات به اجماع نظر برسد. هیات منصفه دوم به اتفاق آرا کارینال پل را در اتهام "دخول جنسی به یک کودک زیر ۱۶ ساله" و چهار اتهام ارتکاب عمل ناشایست بر یک کودک زیر ۱۶ ساله گناهکار شناخت. وجهه کلیسای کاتولیک در سال‌های اخیر به دلیل یک رشته اذعان‌های آزار جنسی و

کارینال جورج پل که در ارتباط با جرایم جنسی در استرالیا تحت محاکمه بود گناهکار شناخته شده است. او بلندپایه ترین چهره کلیسای کاتولیک است که در این ارتباط محکوم می‌شود. هیات منصفه نتیجه گیری کرد که آقای پل در سال ۱۹۹۶ دو پسر عضو گروه هم سربازان را در کلیسای جامع در ملبورن هدف آزار جنسی قرار داده است. او در دادگاه اعلام بی‌گناهی کرده بود. این حکم اصلا در ماه دسامبر صادر شده بود اما به دلایل قضایی امکان گزارش کردن آن تا امروز وجود نداشت. حکم مجازات کارینال پل قرار است روز

کار در کانادا، برای شرایط اقامت دائم ارزیابی خواهند شد. آنها پس از کسب اجازه کار و دو سال تجربه کاری در کانادا خواهند توانست برای اقامت دائم در کانادا اقدام کنند. در برنامه قبلی که در سال ۲۰۱۴ تدوین شده بود به آنها امکان گرفتن اقامت دائم را نمی‌داد، ولی در برنامه موقت جدید با معیارهای اصلاح شده، به آن دسته از مراقبانی که با حسن نیت به کانادا می‌آیند و شرایط بهتری را برای افراد کانادایی فراهم می‌کنند، فرصت داده می‌شود تا برای اقامت دائم در کانادا اقدام نمایند.



حسن اضافه کرد که این برنامه‌های پنج ساله آزمایشی جایگزین برنامه‌های قدیمی مراقبت از کودکان و افراد دارای نیازهای پزشکی زیاد خواهد شد. برنامه آزمایشی مراقبت از کودکان و کارگران خانگی امسال شروع خواهد شد و برای امسال حداکثر جوابگوی ۲۷۵۰ نفر خواهد بود. این سهمیه در سال‌های بعد به ۵۵۰۰ پرونده افزایش خواهد یافت این آمار فقط مربوط به درخواست‌کنندگان اصلی می‌شود و همسران و فرزندان وابسته جزو

← ادامه از صفحه ۱، تغییر

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc., D.D.S.

905.780.8444

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

مطب
ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدوَنسی ...



دفتر حقوقی
و ترجمه
رضاناظر 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

Fax: 416-915-0051, 6101A Yonge St.

AMIN
the name you can trust

خدمات حسابداری

امین

کلیه امور حسابداری و مالیاتی

کادر ورزیده ما با دقت و دلسوزی بیشتر
حداکثر منافع شما را تضمین می‌کند

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



پرداختی در کمتر از ۲ هفته

E-FILE

حسابداری امین، پیشگام در
برداشت شرط مهاجرت تجاری

416.224.0540

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

۲۴ ساعته

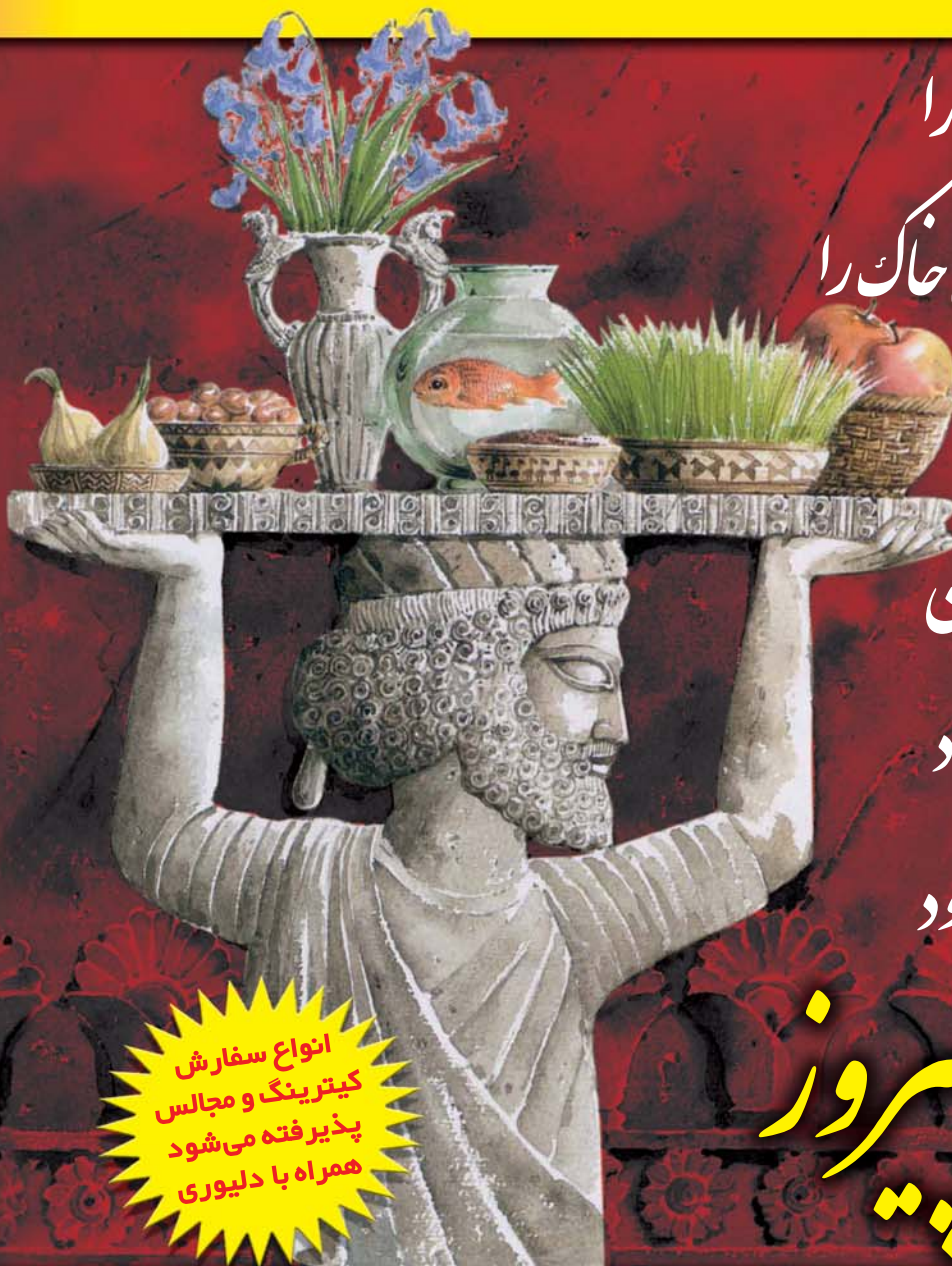
با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان

بیستمین بازار نوروزی سوپر ارزان

در محل سوپر ارزان در پلازای ایرانیان برگزار می شود

خدمتگزاران شما در سوپر ارزان، سال نو را به همه پارسی زبانان و هموطنان عزیز تبریک گفته و آرزوی ایرانی، آزاد و آباد را دارند



آفرین جان آفرین پاک را
آن که جان بخشید و ایمان حاک را
به نام خدای بهار آفرین
بهار آفرین راهزار آفرین
به جمشید و آیین پاکش درود
که نوروز از او مانده در یاد بود

نوروزتان پیروز

انواع سفارش
کیتترینگ و مجالس
پذیرفته می شود
همراه با دلیوری

همه روزه شیرینی های گردویی، نارگیلی، بادامی و کیک باقلوای داغ و تازه و خوشمزه. سفارش آنلاین و کیتترینگ پذیرفته می شود.

6103 Yonge St., Toronto, ON M2M 3W2

پلازای ایرانیان
(South of Steeles)

www.arzon.ca 416-590-1234 , 416-222-4726

افتتاح شعبه جدید صرافی بهارستان در تورنتو 



صرافی بهارستان

Baharestan Currency Exchange

+1 905 737 1771 , +1 905 737 1717

افتتاح شعبه دوم صرافی بهارستان:
روبروی پلازای ایرانیان 6080 Yonge St.

ارائه امن‌ترین و سریع‌ترین خدمات ارزی برای هموطنان ایرانی در سراسر دنیا



دفتر مرکزی:

تهران، میدان فردوسی،
مرکز تجارت جهانی فردوسی
۰۶۰۰۱ - ۸۸۹ - ۲۱

خدمات:

- انجام حوالجات ارزی به اقصی نقاط دنیا در کمترین زمان
- خرید و فروش نقدی ارزهای رایج دنیا
- با مجوز رسمی دولت کانادا
- مجهز به دستگاه کارت‌خوان ایران و پرداخت ریالی با کارت‌های عضو شتاب
- قبول سفارش جهت تحویل ارز در اکثر شهرهای بزرگ دنیا
- ارائه مناسب‌ترین نرخ خرید، فروش و حواله
- مشاوره رایگان جهت انتقال ارز و سرمایه‌گذاری
- انتقال حقوق و بهره‌های بانکی شما از ایران به تورنتو

+1 905 737 1771 , +1 905 737 1717

www.baharestanexchange.com

info@baharestanexchange.com

14 Levendale Rd, Richmond Hill, ON, L4C 4H2

مجوز پرواز با بیمه معتبر

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه



قطعی بر عهده تیم پزشکی هوایی است. مسافرانی که وضعیت سلامتی متوسطی دارند پرواز و مسافرت هوایی را به خوبی تحمل کرده و مشکلی از این جهت برایشان ایجاد نمی‌شود. افرادی که سفر هوایی را تجربه می‌کنند یا برای گردش، سیاحت و ... اقدام به سفر هوایی می‌کنند که معمولاً مشکلی در طول مدت پرواز برایشان ایجاد نمی‌شود، یا افرادی هستند که بیماری علت اصلی سفرشان بوده و جهت درمان یا اخذ مشاوره تخصصی و ... اقدام به سفر می‌کنند. این دسته از افراد هرچند گروه بسیار کوچکی از مسافران هوایی را تشکیل می‌دهند معمولاً قادر به مراقبت از خود در طول پرواز نبوده و نیاز به همراه دارند، همچنین شرایط پرواز و طول مدت سفر می‌تواند برای فرد ناخوشایند باشد.



به طور کلی اخذ مجوز پزشکی جهت پرواز برای افرادی که دارای مشکلات ذیل می‌باشند الزامی است:

- بیماری‌هایی که نوع بیماری آنان ممکن است سبب آزار سایر مسافرین شود.
- افراد مبتلا به هر نوع بیماری حاد و مزمن عفونی.
- افرادی که به تنهایی قادر به مراقبت از خود نیستند و بیماری‌هایی که شرایط پروازی سبب تشدید یا وخامت حالشان ایشان شود.
- تغییرات فیزیولوژیک ایجاد شده تحت تاثیر عواملی چون کاهش فشار و اکسیژن شدت یافته و می‌تواند سبب بحرانی شدن وضعیت بیماران مستعد شود و همچنین محدودیت‌های فیزیکی کابین هواپیما و عوارض و هیجانات روانی ایجاد شده در اثر پرواز می‌تواند مشکل‌آفرین شود.

مسافران بیماری که نیاز به اخذ مجوز پزشکی ندارند:

- افرادی که تحت اعمال جراحی نارواری

اگر مایل به اخذ بیمه مسافرتی هستید در **وحله اول بیمه را از شرکت معتبر بیمه** و از فرد خبره دریافت و سپس به طور کامل وضعیت پزشکی خود و داروهای مصرفی‌تان را عنوان کنید. به تک تک سوالات پزشکی در فرم بیمه نامه‌تان به دقت پاسخ داده و در صد پنهان کردن چیزی در زمینه سلامتی‌تان نباشید. اگر به هر دلیلی به دنبال بیمه ارزانی می‌گردید حتماً از تفاوت‌های پوشش آن و قیمت Deductible که باید پرداخت کنید آگاه باشید. پرسش‌های خود را در این زمینه از طریق ایمیل زیر یا ما در میان بگذارید.

اقتباس: www.cover4u.ca
از خوانندگان و علاقمندان دعوت به عمل می‌آوریم که تجربه‌های خوب و بد خود را بیاموزیم بیمه ما در میان بگذارند. مطالب این مقالات صرفاً جهت اطلاع‌رسانی می‌باشد و به هیچ عنوان جایگزین مشاوره با متخصصین مربوطه نمی‌شود.

قرار گرفته‌اند پس از گذشت ۲۴ ساعت از عمل. اعمال جراحی سطحی مرتبط با پوست و مو.

- موارد آتل‌گیری و گچ‌گیری اندام فوقانی (بازو و ساعد) و زیر زانو (پا و ساق پا) پس از ۲۴ ساعت در پروازهای داخلی و ۴۸ ساعت پس از گچ‌گیری در پروازهای خارجی به شرط نداشتن خونریزی.
- جراحی بینی بدون انسداد مجاری تنفسی و پانسمان داخلی بینی بدون خونریزی.
- اعمال جراحی اصلاح دید در مسافران کمتر از ۴۰ سال (جراحی لیزری قرینه)
- مسافران دارای سوند ادراری که هیچگونه اعمال جراحی شکمی در دو هفته اخیر نداشته‌اند.
- افراد زیر ۶۰ سال که دارای ضایعه نخاعی هستند اما نیازمند برانکاردر و اکسیژن نیستند و قادر به استفاده از کمربند صندلی هستند.
- سوختگی‌های سطحی که ظاهر و بوی نامناسبی نداشته باشند.
- هرگونه عمل جراحی که از آن دو هفته گذشته باشد و فرد دارای حال عمومی مناسب بوده و بتواند روی صندلی بنشیند و کمربند صندلی خود را ببندد.
- معلولینی که نیازمند خدمات پزشکی خاص نیستند.

محمد رحیمیان کارشناس ارشد بیمه و سرمایه‌گذاری و عضو رسمی مشاوران متخصص بیمه و امور مالی کانادایی شماره ثبت ۲۰۶۵۸۱۷ است.

www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011

شهادت مایکل کوهن: دونالد ترامپ ثرادپرست، شیاد و متقلب است



مایکل کوهن، وکیل سابق دونالد ترامپ روز چهارشنبه در جریان ادای شهادت در کنگره آمریکا، دونالد ترامپ را مردی "ثراد پرست، شیاد و متقلب" توصیف کرد که به برتری سفیدپوستان معتقد است.

وی همچنین گفت که ترامپ به او گفته است که سیاهپوستان هرگز به او رای نمی‌دهند زیرا آنها خیلی "کودن" هستند و با اینحال هنوز من برای آنها کار می‌کنم. وی همچنین افزود که وقتی در حال عبور از یک محله در شیکاگو بوده‌اند به او گفته است: "فقط سیاهپوستان می‌توانند به این شکل زندگی کنند."

وی همچنین ترامپ را یک "شیاد و متقلب" خطاب کرد و ادعا کرد که دونالد ترامپ دارایی‌هایش را بیشتر از آنچه هست جلوه داده که ثروتمندتر به نظر برسد اما در هنگام مالیات دادن این دارایی‌ها را کمتر از آنچه واقعا هست، گزارش کرده است.

مایکل کوهن همچنین در این جلسه گفت: "احساس شرمندگی می‌کنم که بخاطر ضعف و وفاداری ناچای تلاش کردم از آقای ترامپ محافظت کنم. احساس شرمندگی می‌کنم که به جای اینکه به صدای وجدانم گوش کنم، در کارهای غیرقانونی آقای ترامپ مشارکت کردم. شرمندهم زیر می‌دانم آقای ترامپ کیست، او یک نژادپرست، شیاد و متقلب، پر از نفرت و عدم تحمل است. من از تمام کمک‌ها و حمایت‌هایی که از او کردم پشیمانم."

دونالد ترامپ در توضیحی در واکنش به سخنان مایکل کوهن، ادعاهای او را تکذیب کرد و گفت که او دروغ می‌گوید تا از طول دوران زندانش بکاهد.

مایکل کوهن همچنین به ماجرای رابطه کمپین انتخاباتی دونالد ترامپ و روسیه

اشاره کرد و گفت: "آقای ترامپ از مذاکرات با روسیه در دوران مبارزات انتخاباتی خبر داشت و آن را هدایت می‌کرد اما درباره دروغ گفت زیرا هرگز انتظار نداشت در مبارزات انتخاباتی پیروز شود، او درباره این ماجرا دروغ گفت زیرا می‌خواست صدها میلیون دلار از پروژه‌اش در مسکو سبب کند." مایکل کوهن در این جلسه از خانواده‌اش، دولت و مردم آمریکا خذرواهی کرد. وی همچنین گفت که ترامپ یک معما است و همانند همه ما چهره خوب و بد دارد اما از زمان انتخاب شدنش به عنوان رئیس جمهوری آمریکا "بدترین" چهره‌اش را نشان داده است.

این وکیل سابق ترامپ همچنین در مورد یک شدن ایمیل‌های دموکرات‌ها در سال ۲۰۱۶ گفت که دونالد ترامپ از این ماجرا مطلع بوده است.

مایکل کوهن در حالی روز چهارشنبه داد کنگره آمریکا علیه دونالد ترامپ شهادت داد که رئیس جمهوری آمریکا برای ملاقات با رهبر کره شمالی به ویتنام سفر کرده است.

YONGE NORTH MITSUBISHI

میتسویشی

طراحی فوق العاده
خدمات بی نظیر
کیفیتی برتر

NO-CHARGE
EXTENDED WARRANTY
LEASE and FINANCE or CASH worth it \$2600.00

FREE OIL FOR LIFE
WITH EVERY NEW VEHICLE PURCHASE

EXCLUSIVE PLUG-IN INCENTIVE
UP TO **\$7,000** REBATE

تا تخفیف \$7,000

PHEV OUTLANDER

توماج شاهین جو

مدیر اجرایی

Tomaj Shahinjou
Fixed Operations Manager

مسلط به فارسی و انگلیسی

مجید میرنظام

مدیر فروش

John Mirnezam
Sales Manager

مسلط به فارسی و انگلیسی

905.770.0005

11262 Yonge St. Richmond Hill, ON L4S 1K9

www.yongenmitsubishi.ca

info@yongenmitsubishi.ca

MANDATORY - INSERT LEGAL DISCLAIMER AND DEALER INFO HERE.

Other available from March 1, 2019 to April 2, 2019 for eligible and qualified customers on the purchase/finance/Lease/finance/Protection of a 2017 Lancer, 2018 Mirage/Mirage G4/400/Outlander/Outlander PHEV/Eclipse Cross, valued at up to \$24,999.00/24,999.00/24,999.00/24,999.00/24,999.00. Limited time extended warranty coverage is offered through Mitsubishi Motors Customer Care and/or product sale. Mechanical Breakdown Protection (warranty and finance only) covers all conventional, electrical systems, fuel delivery, the transmission, and related components and more for up to 100 months/100,000 km, whichever comes first. A \$250 deductible per repair will apply during the limited time extended warranty period. Appearance Protection (lease only) covers car rental benefit, first vehicle theft, collision damage, vandalism, and theft and provides total vehicle coverage for up to 48 months. Other warranty terms and conditions may be applicable. Certain terms and conditions apply. Extended warranty is limited to the next private purchase (less applicable). Roadside and other services are available for up to 48 months per event. Visit www.mitsubishi-motors.ca for complete offer and coverage details. Government 51% rebate of up to \$7,000 available for eligible vehicles and subject to change at any time. Rebate is not administered by Mitsubishi Motors. Rebate would apply to the registered owner including applicable fees and taxes. Other conditions apply. See dealer or provincial government to learn more and how you can apply. www.mitsubishi-motors.ca *Mitsubishi are shown with optional equipment and/or accessories. **Mitsubishi colors list. Regular maintenance not included. See dealer for mitsubishi motors.ca warranty terms, restrictions and details. See conditions apply.

10 YEAR BUILT BETTER BACKED BETTER

MITSUBISHI-MOTORS.CA

گزارش اعتباری شما (Credit Report):

بهترین نرخهای موجود بازار مسکن:

Term	OUR RATES
Open 1 Year	6.30%
Fixed 1 Year	3.19%
Fixed 2 Year	3.19%
Fixed 3 Year	3.64%
Fixed 4 Year	3.64%
Fixed 5 Year - Conventional	3.64%
Fixed 5 Year - High Ratio	3.44%
5 Years Variable	2.95%
Fixed 7 Year	3.64%
Fixed 10 Year	3.89%
Prime	3.95%
BOC Benchmark	5.34%

نوید زائری
کارشناس وام مسکن



چگونه فایل اعتباری شما بوجود می آید:
در کانادا ما دو نوع گزارش اعتباری عموماً داریم Equifax, Trans Union. زمانی که یک شخص حقیقی اقدام برای کارت اعتباری و یا یک وام می کند این فایل در هر دو سازمان بالا ایجاد می شود. عموماً اعتبار دهندگان از جمله بانکها و کمپانی های کارت اعتباری و فروشنده های عمده گزارشات تراکنشی خود را به طور مرتب و ماهانه به این دو سازمان ارسال کرده و تا زمانی که مشتری با آنها در ارتباط هستند و حسابهای ایشان فعال می باشد به این کار ادامه می دهند. در اینجا یک استثنا وجود دارد و آن مربوط به کمپانی های وام دهنده مسکن است. این تشکیلات عموماً مجبور با ارسال گزارش به این دو تشکیلات برای تاریخچه اقساط مشتریان خود نیستند و فقط Credit Union می باشد که اقدام به ارسال گزارش می کند. ولی باید به یاد داشت حتی وام مسکن شما هم و مبلغ اقساط ماهانه شما در این گزارش موجود خواهد بود.

از دست می دهد. تنها نکته منفی این کار این است که در این گزارش ذکر خواهد شد در ۱۲۰ روز گذشته چه کمپانی های دیگر و یا بانک دیگر در خواست گزارش اعتباری شما را کرده اند و این ممکن است ایجاد سوال کند چرا شما موفق به اخذ وام مورد در خواست خود نشده اید.

نمره اعتباری بر اساس ارزشیابی که در این گزارشات بر مینا داده های آماری و محاسبات مربوطه انجام می شود نمره اعتباری یک شخص مشخص می شود. Equifax اصطلاحاً به این عدد می گویند Beacon Score در حالی که Trans Union نام empirica را اختصاص داده است. از نظر مرجع قانون گذاری هردو اینها مولفه نمره اعتباری شما هستند. کاربرد این نمره به معنی تعیین درجه ریسک پذیری شما می باشد و در واقع پیش بینی می کند چه احتمالی وجود دارد که شما در دو سال آینده قادر به پرداخت اقساط خود نباشید. چون بیشترین استفاده از نوع گزارشات Equifax می شود در پایین به تقسیمات این گزارش اشاره می شود:

680 and Up - good to Superior Credit
600-679 - average to good credit
570-600 - below to average credit
Below 570 - poor credit

بیشتر آژانس های وام مسکن دسترسی به گزارشات Equifax دارند و با این گزارش قادر خواهند بود ارزیابی خود را در مورد اطلاعات مربوط به جمع اعتبارات اخذ شده با مقدار بالانس ماه قبل و با اطلاعات اقساط مربوط به هر وام را بطور اخص انجام دهند و تعیین کنند که یک مشتری سابقه پرداخت اقساط خود را به چه شکلی داشته است. در اضافه این گزارش لیست کار فرمایان و تاریخچه محل سکونت و تغییر نام اشخاص و تعداد دفعات اقدام شده به کارت اعتباری را نیز در اختیار قرار می دهد. با توجه به لیست جزئیات بالا گاهی بعضی از مشتریان در خواست می کنند که کارشناسان وام گزارش اعتباری که خود درخواست کرده اند را مورد استفاده قرار دهند که در مجموع به آنچه ذکر شده نمی تواند برای کمپانی های وام دهنده و حتی اکثر بانکها مورد استفاده قرار گیرد.

متأسفانه غالب مشتریان یک اشتباه عمومی از درک این گزارشات دارند و آن این می باشد که با هر بار درخواست Credit Check نمره اعتباری آنها پایین تر و پایین تر می آید، در صورتیکه واقعیت این است در یک دور ۱۲۰ روزه فقط یک بار نمره اعتباری برای ۱۰ نمره افت می کند به شرط اینکه برای یک منظور مشخص باشد. مثلاً اگر گزارش اعتباری شما برای وام خانه در خواست شده باشد در این دوره هر بانک و یا کمپانی وام همین اقدام را برای همین منظور کند فقط مشتری ۱۰ نمره اعتباری

پنج فاکتوری که بر روی نمره اعتباری شما تأثیر می گذارد:
۱- تاریخچه پرداخت هر نوع اقسالی که به دو سازمان مربوطه گزارش می کند. ۳۵٪
۲- مجموع بالانس اعتبارات دریافتی شما. هر چه وام های بیشتری دریافت کرده باشید حتی در پرداختهای آنها مشکلی نداشته باشید نمره اعتباری شما دچار افت می شود. ۳۰٪
۳- مجموع دوره های زمانی که اعتبار داشته اید. هر چه مدت طولانی تر اعتبار دریافتی شما باشد نمره اعتباری شما بهبود می یابد البته به شرط پرداخت به موقع اقساط. ۱۵٪
۴- تعداد دفعاتی که شما اقدام به درخواست اعتبار برای مقاصد مختلف می کنید می تواند نمره اعتباری شما را کاهش بدهد. ۱۰٪
۵- تنوع اعتبارات دریافتی شما. مثلاً شما چند نوع کردیت کارت یا وام ماشین یا وام خانه دریافت کرده اید. ۱۰٪

نوید زائری

کارشناس وام مسکن با بیش از ۱۸ سال سابقه در امور مالی و مسکن
email: navidzaeri@capitallend.ca
www.navidzaeri.com
Cell: 647-203-1346

الخاندرو گونسالس اینیاریتو به عنوان رئیس هیئت داوران جشنواره کن برگزیده شد



جهان و نخستین کارگردان مکزیکی است که نامزد دریافت جایزه اسکار بهترین کارگردانی شده و دو بار نیز معتبرترین جایزه سینمایی دنیا را فتح کرده است. این کارگردان مکزیکی همچنین یکی از سه سینماگر مطرح جهانی است که طی دو دوره متوالی موفق به دریافت جایزه اسکار بهترین کارگردانی شده است. الخاندرو در سال های ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ برای فیلم های "مرد پرندای" و "بازگشته" جایزه اسکار بهترین کارگردانی را دریافت کرده بود. هفتاد و دومین دوره از فستیوال سینمایی کن چهارده تا بیست و پنج ماه مه در این شهر ساحلی جنوب فرانسه برگزار خواهد شد.

مستولان برگزاری جشنواره سینمایی کن روز چهارشنبه الخاندرو گونسالس اینیاریتو، فیلمنامه نویس و کارگردان مکزیکی را به عنوان رئیس هیئت داوران هفتاد و دومین دوره از این جشنواره مطرح سینمایی معرفی کردند. الخاندرو گونسالس اینیاریتو یکی از موفق ترین کارگردانان حال حاضر سینمای

سریعتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دیرستان و هنرستان خصوصی صبحی 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 دیرستانی



Mehrdad Sabouhi, B.F.A, B.A. (Hons.) B.Ed.
Principal

بزرگترین، مجهزترین، کاملترین و موفقترین
مجتمع آموزشی و هنری ایرانیان کانادا

۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز

و موفقیت آنان در صحنه های بزرگ دانشگاهی در کانادا و آمریکا

International Students Welcome!

تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

توجه توجه

- ادامه تحصیل در دانشگاه برای (بزرگسالان) که دیپلم دیرستانی ندارند در عرض ۶ ماه (داشتن دیپلم ایران و یا کانادایی الزامی نمی باشد)
- ارائه کلیه کردیت کورسهای دیرستانی 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 دیرستان تحصیل نکرده اید (از ۲۴ سال به بالا و برای دوره های لیسانس)

مشاوره رایگان تحصیلی



آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صبحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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

با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7

در قلب ایران هیل (Downtown Richmond Hill)

دکترای روان شناسی از دانشگاه لندن انگلستان
فوق دکترای روان شناسی از دانشگاه یورک تورنتو
عضو رسمی کالج روان در مانگران انتاریو CRPO
عضو دائم انجمن روان شناسی انتاریو OPA

Ph.D.

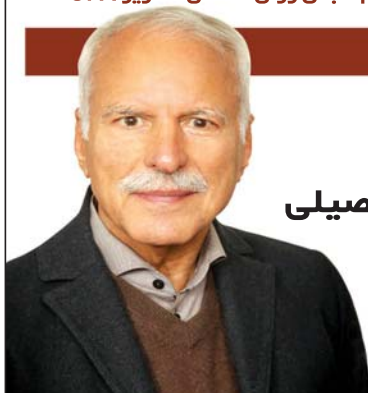
صفر داعی

روان درمانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه ای

- اختلافات خانوادگی
- مشکلات شخصی، مدیریت خشم
- مشاوره و راهنمایی حرفه ای و رشته تحصیلی

Cell: 416.303.5730

Office: 905.770.4556



املاک و مسکن

قدرت افکار مثبت!



شرف تبدیل شد، اگر قصد فروش خانه خود را دارید و می‌خواهید تماس بگیرید تا شماره تلفن آن خانه همکار را از من بگیرید باید عرض کنم که من خودم با سال‌ها تجربه در خدمت شما هستم! خانه شما را با ضمانت نامه کتبی می‌فروشم! اصلا احتیاجی نیست که خودم بخرم! اما در مقابل این روحیه پر انرژی همکار همزمان خودمانی و رضایت‌خاطر همه طرف‌های درگیر یک معامله ملک شد اجازه بدهید تا یک رفتار کاملا متضاد آنرا که اخیرا شاهدش بودم برایتان نقل کنم. ملکی را اخیرا با یک خریدار دیدم که هفتصد هزار دلار قیمت گذاری شده بود، این ملک نه تنها هیچ بویی از بازاریابی و نوآوری در عمر شاید سی ساله خودش نبرده بود بلکه وقتی در روز بارانی آنرا به اتفاق خریدار محترم دیدیم آب جمع شده در حیاط به داخل زیر زمین چکه می‌کرد با اینحال ما در روز دومی که این ملک به بازار آمده بود برای آن آفری به مبلغ ششصد و پنجاه و یک هزار دلار گذاشتیم، اما دروغ از کتبی تمامس ایجنت فروشنده، البته ایشان یک ایمیلی به من زد و گفت تازه دو روز است که این ملک به بازار آمده و فروشنده آمادگی قبول آفری که این مقدار کمتر از قیمت باشد هنوز ندارد. چند روز پیش به ایشان رنگ زرد و گنتم خانم محترم حالا یک ماه از حضور شما در بازار می‌گذرد، آیا این ملک آفری بهتری دریافت کرده است؟ از لحن صحبت ایشان متوجه شدم که حتی به ندرت خریداری برای بازدید این ملک رفته است، خدمتشان عرض کردم می‌ناید در روز بارانی اگر به زیر زمین آن خانه تشریف ببرید باید با خودتان چتر ببرید؟ جواب دادند که صاحبخانه بعد از هر باران آنجا را خشک می‌کند و مطلقا! مشکلی برایشان پیش نمی‌آید! در پایان عرض کردم اگر در چنین بازاری بکنفر برای یکی از ملک‌های فروشی من آفری بیاورد رهاش نمی‌کنم تا با او به نتیجه برسیم ، فکر نمی‌کنید که شما با این وضعیت بهتر بود که یک تماسی با من می‌گرفتید و تلاش می‌کردید که نظرات ما را به فروشنده‌تان نزدیک کنید؟ ایشان شکر کردند و عرض کردند روز آینده در این مورد با فروشنده صحبت می‌کنند... خواننده محترم آیا تفاوت را متوجه شدید؟ خریدار ما آفرش را جای دیگری با فروشنده با ایجنت با انگیزه‌تری امتحان کرد جایی که رکود حاکم نبود! در واقع این بازار نیست که راکد است رکود از جای دیگری می‌آید!

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است

647-808-3450
anvariteam@gmail.com

حسابداری نشنال

افشین غایبی

- ☑ تپه اظهار نامه‌های مالیاتی
- ☑ ثبت شرکت‌ها
- ☑ برداشتن شرط مهاجرت تجاری

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

416.223.3336

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

کامران انواری

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



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

پیش خرید کنندو آپارتمان

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

anvariteam@gmail.com

Yonge / Eagle \$722,000

تاون هاوس، واحد آخر، زیرزمین تکمیل و واکاوت

Leslie / Sheppard \$568,000

کاندو آپارتمان ۲+۱ خوابه، انباری، ۲ حمام، پارکینگ، بالکن، استخر، اتاق ورزش، در منطقه عالی نزدیک ایستگاه ساب وی

Yonge / Finch \$599,000

آپارتمان ۲+۱ خوابه، ۲ حمام، پارکینگ، انباری، و کلیه امکانات ورزشی، در چند قدمی ساب‌وی

Call Now To Book Your Private Home Tour!

Yonge / Finch \$599,900

کاندو آپارتمان دو خوابه بسیار عالی، تمیز در چند قدمی ایستگاه ساب وی، با قیمتی استثنایی، اگر خریدار جدی

هستید قبل از تصمیم گیری نهایی حتما این آپارتمان زیبا را ببینید

Bathurst / Elgin Mills \$769,000

تاون هاوس، تازه‌ساز، واحد آخر، ۳+۱ خوابه، ۳ سرویس، جادار، روشن

Yonge / Finch \$1,290,000

خانه یک طبقه، در شرایط عالی، ۳+۲ خوابه با ۳ سرویس، زیرزمین تکمیل و واکاوت

Yonge / Millard \$799,000

خانه مستقل ۳+۱ خوابه، ۲ حمام، زیرزمین تکمیل، زمین: ۴۴x۱۰۲ ft

CSTV Farsi

برنامه شاد تلویزیونی نوروز 1398

با حضور بانگ‌ساز طالب نظری و هنرمندان دیگر

30 Elgin Street, Thornhill, ON L3T 1W4

March 19, 2019 - Tickets: \$75 - Include Dinner

6479243238 برای رزرو جا: 7 PM

www.cstv-farsi.com

NGC Immigration
کارشناس رسمی امور مهاجرتی و حقوقی
گنیزه محمدی

416 473 4560
www.ngcimmigration.com
info@ngcimmigration.com

ROMANTICO Art Center
647 765 7605
Bahar Mashayekhi
موسیقی، نقاشی، نمایش

7181 Yonge St. Unit: 156 Thornhill ON

ایران استار
www.iranstar.com
647-674-4048

ناظران می گویند...

تغییر بزرگ- ۱۹

بردیا ۱۳۵۲-۱۹۷۳

دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com



خبرگزاری سازمان رادیو تلویزیون ملی ایران

دیری نیناید ناگهان ترفیع مقام و مسئولیت مهمی یافت و از سرپرست گروه "بررسی مطبوعات خارجی" با عنوان "سردبیر خبرگزاری رادیو تلویزیون ملی ایران" کار خود را در "جام جم"، قلب سازمان رادیو تلویزیون ملی ایران، آغاز کرد. مدت زیاد در این پست نماند زیرا شهرپر نزدیک بود و تصمیم گرفته بودم برای ادامه تحصیل با بورس دولت فرانسه به آن کشور و به شهر "دیژون" بروم. آیا تصمیم خوبی بود؟ نمی‌دانستم که چنان دگرگونی بزرگی در ایران در شرف تکوین بود، اگر چنین خطری را حس کرده بودم، نمی‌رفتم؛ می‌ماندم تا، به سهم خود، نگذارم چنان فاجعه‌ای رخ دهد.

شایسته سالاری در تلویزیون قطبی - نیکخواه

برای ستمی که به من داده شده بود، نه داوطلب شده بودم نه هرگز اقدامی کرده بودم، نه اصلاً از وجود چنین "خبرگزاری" که ظاهراً تازه تأسیس بود خبر داشتم. کار خود را در "گروه تحقیق" و "بررسی مطبوعات خارجی" بسیار دوست داشتم. چه چیزی بهتر از اینکه در محیطی لایندیز، خبرهای جهان را از مطبوعات خارجی، چه راست و میانه‌رو، بخوانیم و هر کدام از ما به اختیار خود مفیدترین و مهم‌ترین‌ها را دستچین کنیم تا از شبکه سراسری رادیو تلویزیون ملی ایران به آگاهی ملت برسیم. چه اختفاری از این بالاتر و چه کاری از این دل‌پریتر. همکاران نزدیک‌ترم را هم بسیار دوست می‌داشتم، به ویژه "پرویز نیکخواه" و "ایراندخت اربابی" را که ایشان نیز روی مطالب به زبان فرانسوی می‌کرد و همکاری بود متین و دوست‌داشتنی.

در سازمان رادیو تلویزیون ملی ایران "شایسته سالاری" حاکم بود. رضا قطبی مدیرعاملی و او در یک خانه بزرگ شده بود، نگران اینکه کسی جای او را بگیرد نبود و این سهم را هم برای خدمت پذیرفته بودی اگر نه او نیز دوست داشت در رشته ریاضی ادامه تحصیل دهد. بنا بر این با خیال راحت "ضابطه" را به جای "رابطه" در سازمان حاکم کرده بود. او و نیکخواه می‌آنکه درخواستی کرده بودم باشم، مرا شایسته سردبیری و برای این سمت مفید دانسته بود. دستکم تا جایی که به "نیکخواه" و "قطبی" مربوط می‌شد، این شایسته سالاری و نیز آزادیکامی فکری و نوشتاری در سازمان حاکم بود. هیچ ایدئولوژی خاصی در سازمان نبود مگر جز اندیشه‌ای که هر چه بیشتر و بهتر به میهن‌چند سال، مصر طلایی ایران، هرمنند بزرگ و گرانقدر ما، "پرویز صاد" نیز، در برنامه‌ای که به سال ۲۰۱۸ در تیرترو برگزار کرد، در شرح حال خود گواهی داد که وقتی سناریوی برنامه‌های بسیار طنزآمیز قرار شد زیر نظر او با تصویب پرویز نیکخواه باشد، همیشه کاملاً دست نخورده، برای درنگ تصویب می‌شد. "فورمالته" بود.

اینهم از شایعه‌ی دروغ وجود سانسور. گمان نکنم در هیچ کجای جهان، برای کارکنان یک رسانه جمعی بالاتر از چنین آزادی وجود داشت. البته من‌های خودم‌جور‌ها و تصمیمات انفرادی.

به عنوان نمونه، فرانسه را در حال تکوین دیده، طلبی بسیار سنجیده تحت عنوان "فرانسه، فرانسه" برای دو شماره‌ی مجله "تماشا" نشریه سازمان، بردم پیش "سردبیر" آن نشریه، "ایرج گرگین". وی مطلب را تحویل نگرفت و گفت باید اول به تصویب "جعفریان" (معاون سازمان) برسد! مگر حضرتعالی سردبیر و سرپرست و مسئول نیستی؟! گرگین باید می‌دانست که کسی کارشناس‌تر از من در تخصص در نبود، چه رسد به "جعفریان" که موقعت‌ها امور کشورهای عربی خلیج فارس داشت. من هم که به هیچوجه حاضر نبودم بروم از آقای "جعفریان" که اطلاعی بیش از یک فرد عادی از وضعیت فرانسه نداشت، برای انتشار مطلب کارشناسی خودتایید بگیرم! عملاً گرگین مانع انتشار مطلبی مفید برای جامعه شد. ترس بیوهه از ساواک؟ تحکیم "رابطه" "حسادت" می‌دانم که صعود "نیکخواه" موقعت "جعفریان" را تضعیف کرده بود. ضمن اینکه نیکخواه هوادار آزادی محیط سیاسی و "جعفریان" مخالف آن بود. عوام، متناقضانه یک میندودست آزادخواه و شجاع را متمم به سانسورکردن و کشتند، ولی کسی را که صرفاً به موقعت خود می‌اندیشید، مانع آگاهی‌رسانی و واسطه



نکته: هوشنگ نیاوندی (۸۶) با نویسنده (۷۵) بروکسل، بهمن ۲۰۱۹

سانسور بود، پیش و پس از "انقلاب"، محترم و بزرگ داشتند؛ چرا که ژست روشنفکرانه می‌گرفت، خود را به آخرین مُد فرنگ می‌آراست و با صدای عسلی سخن می‌راند، مردی بود خوش‌مشرب.

آقای "بولتن محرم‌نامه" خاطره‌ای که از آن مدت کوتاه سردبیری خبرگزاری سازمان به ذهنم مانده برخوردارم. با "رئیس" "بولتن محرم‌نامه" بود، سردبیری من مشترک بود با سردبیری سه تن دیگر از همکاران مطبوعاتی پیشکسوت و با صورتی که چهارتا شش ساعت، ۲۴ ساعت، خبرگزاری را به نوبت سرپرست و نگهبان باشم. من شیفت روز بودم. فرصت نشد که با سه همکار دیگر از نزدیک آشنا شوم چرا که پس از دریافت قبولی بورس تحصیلی و گذرنامه، مرضی بدون حقوق گرفتم و رفتم. پرویز نیکخواه سعی کرده بود مرا منصرف کند. آقای ضیائیان نروید، تحصیلات بالاتر برای این است که شغل بهتری بگیرید و شما همین الان مسئولیت مهمی بهتان محول شده است. اما من به علی که پیشتر گفتم تصمیمم را گرفته بودم.

معاذک از همان روزهای نخست، وظیفه‌ام را در سیمت نوین جدی گرفتم. اولین کاری که کردم این بود که با ابواب جمعی خبرگزاری آشنا شوم. چه کسانی، چند نفر و چه کار می‌کنند. از جمله اتافی بود تحت عنوان "بولتن محرم‌نامه". یاد نیست دو نفر یا سه نفر بودند، هر چه بود، مسئول "رئیس" بولتن محرم‌نامه در اتاق نبود. به دفتر خود برگشتم که در آن دو نفر دیگر از همکاران هم کار می‌کردند. یک وقت دیدم جوانی خوشرو و خوش سر و وضع اما بی‌یاد، دم درب اتاقمان ظاهر شد و با گستاخی و پرورنی از همانجا خطاب به من و به طوری که عبرت دیگران هم بشود گفت که سرزنش به اتاق "بولتن محرم‌نامه" به من نیاورد. اگر خیال می‌کرد که از پرورنی او جا زدم یا ادای "ساواکی" درآوردنش تن مرا لرزاند کور خوانده بود! این را شاید باید گفت که یک سال پیش در جلسه مدیران، جناب آقای "فکری"، رئیس امور اداری و کارگزینی اعلام کرده بود به "ضیائیان" (من) نیاید شغل مهم و حساس داد، نیکخواه و قطبی در واقع بر خلاف نظر "ساواک" عمل می‌کردند. من با "ساواک" یعنی با وجود یک "سازمان امتیاز و اطلاعات کشور" به هیچوجه مسئله‌ای نداشتم و ندارم؛ هر کشوری در نظام "بین‌الملل" و "بین‌الدول" مدرن که اساسش بر جنگ و رقابت بین دولت‌ها ریخته شده، چنین سازمان‌های امنیتی و اطلاعاتی و جاسوسی و ضدجاسوسی به ناچار می‌بایستی داشته باشد. اما در این سازمان‌ها و در هر سازمانی آدم‌های عوزی، سودجو و فرصت‌طلب و آدم‌های نادان هم هستند.

بردیا درست خاطرم نیست که چه تاریخی بار سفر بستم. آنچه را به یاد دارم این است که ترجمه فارسی کتاب "مارکس و مارکسیسم" نوشته "آندره پیتر" درست همان روزی منتشر شد که پدر شدم. بسرم "بردیا" بامداد سوم دیماه ۱۳۵۲، شب داروز فرضی عیسا مسیح، ۲۴ دسامبر ۱۹۷۳ به دنیا آمد، توسط دکتر مقارای در بیمارستان مهر. کس دیگری که پیش از من فرزندش را "بردیا" نامیده بوده باشد نمی‌شناسم.

"بردیا" "جعفریان" که موقعت‌ها بزرگ، ظاهرمدت کوتاه‌های ایران حکومت کرد، گویا زمین‌ها را میان کشاورزان تقسیم کرده، حرکت‌های مردمی دیگر انجام داده بود. گویا بزرگان قوم را خوش نیامد و گفتند که او "گوماتا" ست و نام "بردیا" را غصب کرده است. از همان زمان نام "بردیا" غاصب" در آذهان مردم ماند و، به مدت دوهزار و چندصد سال، دیگر کسی جرئت نکرد این نام را بر فرزند خود بگذارد! ماشاءالله به "مردم" "برای مدت ۲۵۰۰ سال که حدود چهارده قرن آن هم جزو "اسلامی شدن" ایران بوده است و نام‌های ایرانی دلیل بلکه عملاً ممنوع شده بود، این نام فراموش گشت. کسی نبود بگوید اگر شخصی نام "بردیا" را غصب کرده، پس "بردیا" اصل

نامه درد

آیا در فکر وام مسکن هستید؟

- ✓ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام
- ✓ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما
- ✓ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا بتوانید با اطمینان خرید کنید

مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

دانیال نیلی

کارشناس وام مسکن
647-668-2200

Daniel H. Neely
BMO Mortgage Specialist
Cell: 647-668-2200



BMO Financial Group
We're here to help.™

تمام وام‌های مسکن منطبق با قوانین فدرال است. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آنها اعمال می‌شود.

تقویم های نوروزی، بهترین هدیه برای مشتریان شما

اگر میخواهید به مشتریان خود تقویم هدیه بدهید، تقویمی را انتخاب کنید که در کانادا قابل استفاده باشد و آنها بتوانند به راحتی از تعطیلات و مناسبت‌های ایران و کانادا همزمان آگاه شوند

دسترسی به تمام مناسبت‌ها و تعطیلات ایران و کانادا

۲۸ اردیبهشت	۲۷ اردیبهشت	۲۶ اردیبهشت	۲۵ اردیبهشت
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵
روز بزرگداشت حکیم عمر خیام	روز بزرگداشت فردوسی	۱ خرداد	۲ خرداد
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
سالگرد فتح خرمشهر	۱ خرداد	۲ خرداد	۳ خرداد
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲
۲۵	۲۴	۲۳	۲۲

From 99¢ each For Order of 1000

UP TO \$1.59 EACH



به دلیل محدودیت تعداد، لطفا سفارش خود را از هم اکنون ثبت نمایید

انتشارات خردمند

با بیش از دو دهه حضور مداوم در عرصه چاپ و تبلیغات ایرانیان تورنتو

- Graphic
- Design
- Print
- Web Development
- Social Media Marketing

اگر شخصی یا شرکتی که کارهای چاپی و تبلیغاتی‌تان را انجام میدهد دیگر نیست، نگران نباشید...

ما بیست و سه سال است که هستیم!

www.khrd.ca | Local: 416-676-9676 | Toll Free: 1-855-676-9676

**MARCH
8-9-10**



NOWRUZ FESTIVAL

جشنواره نوروزی تیرگان



8 MAR

NOWRUZ OPENING PARTY - MEMORIES OF LOVE

Hooman Khalatbari | Sara Hamidi | Fariba Davody
Cocktail Dinner Party + Live Entertainment

\$99 | \$119 | \$149



10 MAR

ALIREZA GHORBANI

Live in Concert Conducted by
Maziar Heidari

\$45 | \$55 | \$65



SOLD OUT

10 MAR

FARAMARZ ASLANI

In Concert, Under the Musical
Direction of Babak Amini



9 MAR

ALI AZIMI

New Album of
Love and Other Evils

\$25 | \$35 | \$45



9-10 MAR

FOLKLORIC DANCES

Vancouver Pars National Ballet
Culture in Motion

\$25 | \$35



9 MAR

BEHZAD LEITO

With Radio Javan
House DJ

\$20



9 MAR

COMICS WITHOUT BORDERS

K-von | Melissa Shoshahi | Reza Peyk
A Nowruz Stand Up Comedy Trio

\$25 | \$35 | \$45



9 MAR

THE LITTLE BLACK FISH

Based on a Story by Samad Behrangi
Directed by Mohammad Aghebati

\$25 | \$35



9-10 MAR

THE CASE OF METRANPAZHEM

A Comedy Play by
Siavash Shabanpour

\$25



9-10 MAR

BIRD DANCE

Farnaz Ohadi and
Mashregh Ensemble

\$25 | \$35



9-10 MAR

KIDS

Programs and
Workshops

FREE

10% DISCOUNT 10 TICKETS
ANY COMBINATION



#Tirgan #TirganFestival

tirgan.ca

(416) 640-2412

GOVERNMENT SUPPORT



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts



Ontario



ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO
an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario



FUNDED BY
THE CITY OF
TORONTO

VENUE PARTNER



TORONTO CENTRE
FOR THE ARTS

PLATINUM SPONSOR



MIZRAHI
DEVELOPMENTS

DIAMOND SPONSOR



CAMERON ABBASI
BROKER



GOLD SPONSORS



GRAPHIC COMMUNICATION PARTNER



MAJOR DONORS + \$5,000

KATI ASGARI
HOSEIN AMOOSHAHI
TOORAN & BABAK MORTAZAVI

MEDIA SUPPORTERS



دو پیش خرید استثنایی هفته

پیش خرید فوق العاده تاون هاوس در نزدیکی بیمارستان مکنزی و یک تاون هاوس دیگر



دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک



region خواهد بود که سرمایه‌های حدود ۱٫۶ میلیارد دلار برای آن اختصاص داده شده است. پیش‌بینی می‌شود با کامل شدن این بیمارستان در سال بعد، صدها پزشک و پرستار در آن شروع به کار کنند. تاون‌هاوس‌های فوق در فاصله بسیار نزدیک این بیمارستان قرار دارند و کسانی که در این بیمارستان کار کنند بدون استفاده از وسیله نقلیه، می‌توانند به بیمارستان بروند. نکته آخر آنکه در حال حاضر شما برای پیش‌خرید این واحدها، تنها به چهل هزار دلار در ظرف سه ماه احتیاج دارید. مابقی قیمت در هنگام تحویل حدود ۶-۷ ماه دیگر به صورت وام به شرکت سازنده پرداخت خواهید کرد. این تاون‌هاوس‌ها به دلیل نزدیکی به بیمارستان و همین‌طور فاصله کم تا بزرگراه ۴۰۰ برای کسانی که می‌خواهند در شهر وان یک تاون‌هاوس Free hold داشته باشند، مناسب به نظر می‌رسد.

پروژه دوم در شهر ریچموند هیل و در فاصله چند قدمی خیابان Yonge قرار دارد. خانه‌های این پروژه که حدود ۲۰۰ متر زیرینا دارند، امکانی ایده‌آل برای کسانی فراهم می‌کند که به دلیل مسائل جسمانی از پله بالا و پایین رفتن برایشان

با سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در این هفته قصد داریم در مورد دو پروژه با شرایط عالی صحبت کنیم، هر دوی این پروژه‌ها در نقاط بسیار خوبی واقع شده‌اند و هر دو مورد بصورت کاملاً Freehold می‌باشند. به عبارت دیگر زمین تاون‌هاوس متعلق به خریدار است. **پروژه اول در شهر وان و در خیابان میجر مکنزی Major Mackenzie قرار دارد.** نکته مهم در مورد این تاون‌هاوس‌ها آنست که بنای ساختمان کاملاً تکمیل شده و تنها کارهای داخلی و نقاشی آن باقی مانده است و به همین علت هم تحویل آن در ظرف ۶ ماه آینده صورت خواهد گرفت. یکی دیگر از مزایای این تاون‌هاوس‌ها، موقعیت مکانی آنها و نزدیکی آنها به بیمارستان در حال ساخت Mackenzie Vaughan Health می‌باشد. این مرکز درمانی که در انتهای سال ۲۰۲۰ تکمیل خواهد شد، مدرن‌ترین مرکز درمانی کل ناحیه یورک York



دکتر رامین سیروسی

مشاور رسمی املاک مسکونی و
دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران
416.418.8587

ژاله وحدت‌پناه

متخصص وام مسکن و
تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط
416.826.9797

نام‌های آشنا و مطمئن با سال‌ها تجربه صادقانه

North York: M2M Condo

۳۰۰۰ دلار پایین‌ترین نرخ ترنس رسمی بیلدر - تحویل مارس ۲۰۲۲

Richmond Hill: Beyview/Elgin Mills

پیش خرید واحدهای ۲ خوابه با ۱۰٪ - تحویل مارس ۲۰۲۲

North York: Sheppard/Downsview

روبروی پارک با چشم‌انداز دریاچه - تحویل جوانی ۲۰۲۱

North York: Sheppard/Leslie

سوپر لوکس و مدرن با تحفیف ویژه بیلدر - تحویل جوانی ۲۰۲۲

Downtown: Yonge/Carlton

بهترین منطقه، ۱ خوابه با دن فقط ۵۹۰ هزار دلار

تحویل اول ۲۰۲۰

✓ تهیه وام مسکن بدون کارمزد
برای واجدین شرایط

✓ تهیه وام مسکن برای املاک
پیش فروش

✓ تهیه وام مسکن برای کاندو

✓ اگر کردیت و درآمد شما

خوب است ۵۰۰ دلار از ما

جایزه بگیرید



مقاله معرفی بهترین پروژه‌های روز در همین صفحه

www.Dr-Homes.ca

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، بطور قانونی و زیر نظر وکیل

647-323-6000
647-669-7555
www.mhainvestment.com

سرمایه‌گذاری
سریع و بدون
واسطه

تقد شونددگی
در هر زمان

بازدهی بالا
و شفافیت
اطلاعاتی

سرمایه‌گذاری
متنوع برای هر
سطح از ریسک

بهره‌مندی
از مدیریت
حرفه‌ای

گردهمایی نوروزی بیزنس‌های کوچک

ورود برای عموم رایگان است.
Sat. Mar 2, 2019, 11am-4pm
Parya Trillium Foundation

۱۰۰ درصد عواید این برنامه برای کودکان مبتلا به سرطان در ایران ارسال خواهد شد.

Honorary Guest: Michael Parsa, MPP

صاحبان بیزنس‌ها می‌توانند
با پنجاه دلار ثبت نام و از سرویس‌های زیر بهره‌مند شوند:

- ۱ نصب بنر و تبلیغ بیزنس و نت ورکینگ ۲ شرکت در ۳ کارگاه آموزشی برای رشد و مدیریت بیزنس ۳ ۱۰ ثانیه ویدئو تبریک نوروز در کنار سفره هفت سین
- ۴ بسته تحفیف سرویس‌های بازاریابی شامل: طراحی لوگو و پوستر، طراحی وبسایت، عکاسی، پرینت و غیره

Tickets and more info: dastanemehrtoronto@gmail.com | 647-864-4337 |

پذیرش داوطلب در یک موسسه حسابداری

Accounting Volunteer Opportunity

A well-established accounting firm is looking for a motivated volunteer bookkeeper and office assistant; who is willing to learn and is available for 25 hours a week.

Working knowledge of MS Office & bookkeeping is an asset.
Please send your resume to info@bahmanaccounting.com



معجزه برای سالمندان
یا آنهایی که
دهان کوچکی دارند

1-877-393-6464

تحول جدید
در دندانپزشکی:

دندان با
ایمپلنت‌های
ظریف



برای اطلاعات
بیشتر با ما تماس بگیرید

هزینه
بسیار کمتر،
راحتی بیشتر،
ظریفتر

دندان‌های ضعیف را
بدون ناراحتی محکم کنید

رویه هیجان‌انگیز دندانپزشکی امروزی، محکم کردن دندان‌های ضعیف یا لق شده است. ایمپلنت‌های ظریف، دندان‌ها را آنچنان مستحکم می‌کند که می‌توان به راحتی و بدون نگرانی با آنها غذا خورد، لبخند زد و یا سخن گفت! در طی یک ساعت می‌توان ۴ تا ۶ دندان را روی این ایمپلنت‌ها قرار داد. با این تکنیک، مراجعه‌کننده، مطب دندانپزشکی را با دندان‌هایی کاملاً ثابت و محکم ترک می‌کند بطوریکه می‌تواند همان لحظه از آنها استفاده نماید.

بعلاوه با این روش ناراحتی‌های پس از نصب ایمپلنت تقریباً صفر خواهد بود. بسیاری از بیماران که تا پیش از این، بعلت کمی استخوان یا گرانی ایمپلنت، نمی‌توانستیم برایشان ایمپلنت بگذاریم، اکنون به راحتی قادر خواهند بود که دندان‌های خوبی داشته باشند.



دکتر دندانپزشک برایان کومر

(Dr. Brian Kumer - DDS)

1-877-393-6464
3910 BATHURST ST. SUITE 402
JUST NORTH OF WILSON AVE.

مشاوره رایگان

تاریخ

شرق شناسی، ۳-۸۲

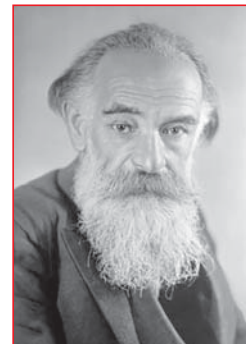
یوسف اربیلی و هرمان بروکهاوس

محمدعلی اختری
تاریخ شناس



یوسف اربیلی (هو اسب آبروویچ - Orbeli, Josef Abgarovich)

خاورشناس گرجستانی متخصص در تاریخ و زبان‌شناسی است (۱۸۸۷-۱۹۶۱) که در بیست مارس ۱۸۸۷ در شهر کوتایس گرجستان به دنیا آمد.



وی تحصیلات ابتدائی را در تفلیس گذراند، در سال ۱۹۱۱ همزمان از دو دانشکده زبان‌شناسی تاریخی و شرق‌شناسی دانشگاه پترزبورگ فارغ‌التحصیل شد و به درجه دکتری در زبان‌شناسی نائل گردید. زبان‌های آلمانی، انگلیسی، ترکی، یونانی جدید و یونانی قدیم، فارسی، ایتالیایی، ارمنی و کردی را می‌دانست. استادش آکادمیسین و شرق‌شناس شوروی (مار Mat) بود که در زمینه زبان‌شناسی زبان‌های ارمنی و گرجی و باستان‌شناسی قفقاز با او کار کرده است. پروفیسور ال‌ان‌ف‌ا (Oldenburg) نیز از استادان وی بوده است. او از چهره‌های درخشان شرق‌شناسی شوروی است و فعالیت‌های تحقیقاتی‌اش بسیار وسیع و متنوع است. آثار متعددی در زمینه باستان‌شناسی و تاریخ، فرهنگ، هنر و ادبیات ملل قفقاز و شرق نزدیک از او بجا مانده است. وی نماینده‌هایی از هنر ساسانی و نمونه‌های هنر مسلمانان مشرق زمین را در موزه ارمی‌تاز ترتیب داد. در سال ۱۹۲۴ در جشن‌های هزاره فردوسی در ایران شرکت داشت. از ۱۹۴۴ عضو پیوسته انجمن‌های باستان‌شناسی آلمان، عضو شورای باستان‌شناسی لندن، عضو افتخاری فرهنگستان علوم ایران، استاد افتخاری دانشگاه تهران و مشاور دانشکده آمریکائی تحقیق درباره هنر و باستان‌شناسی ایران و عضو شورای بین‌المللی انتشارات کتاب هنر ایران و در سال ۱۹۵۳ یکی از تشکیل‌دهندگان اصلی سومین کنگره تحقیق درباره هنر و باستان‌شناسی ایران بود. از برجسته‌ترین خدمات وی کوشش فوق‌العاده در نگهداری از موزه ارمی‌تاز و مراقبت از آثار گرانبهای باستانی آن و کتابخانه آکادمی علوم شوروی در زمان محاصره شهر لنین‌گراذ بوده است. ایشان بنیانگذار و پیشرو طریقه خاصی در تحقیقات تاریخی بر اساس آثار و تمدن و صنایع مشرق زمین است و زمانی که در سال ۱۹۲۰ در موزه ارمی‌تاز شروع به کار کرد بزرگترین بخش شرق‌شناسی آن زمان روسیه را در این موزه تأسیس کرد که پربارترین مدارک تاریخ و فرهنگ کشورهای شرقی در آن متمرکز است. او نخستین کسی است که درباره کتیبه‌های ارمنی پژوهش کرده و مهمترین کارهای او در این زمینه بررسی کتیبه‌های "گائفاسار" (Ganfassar) و "اوتسو توک" (Avotsotouk) است. خدمات علمی اربیلی مورد تصدیق

جهانیان است بطوری که وی در سال ۱۹۴۵ به افتخار دریافت دو قطعه نشان "برجم سرخ کار" و مدال‌های "دفاع از لنینگراد" و "دفاع از قفقاز" نائل آمد. سرانجام این خاورشناس پُرکار در دوم فوریه سال ۱۹۶۱ در شهر لنینگراد در گذشت.

نگاهی کوتاه به آثار و تحقیقات اربیلی در زمینه ایران‌شناسی:

۱. نمایشگاه موقتی آثار باستانی عصر ساسانی چاپ ۱۹۲۲. هنر ساسانی چاپ ۱۹۲۴ در مسکو و لنینگراد.

۲. کاشی‌کاری عصر ساسانی چاپ ۱۹۲۳. پهرام گور چاپ ۱۹۲۴ لنینگراد.

۳. شاهنامه فردوسی (Shah-Name Ferdousi) چاپ ۱۹۲۴.

۴. فلز عهد ساسانی، اشیاء هنری ساخته شده از طلا، نقره و برنز (با همکاری) چاپ پترس ۱۹۲۵.

۵. شطرنج (با همکاری) چاپ ۱۹۲۶.

۶. حماسه ملی ایران (تصحیح و پیشگفتار) چاپ ۱۹۲۹ چاپ مسکو و ایروان.

۷. فردوسی چاپ ۱۹۴۳

۸. تقریرات عصر ساسانی و شاهنامه فردوسی چاپ ۱۹۴۴.

۹. فلزکاری ساسانیان و صدر اسلام (Metalwork) تاریخ چاپ نامعلوم، و چند کتاب در اینبار.

۱۰. انتخاب اوبلی شرق شناس شوروی به عنوان عضو وابسته فرهنگستان ایران چاپ ۱۹۴۴.

۱۱. اهدای تقدیرنامه فرهنگستان ایران به اربیلی، دانشمند شوروی چاپ ۱۹۴۵ مسکو.

۱۲. به مناسبت بزرگداشت اربیلی (به زبان فارسی) چاپ ۱۳۴۰ تهران مجله پیام نوین

۱۳. یوسف اربیلی (هشتادمین سال روز تولد اربیلی) به زبان آذربایجانی، به قلم ج باغدادساریان چاپ ۱۹۶۷ باکو.

۱۴. بسیاری کتب و مقالات ارزنده دیگر درباره ارمنستان و سایر ملل شرق.

هرمان بروکهاوس (Hermann Brockhaus) متولد ۱۸۰۶ در ۲۸ ژانویه در آمستردام در دانشگاه‌های لایپزیگ، گوتینگن و بن درس خواند و در کتابخانه‌های شرقی کینهاک، پاریس، لندن و آکسفورد به تحقیق در منابع آسیائی پرداخت.

۱. حافظ وهفت درویش (Hafiz and Seven Wise Masters) چاپ لایپزیگ ۱۸۴۳.

۲. نشریه شرق‌شناسی آلمان چاپ لایپزیگ ۱۸۴۷.

۳. زند وندیداد ساده (ترجمه، واژه‌نامه) چاپ لایپزیگ ۱۸۵۰.

۴. شعرهای حافظ ۱۸۶۰.

۵. زند وندیداد ساده (ترجمه) چاپ لایپزیگ ۱۸۶۰.

۶. مقاله‌هایی در شناخت مشرق زمین (ویرایش) چاپ ۱۸۵۹.

۷. ناگفته‌نماند که اشعار حافظ که هرمان بروکهاوس تصحیح و منتشر کرده یک بار هم با تفسیر سودی بوسنوی درسال ۱۹۶۹ مطابق ۱۳۴۸ در آلمان غربی تجدید چاپ گردیده است.

منابع و مآخذ

۱. گروه مؤلفان و مترجمان: فرهنگ خاورشناسان ج اول ص ۱۹۵ چاپ تهران ۱۳۷۶ از انتشارات فرهنگ معاصر و محمد رستمی: ایران شناسان و ادبیات فارسی صص ۳۳۷-۳۳۸. چاپ تهران ۱۳۹۰ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۲. محمد رستمی: ایران شناسان و ادبیات فارسی صص ۳۹۳ چاپ تهران ۱۳۹۰ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۳. فرهنگ خاورشناسان جلد دوم صص ۲۸۶-۲۸۵ گروه مؤلفان و مترجمان چاپ ۱۳۲۲ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۴. ویکی‌پدیا انگلیسی مقاله Hermann Brockhaus.

محمد علی اختری، سردفتر باز نشسته اسنادرسمی، ساکن تورنتو است

۹۰۵۷۵۸۹۲۵

همه نوع بیمه

عمر، از کار افتادگی، بیماری‌های سخت، دارو و دندان و...

آیامی‌دانستید که؟

- افراد از کار افتاده تا قبل از ۶۶ سالگی می‌توانند از مزایای دولتی استفاده کنند؟
- صاحبان مشاغل خصوصی می‌توانند درآمد خود را در زمان از کار افتادگی و یا بیماری جایگزین نمایند؟
- افراد زیر ۵۵ سال از کار افتاده می‌توانند از مزایای بلند مدت استفاده کنند؟

بنا بر این بدون اتلاف وقت، اقدام به گرفتن این بیمه‌ها نمایید

بیمه اتومبیل
دو طرفه - کامل و...



بیمه فینونرال
در گذشتن و فوت



سجادی 416-493-1082



FREE ADMISSION

چهارشنبه سوری

Iranian Fire Festival

15th Annual Event

MARCH 19
2019
7-10pm

Mel Lastman Sq.
5100 Yonge St

جشن های نوروزی را با چهارشنبه سوری آغاز میکنیم!

آتش بازی، پریدن از آتش، رقص، و دی جی
در قلب محله ایرانیان

A prelude to Nowruz, the Iranian New Year

Great Entertainment, Live Music
Dance Performances
Prizes, and Incredible Fireworks.



www.iranianfirefestival.com



Personal Fire works is Prohibited. In Fracture Will be Asked to Leave the Premises by Law Enforcement.

Benefactor Sponsor:



Sponsors:



Media Sponsor:



پژوهشگران دانشگاه راتگرز آمریکا:

سیگار کشیدن به تشخیص رنگها آسیب میزند



به سیگار حمایت می‌کند. به گفته آنها دود سیگار حاوی ترکیبات متعددی است که برای سلامتی زیان‌بار است و با کاهش ضخامت لایه‌های مغزی و ضایعات مغز در نواحی مربوط به پردازش اطلاعات بینایی ارتباط دارد. بررسی‌های پیشین نیز تأثیر سیگار کشیدن را بر دو برابر شدن احتمال دچار شدن به عارضه "تحلیل لکه زرد شبکیه چشم مربوط به سن" (یکی از عوامل شایع نابینایی در سنین بالا) و به عنوان عاملی بر زرد شدن و التهاب عدسی چشم نشان داده‌اند.

این پژوهشگران از دانشگاه راتگرز آمریکا می‌گویند نتایج بررسی‌شان نشان می‌دهد مصرف مفرط سیگار قرار گرفتن درازمدت به دود سیگار محیطی می‌تواند بر توانایی‌های بینایی تأثیر بگذارد و از یافته‌های پیشین درباره تأثیر زیان‌بار سیگار کشیدن بر پردازش بینایی در افراد معتاد

پژوهشگران در یک بررسی ۷۱ فرد سالم را که در طول زندگی‌شان کمتر از ۱۵ سیگار در روز کشیده بودند و ۶۳ نفر را که بیش از ۲۰ سیگار در روز کشیده بودند را مقایسه کردند. این افراد در سنین بین ۲۵ تا ۴۵ بودند و بینایی طبیعی یا تصحیح‌شده به طبیعی داشتند. در سیگاری‌های شدید تغییرات قابل توجهی در بینایی رنگی قرمز- سبز و آبی- زرد به وجود آمده بود و این افراد همچنین مشکل بیشتری در شناسایی سایه‌روشن‌ها و رنگها نسبت به افراد غیر سیگاری داشتند.

این پژوهشگران از دانشگاه راتگرز آمریکا می‌گویند نتایج بررسی‌شان نشان می‌دهد مصرف مفرط سیگار قرار گرفتن درازمدت به دود سیگار محیطی می‌تواند بر توانایی‌های بینایی تأثیر بگذارد و از یافته‌های پیشین درباره تأثیر زیان‌بار سیگار کشیدن بر پردازش بینایی در افراد معتاد

← ۳۶ دانش

ابداع دارویی برای جوانسازی عضلات پیر
 دانشگاه تگزاس



← ۳۸&۳۹ آشپزی

پلو شوشتری، کوفته شیرین
 برنج کاسه‌ای، شامی
 آش مصطفی
 نثار پلو
 پروین ترابی



← ۴۰ داستان دنباله‌دار

خانم دکتری که عاشق شد
 قسمت آخر
 نوید ج



← ۴۲ رمان دنباله‌دار

نقطه تسلیم
 قسمت ۷۹
 شهره و کیلی



← ۴۴ تغذیه

غذای چرب و پرقند،
 عامل افزایش احتمال
 عفونت شدید است
 دانشگاه ایالتی پورتلند



← نیازمندی‌ها

اخبار محلی
 استخدام و اجاره
 ۵۶&۵۷&۵۸&۵۹



← اطلاعات عمومی

سودوکو، فال
 جدول
 لیست مشاغل ایرانی



← ۳۴ سلامت

ترکیبات خمیردندان موجب کاهش تاثیر درمانی آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شود
 محققان دانشگاه واشنگتن



← ۳۳ پزشکی

کم خونی از علائم اولیه سرطان روده است
 دکتر اکرم پور شمسی



← ۲۲ زندگینامه - کتاب

نگاهی به شاه
 قسمت ۴۰
 دکتر عباس میلانی



← ۲۴ سخن و اندیشه ۵۲

خانه مخروبه نیما یوشیج
 و نگرانی از درخت ارغوان
 دکتر حسن گل محمدی



← ۲۶ روانشناسی

خشم در زندگی زناشویی
 دکتر صفر داعی



← ۲۸ مشاور خانواده

با افتخار زنم
 فرشته نیکخواه



← ۲۹ طنز

اندر حکایت دانستن معنی
 تساهل و تسامح
 فضول خان کامیونیتی



← ۳۰ تاسیسات

همه چیز در مورد
 رادیاتور شوفاژ
 مهندس پیمان رامندی



← ۳۲ پزشکی

برداشتن کیسه صفرا
 موجب زایمان زود هنگام می‌شود
 دانشگاه تمپل پنسیلوانیا



بهترین انتخاب برای شستن قالی شب عید شما

بهترین قیمت با

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگرزی و ریشه کشی

قالیشوئی مازیک

416-856-9491

نگاهی به شاه



از عکسهای کمتر دیده شده محمد رضا شاه پهلوی و ثریا

در تصمیمش در ماندن در ایران، ثابت قدم تر به نظر می‌آمد. با گروهی از نمایندگان مجلس دیدار کرد و به صراحت گفت که "هیچ خطایی از او سر نزده" و مردم به شکلی قاطع به دفاع از او برخاسته‌اند.

روایات یکسره متفاوت شاه و مصدق از آنچه در نهم اسفند رخ داده بود به شکلی انکارناپذیر و تنش‌آمیز در دیداری که بین شاه و برخی از طرفداران مصدق صورت گرفت رخ نمود. علی شایگان نه تنها شرح این دیدار را در خاطرات خود آورده بلکه روایت مصدق از کل ماجرای نهم اسفند را به تفصیل ذکر کرده است. به گمان مصدق و طرفدارانش، نهم اسفند "توطئه‌ای" بود که شاه و همراهانش علیه مصدق تدارک کردند. در همان روزها، باختر امروز که دکتر فاطمی صاحب امتیاز و مدیر آن بود تظاهرکنندگان جلوی دربار را "افسران بازنشسته" معرفی کرده بود و دیگر طرفداران مصدق چون سرهنگ نجاتی آنها را از "راذل و اوباش" خوانده بودند. بنابراین روایت، "مسأله مسافرت به خارج... تراوش فکر خود "شاه بود و بعدا به این بهانه که مصدق قصد بیرون راندن شاه را دارد" غوغایی از طرف عده‌ای بر علیه دولت" به راه انداختند. در دیدارشان با شاه، طرفداران مصدق می‌گفتند این‌گونه تحریکات" به هیچ‌وجه صلاح نیست و بسیار کار خطرناکی" است.

به گفته علی شایگان، شاه در جواب این اعتراضات "ضمن تصدیق بیانات" شایگان گفته بود، "همان‌طور که می‌دانید من هیچ‌گونه نظری نداشته و ندارم. منتهی عده‌ای آمدند و مقابل دربار اجتماع کردند و گفتند از این مسافرت صرفنظر کن منم قبول کردم." شایگان در پاسخ به این گفته شاه اظهار داشت که "مجلس و مردم همه می‌خواهند شاه مشروطه باشد و طبق قانون اساسی سلطنت کند" و این کار "برای مملکت لازم" است و به صلاح شاه هم هست. به روایت شایگان جلسه با این عبارات شاه پایان گرفت: "همین‌طور است که می‌گویید و من هم می‌خواهم طبق قانون اساسی سلطنت کنم و هرگز نمی‌خواهم مداخله در کارهایی که از وظایف سلطنت نیست بنمایم و مسلم است

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



مصدق از تحولات نهم اسفند به خشم آمده بود. به‌ویژه از نقشی که به گمانش آمریکا در تحولات آن روز بازی کرده بود سخت ناراضی بود. اندکی پس از ترک کاخ و دیدار نیمه تمام اما پر حادثه‌اش با شاه، مصدق با هندرسن ملاقات کرد. به گفته هندرسن، مصدق عصبانی بود. حال مزاجی‌اش هم مناسب نبود. می‌گفت "به سردرد شدیدی دچار شده است." هندرسون به جد کوشید که مصدق را از تلاش برای بیرون راندن شاه از مملکت منصرف کند. مصدق در جواب به لحنی تند و گزنده به توطئه‌های دربار علیه دولتش اشاره کرد. می‌گفت همه کسانی که آن روز صبح در مجلس جلسه تشکیل دادند و به تصویب مصوبه‌ای در دفاع از شاه کمک کردند "عمّال انگلیس" بودند. در برخی موارد دیگر مخالفان خود را خائن، چاقوکش، و عامل بیگانه خوانده بود. به هندرسن گفت که به دربار رفته بود "تا با شاه وداع" کند. می‌گفت به این نتیجه رسیده است که "تا زمانی که دربار مرکز فعالیت عمّال انگلیس باقی بماند او نمی‌تواند اصلاحات لازم در مملکت را متحقق کند و راه‌حلی برای مسأله نفت بیابد."

در دوّم مارس (۱۱ اسفند)، مصدق دوباره با هندرسن ملاقات کرد. این بار آشکارا می‌خواست نارضایتی خود از رفتار اخیر سفارت را نشان دهد. از هندرسن خواست که "از همه شهروندان آمریکایی بخواهد که دیگر در خیابان‌های تهران ظاهر نشوند." هندرسن به اعتراض گفت که حفاظت از جان و سلامت شهروندان آمریکا در ایران وظیفه دولت مصدق است. با خشمی آشکار مصدق در جواب هندرسن به اعتراض گفت که دولت آمریکا در امور داخلی ایران دخالت کرده و حتی اضافه کرد که به گمانش آمریکایی‌ها نقشی اساسی در منصرف کردن شاه از سفرش بازی کردند. هر چه مصدق در روزهای بعد از نهم اسفند عصبانی بود. شاه، در مقابل هر روز



Freight Services International



حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی در آمریکا، اروپا، دبی و ایران

416.590.8989

7191 Yonge St. Suite # 312
(World on Yonge office Building)

www.freightall.com

E-mail: info@freightall.com

مهاجرت به کانادا

Salam Toronto.com

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

**ترجمه
رسمی**

Tel: 416.733.4050

Fax: 647.477.4151

www.salamtoronto.com

e-mail: info@salamtoronto.com

7191 Yonge St. Suite 914

Toronto, Ontario, L3T 0C4

Canada

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050



دکتر محمد مصدق و آیت الله کاشانی - وی در کودتای ۲۸ مرداد مصدق را تنها گذاشت

اگر کسانی همان‌طور که گفته‌اید در این جریان برای انجام مقاصد دست به عملیاتی زدند باید شدیداً از طرف دولت تعقیب شوند. زیرا نباید مملکت را دچار هرج و مرج و اضطراب کرد. به‌رغم اختلاف فاحش روایات شاه و مصدق از آنچه به وقایع نهم اسفند انجامید، به گمان من، در یک نکته شکی نمی‌توان داشت. رخدادهای آن روز کفه ترازوی سیاسی مملکت را به نفع شاه تغییر داد. چنین به نظر می‌آمد که مصدق گام مهمی علیه شاه برداشته. با تهدید به رفراندوم یا حداقل افشاگری علیه فعالیت‌های دربار شاه را، دست کم برای مدتی، از ایران خارج کند، اما در تلاش خود ناکام مانده بود. نه تنها روحیه خود شاه بهتر شده بود، بلکه هوادارانش هم قوت قلب گرفته و جسارت بیشتری پیدا کرده بودند. پیامد دیگر نهم اسفند، تشدید اختلافات بین مصدق و دولت آمریکا بود و تشدید این اختلافات هم بالمآل به نفع شاه تمام می‌شد. شاهی که به قول ثریا از فرط افسردگی به فلج فکری دچار شده بود، ناگهان با روحیه‌ای بهتر و اطمینان خاطر بیشتر وارد کارزار سیاسی با مصدق شد.

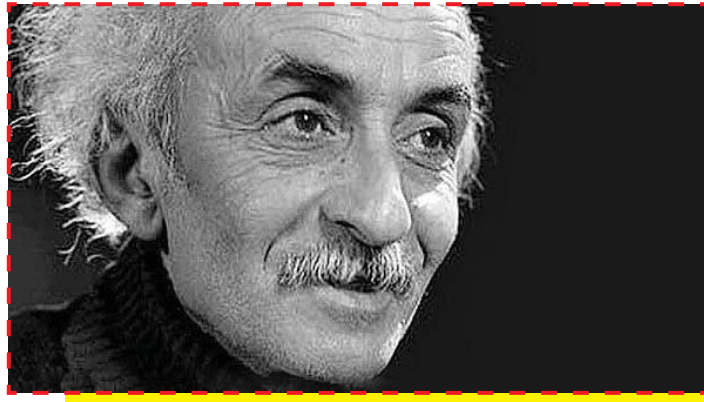
گرچه مصدق سیاستمداری سخت زنده و تیزهوش بود، اما به دلائلی که دست‌کم برای من روشن نیست، منوجه این نکته نشد که نهم اسفند اوضاع را به نفع شاه تغییر داده. یکی از نشانه‌های مهم این تغییر زمانی پدیدار شد که آیت‌الله بروجردی نمایندگان مصدق و شاه را به قم دعوت کرد و نامه‌ای مشابه به هر یک از آنان داد. مخاطب نامه، شاه و مصدق بودند. بروجردی که تا آن زمان، به توازی بسیاری از روحانیون و کاشانی، از مصدق حمایت کرده بود، این زمان از شاه و مصدق خواسته بود "وحدت خود را چون گذشته حفظ کنند و از ایجاد اضطراب و ناامنی در مملکت" احتراز کنند. پیشتر، همان‌طور که شاه در دیداری با دیپلمات‌های غربی فاش کرده بود، بروجردی در پیامش از شاه خواسته بود که مصدق را در رویارویی با انگلیس مدد کند. این بار هر دو طرف را به "وحدت" و اجتناب از "ایجاد ناامنی" دعوت می‌کرد. این تغییر در توازن قوا را در لحن مشروح مذاکرات مجلس هم مشاهده می‌توان کرد. در جلسه پرسشی که پس از نهم اسفند در مجلس تشکیل شد، طرفداران شاه و نیز برخی از متحدهای سابق مصدق که دیگر به معاندش بدل شده بودند، با زبانی تند و گزنده و با جسارتی تازه‌یاب مصدق را

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۴۶ ←]



حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر

خانه مخروبه نیما یوشیج و نگرانی از درخت ارغوان



نیما یوشیج پدر شعر نو فارسی نه تنها در زمان حیات خود بلکه بعد از فوت هم تنها و حتی فراموش شده است. تا زمانی که زنده بود به علت مانیفست شعری که در سروده‌هایش عنوان می‌کرد، توسط عوامل رژیم گذشته از اشاعه تفکر و اندیشه‌های او که جنبه‌های روشنگری و آشناسازی جامعه به حقوق اجتماعی خود داشت، جلوگیری به عمل می‌آمد. حتی افراد وابسته به آن رژیم نظیر دکتر نائل خانلری، دکتر حمیدی شیرازی و استاد فروزانفر در نخستین کنگره نویسندگان ایران که توسط سفارت شوروی در سال ۱۳۲۵ خورشیدی در تهران برگزار گردید، توهین و مطالب تحقیرآمیزی درباره او به زبان آوردند که اگر هر کسی جز نیما بود، قدرت تحمل شنیدن آن را نداشت. آنها در مجله سخن که پایگاه بسیاری از شاعران درجه دو و سه زمان نیما بود، از نیما و شاملو شعری چاپ نمی‌کردند و در ضدیت با اشعار نو نیمایی، سبک شعری جدیدی به صورت چهارپاره ابداع کرده و شاعران آن دوره را به تبعیت از این سبک فرا خوانده و سروده‌های این‌گونه افراد را چاپ می‌کردند که اغلب اشعار آنها مضامین تغزلی و عاشقانه داشت.

و کشمکش‌های گوناگونی شده، محل زندگی روستایی او در یوش علی‌رغم کارهایی که صورت گرفته مورد بی‌توجهی است. خانه تاریخی و محل سکونت او در دزاشیب شمیران که روزی مرکز رفت و آمد و تجمع شاعران، نویسندگان و هنرمندان معاصر بود در چند قدمی خانه جلال‌احمد، تبدیل به خرابه‌ای شده است که مرکز تجمع معتادان و کثافتکاری رهگذران گردیده و کسی به آن توجه ندارد. دلمان خوش بود که خانه نیما در سال ۱۳۸۰ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است. حال پس از گذشت چندین سال در سال ۱۳۹۶، این خانه مالک شخصی پیدا کرده و از فهرست آثار ملی خارج شده و سرنوشتی نامعلوم دارد. در اغلب کشورهای دیگر، خانه و محل سکونت و کار و حتی رفت و آمد بزرگان تاریخی، ادبی و سیاسی، مورد توجه، حراست و بازسازی قرار گرفته و به عنوان یادگارهای باقی مانده از دوران حیات این افراد مورد بازدید و توجه نسل‌های جدید قرار می‌گیرد.

نگهداری از خانه‌های نویسندگان و شاعرانی چون شکسپیر، همینگوی، ویکتور هوگو، چارلز دیکنز، آگاتا کریستی، آنتوان چوخوف و بسیاری دیگر از آن جمله‌اند. بدیهی است از اولین کسانی که توقع می‌رود در نگهداری و بازسازی خانه نیما از خود ممارستی به خرج دهند. دولت، وزارت ارشاد، شهرداری و شورای شهر تهران است. البته این کار می‌تواند با تذکر، پی‌گیری و درخواست بسیاری از اساتید دانشگاه، شعرا، نویسندگان و افراد علاقمند به

فرهنگی و انجمن‌های مطبوعاتی و نشریات تحت‌نظر خود، دستور می‌داد که با روش شعر نیمایی و مانیفست فکری او مبارزه کنند تا شعر اجتماعی و روشنگر در جامعه و در بین شاعران جوان پایگاهی پیدا نکند. اینک که نزدیک به مدت شصت سال از مرگ نیما گذشته است، بسیاری از مسائل هنوز به قوت خود باقی است. آثار نیما دستخوش حوادث

سرودن اشعار خود آنها را به کار می‌بست. شعر نیمایی حاوی تفکر و اندیشه‌هایی بود که آحاد مردم تهیدست و بی‌پناه جامعه را با حقوق اجتماعی‌شان آشنا می‌کرد و این درست آن چیزی بود که اگر در جامعه آن زمان جا می‌افتاد و رشد می‌کرد، ارکان حکومت رژیم گذشته را به لرزه در می‌آورد. بنابراین سیستم حکومت شاه با این‌گونه تفکر کنار نمی‌آمد و به دست نشانندگان

ریشه اصلی تمامی این دشمنی‌ها و معاضدت با نیما به علت مانیفست شعری بود که او برای

افرانتر از اینترنت!
پکیج‌های کروز
کوبا، مکزیک، دومینیک
و تورهای اروپا

دنبال بلیت ارزون می‌گردی؟! / به از

بهترین قیمت ایران

مشهد - تبریز - شیراز - اصفهان - اهواز

- ✓ کلکسیون بهترین قیمت بلیت برای کلیه نقاط دنیا
- ✓ تورهای 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
- ✓ تورهای ارزان زمینی، ۳-۴ روزه کانادا و آمریکا

فروش مستقیم پروازها و چارترهای داخلی ایران

416.642.2372
647.23456.97
1-855-642-2372

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

با مدیریت پیوند کامران و همکاری مجرب‌ترین مشاوران امور مسافرتی

Reg# 501858
tico.ca

416.642.AFRA (2372)

افرا، آغازگر خاطره خوش سفرهای شما

بلیت ایران

رگتورز

(با راهنمای فارسی زبان)

YATA TIDS tico.ca 416.730.8687

مجری تورهای تفریحی لوکس ارزان

تور نیویورک

با بازدید از کلیه نقاط مهم شهر و کروز روی رودخانه
با ۲ شب هتل، ۲ صبحانه و راهنمای فارسی‌زبان

۱۸ می

رفقای ایشان قرار دهد و در و دیوار را مزین به عکس‌های تاریخی فعالیت‌های فرهنگی استاد نماید و چکامه وطن‌پرستی "ارغوان" را با خط خوش در آن محل به نمایش بگذارد، تا نسل‌های آینده بدانند که ما چه انسان‌های وطن‌پرست و ایران دوستی داشتیم و قدر آنان را به درستی ندانستیم. اما اگر خانه نیما به مخروبه تبدیل شده است، هیچ اشکالی ندارد، چون خانه اصلی او در قلب و در ذهن انسان‌های فهیم و نکته‌سنج همواره پا برجاست و پدر شعر نو معاصر به این‌گونه تظاهرات و فریب‌کاری‌های یکبار مصرف نیازی ندارد.

حسن گل محمدی، 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

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۲-۲۴۴۱

شرکت توریستی رهنورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

درخت را فرا می‌گرفت. استاد سایه گاهی اوقات روزها به حیاط می‌آمدند و با شلنگ به گلها و این درخت آب می‌دادند و روی تابی که در آنجا بود می‌نستند و چون گل‌های ارغوان به رنگ قرمز و هم رنگ با پرچم کشور مورد علاقه او بود، حالت عجیبی به ایشان دست می‌داد و عاشقانه به درخت ارغوان خیره می‌شدند. وقتی که استاد به همراه سایر افراد وابسته به حزب توده به زندان افتاد، گاهی اوقات دلش هوای این درخت را می‌کرد و به فکر فرو می‌رفت که الان ارغوان در چه حالتی است؟ آیا کسی به آن آب می‌دهد؟ آیا گل کرده است؟ خلاصه شعر ارغوان احساس او در این باره بود.

پس از آزادی استاد از زندان که با نامه استاد شهیار این کار صورت گرفت، بسیاری از دوستان، رفقا و حتی اساتید دانشگاهی نزدیک به این شاعر، با این شعر چه همدلی‌هایی کردند و دل خود را به یاد گل‌های قرمز خونین پنداشتند. اینک پس از نزدیک به ۴۵ سال که از این وقایع گذشته است، استاد بزرگوار ما دکتر شفیع، خانه خرابه نیما یوشیج که محل زندگی و کفالتکاری معتادان و رهگذران ناعلاج شده است را مشاهده نمی‌کند. مقام، جایگاه و ارزش مانفست شعری نیما را در نظر نمی‌گیرد و دلسوزانه آن هم در روز پاسداشت زبان فارسی، خواهان حفظ باغ ارغوان می‌شود.

نگارنده شخصا با پیشنهاد ارزشمند و ناب استاد شفیع هیچ‌گونه مخالفتی ندارد و توصیه می‌کند که شورای شهر تهران خانه ارغوان را بخرد و آنجا را موزه خدمات استاد سایه و



چشمان آهویی که شکار شده و به دیوار خانه نصب بود به انسان زل می‌زد و سگی که به استقبال مدعوین می‌آمد. سگ اصیل گران قیمت. این شمای مختصری از زندگی اشرافی استاد بود که او در این محل اغلب اشعار خلقی خود را سروده است.

دیوارهای خانه سایه در کوشک پر از تابلوهای گران‌قیمت بودند و میزها و کمدهای او انباشته از اشیای قیمتی و عتیقه بود. یک دستگاه پیانو، دستگاه ضبط صوت و پخش مفصل و چند بانده و مقدار بسیار زیادی نوار و صفحه‌های گرام در کنار هم به طریق مرتب و زیبایی قرار گرفته بودند، که استاد در زمان فراغت به آثار موسیقی گوش می‌کردند.

در حیاط این ساختمان علاوه بر درختان و گلها و سبزه‌های فراوان، یک درخت گل ارغوان وجود داشت که گل‌های قرمز خوش رنگ در فصل‌های بهار و تابستان سرتاسر شاخه‌های آن

فرهنگ و شعر و ادب فارسی مورد تقاضا قرار گیرد.

"چه کسی یا کسانی باید از این یادگارهای شعر و ادب فارسی حمایت کنند؟"

چه کسی برای انجام پیشنهاد و پی‌گیری نجات خانه نیما، شایسته‌تر و با نفوذتر از استاد دکتر شفیع کدکنی است؟ استاد شفیع خانه خراب شده نیما یوشیج را در شهر تهران نمی‌بیند و برای خانه ارغوان استاد هوشنگ ابتهاج (سایه) در روز سه شنبه اول خرداد ۹۷، ابراز نگرانی می‌کنند و قلم به دست می‌گیرند و برای شورای شهر تهران در روز پاسداشت زبان فارسی می‌نویسند:

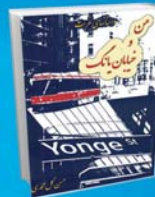
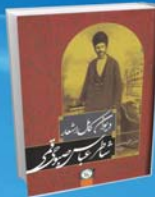
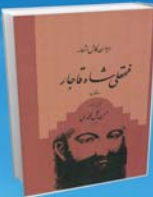
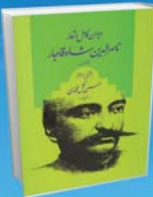
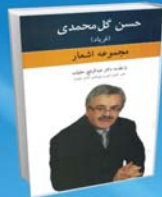
"منزل استاد هوشنگ ابتهاج (سایه) شاعر عظیم‌الشان عصر ما را در خیابان کوشک اگر خریداری کنند و به عنوان یکی از مراکز هنری و فرهنگی از آن استفاده شود، بر ارزش تاریخی تهران افزوده خواهد شد."

خانه ارغوان به علت شعری که استاد سایه در زندان و در فروردین ۶۳ سرود، به زبان‌ها افتاد و معروف شد. سایه این شعر را به یاد درخت بزرگ گل ارغوان که در حیاط خانه‌اش داشت و هر روز آن را آب می‌داد، سرود. خانه سایه در خیابان کوشک (فردوسی) در مجموعه ساختمانی متعلق به شرکت سیمان تهران در یک بن‌بست سه چهار متری به نام "بن‌بست کیوان" برگرفته از نام مرتضی کیوان که هم حزبی سایه بود، قرار داشت. وقتی که وارد این خانه بزرگ می‌شدید یک میز بیلبارد که یادآور سرگرمی بازیهای استاد بود، قرار داشت.

هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

کتاب‌های حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار ساکن تورنتو

تهیه: دفتر مجله ایران استار، کتابفروشی‌های معتبر ایرانی تورنتو، یا با تلفن: 416.221.0122



خود آنجا که لازم است دستکاری نمایند. این البته تقصیر زنها نیست و نباید آنها را به خاطر مورد آزار واقع شدن سرزنش کرد بلکه برعکس فشارهای اجتماعی بر مردها و زنها باعث شده است که سیستم بسیار قدیمی را تا حدودی زنده نگهدارند.

علاوه بر کوشش مردها که تعادل قدرت را حفظ نمایند، پس چرا اینهمه مردها مشکلات زیادی در روابط زناشویی با زنها دارند؟ در روان‌شناسی اصطلاحی است به نام APPRPCH- AVIODENCE (نزدیک شدن و دوری کردن) با زنها.

مشکل نزدیک شدن و دوری نمودن موقعی بوجود می‌آید که شخص به جهتی کشیده می‌شود که برایش منفعتی داشته باشد، لیکن درست در همان حال آرزو می‌کند که از آن موقعیت به دلیل ویژگی‌های ناخوشایند خود را کنار بکشد. مثال ساده در این زمینه اینست که شخص تصمیم می‌گیرد آیا این پیشرفت را بپذیرد و یا نپذیرد. مثلا شخص ممکن است آرزو کند که فلان رتبه را که بالا رفتن پست و مقام است بپذیرد یا نه. زیرا معنی آن اینست که از این رهگذر مقام خود را ارتقا دهد و بالا ببرد، درست در همان حال ممکن است در پذیرفتن آن شک و تردید نماید. زیرا بایستی بیشتر کار کند و مسئولیت بزرگتر و بیشتری را بپذیرد.

دلایل زیادی وجود دارد که چرا مردها برای نزدیک شدن به روابط زناشویی با خانمها کوشش می‌کنند. آنها می‌خواهند روابط زناشویی نزدیک داشته باشند و در عین حال بتوانند زندگی خود

خشم در زندگی زناشویی



مذهبی قرار می‌گیرند و مانع جلوگیری آنها مردان هستند. دلیل دیگر اینکه زنها مورد تمرکز بیشتر مردان عصبانی واقع می‌شوند احساس کم قدرت نمودن آنها است و نمی‌توانند در این زمینه کاری انجام دهند.

به‌طور کلی زنها تمایل بیشتری به صبور بودن، تحمل کردن و بخشیدن نسبت به مردها دارند و از نقطه نظر تاریخی زنها جنگ‌های مردان را دنبال نمی‌کنند و به مردها اجازه می‌دهند تا سیستم اداری و قانونی را آنها بنویسند و با علاقه

و حوادث می‌باشد. ام از اینکه ما بخواهیم و یا نخواهیم خشم و عصبانیت به‌کار می‌آیند. خشم و عصبانیت افراد را به حرکت وامی‌دارد تا عملی را انجام دهند. خشم و عصبانیت نوعی انرژی است. متأسفانه هدف بیشتر مردهای عصبانی زنها می‌باشند. یک دلیل اصلی عدم تعادل نیروی فیزیکی بین زنها و مردها است. زنها هنوز هم کمتر از مردان در یک کار و فعالیت مساوی دستمزد دریافت می‌نمایند. زنها کمتر از مردها به درجات بالا در کسب و کار، ارتش و درجات

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر



در سال‌های اخیر چندین نوشته در زمینه خشم و عصبانیت نوشته‌ام و در دو سال پیش کتابی نیز زیر عنوان "خشم و کنترل خشم" به رشته تحریر درآورده‌ام.

لیکن به دلیل نیاز مبرم به درک این عاطفه که بسیاری از دوستی‌ها و زندگی‌های زناشویی را به هم زده است. هر چه بنویسم باز جای دارد.

تعریف خشم و عصبانیت:

خشم و عصبانیت یک حالت عاطفی است مثل هر نوع عاطفی، بنابراین خشم و عصبانیت هم بد نیست و هم خوب نیست، خشم، خشم است. خشم به خاطر دلایلی قابل فهم بوجود می‌آید، درست مثل خوشبختی و یا غم و غصه. عواطف بخشش‌های ضروری و لازم در انسان است. بنابراین اگر هدف اینست که عصبانیت و خشم را در تمام زندگی کاملاً پاک کنید، فراموش نمایید. اولاً این کار ناشدنی است در ثانی خود شما هم اگر بخواهید نمی‌توانید که چنین کاری را انجام دهید. همانطوری که نمی‌خواهید عشق، لذت و یا ترس را از بین ببرید. اینها همه عواطف هستند که شدیداً مورد نیاز می‌باشند. تمام هیجان‌ها و یا عواطف جای اصلی خود را دارند. تجربه عواطف چیزی است که زندگی شخصی را غنی می‌سازد. زمان‌هایی هست که خشم و عصبانیت یک عکس‌العمل مناسب در برابر افراد



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 دفتر داری
- 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 پارسیان

حسابداری ایده‌ال

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور



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

خدمات حسابداری



- حسابداری و دفتر داری شرکتها و اشخاص
- تهیه صورتهای مالی
- تهیه فرم‌های GST, PST و Payroll
- ثبت شرکتها

تکمیل فرم‌های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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



از خشم و عصبانیت خود بهتر و بیشتر بکاهد. نامزد این فرد یکی دو بار در جلسات روان‌درمانی شرکت نمود و برای خودش دلایل خوبی داشت که با نامزدش باید عصبانی شود و از بحث کردن درباره رفتار خود در ارتباط با روابط زناشویی کوتاهی می‌نمود، او جلسه را ترک نمود و هرگز بازنگشت. حال بعد از ۳ سال او هنوز بسیار عصبانی است و خانمش با محرومیت و قلب شکسته دارد زندگی می‌کند زیرا حال دیگر ازدواج نموده‌اند. او می‌خواست بچه‌دار شود، اما از بچه‌دار شدن اجتناب می‌نمود زیرا نمی‌خواست زمانی که با یکدیگر مشکل دارند کودکانی هم به دنیا آورد. اکنون شوهر به او می‌گوید که تو ضعیف هستی و نمی‌خواهی برای حل مشکلات کمک نمایی. با این وجود او هنوز برای شرکت در جلسات روان‌درمانی کوتاهی می‌کند. اکنون مثل سابق او روزها با همسرش صحبت نمی‌کند. زیرا خانمش با حرف‌های ناراحت کننده او موافقت نمی‌نماید.

من در حالیکه به ندرت به زن و شوهرها نصیحت می‌کنم که از یکدیگر جدا شوند، مگر اینکه موقعیت آنها واقعا چنان بد مثلا خصومت خانوادگی باشد. بنابراین به مراجع خود اشاره نمودم که همسرش تمایلی به بهتر شدن وضع عصبی خود نمی‌کند.

دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

Safardaei4@hotmail.com
Office:905-770-4556

در کنار خود ببینید زیرا می‌خواهید تنها باشید. و زمانیکه زنها در یک رابطه دوستی و یا زناشویی ناراضی باشند و شما بخواهید در مورد موضوعی صحبت نمائید، مردها بویژه مردان عصبانی اغلب ناراحت می‌شوند. هرگونه حرف DRED(نگران کننده) درباره هر چیز شخصی بویژه روابط زناشویی چنین مردانی را ناراحت می‌کند. مردان عصبانی دوستان دختر خود و زن‌های خود را وقتی درباره مسائل روابط زناشویی صحبت می‌کنند، نوعی انتقاد به خود می‌پندارند و حالت دفاعی می‌گیرند. این حالت دفاعی گرفتن به یکی از دو عکس‌العمل عمومی تبدیل می‌شود. ابتدا یک بحث خیلی داغ، زمانی که زن با مرد عصبانی در مورد موضوعی موافقت نکند او غالباً می‌کوشد زن را با خصومت و توهین پاسخ دهد، پاسخ دوم سکوت کردن است(نوعی ABUSE) قهر نمودن. اگر بسیاری از مردان عصبانی موافقت نشود به او حالت محرومیت دست می‌دهد و او به سادگی از بحث کردن بیشتر در مورد موضوع مورد بحث خودداری می‌کنند. این حالت قهر و سکوت ممکن است روزها ادامه پیدا کند. اخیراً خانمی برای مشاوره حضور به هم رسانیدند تا شاید راهی برای مواجهه شدن با شوهر عصبانی خود دریافت نماید. البته او چند سال پیش از ازدواج هم نزد من آمده بودند اما در آن زمان هم بحث‌های بسیار سختی درباره موضوعات کم اهمیت با یکدیگر داشتند. اما خانم می‌خواست واقعا با آن مرد ازدواج نماید لذا توجهی به راهنمایی‌های من نکرده بود به امید اینکه نامزدش یاد بگیرد برای زندگی با او

بیاد داشته باشید که
مردان عصبانی برای اطمینان
پیدا کردن به زنها، دوران سختی
را می‌گذرانند. زمانی که خانمی
درصد شناخت عمیق مرد
عصبانی برمی‌آید، ممکن است مرد
خشمگین شود. زیرا او می‌کوشد
روابط آشنایی خود را در حد
مشخصی نگهدارد

کنید هر چه شما بیشتر با یک زن مسائل خود را سهیم نمایید احساس نزدیکی بیشتری با او می‌نمایید.

البته عواملی نیز در عقب‌نشینی شما از همه گفته‌ها نقش دارند. مرد عصبانی برایش بسیار سخت است که COMPROMISE (کوتاه بیاید، موافقت نماید) نماید و این یک مهارت ضروری در هر نوع روابطی است. متأسفانه موافقت نمودن و کنار آمدن برای مرد عصبانی عامل بدی است به این معنی که او حقیقت را می‌داند و آنها نمی‌دانند. این عاملی می‌شود برای تمایل اجتماعی به یکدندگی و کله‌شقی و این بویژه در بین افراد سیاسی بسیار دیده می‌شود. زیرا موافقت کردن و کنار آمدن ضعف و یا خودفروشی به حساب می‌آید و زمانیکه شما نمی‌خواهید افراد دور و بر شما باشند، ممکن است ناراحت کننده و محرومیت کننده شود که شما افراد را

را با یک زن ادامه دهند. همچنین آنها ممکن است میل به داشتن کودک و کودکانی نمایند و تشکیل خانواده دهند. آنها ممکن است از لحاظ ظاهر و فیزیکی و جنسی جذب خانم‌ها شوند. ممکن است زن ویژه‌ای را پیدا نماید که از لحاظ هوشی و تفریحی شریک او شود. به هر تقدیر برای داشتن ارتباط نزدیک زناشویی بایستی مبالغه را پرداخت نمود. اینجا است که مساله دوری نمودن و اجتناب کردن به میان می‌آید. بیاد داشته باشید که مردان عصبانی برای اطمینان پیدا کردن به زنها، دوران سختی را می‌گذرانند. زمانی که خانمی درصد شناخت عمیق مرد عصبانی برمی‌آید، ممکن است مرد خشمگین شود. زیرا او می‌کوشد روابط آشنایی خود را در حد مشخصی نگهدارد، در این حالت ممکن است زن کوشش نماید تا روابط را در حد تعهد، مسئولیت و سهیم شدن بیشتر در صمیمیت عاطفی برساند. برای رشد صمیمیت بایستی مراحل SELF-DISCYOSURE را طی نماید. یعنی زن و شوهر باید آنچه را که هست و فکر می‌کنند که هست بیان نمایند. این موضوع مهمی است و همه به این سطح صمیمیت نمی‌رسند. هر چه شخص خودش را بیشتر نشان دهد و آنچه را که دارد به میان بگذارد، روابط صمیمی او با همسر مورد نظر بیشتر خواهد شد. بعضی از افراد تنها به نام شما اطمینان دارند، افراد دیگر حرفه شما و تاریخچه زندگی شما را طلب می‌کنند. اگر تو فرد خوش‌شناسی باشی ممکن است روزی همسر مورد نظر خود را که از هر لحاظ همه چیز را درباره شما می‌دانند پیدا

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



با افتخار زخم



روز زن و مادرست که ما یک زن محکم در مسیر درست باشیم نه در مسیری که جامعه از ما توقع دارد. اگر زنی هستید که خود را به طور کامل می‌شناسید چرا خود واقعی و آنچه هستید را نشان نمی‌دهید؟ وقتی می‌خواهید خود را معرفی کنید اول بر روی تحصیلات، رشته، و شغل خود دست می‌گذارید. اما باز شخصیت واقعی خود را فراموش می‌کنید. ما باید یاد بگیریم و به نسل بعد خود یاد بدهیم که عاشق خودمان هستیم مهم نیست چرا؛ علی‌رغم اشتباهاتی که انجام می‌دهیم و صدمه می‌بینیم و اگر خودمان را دوست داریم ما واقعا محکم‌ترین زن هستیم، بالا بردن حب نفس زمان و تلاش زیادی را می‌طلبید و فقط محکم‌ترین زنان می‌دانند چگونه خودشان را دوست بدارند.

زنان محکم در شادی به شخص دیگری وابسته نیستند، خودشان شادی را می‌سازند و اجازه نمی‌دهند احساسات بقیه رویشان تأثیر بگذارد. زنان محکم از بروز احساس خودشان و بقیه خجالت نمی‌کشند چون می‌دانند مخفی کردن احساس مشکلاتی را به وجود می‌آورد.

خودباوری باعث کسب درجاتی می‌شود و زنان محکم می‌دانند زندگی که دوست دارند مستلزم باور توانایی‌هاست. ولی این محکم بودن و مستقل بودن تا کجا باید پیش برود؟؟؟ صرف اینکه زنی قوی و با اعتماد به نفس است به این معنا نیست که هیچ گونه نیازی ندارد و اصلا نیز به این معنا نیست که به شخص توانمند و نیرومند دیگری نیاز ندارد. به این معنا نیز نیست که زن‌های قوی و مستقل هرگز خسته، وحشت‌زده و بی‌رمق نمی‌شوند. کاملا برعکس،

زن محکم و مستقل نه تنها خسته و ترسیده می‌شود بلکه بدون خجالت و با اعتماد به نفس بالا آنها را ابراز می‌کند. زنان محکم می‌دانند مادر بهترین الگو برای فرزندان است پس با شادی و خود دوستی به فرزندان می‌آموزد خود را ارزشمند بدانند. یک مادر محکم و شاد همانطور که به آسایش و سلامت خانواده اهمیت می‌دهد، سلامت و آسایش خود را در اولویت قرار می‌دهد. زن و مادر محکم و شاد، شادی را بهترین هدیه‌ای می‌داند که انسان می‌تواند به اطرافیانش بدهد و یک مادر به فرزندانش. عشق به خود و عشق به دیگران به فرزند خود دوستی و نوع‌دوستی را می‌آموزد.

فرشته نیک‌خواه

روان درمانگر و مشاور خدمات فردی و اجتماعی در کاناداست

Pifao790@gmail.com

فرشته نیک‌خواه
روان‌درمانگر



پیامی از دوست عزیزی دریافت کردم که سراسر مهر و محبت بود و به دنبال آن قلب‌ها و گل‌هایی که پیام را آراسته بود. دوست نازنین با شعری بسیار زیبا روز زن و مادر را به من تبریک گفته بود. از این همه محبت به وجد آمدم در دلم شاد بودم از اینکه روزی به نام ثبت شده است. ناگهان خاطرات زیادی به خاطر آمد، داستان‌های مادربزرگ از سختی‌هایی که در زندگی کشیده بود، روزها و شب‌های مادر و دیگر زنان فامیل و همسایه که دلخوش بودند تلاش می‌کنند تا فرزندانی صاحب نام پرورش دهند. به زنی که در جهان به بیگاری گرفته می‌شوند و زنان و دخترانی که دلخوش به نگاه‌های محبت آمیزند. با خودم فکر می‌کنم آیا واقعا روزی مبارک برای من به عنوان یک زن وجود دارد؟ متنی از یک نویسنده در مورد روز زن توجه مرا جلب می‌کند،

زنی باش که تکیه گاه است
که محکم است

زنی باش که اگر یک روز از غم بارید
فردا زیباترین لباسش را بپوشد
لبخند بزند
و ادامه دهد

چرا باید تکیه‌گاه باشم، چرا همیشه باید وانمود کنم دردی در وجودم نیست یا اگر غم بارید من فردایش شاد باشم. این برای من یعنی خودت نباش و خودت را طوری ارائه کن که مردم می‌پسندند. شاید مسئله اصلی آموزشی هست که در طول سالیان نسل به نسل به دخترانمان می‌دهیم که آویزه گوش کنند. مادر خوبی باش، همسر خوبی باش و تعریف این مادر و همسر خوب فداکاری برای آسایش و شادی خانواده بوده حتی از زنان مجرد هم توقع می‌رود دختران خوبی برای خانواده باشند. به من که هیچوقت توصیه نکرده‌اند مادر و زن شادی باش، به شما چطور؟ برای من هیچگاه مادر شاد را مادر فداکار معرفی نکرده‌اند. تا بوده مادر شاد در ذهن مردم به خصوص سایر زنان مادری خوشگذران بوده است. و متأسفانه توقع جامعه از زن و مادر موفق پیشرفت‌هایی است که همسر و فرزندان در زندگی داشته‌اند.

آیا واقعا روزی که مرا به عنوان یک زن وادار می‌کند خودم نباشم و خود را از لذت در زندگی محروم کنم روز مبارکی برای من است؟ روزی

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

سرویس

رفت و آمد به فرودگاه
و کلیه مناطق شهر



خدمات
ترجمه
در همراهی با شما
در مکان‌های انجام
کارهای اداری
شما

با قیمت‌های مناسب

فریده 416.903.7030

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.

اندر حکایت دانستن معنی تساهل و تسامح



مورد نیاز شب عید را بخريد، بعد مشاهده كنيد كه دو برابر قيمت مغازه‌هاي بيرون پايه حساب كرده‌اند و متوجه نشده‌ايد.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني آن‌كه گرفتار صورت حساب‌هاي شركت بل بشوي و هر چه تلفن بزني باز ماه بعد ببيني كه بي‌جهت رقم قابل توجهي بيشتر از آنچه كه توافق كرده‌ايد براي صورت‌حساب فرستاده‌اند و نمي‌تواني هم پرداخت كنني.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني اينكه كارت بانكي خودت را كه در تورنتو اقامت داري كنترل كني و ببيني در مي‌سي ساگا، يك نامرد رفته و از كارت تو، ۲۰۰۰ دلار خريد كرده و داري روي سر مبارك دو تا شاخ در مي‌آوري.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني اينكه شب بخوابي نرخ بنزين ۹۴ سنت باشد و تنبلي كني باك ماشينت را پر نكني و صبح وقتي مي‌خواهي بنزين بزني ببيني كه بايد ليتري ۱۰۹/۹۹ سنت بپردازي.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني اينكه توي پياده‌رو در حال راه رفتن باشي و ناگهان يك تكه از همين آيس رين‌ها(باران يخ) شلق بيفتد پشت كلهات و نداني چكار كنني.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني صبح خيلي زود كه عجله داري بري سركار، تند تند لباس بپوشي و بري پاركينگ، ببيني سويچ همراهت نيست. وقتي برگردي براي برداشتن آن، متوجه شوي كه همسر عزيزتر از جانت كه ديروز با ماشين بيرون رفته بود سويچ را فراموش كرده از توي كيفش بگذارد محل مخصوص آن.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني آن‌كه همه اهل و عيالت توي خانه براي صبحانه خوردن منتظر خريد نان توسط تو باشند و هنگام رفتن به منزل با دو عدد نان سنگك در دست ناگهان آدم بيكاري مثل تو جلويش سبز شود و با سوالات بي‌خود و بي‌معني كه معلوم نيست توي شهر تورنتو دانستن آنها چه مشكلي از زندگي او را حل مي‌كند، نيم ساعت آدم را رو پا نگاهدارد تا بفهمد معني اين دو تا كلمه عربي بي‌مصرف چيست؟

اين حرف آخر را كه فضول خان گفت، از خجالت غرق عرق شدم و با عذرخواهي از او جدا گشتم تا آن بنده خدا نان صبحانه بچه‌هايش را زودتر به منزل برساند.

از خدا پنهان نيست، از شما هم پنهان نباشد آن‌كه گاهي اوقات انسان كلماتي را از زبان بزرگان قوم مي‌شنود و در تجزيه و تحليل آن عاجز مي‌ماند كه منظور از بيان اين كلمات چيست؟ يكي از اين گفته‌ها كه افراد براي نشان دادن سطح اطلاعات و سواد خود به عنوان انساني با كلاس بالا به زبان مي‌آورند "تساهل و تسامح" است. لذا براي درك اين مطلب به فرهنگ لغات مختلف مراجعه كرديم، در آنها يافتيم تساهل يعني آسان گرفتن و تسامح يعني کوتاه آمدن. ولي هر چقدر به ذهنمان فشار آورديم كه معني اين كلمات را با سخنان بزرگان تطبيق دهيم عقلمان به جايي قد نداد. لذا مدت‌ها در اين فكر بوديم كه از انسان مطلعي جوباي معني واقعي اين دو كلمه شويم.

روزي از روزها كه گذرمان به اين پلازاي خودمان افتاد، ناگهان رو در رو با استاد فضول‌خان كاميونيتي قرار گرفتيم و يك آن در ذهنمان اين مطلب جرقه زد تا از ايشان معني درست تساهل و تسامح را بپرسيم. بنابر اين جلو رفتيم و ضمن عرض ارادت سوال خود را مطرح كرديم. استاد با لبخند و تعجب در حاليكه دو عدد نان سنگك تنوري برشته در دست داشت و عازم منزل بود رو به ما كرد و گفت:

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني همين دو تا نان سنگك كه من خريده‌ام به هشت دلار يعني هشتاد و هشت هزار تومان ناقابل و جرئت هم ندارم كه از فروشنده بپرسم، چرا اين قيمت؟

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني آن‌كه حضرت عليه عيال‌جان آدم برود نزد دكتر و چند سي‌سي بوتاكس بزند تا ابروهائيش يكي بالا شود و يكي پائين و تو تب‌برسي كه به صورت او نگاه كني و مبلغ ۵۰۰ دلار ناقابل يعني ۵/۵ ميليون تومان را بدهد به دكتر كه آيا دكتر باشد يا نباشد و برگردد خانه و تو نمي‌داني بايد چكار كنني.

*عزيزم، تساهل و تسامح يعني آن‌كه همراه چند نفر دوست قديمي به رستوران برويد و موقع حساب كردن، همه شما را قال بگذارند و مجبور شوي پول آنها را هم حساب كني و دم در نياري و پس از اين ماجرا خودتان را نقره داغ كنيد كه ديگر حتي به زن و بچه‌هايت هم اعتماد كنني تا با هم به تيم هورتن برويد و يك قهوه بخوريد. *عزيزم، تساهل و تسامح يعني آن‌كه با فشار اهل و عيال به بازار نوروزي برويد و آجيل آلات

همه چیز در مورد رادیاتور شوفاژ

کمی ضخیم‌تر و گران‌تر هستند. رادیاتور دو ردیفه دارای دو ردیف مجزا هستند که در برابر یکدیگر قرار دارند و تقریباً دو برابر رادیاتورهای تک ردیفه قدرت دارند هر دوی این رادیاتورها به دیوار نصب می‌شوند.

رادیاتورهای افقی یا عمودی

رادیاتور افقی رادیاتورهای استاندارد هستند و معمولاً محل نصب این رادیاتورها زیر پنجره‌هاست و دارای تنوع زیادی از نظر اندازه و ظاهر هستند و طبیعتاً به دلیل رایج بودن دارای قیمت مناسب‌تری می‌باشند.

رادیاتورهای عمودی بیشتر برای صرفه جویی در فضا استفاده می‌شوند و از آنجایی که تنوع کمتری نسبت به رادیاتورهای افقی دارند گرانتز و معمولاً بیشتر جنبه تزئینی دارند. عمدتاً رادیاتورها به رنگ سفید عرضه می‌شوند ولی امکان رنگ‌آمیزی آنها توسط خریداران وجود دارد.

رادیاتورهای لوله‌ای

این نوع رادیاتورها اغلب از یک ردیف لوله برای اتصال به یکدیگر استفاده کرده‌اند تا یک بخش واحد را ایجاد کنند. البته این رادیاتورها به صورت بسیار ساده طراحی می‌شوند. عمدتاً این رادیاتورها به گونه‌ای طراحی می‌شوند تا بتوان از آنها در فضای حمام برای خشک کردن حوله‌ها استفاده نمود. خصوصاً در صبح‌های سرد زمستانی وجود این رادیاتورها در حمام برای گرم و خشک نمودن آن نعمتی است. به دلیل کوچک بودن این رادیاتورها معمولاً از قیمت‌های مناسبی نیز برخوردارند.



رادیاتور چدنی

نیز وجود دارد. وصل می‌شوند و البته ظرفیت حرارتی محدودی دارند.

رادیاتورهای تک ردیفه و دو ردیفه

به طور کلی رادیاتورهای آب‌گرم جدید به دو دسته تک ردیفه و دو ردیفه تقسیم می‌گردند. به این ترتیب که رادیاتورهای تک‌ردیفه دارای یک مسیر گردش آب هستند و در رادیاتورهای دو ردیفه مسیر گردش آب دوگانه است. همانطور که از توضیح پیداست رادیاتورهای دو ردیفه حرارت بیشتری ایجاد می‌کنند ولی به نسبت

وصل می‌شوند و البته ظرفیت حرارتی محدودی دارند.

رادیاتورهای دوگانه از هر دو طریق بالا گرم می‌شوند. به طور معمول یک رادیاتور حرارت مرکزی با المنتی که به برق متصل است، این امکان را به شما می‌دهد که رادیاتور را با استفاده از الکتریسیته گرم کنید، حتی اگر حرارت مرکزی شما خاموش باشد. البته امکان گرم کردن منزل از طریق سیستم مرکزی شوفاژخانه



پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

خرید رادیاتور ساده نیست اما می‌توانید با خواندن مقاله زیر و کمک گرفتن از یک متخصص رادیاتوری مناسب برای منزل خودتان انتخاب کنید. من توصیه می‌کنم این مقاله را نگهداری کنید تا بتوانید بعداً از آن استفاده کنید.

نحوه انتخاب رادیاتور بدون نگرانی

این راهنما به شما کمک می‌کند تا دقیقاً بدانید که چگونه یک رادیاتور را انتخاب کنید، ابتدا به شما درک سریعی از آنچه که باید بدانید را می‌دهم. به این ترتیب شما می‌دانید رادیاتور چیست تا به نیازهای خود برسید. در آخر به مرحله پاسخ به پرسش‌های متداول می‌رسیم.

انواع مختلف رادیاتور چیست؟

رادیاتورهای گرم شونده با گرمایش مرکزی، برق یا دوگانه

رادیاتور با گرمایش مرکزی رادیاتور اساساً یک ظرف فلزی است که با آب یا بخار داغ پر می‌شود که این آب یا بخار توسط یک دیگ گرم شده و این گرما از طریق رادیاتور وارد خانه شما می‌شود. میزان گرما به نحوه طراحی سیستم تاسیسات منزل شما و نوع رادیاتور دارد.

رادیاتورهای الکتریکی، همانطور که می‌توانید حدس بزنید، یک ظرف پر از مایع (اغلب ترمو مایع) است که توسط یک المنت الکتریکی گرم می‌شود این رادیاتورها توسط سیم به پریز برق



The Little House Of Kebobs North

با پیشی 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

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)



"بی تی یو" چیست و به چه میزان از آن نیاز داریم؟

بی تی یو میزان خروجی گرما از وسایل گرم کننده است. هرچه رادیاتور داغ تر باشد، بی تی یو بالاتری ایجاد می کند. "وات" تقریباً همین مفهوم را در دستگاه های گرمایشی الکتریکی دارد.

برای پیدا کردن میزان بی تی یو مورد نیاز برای هر اتاق باید با یک متخصص در امور تاسیسات مشورت کنید تا بتوانید میزان انرژی گرمایی مورد نیاز برای هر اتاق را محاسبه کنید چون بی تی یو بالاتر به این معنی است که شما پول بیشتری برای انرژی می پردازید. در صورت انتخاب نادرست یا پولی می پردازید که از آن استفاده ای نمی کنید و یا در شب های سرد زمستانی در کنار رادیاتور شوقاژ باید از یک وسیله دیگر (پتو) نیز استفاده کنید!

جنس رادیاتورها از چیست؟

معمولاً رادیاتورها از جنس چدن، آهن و آلومینیوم ساخته می شوند. مواد سازنده رادیاتورها در میزان بی تی یو ایجاد شده توسط آنها تاثیر می گذارد و منطقاً دارای قیمت های متفاوتی نیز هستند. در اینجا به طور خلاصه به آنها می پردازیم:

رادیاتورهای چدنی قبل از عایق بندی مدرن در منازل، بسیار محبوب بود؛ زیرا گرما را به مدت طولانی در خود نگه می داشت و دارای عمر بسیار طولانی بود و به ندرت دچار زنگ زدگی می شد ولی در عوض دارای هزینه های نصب بالا و وزن فوق العاده زیاد بود. میزان بی تی یو ایجاد شده توسط این دسته از رادیاتورها به نصب ابعاد آنها

کرده باشد. در صورت داشتن هرگونه سوال در رابطه با سیستم های تاسیساتی می توانید با من تماس بگیرید. اطلاعات کامل در زمینه کارهایی که می توانم انجام دهم در صفحه ۳۷ همین شماره چاپ شده است. به خاطر داشته باشید که همیشه هر کاری را باید به کار دانش بسپارید.

نوع رادیاتورها دارای قیمت بالاتری نسبت به انواع دیگر هستند ولی عمر بسیار طولانی آنها خرید را کاملاً توجیح می کند.

آیا من خودم می توانم رادیاتور را نصب کنم؟
اگر من جای شما باشم کار را به یک حرفه ای می سپارم. وسیله ای که درون آن آب داغ در جریان است در صورت اشتباه، نصب یا تعمیرات می تواند خسارت زیادی به خانه شما وارد کند. اگر می خواهید خودتان امتحان کنید پیشنهاد می کنم وسط چله زمستان این کار را انجام ندهید!

امیدوارم که این مقاله توانسته باشد گوشه ای از دریای دانش تاسیسات را برای شما روشن

چندان زیاد نبود. دسته دوم **رادیاتورهای آهنی یا فولادی** دارای بازده حرارتی مناسب و وزن قابل قبول بودند. این رادیاتورها دارای قیمت مناسب هستند ولی به مرور زمان دچار پوسیدگی می شوند. این نوع رادیاتورها در ایران بسیار مرسوم بود.

دسته سوم **رادیاتورهای آلومینیومی** هستند. آنها به دلیل ابر رسانا بودن فلز آلومینیوم و ضد زنگ بودن، دارای بازدهی حرارتی بالا و عمر بسیار طولانی هستند. وزن کم و سهولت نصب آنها را عنوان محبوب مالکین کرده است. این نوع رادیاتورها بلافاصله خانه را گرم کرده و دستیابی به دمای مطلوب را آسان می کنند. اگر چه این

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

Airsolarsystem.com
647-896-3025

Income TAX

حسابداری نشنال

افشین غایبی



- ☑ خدمات حسابداری و مالی
- ☑ تنظیم صورت حساب های مالی
- ☑ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت ها)
- ☑ تهیه اظهار نامه های مالیاتی
- ☑ ثبت شرکت ها
- ☑ برداشتن شرط مهاجرت تجاری

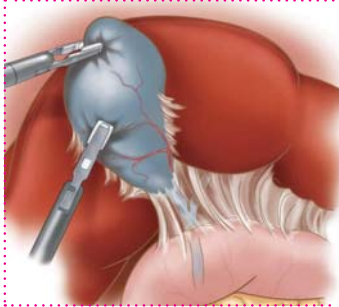
416.223.3336

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

طبقه بالای سوپر گوشت زمانی و پسران

محققان دانشگاه تمپل پنسیلوانیا:

برداشتن کیسه صفرا موجب زایمان زودهنگام می شود



زنان بارداری که در طول بارداری کیسه صفراشان برداشته می شود در مقایسه با زنانی که تا بعد از زایمانشان صبر می کنند، بیشتر در بیمارستان بستری می مانند. از آنجائیکه ترشح هورمون پروژسترون در زنان باردار بیشتر است، ریسک ایجاد سنگ صفرا هم افزایش می یابد. زمانی که این سنگ ها مشکل ساز شده و باعث درد می شوند، ممکن است جراح پیشنهاد برداشتن کیسه صفرا را از طریق انجام عمل کولسیستکتومی مطرح کند. اما محققان دریافته اند اگر این عمل تا بعد از زایمان به تعویق بیفتد نتایج بهتری برای مادر دارد. هنری پیت، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: براساس این یافته ها، بهتر است در صورت امکان، انجام عمل کولسیستکتومی برای

محققان دانشگاه تمپل پنسیلوانیا آمریکا دریافته اند که در طول بارداری کیسه صفراشان برداشته می شود در مقایسه با زنانی که تا بعد از زایمانشان صبر می کنند، بیشتر در بیمارستان بستری می مانند. از آنجائیکه ترشح هورمون پروژسترون در زنان باردار بیشتر است، ریسک ایجاد سنگ صفرا هم افزایش می یابد. زمانی که این سنگ ها مشکل ساز شده و باعث درد می شوند، ممکن است جراح پیشنهاد برداشتن کیسه صفرا را از طریق انجام عمل کولسیستکتومی مطرح کند. اما محققان دریافته اند اگر این عمل تا بعد از زایمان به تعویق بیفتد نتایج بهتری برای مادر دارد. هنری پیت، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: براساس این یافته ها، بهتر است در صورت امکان، انجام عمل کولسیستکتومی برای

دکتر آلیس فیسر - چایلدز از دانشگاه بیرمنگام:

کارکرد مغزهای سحرخیزان و شب زنده داران باهم متفاوت است



دکتر آلیس فیسر - چایلدز از مرکز سلامت مغز انسان در دانشگاه بیرمنگام، سرپرست پژوهشی است که نتیجه آن می گوید کارکرد مغزهای افرادی صبح زود بیدار می شوند و افرادی به اصطلاح تا لنگ ظهر خوابند در طول ساعات روز کاری متفاوت است. پژوهشگران مغزهای گروهی از افراد شب زنده دار را که در ساعت ۲:۳۰ بامداد می خوابیدند و در ساعت ۱۰:۱۵ صبح بیدار می شدند و نیز مغزهای گروهی از افراد سحرخیز را اسکن کردند. این آزمایش ها که در فاصله ۸ صبح تا ۸ شب انجام شد، نشان داد که شب زنده دارها دارای ارتباطات عصبی کمتری در نواحی از مغز هستند که در حفظ هشیاری دخیل هستند. شب زنده دارهای همچنین فراخانی توجه کمتر، واکنش های کندتر و خواب آلودگی بیشتر داشتند. به گفته این پژوهشگران، این یافته ها نشان می دهد که "محدودیت های" یک روز معمول کاری به ضرر شب زنده دارها عمل می کند. این پژوهشگران ۳۸ نفر را که شب زنده دار یا سحرخیز (زمان خواب پیش از یازده و نیم و زمان بیداری شش و نیم) را انتخاب کردند و کارکرد مغزهایشان را با استفاده از اسکن ام آر ای بررسی کردند.

دکتر آلیس فیسر - چایلدز از مرکز سلامت مغز انسان در دانشگاه بیرمنگام، سرپرست پژوهشی است که نتیجه آن می گوید کارکرد مغزهای افرادی صبح زود بیدار می شوند و افرادی به اصطلاح تا لنگ ظهر خوابند در طول ساعات روز کاری متفاوت است. پژوهشگران مغزهای گروهی از افراد شب زنده دار را که در ساعت ۲:۳۰ بامداد می خوابیدند و در ساعت ۱۰:۱۵ صبح بیدار می شدند و نیز مغزهای گروهی از افراد سحرخیز را اسکن کردند. این آزمایش ها که در فاصله ۸ صبح تا ۸ شب انجام شد، نشان داد که شب زنده دارها دارای ارتباطات عصبی کمتری در نواحی از مغز هستند که در حفظ هشیاری دخیل هستند. شب زنده دارهای همچنین فراخانی توجه کمتر، واکنش های کندتر و خواب آلودگی بیشتر داشتند. به گفته این پژوهشگران، این یافته ها نشان می دهد که "محدودیت های" یک روز معمول کاری به ضرر شب زنده دارها عمل می کند. این پژوهشگران ۳۸ نفر را که شب زنده دار یا سحرخیز (زمان خواب پیش از یازده و نیم و زمان بیداری شش و نیم) را انتخاب کردند و کارکرد مغزهایشان را با استفاده از اسکن ام آر ای بررسی کردند. افراد سحرخیز در آزمایش های ابتدای صبح کمترین میزان خواب آلودگی و سریع ترین زمان واکنش را داشتند. همچنین سحرخیزان در این هنگام نسبت به شب زنده داران کارکرد بسیار بهتری داشتند. برعکس، شب زنده داران در ساعت ۸ شب کمترین میزان خواب آلودگی و سریع ترین زمان

واکنش را داشتند، اما کارکردشان در این زمان تفاوت چندانی با سحرخیزان نداشت. اسکن های مغزی نشان داد که میزان ارتباطات عصبی در مناطقی از مغز با کارکرد بهتر و خواب آلودگی کمتر مربوط هستند، در سحرخیزان بسیار بالاتر است، بنابراین به گفته این پژوهشگران به نظر می رسد ارتباطات عصبی در سراسر روز کاری در افراد شب زنده دار مختل باشد. دکتر آلیس فیسر - چایلدز از مرکز سلامت مغز انسان در دانشگاه بیرمنگام و سرپرست این پژوهش می گوید این یافته ها ممکن است تا حدی ناشی از آن باشد که افراد شب زنده دار معمولاً در سراسر زندگی شان در تطبیق یا ساعات کاری و تحصیلی دچار مشکل می شوند. به گفته او افراد شب زنده دار در طول دوران تحصیل مجبورند زودتر از زمان طبیعی شان از خواب بلند شوند و بعد در دوران کاری هم باز مجبور صبح زود بلند شوند، بنابراین به طور مداوم در حال مبارزه با ترجیحات و ریتم های طبیعی بدنشان هستند.



با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید - قالیشوئی ماژیک

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



دکتر اکرم پور شمسی فوق تخصص گوارش: کم خونی از علائم اولیه سرطان روده است



دکتر اکرم پور شمسی فوق تخصص گوارش، کم‌خونی و دفع خون همراه با ادرار و مدفوع را از علائم سرطان روده خواند و عواملی همچون چاقی و مصرف سیگار را در ابتلا به این بیماری موثر دانست. وی افزود عمده‌ترین راه شناخت آن نیز غربالگری و آزمایش است.

پور شمسی با بیان اینکه این سرطان تا مراحل پیشرفته علائم خاصی ندارد و باید با غربالگری تشخیص داده شود، تصریح کرد: اگر این بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود قابل پیش‌گیری و درمان خواهد بود. وی تصریح کرد: دفع خون نشان از مرحله پیشرفته سرطان روده بوده و در صورت مشاهده فوراً باید نسبت به تشخیص و درمان بیماری اقدام شود. پور شمسی انسداد روده و سوراخ شدن آن را نیز از دیگر علائم این بیماری در مرحله پیشرفته خواند. وی با بیان اینکه با انجام آزمایشات ممکن است تنها به وجود پلیپ در روده برخورد کنیم، عنوان کرد: با بررسی و غربالگری شاید به این نتیجه دست یافت که مشکل بیمار سرطان روده نبوده و تنها پلیپ است که به راحتی قابل خارج کردن و درمان است. سرطان روده وابسته به سن بوده

و پس از ۵۰ سالگی بر اثر تغییرات ژنتیکی ایجاد خواهد شد، اما برخی عوامل زیستی می‌تواند این روند تغییر ژنتیکی را تغییر دهد. از سوی دیگر چاقی، عدم تحرک، مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی‌ها، کمبود کلسیم، مصرف الکل، استفاده از سیگار و مواد مخدر می‌تواند منجر به ایجاد سرطان روده شود. وی همچنین خاطرنشان کرد که داشتن تحرک، ورزش، کنترل وزن، عدم مصرف غذاهای چرب، استفاده کافی از لبنیات، میوه و سبزیجات در پیشگیری از این بیماری نقش موثری خواهد داشت.

محققان دانشگاه سیدنی:

افراد مبتلا به دیابت ریسک کمردرد بیشتری دارند



وزن و فعالیت فیزیکی نقش مهم و اساسی در حفظ سلامت دارند. افراد مبتلا به دیابت در مقایسه با افراد غیردیابتی، ۳۵ درصد بیشتر با ریسک تجربه کمردرد و ۲۴ درصد بیشتر با ریسک تجربه گردن درد مواجه هستند.

طبق گزارش محققان، حدود ۳۸۲ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت نوع ۲، شایع‌ترین نوع بیماری، هستند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر به منظور تعیین این رابطه تاکید دارند.

محققان دانشگاه سیدنی با بررسی هشت مطالعه قبلی دریافتند دیابت و کمردرد به طور همزمان باهم وجود دارند، اگرچه هنوز رابطه مستقیم بین این دو اثبات نشده است.

"مانوئلا فریرا"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "به نظر می‌رسد دیابت و کمردرد و گردن درد تا حدودی با هم مرتبط هستند. هنوز نحوه وجود این ارتباط مشخص نیست."

وی در ادامه می‌افزاید: "دیابت نوع ۲ و کمردرد هر دو رابطه قوی‌ای با چاقی و عدم تحرک فیزیکی دارند. نتایج یافته‌های ما نشان می‌دهد کنترل

— با متخصصان ایرانی کانادایی —

آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



ایکس ری

روماتولوژی

سونوگرافی

کاردیولوژی

پوکی استخوان

درد و محل:

ریچموند هیل

1650 Elgin Mills Rd. East,
Unit 201
Richmond Hill, ON,
L4S 0B2
(905) 883-8000
(905) 883-9993

نورت یورک

298 Sheppard East,
Toronto, ON,
M2N 3B1
(416) 223-6500
(416) 223-6502

مجهز به واکینگ کلینیک

 Ultimate Diagnostics Inc.

محققان دانشگاه واشنگتن:

ترکیبات خمیردندان موجب کاهش تاثیر درمانی آنتی بیوتیک‌ها می‌شود



ماده "تریکلوزان" یک ماده فعال دارای خواص آنتی باکترال است که به خمیردندان، دهان شویه‌ها و لوازم آرایشی افزوده می‌شود. حتی این ماده به منظور کاهش یا پیشگیری از رشد باکتری‌ها، به پوشاک، اسباب بازی‌ها و کارت‌های اعتباری هم افزوده می‌شود.

محققان دانشگاه واشنگتن عنوان می‌کنند قرارگیری در معرض تریکلوزان ممکن است به طور سهوی موجب تحریک باکتری‌ها به گونه‌ای شود که آنها بتوانند در مقابل تجمع کشنده آنتی بیوتیک‌ها، از جمله آنتی بیوتیک‌های مورد استفاده در درمان عفونت‌های مجاری ادراری، طاقت بیآورند. عفونت مجاری ادراری زمانی روی می‌دهد که باکتری‌ها، عمدتاً باکتری E. coli، وارد مجرای ادرار شده و ایجاد عفونت می‌کند. معمولاً از آنتی بیوتیک Cipro برای نابودی باکتری‌ها و درمان عفونت استفاده می‌شود. محققان با آزمایش موش‌ها دریافته‌اند آنهایی که آب آغشته به تریکلوزان نوشیده بودند دارای میزانی تریکلوزان در ادرارشان بودند.

محققان امریکایی:

درمان آلزایمر با گیاه دارویی یربا سانتا



بیماری آلزایمر یک علت اصلی مرگ محسوب می‌شود و از آنجایی که سن فاکتور پرخطر اصلی در این زمینه است، محققان در جستجوی راه‌های مقابله با تاثیرات افزایش سن بر مغز هستند.

شناسایی ماده موسوم به "استروبین"، به عنوان یک ماده محافظ اعصاب، یک گام امیدبخش در این مسیر بوده است.

اکنون محققان امریکایی در مطالعه‌ای جدید دریافته‌اند که وجود یک ماده شیمیایی ضدالتهابی و محافظ اعصاب در داروی گیاهی "یربا سانتا" (Yerba santa) بومی کالیفرنیا می‌تواند به درمان بیماری آلزایمر کمک کند.

قبایل بومی کالیفرنیا از گیاه یربا سانتا معروف به "گیاه مقدس" به خاطر خواص درمانی‌اش استفاده می‌کردند. دم نوش برگ‌های این گیاه برای درمان مشکلات تنفسی، تب و سردرد استفاده می‌شود. خمیر حاصل از این گیاه برای درمان زخم‌ها، کاهش درد عضلات شکم و رماتیسم استفاده می‌شود. محققان در

بررسی‌های آزمایشگاهی مولکولی موسوم به استروبین را شناسایی کردند. آنها این ماده را از لحاظ تاثیر بر سلول‌های عصبی موش آزمایش کرده و دریافته‌اند این ماده دارای تاثیر ضدالتهابی بر سلول‌های مغزی موسوم به microglia است. به گفته محققان، در مجموع این ترکیب دارای تاثیر در مقابله با چندین عامل مرگ سلولی در سلول‌های عصبی است.

وزارت بهداشت:

علل کاهش سطح حافظه کوتاه مدت و راه‌های درمانش



دچار فراموشی موقت می‌شوید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

سیگار کشیدن: سیگار فرایند حافظه را دچار خطا می‌کند و آن هم با مختل کردن جریان خون مغز. کسانی که سیگار می‌کشند نسبت به دیگران با افزایش سن دچار کاهش سریع تر عملکرد مغز می‌شوند. علاوه بر این سیگار تجمع پروتئین غیر طبیعی می‌شود که توانایی مغز را برای پردازش و انتقال اطلاعات مختل می‌کند. پس اگر می‌خواهید آسیبی به حافظه خود نرسانید، سیگار را همین حالا کنار بگذارید.

رژیم غذایی پرچرب: این رژیم تنها برای قلب مضر نیست بلکه عوارضی نیز روی حافظه دارد. مطالعات نشان می‌دهد که رژیم غذایی حاوی چربی، شکر و غذاهای فرآوری شده، به مرور زمان مغز را فرسوده می‌کند. مصرف شکر به اندازه‌ای در کاهش حافظه و قابلیت تفکر موثر است که محققان آلزایمر را دیابت نوع ۳ نامیده‌اند که مستقیماً با نوع تغذیه مرتبط است. بهترین رژیم برای محافظت از مغز، رژیم مدیترانه‌ای، شامل چربی‌های مفید، میوه، سبزیجات، آجیل و ماهی است.

کمبود ویتامین ب ۱۲: گیاهخواران در معرض خطر بالاتری از این کمبود هستند. ویتامین ب ۱۲ در غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی و ... موجود است. علاوه بر خستگی، از دست دادن اشتها، بیوست، از دست دادن وزن و ... کمبود این ویتامین می‌تواند منجر به مشکلات حافظه شود. اگر شما گیاه‌خوار هستید از نظر کمبود ویتامین ب ۱۲ باید حتماً تحت آزمایش قرار بگیرید. مکمل‌های ویتامین ب ۱۲ شاید مورد نیاز باشند. زنان باردار، سالمندان، افراد کم خون، مبتلایان به اختلالات گوارشی مانند سلیاک و بیماری کرون به این مکمل نیاز دارند.

میکروب‌ها: افرادی که در معرض برخی میکروب‌ها مانند هرپس سیمپلکس نوع ۱ یا همان ویروس تبخال هستند، با احتمال بیشتری دچار مشکل حافظه می‌شوند. اگرچه هیچ واکنشی برای ویروس تبخال وجود ندارد، واکسیناسیون دوران کودکی در برابر دیگر ویروس‌ها می‌تواند به جلوگیری از مشکلات بعدی در زندگی کمک کند. علاوه بر این ورزش منظم فرد را از قرار گرفتن در معرض عفونت‌های مکرر دور می‌کند.

تیروئید ناکارآمد: اگرچه تیروئید نقش خاصی در مغز ندارد اما از دست دادن حافظه با متوقف شدن کارکرد طبیعی تیروئید اتفاق می‌افتد. این غده پروانه‌ای شکل تقریباً حاکم بر تمام فرایندهای متابولیک بدن شما است. اگر مشکلاتی در سطح حافظه خود دارید، یک آزمایش ساده تیروئید می‌تواند تعیین کند که تیروئید شما کم کار است یا پرکار.

گر گرفتگی: گر گرفتگی به خصوص در دوران پائستگی علاوه بر افسردگی، خستگی، بی‌حوصلگی و افزایش تحریک‌پذیری، با کاهش سطح حافظه و سطح کارایی فرد همراه است. خبر خوب این است که این عارضه پائستگی به هیچ وجه به مغز آسیب نمی‌زند و بعد از فروکش کردن آن حافظه بهبود می‌یابد. بی‌خوابی و آپنه خواب دوران پائستگی کاهش سطح حافظه در این دوران را به دنبال دارد.

کمبود خواب: افراد مبتلا به اختلالات محرومیت از خواب دچار خستگی در طول روز، اختلال در توجه و کاهش سطح حافظه هستند. توصیه استاندارد بر هشت ساعت خواب شبانه روزی متمرکز است. اما این میزان خواب شاید برای همه کافی نباشد. اگر شما هنگام بیدار شدن از خواب همیشه خسته هستید و در طول روز خواب ناخواسته دارید، ممکن است به بیشتر از ۸ ساعت خواب شبانه روزی نیازمند باشید.

اضطراب و افسردگی: شواهد قوی نشان می‌دهد که اضطراب، افسردگی، و بیماری‌های دو قطبی مدارهای عصبی درگیر در توسعه و بازیابی خاطرات را مختل می‌کند. افسردگی شدید اغلب به همراه از دست دادن حافظه است. در مدت زمان طولانی استرس روزمره باعث افزایش سطح کورتیزول در مغز می‌شود که همین امر از دست دادن سیناپس در سلول‌های مغزی را به همراه دارد که نتیجه آن ایجاد اشکال در بازیابی خاطرات است. خبر خوب این است که از دست دادن حافظه ناشی از اختلالات خلقی برگشت‌پذیر است و آن هم با بهبود خلق و خو.

داروهای تجویزی: بسیاری از داروهای تجویزی، شما را فراموشکار می‌کند. زاناکس، والپروم، و داروهای ضد افسردگی دارای این اثرات هستند. داروهای قلبی مانند استاتین‌ها و مسدودکننده‌های بتا، مسکن‌های مخدر، و حتی آنتی‌هیستامین‌هایی مانند بنادریل اثرات مشابه دارند. اگر فکر می‌کنید با مصرف این داروها

تلیتات آنلاین
وبسایت، متن، مینو، وب رزینگ
Review

شبکه‌های اجتماعی
فیس‌بوک، گ+، یوتیوب، وینتر، سکرام

وب سایت
بیست و پنج سال از راهی ۵۱ سالگی
پیشرفت

روزنامه و طراحی
روزنامه استار قمی، روزنامه استار قمی، روزنامه استار قمی، روزنامه استار قمی

مطالب: متنوع، حرفه‌ای، علمی، بدون تکرار، منبع معتبر و غیر پیوسته
ساز و طراحی: استاندارد جهانی، تمام رنگی، تلفظ تمام سفید (بدون مواد مغز و سرب)
هر شماره: برای همه ایرانیان در دو بخش خبری و زندگی، تونز در میزان آهنگی و مطالب
قبل بروک بروک شدن: همه خانواده در یک لحظه آرا می‌خوانند
کیفیت چاپ: در بهترین چاپخانه‌های شهر وضوح و کیفیت بالا در مطالب، آهنگی‌ها و چاپ

IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

ایران استار



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

ابداع پژوهشگران دانشگاه تگزاس:

دارویی برای جوانسازی عضلات پیر



پژوهشگران شاخه پزشکی دانشگاه تگزاس در گالوستون (University of Texas Medical Branch at Galveston) ایالات متحده آمریکا در مطالعه اخیر خود یک داروی جدید توسعه داده‌اند که در افزایش حجم و قدرت عضلات پیر نقش مهمی دارد. پژوهشگران آمریکایی اخیراً موفق به توسعه دارویی شده‌اند که طی آزمایشات سبب افزایش اندازه عضلات، قدرت و وضعیت متابولیک در موش‌های سالخورده شد. با گذشت زمان، بدن ما به طور فزاینده‌ای توانایی تعمیر و بازسازی عضلات اسکلتی دژنراسیون (Degenerating Skeletal Muscles) را از دست می‌دهد. در حدود ۳۵ سالگی، توده عضلانی، قدرت و عملکرد دائماً در حال کاهش است.

استینلی واتوویچ (Stanley Watowich) استاد دانشگاه تگزاس و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: ما در سلول‌های بنیادی عضلانی، یک پروتئین را شناسایی کردیم که مسبب اختلال عملکرد مربوط به سن است بنابراین موضوع ما یک داروی مولکولی کوچک را توسعه دادیم که اثرات این پروتئین را محدود می‌کند. بنابراین با تنظیم مجدد سلول‌های بنیادی عضلانی به حالت جوان‌تر، ما توانستیم آنها را جوانسازی کنیم تا بتوانند بافت‌های عضلانی موثرتری را ترمیم کنند.

در این مطالعه، موش‌های سالخورده دارای آسیب عضلانی با دارو یا پلاسیبو تحت درمان قرار گرفتند. پس از هفت روز درمان دارویی، محققان دریافتند که موش‌های سالخورده‌ای که این دارو را دریافت کرده بودند دارای سلول‌های بنیادی عضلانی بیشتری شده‌اند که به صورت فعال عمل می‌کردند.

در این گروه اندازه فیبر عضله دو برابر شد و قدرت عضلانی این موش‌ها نسبت به موش‌هایی که تحت روش درمانی پلاسیبو قرار گرفته بودند، ۷۰ درصد افزایش یافت.

پلاسیبو به معنی خوب خواهیم شد یا ایچا به استفاده از روش‌های درمانی صوری و تلقینی گفته می‌شود که می‌تواند با فریب بیمار، اثر مثبتی در روند بهبودی وی داشته باشد. اثر درمانی که از به کار بستن چنین روش‌هایی حاصل می‌شود را نیز اثر پلاسیبو می‌نامند.

هارشینی نیلاکانتان (Harshini Neelakantan) یکی از پژوهشگران این مطالعه از دانشگاه تگزاس گفت: در حال حاضر هیچ درمانی برای به تعویق انداختن، نگه داشتن و یا معکوس کردن انقباض عضلانی مرتبط با سن، وجود ندارد اما این داروی جدید توانایی کمک به افراد سالخورده را دارد تا بتوانند فعال‌تر و قوی‌تر شوند.

یافته‌های این مطالعه در مجله Biochemical Pharmacology منتشر شد.

ساخت متخصصان ایتالیایی:

واکسنی برای مقابله با اچ‌آی‌وی



متخصصان ایتالیایی موفق شده‌اند واکسنی بسازند که به روند بهبودی کامل بیماران مبتلا به ایدز و آلوده به ویروس اچ‌آی‌وی کمک می‌کند. نتیجه آزمایشات هشت ساله گروهی از متخصصان علوم پزشکی این کشور، ساخت این واکسن بوده که می‌توان گفت به نوعی یک انقلاب در عرصه مبارزه با ویروس اچ‌آی‌وی مثبت است.

این واکسن تا ۹۰ درصد باعث نابودی کامل ویروس اچ‌آی‌وی می‌شود و روی بیماران مبتلا عملکرد مثبتی داشته است.

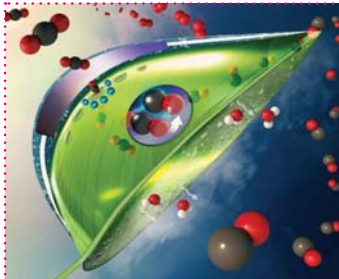
این آزمایشات با مدیریت باربارا انسولی، رئیس مرکز تحقیقات مبارزه با بیماری‌های ویروسی و ایدز ایتالیا انجام شده است.

مطالعات این گروه طی هشت سال باعث کشف این واکسن شده است که در حال حاضر مقاوم‌ترین پاتوژن مقابل بیماری ایدز را تولید می‌کند.

گزارش کامل این تحقیقات در مجله معتبر مرزهای ایمونولوژی منتشر شده است.

ابداع پژوهشگران دانشگاه ایلینوی:

برگی که دی‌اکسید کربن را به سوخت تبدیل می‌کند



گیاهان منابع شگفت‌انگیزی از انرژی هستند که می‌توانند نور خورشید، آب و دی‌اکسید کربن را به انرژی تبدیل کنند. پژوهشگران طی چند سال گذشته تلاش کرده‌اند با ابداع برگ مصنوعی، از این ویژگی گیاهان استفاده کنند، اما تا کنون موفقیت قابل توجهی به دست نیاورده‌اند. اکنون پژوهشگران دانشگاه ایلینوی در شیکاگو (UIUC)، نوع جدیدی از برگ مصنوعی را ابداع کرده‌اند که می‌تواند در شرایط دنیای واقعی، عملکرد خوبی داشته باشد. این برگ می‌تواند دی‌اکسید کربن هوا را به اکسیژن و یا سوخت‌های مصنوعی تبدیل کند.

برگ جدید، تقریباً برای عمل کردن در دنیای واقعی آماده است. این برگ، طراحی بسیار ساده‌ای دارد و پیچیدگی دیگر نمونه‌ها در آن دیده نمی‌شود. در طراحی این برگ، یک واحد قدیمی فتوسنتز مصنوعی، در یک کپسول رسانای جدید قرار گرفته است. لایه بیرونی، یک غشای نیمه نفوذپذیر از جنس رزین آمونیوم است که با آب پر می‌شود.

با تابش نور خورشید به برگ مصنوعی، آب به آرامی بخار و از منافذ آن خارج می‌شود. سپس برگ، دی‌اکسید کربن را از محیط بیرون جذب می‌کند. با کمک واحد فتوسنتز مصنوعی که داخل برگ قرار گرفته، دی‌اکسید کربن به منواکسید کربن تبدیل می‌شود و برای اهداف بسیاری از جمله تولید سوخت‌های فسیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

به گفته پژوهشگران، کارایی این فرآیند جدید، تا ۱۰ برابر بیشتر از یک برگ طبیعی خواهد بود و علاوه بر تأمین سوخت مورد نیاز، به پاکسازی هوا نیز کمک خواهد کرد.

این پژوهش در مجله ACS Sustainable Chemistry & Engineering به چاپ رسید.

یکی از نخستین برگ‌های مصنوعی که در سال ۲۰۱۱ توسط پژوهشگران دانشگاه هاروارد (Harvard University) ابداع شد، نور خورشید را به سوخت هیدروژنی و گاز اکسیژن تبدیل می‌کرد. در ساخت انواع دیگر برگ مصنوعی نیز از فناوری‌های مشابه استفاده شد و پژوهشگران تلاش کردند با کمک این برگ، دی‌اکسید کربن را به الکتریسیته، سوخت‌های مایع، کود و حتی دارو تبدیل کنند. اخیراً امیدوارکننده‌ترین برگ‌های مصنوعی نیز کار جذب دی‌اکسید کربن را انجام می‌دهند، اما فقط تحت شرایط آزمایشگاهی از عهده این کار برمی‌آیند.

مینش سینگ (Meenesh Singh) از نویسندگان این پژوهش گفت: تا کنون همه طراحی‌های صورت گرفته برای ابداع برگ مصنوعی، با استفاده از دی‌اکسید موجود در مخازن تحت فشار در آزمایشگاه بررسی شده‌اند. این ابزار برای موفق بودن در دنیای واقعی، باید بتواند دی‌اکسید کربن را از هوا جذب کند.

پژوهشگران دانشگاه ایلینوی باور دارند که این

ساخت نات مارتین و چارلی بروس در بریتانیا:

هوشمندترین انگشتر جهان



انگشتر هوشمند موسوم به لیتو (Litho) یک کنترل‌کننده انگشتری است. بنیانگذاران این انگشتر که بریتانیایی هستند کار روی سخت افزارهای زیرساختی این انگشتر را از سال گذشته آغاز کردند. این بنیانگذاران جوان یعنی نات مارتین ۲۴ ساله (مدیر عامل شرکت) و چارلی بروس ۲۵ ساله مدیر بخش سخت افزار از همان زمان روی ایده خود حساسیت بالایی داشتند.

نات مارتین می‌گوید: "محاسبات ما به طور فزاینده‌ای روی دنیای واقعی متمرکز است. برای ما بسیار مهم است که بتوانیم با کمک انگشتر هوشمند خود و تکنولوژی واقعیت افزوده همه اشیاء پیرامونمان را کنترل کنیم. این روزها جهان پر شده از چراغ‌های هوشمند، یخچال‌های هوشمند و ... بنابراین فرصت‌های زیادی برای توسعه اشیاء کنترل‌گر منطبق بر تکنولوژی واقعیت افزوده وجود دارد.

بسیاری از توسعه‌گران فضای واقعیت مجازی و واقعیت افزوده روی موبایل‌ها یا به عبارتی تکنولوژی سیستم عامل‌های موبایل حسابی ویژه باز کرده‌اند، اما به نظر می‌رسد فارغ از سیستم عامل‌های موبایلی می‌توان روی نرم‌افزارهایی مستقل برای هدایت اشیاء نیز متمرکز شد. این انگشتر هوشمند می‌تواند از طریق بلوتوث به گوشی هوشمند یا هدست واقعیت مجازی متصل شود. افزون بر این انگشتر مذکور دارای کنترل کننده لمسی خزانی در قسمت پایین است که اجازه می‌دهد، پیمایش و ضربه زدن دقیق‌تر بررسی شود.



مشاوره
تلفنی
رایگان

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

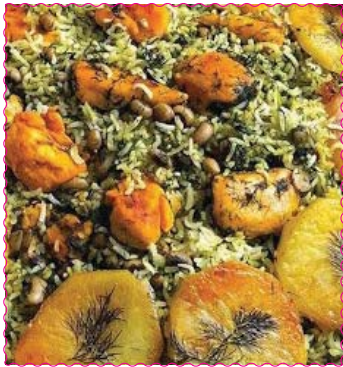


Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

پلو شوستری

پروین ترابی
کیتترینگ کدبانو



بعد شوید خرد شده را به آن اضافه کنید و لوبیای چشم بلبلی پخته شده را هم به آن بیفزایید و لابه‌لای برنج آپکش شده ریخته و دم کنید. پس از ۴۵ دقیقه این غذا آماده است.

نکته:

با گوشت چرخ کرده‌ی قلفلی یا تکه‌های گوشت مرغ نیز می‌توان این پلو را تهیه کرد. در ضمن به جای شوید تازه می‌توان از یک لیوان شوید خشک استفاده کرد.

مواد لازم:

برنج: یک کیلوگرم
فیله مرغ: نیم کیلوگرم
لوبیا چشم بلبلی پخته شده: دو لیوان
شوید تازه: دو لیوان
پیاز سرخ شده: یک عدد
زعفران: یک قاشق چای‌خوری
ادویه، نمک و فلفل: به میزان لازم
طرز تهیه:
ابتدا برنج را خیس و آبکش کرده و کنار بگذارید. سپس یک عدد پیاز سرخ شده را با فیله مرغ تکه‌تکه شده تفت دهید و زعفران را به آن اضافه کنید.
سپس با ادویه‌ها و یک استکان آب بگذارید تا جایی بپزد که آب آن بخار شود.

کوفته شیرین (کرمانشاه)

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
برنج: ۲۰۰ گرم
نعنا خشک: ۲۵ گرم
شکر: ۱۰۰ گرم
سرکه: دو سوم لیوان
پیاز: ۱ عدد
تخم مرغ: ۱ عدد
آب: ۱ لیوان
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان دلخواه
طرز تهیه:
برنج را با کمی آب روی حرارت قرار دهید تا آب آن کشیده و شفته شود. سپس پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید و به همراه گوشت به برنج اضافه نمایید. بعد نمک، شکر، ادویه و نعنا خشک را نیز اضافه کرده و با دست ورز دهید. وقتی مواد خوب مخلوط شدند تخم‌مرغ را نیز بشکنید و با مواد کاملا ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند.



از مواد به اندازه‌ی یک پرتقال برداشته و به شکل تخم‌مرغ فرم دهید، و کف ظرف بچینید. در ظرفی مناسب، سرکه را با آب، ۲ قاشق روغن و شکر ترکیب نمایید. روی حرارت قرار دهید تا کمی غلیظ شود. سپس نسس آماده شده را روی کوفته‌ها بریزید. با حرارت ملایم حدوداً یک ساعت زمان لازم است تا کوفته‌ها کاملا مغز پخت شوند.

اشکنه (خراسان)

مواد لازم:

پیاز بزرگ: ۱ عدد
شنبلیله خشک: ۱ قاشق غذاخوری
آرد: ۴ قاشق غذاخوری
زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری
تخم‌مرغ: ۴ عدد - روغن: به میزان لازم
سیب‌زمینی متوسط: ۳ عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم
طرز تهیه:
پیازها را خرد کرده و با کمی روغن در قابلمه تفت دهید. حال زردچوبه و شنبلیله را به پیازها اضافه کنید و مجدداً تفت دهید. مراقب باشید شنبلیله‌ها نسوزند. آرد را در نصف پیمانه آب سرد حل کنید و خوب هم بزنید تا بصورت یک دست در آب حل شود. سپس آرد را در قابلمه



بریزید و به اندازه‌ای که سه چهارم قابلمه پر شود، در قابلمه آب بریزید. به خوبی هم بزنید تا آرد به طور کامل حل شود. سیب‌زمینی‌ها را به شکل نگینی خرد نمایید و به قابلمه اضافه کنید. سپس نمک و فلفل را در غذا بریزید. درب قابلمه را بگذارید و اجازه دهید تا به جوش بیاید و به خوبی بپزد. سپس تخم‌مرغ‌ها را بزنید تا یک دست شوند و به قابلمه اضافه کنید. به هم زدن ادامه دهید تا تخم‌مرغ‌ها به خوبی با غذا مخلوط شوند. وقتی آب غذا کم شد غذایان آماده است.

Kadbanoo Catering
کیتترینگ کدبانو

کیتترینگ کدبانو با ارائه لاین‌ترسین
غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست

647-466-3845

@kadbanoo.p
 kadbanooCatering

پکیج‌های اسپشیاال این ماه کدبانو:

<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> فقط ۳۳۰ دلار </div>	<p>۲۰ نفره</p> <ul style="list-style-type: none"> ۵ پرس زرشک پلو با مرغ ۵ پرس باقالی پلو با ماهیچه ۱ ظرف ته چین ۵ پرس لوبیاپلو ۱ ظرف کشک بادمجان ۱ ظرف دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای)
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> فقط ۴۵۰ دلار </div>	<p>۳۰ نفره</p> <ul style="list-style-type: none"> ۱۰ پرس مرصع پلو با مرغ ۱۰ پرس چلو خورش قیمه بادمجان ۵ پرس باقالی پلو با ماهیچه ۱ ظرف ته چین ۱ ظرف سالاد الویه ۱ ظرف فینگر فود ۲ ظرف دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای)
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> فقط ۵۹۰ دلار </div>	<p>۴۰ نفره</p> <ul style="list-style-type: none"> ۱۵ پرس مرصع پلو با مرغ ۱۰ پرس باقالی پلو با ماهیچه ۱۰ پرس چلو و خورش قیمه بادمجان ۱ ظرف ته چین ۱ سینی کشک بادمجان ۱ سینی سالاد الویه ۲ ظرف دسر (پاناکوتا، تیرامیسو)



آش مصطفی (اراک)

مواد لازم:

برنج: ۲۰۰ گرم
نخود: ۱۰۰ گرم
برگ چغندر: گرم
کشک: ۱۵۰ گرم
پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری
نعنا خشک، زردچوبه: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخود را که از شب قبل خیس کرده‌اید با مقداری آب روی حرارت قرار می‌دهید. پس از یک ساعت، برنجی که از قبل خیس کرده‌اید را اضافه کنید و اجازه دهید تا برنج کاملاً پخته و نرم شود. سپس سبزی برگ چغندر که بیشتر به صورت خشک استفاده می‌شود و آن را خیس نموده‌اید به آش اضافه کنید. هنگامی که سبزی پخته شد، پیاز داغ را به آش بیفزایید. مقداری روغن را در ظرفی روی حرارت قرار دهید، روغن که داغ شد ۱ قاشق زردچوبه بعد

۱ قاشق نعنا خشک را در روغن بریزید و از روی شعله بردارید و سریع به آش در حال جوش اضافه کنید. این کار باعث می‌شود تا آش شما طعم بهتری داشته باشد. کشک در آخر اضافه می‌شود و شعله را خاموش کنید. در پایان مقداری نعنا داغ و پیاز داغ و کشک روی آش ریخته می‌شود. این آش در منطقه فرمپین غذای میهمانی‌ها بوده است.



نارپلو (دماوندی)

مواد لازم:

برنج: ۶ پیمانه
گوشت گوسفندی بدون استخوان (ران یا ماهیچه): ۱ کیلو
لپه: نصف پیمانه
آلو خشک (بدون هسته): نصف پیمانه
پیاز متوسط: ۳ عدد
مخلوط پودر گل سرخ، پودر زیره، فلفل سیاه و زعفران (از هر کدام به مقدار مساوی): ۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک: به مقدار لازم
زردچوبه: به مقدار لازم
پیاز (برای پخت گوشت): ۲ عدد
روغن: به مقدار لازم
زعفران: به میزان لازم

طرز تهیه:

سه عدد پیاز را خلال کنید و پیاز داغ را آماده کنید. گوشت را تکه تکه کنید و همراه با دو عدد پیاز خرد شده و کمی زعفران بگذارید بپزد. بعد از این که گوشت پخت به آن کمی نمک اضافه کنید و بگذارید آبش تمام شود و به روغن بیفتد. لپه را آب پز کنید، آلبالوها را به مدت یک ساعت

خیس کنید. لپه‌ها و آلبالو را آبکش کنید و در یک تابه مقداری روغن بریزید و کمی تفت‌شان دهید. در پایان این مخلوط را به پیاز داغ اضافه کنید. برنج را به شیوه معمول آبکش کنید و موقع دم کردن، مخلوط ادویه بودری را لابلای برنج بریزید و در پایان مخلوط پیاز داغ و لپه و آلبالو را روی برنج در گوشه‌ای از قابلمه بریزید و دم‌کنی را روی قابلمه بگذارید تا آماده شود. زمان سرو برنج، مخلوط آلبالو و لپه و گوشت را روی برنج بگذارید.

فوت و فن‌های آشپزی

- اگر مقداری از برنج مهمانی شب گذشته‌تان باقی مانده است، اصلاً نگران نباشید. شما می‌توانید یک لیوان برنج پخته را خوب بکوبید و با کمی گوشت چرخ‌کرده و پیاز رنده شده آن را مخلوط کنید و پس از افزودن ادویه و سبزی‌های معطر، یک شامی بسیار خوشمزه سر میز غذایتان بگذارید.
- وقتی ماکارونی را پختید و در ظرف مخصوص سرو آن ریختید، کمی پنیر صبحانه روی آن رنده کنید. مطمئن باشید با این کار یک رشته ماکارونی هم ته ظرفتان باقی نخواهد ماند.

نوش جان.



برنج کاسه‌ای (آذری)

مواد لازم:

برنج: ۳ پیمانه
ذرت: ۱ پیمانه
نخودفرنگی: ۱ پیمانه
هویج خردشده: ۲ عدد
گوشت مرغ: ۲۵۰ گرم
زرشک: ۲ قاشق غذاخوری
خلال بادام: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده: ۲ عدد
نمک، فلفل و ادویه: به مقدار کافی
روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را سرخ می‌کنیم. کمی زعفران به آن می‌زنیم و برنج خیس خورده را (بدون آب) به آن اضافه می‌کنیم. زردچوبه، دارچین، پودر کاری و تخم گشنیز، زردچوبه و کمی نفت می‌دهیم. حالا کمی روغن اضافه می‌کنیم. سپس هویج و نخودفرنگی و ذرت آب پز را اضافه می‌کنیم (در صورت دلخواه قارچ و فلفل سبز نیز می‌توان اضافه کرد). بعد کمی از خلال بادام

و زرشک را افزوده و ۳ لیوان آب می‌ریزیم و می‌گذاریم کمی بپزد. مرغ را نیز جداگانه با نمک و ادویه می‌پزیم. بعد در یک ظرف بزرگ چرب شده، کمی زرشک و بادام ریخته و سپس لایه‌لایه مخلوط برنج و مرغ پخته را اضافه می‌کنیم. می‌توانیم روی آن بادام ریخته یا با سیب زمینی رنده شده روی آن را بپوشانیم. سپس بدون فویل (و در صورتی که روی آن را با سیب‌زمینی یا بادام نپوشانده‌ایم با فویل) در فر ۱۸۰ درجه به مدت نیم ساعت می‌پزیم.



شامی (رودباری)

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
پیاز رنده شده: ۳ عدد
لیمو ترش: ۲ عدد
گوجه‌فرنگی: ۷ عدد
ریحان: ۲۰ شاخه
جعفری: ۱۵ شاخه
گلپر: ۱ قاشق مرباخوری
زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری
روغن زیتون: ۱ پیمانه

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده آبش را بگیرد و ۱ قاشق غذاخوری سر پز از پیاز را کنار گذاشته بقیه را با گوشت مخلوط کنید، کمی از گلپر را خرد کنید و به گوشت اضافه کنید و مابقی را به همراه ۱ قاشق پیاز برای سس کنار بگذارید. پوست ۱ عدد لیمو را رنده کنید و به همراه آب همان یک عدد لیمو به گوشت اضافه کنید.

پس از ۱ تا ۲ ساعت استراحت در یخچال، گوشت را بصورت قالبی کرده و در روغن زیتون سرخ می‌کنیم. گوجه رنده شده را در روغن تفت می‌دهیم. سپس آب گرم به آن اضافه کرده، شامی‌ها را داخل آن چیده و آن را دم می‌گذاریم. در آخر نیز می‌توانید شامی‌ها را با ریحان و جعفری تزئین کرده و سرو نمایید.



املت (فرانسوی)

مواد لازم:

تخم مرغ: ۳ عدد
کره: ۱ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل: به اندازه کافی

طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را در کاسه کوچکی بشکنید. نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و با چنگال و با حرکات سریع دست، آنها را هم بزیند تا زرده و سفیده آنها به خوبی مخلوط شوند. ماهیتابه کوچکی بر روی حرارت نسبتاً زیاد بگذارید و کره را در آن اضافه کنید. تمام سطح و دیواره‌های ماهیتابه باید چرب شود. زمانی که کره کف کرد و کف آن فرونشست، مایه املت را که قبلاً آماده کرده بودید، در ماهیتابه بریزید. معمولاً پخت این املت بیش از یک دقیقه طول نمی‌کشد، بنابراین

سرعت عمل راز خوب در آمدن املت فرانسوی است. وقتی مایه در تمام ماهیتابه پخش شد، با دست چپ دسته ماهیتابه را بگیرد و با حرکات منظم به عقب و جلو حرکت دهید تا مواد به ماهیتابه نچسبد. در همین حال با دست راست

با چنگال، بطوری که چنگال با کف ماهیتابه موازی باشد، مایه املت را جابه‌جا کنید تا همه قسمت‌ها بپزد. زیر املت در مدت کوتاهی خواهد بست ولی روی آن همچنان شل خواهد بود. بنابراین با حرکات چنگال بخش‌هایی که هنوز مایع هستند را از وسط به طرفین ببرید. با برشته شدن بخش زیرین املت و نرم شدن بخش رویی، تقریباً پخت آن به پایان رسیده است. ماهیتابه را کمی به سمت خود کج کنید و با چنگال بخشی از املت که به شما نزدیک‌تر است را گرفته و آن را از روی قطر دایره‌ای که املت تشکیل داده روی خودش برگردانید. کمی صبر کنید و سپس املت را با چنگال از ماهیتابه به درون بشقابی که آماده کرده‌اید، بلغزانید.

خانم دکتری که عاشق شد



قسمت آخر

تعطیل شوند تا درباره قهرمانان جهاندردی که در سودان شمالی سقوط کرده بودند، اطلاعاتی از اساتید دانشگاه بگیریم.

بالاخره زنگ دل‌خراشی به صدا درآمد و دانشجویها با هیجان و خوشحالی از کلاس‌هایشان بیرون آمدند...

به آفیس دانشگاه رفتم، اتاق پر نور و بزرگی که با صندلی‌های ساده‌ای در دو طرف یک میز چوبی به دو بخش تقسیم می‌شد. در گوشه‌ی انتهایی اتاق هم یک میز اداری رنگ و رو رفته ای گذاشته بودند که مردی پشت پرونده‌های روی آن سخت مشغول کار بود.

نزدیک در ورودی ۵ نفر از اساتید در کنار هم نشسته و با هم بحث می‌کردند. وقتی داخل شدم نگفتم که پزشک سازمان ملل هستم، خودم را به عنوان مسافری علاقه‌مند به بررسی و تحقیق در خصوص زندگی در صحراهای آفریقا معرفی کردم و سپس کتاب را به آنها نشان دادم اما هیچکس اطلاعات دقیقی به من نداد.

یکی از آنها که استاد جغرافیا بود پس از دیدن نام محل سقوط، بلافاصله آن منطقه را در گوگل‌مپ نشانم داد و استادی دیگر به جنس دفترچه اشاره کرده و گفت این نوع کاغذ نمی‌تواند قدیمی باشد و قطعاً مربوط به دوران جنگ نیست. همینطور که با او در حال صحبت بودم بقیه اساتید وسایلشان را برداشتند و رفتند. منم تشریح کردم ولی هنگامیکه می‌خواستم بروم، دفتردار صدایم کرد: "می‌توانم یک نگاهی به آن کتاب بیاندازم؟"

از اینکه در تمام مدت فقط با اساتید هم صحبت شده بودم و تقریباً هیچ اهمیتی به وجود دفتردار نداده بودم شرمزده شدم: "البته، بفرمایید..." استاد هم خداحافظی کرد و رفت، اما دفتردار با دقت شروع به بررسی و خواندن آن کرد، چند دقیقه بعد سرش را بالا آورد و گفت:

- اگر نظرم را بگویم، ناراحت نمی‌شوید؟

- ممنون هم می‌شوم...

- شما این کتابچه را به چه قیمتی خریدید؟

- در واقع یک هدیه بود... البته من هم یک اسکاس صد دلاری به او دادم.

- خوب شب چندان هم هدیه نداده است... البته مورد دیگری که من دیده بودم چیزی حدود ۷۰۰ دلار برایش آب خورده بود!!

- مورد دیگر؟! ...

- بله، سال پیش هم به یک خارجی کتاب خاطراتی مثل این فروخته بودند که مربوط به یک گروه از سربازان انگلیسی در جنگ جهانی اول بود که مأموریت ویژه‌ای داشتند تا از سودان به سومالی بروند و از آنجا به سرزمین‌های عثمانی نفوذ کنند، و برای چک کردن ردپایی از داستان به کتابخانه خارطوم هم سرزد، اما هرچه بیشتر تحقیق می‌کرد جعلی بودن دفترچه خاطرات قطعی‌تر می‌شد. در نهایت دوباره به اینجا آمد، وقتی نظر اساتید وقت را شنیدم با تعصب اصرار در اصل بودن آن می‌کرد و در نهایت گفت که تصمیم گرفته‌ام وقتی به کشورش برگشت، کتاب را برای آزمایش عمر کاغذ به لابراتوار ارسال کند. دیگر او را ندیدم و خبری هم ندارم، اما واقعیت این است که هرگز هیچ گروه مسلحی در جنگ اول از اینجا به عثمانی‌ها حمله نکردند. به نظر من برای اطمینان، شما هم کتاب را برای متخصصین موزه باستانشناسی ارسال نمایید تا

اما دیگر هیچ نوشته‌ای نبود، ورق‌های سفید را با تاسف جستجو کردم، اما بی‌فایده بود. دلم می‌خواست وقتی به شهر واتر رسیدم، درباره آن دو مسافر پرس‌وجو کنم شاید بتوانم اسم و حتی ادامگی سرگذشتشان را پیدا کنم.

بالاخره به شهر رسیدیم. برادر پرستار، بسیار باادب و البته زنگ بود. وقتی خواستم به او کرایه‌اش را بدهم، اصرار می‌کرد که من و بسیاری از افراد سازمان ملل به مردم سودان کمک می‌کنیم و حالا او هم می‌خواهد تلافی کند! پس نباید دستمزد بپردازم! در نهایت با اکره راضی شد حداقل هزینه کرایه ماشین و پول بنزینش را بگیرد.

یک کار خوب و جالبی هم انجام داد: به جای هتل به خانه یکی از دوستانش رفتم. اینگونه خیال منم راحت‌تر بود چرا که رئیس پلیس شهر اوپیل نمی‌توانست رد مرا بگیرد. صاحب‌خانه فوراً برای پرواز روز بعد جا رزرو کرد و بدین ترتیب با آرامش بیشتری منتظر روز دیگر شدم. حالا دیگر باورم شده بود که تقریباً از دست نظامی‌ها فرار کرده‌ام.

واتو شهر بزرگی است با جمعیتی نزدیک به ۱۵۰ هزار نفر. فرق بزرگتری هم دارد موبایل آنجا کار می‌کند! بنابراین توانستم با برادرم تماس بگیرم و او را در جریان اتفاقات گذاشتم. فرق دیگرش دانشگاه آنجاست که همدی بعد از ظهر مرا پُر کرد. بعد از مدت‌ها توانستم با پرداخت ۳ دلار، چهار ساعت به اینترنت وصل باشم که برای لذت‌بخش بود. یک گزارش کامل هم برای دفتر سازمان در نیویورک نوشتم و ارسال کردم. اگرچه در همه جا این کارها عادی و روزانه تلقی می‌شود اما من در طول آن بعدازظهر لحظه‌لحظه کارهایم را با لذتی زایدالوصف انجام می‌دادم. و البته در تمام این مدت با هیجان منتظر بودم کلاس‌ها

فکری بپردازم... به‌رحال یک ساعتی بعد خوابم برد تا اندکی بعد از غروب.

وقتی داخل چادر برگشتم، هنوز بیدار بود. وقتی گفتم باید حرکت کنیم، کودکانه شروع به لجبازی کرد که او همان جا می‌خواهد بماند و با یک مرد بلهوس حتی یک لحظه هم همسفر نخواهد شد! ...

دلم نمی‌خواهد جزئیات رفتار زنده او را به رشته تحریر درآورم، اما اینرا می‌گویم که من همه آن برخوردها را گذاشتم به حساب مریضی و ضعف و درد و رنج او.

تا نصف‌شب مجبور شدم با او حرف بزنم که برای آمدن راضی شود. هنگامیکه حاضر به سفر شد با اینکه گفته بودم دیگر به او دست نمی‌زنم تقریباً او را بغل کردم و از دشواری روی گاری و تختش گذاشتم و از آنجایی که مسکن هم تزریق نکرده بودم از درد فریاد می‌زد و اشک می‌ریخت.

هفت ساعت با سرعت نامیدکننده به سمت شرق گاری را به دنبال خودم کشیدم و وقتی آفتاب داشت گرم می‌شد روی گاری سایبان درست کردم، زیر چرخ‌ها صفحه صاف گذاشتم تا در شن فرو نرود، پایه‌هایش را باز کردم و بعد به او گفتم اگر کار داشت صدایم کند. چادر را پهن کردم و سه ساعتی خوابیدم طوری که انگار بیهوش شده باشم. اگر هوا کمی خنک شود باز هم دلم می‌خواهد که بخوابم. یک بیسکویت باز کردم و با آب به او دادم، او هم حسابی از گرما کلافه بود.

امیدوارم بتوانم شب‌ها قبل از حرکت، صفحه روزانه‌ام را بنویسم، چرا که همین نوشته‌ها مسیرم را روشن می‌کند و مرا به ادامه مبارزه و تلاش برای نجات، امیدوار می‌سازد..."

نویسنده

UnknownAuthorInCanada@gmail.com

"اول جون..."

تقریباً دو ساعتی از ظهر اولین روز ژوئن می‌گذرد، امروز می‌خواستیم تا غروب بخوابیم اما هوا آنقدر گرم بود که با کلافگی بیدار شدم و تصمیم گرفتم با نوشتن کمی حواسم را پرت کنم.

روز سی‌ویکم می‌از صبح در تکاپوی جمع کردن وسایل لازم برای سفر بودم، بعدازظهر همه چیز تکمیل شد و تصمیم گرفتم تا غروب بخوابم. وقتی در چادر کوچک دراز کشیدم تازه یادم آمد که امروز به ناتالی برای دستشویی کمک نکرده‌ام اما تا از او پرسیدم به حالت بغض کرده‌ای گفت که تمام شب را خوابیده است و امروز از اول صبح می‌خواستیم با من حرف بزند اما من در حال اینور و آنور رفتن بودم.

من هنوز نمی‌دانستم که چه طوفانی در حال شروع شدن است و بهمین خاطر خیلی عادی درباره اهمیت دقت و سرعت برای جمع کردن وسایل سفر حرف زدم اما صحبت مرا قطع کرد و با بغض و بعد گریه لیستی از جرم‌های سنگین مرا پشت سر هم چید، از جمله:

- فرصت طلب!

- حيله‌گری که از سادگی دخترانه او سوءاستفاده کرده!

- دیو سیرتی که حتی از یک مریض در حال مرگ هم می‌خواهد بهره جنسی ببرد!

- بلهوس!

و ...

و اینکه همه! به او گفته بودند به هیچ مردی نباید اعتماد کرد و باز همه! به او گفته بودند اگر فرصت دست من بیافتد از موقعیت برای دست‌درازی به او استفاده خواهیم کرد. اما او با سادهلوحی همه! را به بدگمانی متهم بود و حالا در این شرایط می‌بیند که چقدر احمقانه فکر می‌کرده و اتفاقاً حق با همان همه! بوده است...

در بین اتهاماتش مرتب از من می‌پرسید چرا یا به چه جراتی یا با چه هدفی ... او را بوسیده‌ام، فقط یکبار از سر سادگی در مقام پاسخ برآمدم که من فقط بار اول او را بوسیدم و او خودش دوباره از من بوسه طلبید! اما این حرفم مثل بنزینی بر آتش او را شعله‌ورتر کرد. بعد از دو ساعت در نهایت گفتم که دیگر به او دست نخواهم زد مگر اینکه خودش بخواهد و بعد ادامه دادم که من برای اینکه بتوانم تمام شب را راه بروم احتیاج به خوابیدن دارم.

یک دقیقه‌ای در سکوت سپری شد! اما او اصلاً موقعیت را درک نمی‌کرد و همینطور با فواصل نامعینی شروع به حرف زدن می‌کرد و بعد عصبانی می‌شد، پس از آن اتهام می‌یست و در نهایت با دادزدن حکم قضایی صادر می‌کرد و از این طریق آرامش کاملی برای استراحت من ایجاد نموده بود!

کار به جایی رسید که مجبور شدم گوشه‌ای از چتر نجات را روی بال هواپیما بی‌اندازم و در سایه آن به استراحت همراه با اغتشاش

کتاب را به من داد، افتادم. نمی‌دانم چرا قلبم فشرده شد و از اینکه دیگر نمی‌توانم او را پیدا کنم، بغضم ترکیب و های‌های گریستم. ساعتی بعد در خیابان از رفتار خودم خنده‌ام گرفته بود و در حالیکه بلندبلند قهقهه می‌زدم، دوستم تلنگری به من زد و گفت: "اگر تو را نمی‌شناختم تصور می‌کردم که معتاد یا دیوانه هستی، راستی نکند، خانم دکتر ما عاشق شده‌اند!"

همین هفته پیش در گوشه‌ای از هزار جزیره کینگستون، رو به آفتاب در حال غروب، لب ساحلی نشستیم و در حالیکه پاهایم داخل آب بود و غروب را تماشا می‌کردم، کلمه‌به‌کلمه اولین معاشقه دو خلبان را بر زبان آوردم و از یادآوری خاطره اولین بوسه‌های عاشقانه به شغف رسیدم و با خودم گفتم: "کاش آدرسی از نویسنده کتاب داشتم، آنوقت می‌توانستم هرماه یک پایان جدید برایش بنویسم و پست کنم.

پایان

زندگی‌شان را ناتمام می‌گذارند و می‌روند... فقط بعضی از افراد خاص هستند که مثل همین‌گویی، پایان زندگینامه خودشان را به دست خودشان می‌نویسند.

با لحن خشکی به او گفتم: "به نظرت اولین بوسه آنها که از قضا آخرین بوسه‌ی آنها هم بود ناتمام تلقی می‌شود یا لب گرفتن‌های بی‌پایان و نافرجام تو؟! " همین کافی بود تا صبح وسایلش را جمع کند و برود!

دیگر دوست ندارم که برای کتاب زندگی خلبانان از جایی خبری بشنوم و بعبارتی پایانی برای این کتاب و زندگان درون آن به من تحمیل شود.

حالا هر بار که دلم تنگ می‌شود، آنرا می‌خوانم و هر دفعه زندگی‌شان آنطور که من دوست دارم ادامه می‌یابد و این کتاب تا زمانی که زنده هستم هرگز به پایان نخواهد رسید. گاهی وقتها فکر می‌کنم تعصب من برای این نوشته عادی نیست، حتی یک روز به یاد آن مرد سفیدپوشی که

واقعی باشد و چه یک مرد واقعی‌تر با لباسی عجیب که در پشت یک خلبان ساختگی، واقعیت وجودی خود را پنهان کرده باشد. حالا حتی سبک نگارشش هم برایم شاهکار است، مردی که آنچنان عاشق اطرافش بود که حتی یکبار هم به اسم خودش اشاره‌ای نکرده بود؛ مردی که با همه توانایی‌هایش فقط درباره دیگران نوشته بود و مرتبا خودش را فراموش می‌کرد.

دو ماه پیش یکی از دوستانم، چند روزی در خانه من ساکن شد. کتاب را به او دادم، دو روزه همه آنرا خواند. اولین حرفی که زد: "سرگذشت جذابی بود اما حیف که ناتمام رها شده..."

چنان به او پرخاش نمودم که خودم هم از رفتارم تعجب کردم!

ولی فکر می‌کنم حق با من است. مگر زندگی چند درصد از مردم روی زمین، همانطوری که برنامه‌ریزی می‌کنند، تمام می‌شود؟! اکثر آدم‌ها درحال انجام ده‌ها کار، ناگهان کتاب

سن دقیق آن معلوم شود. از دفتردار خداحافظی کردم و به طرف خانه‌ی امنی که برایم گرفته بودند حرکت کردم. در راه کمی گیج بودم، با شخصیت‌های داستان آنقدر رابطه برقرار کرده بودم که در ابتدا از دست دفتردار عصبانی بودم مثل حالتی بود که به یک مسلمان منتعصب بگویی قرآن کلام خدا نیست بلکه سروده‌های محمد (ص) است! آنقدر عصبانی می‌شوند که معمولاً حکم قتل گوینده را می‌دهند. اما وقتی کمی بیشتر فکر کردم، اینکه یک فرد عادی سودانی چنان اثری خلق کند که خواننده انگلیسی زبان تصور کند که نویسنده یک کانادایی خوش‌قلم بوده، این ارزش کار را به مراتب بالاتر می‌برد. او یک نویسنده قدر است که نه تنها سوز و محتوی را درست درک می‌کند و واحدهای تخیلی را طوری به هم مرتبط می‌کند که همه چیز واقعی جلوه نماید، بلکه زبان و ادبیات انگلیسی را نیز بهتر از بیشتر انگلیسی‌زبانان می‌فهمد، بطوریکه همه باورشان می‌شود که شخصیت کتابچه مثلا یک کانادایی است که خاطراتش را می‌نویسد.

بهرحال برای من فرضیه اول قابل قبول‌تر بود تا اینکه یک نویسنده حرفه‌ای ولی ناشناس این وقایع را ساخته و پرداخته باشد. اما آنچه که در ته قلبم کمی شک ایجاد می‌کرد، مرد خوش‌صحنیتی بود که با لباس عجیب و غریب سفید رنگش ناگهان با یک کتاب ظاهر شد و دیگر هیچکس او را ندید. اگر آدم خرافاتی بودم حتی باورم می‌شد که او فرشته‌ای بوده که می‌خواست با هدیه دادن یک کتاب آسمانی، نشانه‌هایی از یک زوج گرفتار شده در صحرا به من بدهد تا من روح آنها را از سرگردانی نجات دهم!

وقتی سوار هواپیما می‌شدم از مجموعه اتفاقات عجیب و غریبی که در سه روز اخیر رخ داده بود حالت رخوت و گیجی جذابی داشتم. آنقدر که تا نشستم به مهماندار سفارش شراب دادم، اگرچه در سرویس‌های نزدیک معمولاً مشروبات الکلی سرو نمی‌شد! و تا او یک نوشیدنی خنک دیگر بیاورد من کاملاً خوابم برد...

از آن تجربه بیشتر از یکسال می‌گذرد. حالا دیگر اردوگاه لب مرز جمع‌آوری شده است و برای کنترل بیشتر کمک‌رسانی، پناهندگان به شهر وائو منتقل شده‌اند. در واقع به توصیه‌های من عمل کرده‌اند! البته بسیار دیر.

با اینحال من هنوز به توصیه‌های آن دفتردار در خصوص ارسال کتابچه به آزمایشگاه برای تشخیص اصلی یا جعلی بودن آن عمل نکردم. حتی دیگر برای یافتن سرنخی از آن دو خلبان بی‌باک، در اینترنت هم جستجو نکردم.

شاید تصور کنید که من جرات مواجهه با واقعیات را ندارم، شاید بگویید من جرات خراب کردن ساختمان افکارم یا باورهایم را ندارم و به همین جهت از مواجهه با نقد یا راستی آزمایی تفره می‌روم. اما حقیقت این است که من معتقدم بسیاری از واقعیت‌ها نیز مانند مجازها قراردادی هستند، چه تضمینی وجود دارد که این قراردادهای اصول به ظاهر پایهای، خود مجازی نباشند، البته با ظاهر و چهره‌ای واقعی؟! وانگهی حالا من بیشتر از آن کتاب، به نویسنده آن علاقه‌مند شده‌ام؛ چه نویسنده آن یک خلبان

در آدرس جدید:
27 Pleasant Ave.

پویا مجتمع

امور مالیاتی، مالی و حسابداری 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

27 Pleasant Ave.
North York, ON M2M 1L8

pouyacommercial.com

نقطه تسلیم

شهره و کیلی

۷۹

رشته سخن را نسرین به دست گرفت: "بچه‌ها اسباب بازی نیستند که می‌خواهید آنها را وجه‌المصلحه کنید."

در آن دقیق طاق‌تفرسا نسرین مثل یک قاضی بی‌طرف من و او را به یک چشم نگاه می‌کرد. او به حمایت از بچه‌ها گفت: "سال‌هاست طفلکها را مثل گوشت قربانی به این طرف و آن طرف می‌کشید. دیگر حق ندارید با سرنوشت آنها بازی کنید. موش و گریه بازی بس است. بگذارید خودشان تصمیم بگیرند و انتخاب کنند."

از حرف نسرین دلم فروریخت، گفتم: "تا امروز کسی از آنها نپرسیده بود مایلند یا کی زندگی کنند. باید آن روز که از من دزدیده می‌شدند، از آنها می‌پرسیدیم آیا حاضرند از من جدا شوند و به پانسیون بروند، یا نه!"

دکتر شیر شد و گفت: "می‌دانم می‌ترسی، چون بچه‌ها قبولت نخواهند کرد. خواهرت دارد بی‌طرفانه نظر می‌دهد."

- نسرین نامردی‌های تو را فراموش کرده. خیال می‌کند تو صاف و ساده و بی‌هیچ دسیسه‌ای می‌گذاری من با آنها روبرو شوم، تا خودشان انتخاب کنند. سر بچیانم آنها را می‌دزدی و به جای دیگری فرار می‌کنی!

- من فعلا کار دارم، قرار می‌گذاریم بعداً زهر بنشینیم و صحبت کنیم.

- تا بعداً زهر صبر کنم تا تو نقشه‌ات را عملی کنی؟ نه... یک لحظه هم رهایت نمی‌کنم.

- به پلیس تلفن می‌کنم.

- می‌دهم نابودت کنند. آنقدر قدرت دارم که تلافی عمر تباه شده‌ام را سرت دربیآورم.

- اینجا آمریکا است. ساواک هیچ غلطی نمی‌تواند بکند.

- پس بگرد تا بگردیم.

او خونسردی‌اش را از دست داد و یک مرتبه از جایش بلند شد و با لحنی زنده گفت: "خودفروش خانن".

سرش داد کشیدم: "نوکر آمریکا! نوکر سیا! نوکر اجنبی!"

نسرین سر دکتر داد کشید: "خواهرم از جان گذشته است. دیگر نمی‌توانی او را از سر راهت برداری. همین الان به پانسیون تلفن کن و بگو اجازه بدهند با بچه‌ها ملاقات کنیم!"

- کی گفته بچه‌ها در پانسیون هستند؟ ساواک؟ دکتر مستاصل شده بود. با صدایی بسیار بلند گفت: "گفتم بگذارید برای بعداً زهر در این‌باره صحبت کنیم."

صدایم را از او بلندتر کردم: "بسیار خوب، به شرط اینکه تا بعداً زهر، هر جا که هستی من هم باشم، تو قابل اعتماد نیستی."

دکتر در عین اینکه صدا بلند می‌کرد، ولی به وضوح می‌دیدم نگران موقعیتش است. نسرین از جایش بلند شد، گوشی تلفن روی میز او را برداشت و به دستش داد: "به پانسیون تلفن کن، بگو ما باید با آنها ملاقات کنیم."

- من آنها را بزرگ کرده‌ام.

نسرین به مسخره گفت: "دست شما درد نکند، خسته نباشی. حالا این مسئولیت را به دوش

مادرشان بگذار و کمی استراحت کن، شماره را بگیرم؟"

- شماره‌اش را هم می‌دانیدی؟

- کسی که تا اینجا آمده، با دست خالی نیامده. نسرین شماره پانسیون را گرفت. چشم‌های دکتر مثل مات‌زده‌ها گشاد شده و باز مانده بود. وقتی گوشی از آن طرف برداشته شد، نسرین گفت: "سلام، اینجا بیمارستان... است. لطفاً با دکتر شاهکار صحبت کنید."

بعد گوشی را به دست دکتر داد. صدای الو الو، از آن سوی سیم به گوش می‌رسید. اما دکتر حرف نزد و گوشی را کوپید روی دستگاه. نسرین دوباره گوشی را برداشت و شماره گرفت. وقتی گوشی از آن طرف برداشته شد گفت: "لطفاً ارتباط را قطع نکنید، دکتر شاهکار می‌خواهند صحبت کنند."

گوشی را به دست دکتر داد. او با کلماتی کشدار و شل گفت: "خانم کوپر... ما باز سکوت کرد. نسرین به او گفت: "مقاومت هیچ فایده‌ای ندارد. بیش از این نمی‌توانی با ما بازی کنی."

دکتر سری تکان داد و به مخاطب تلفنی‌اش گفت: "دکتر شاهکار هستم، تا خودم به آنجا نیامده‌ام هیچکس حق ملاقات با بچه‌هایم را ندارد. لطفاً فراموش نکنید. هیچکس!"

گوشی را گذاشت و سرش را بین دودست گرفت. زمزمه کرد: "لعنت بر این دو چشم سیاه که زندگی‌ام را سیاه کرد. دست بردار هم نیست."

پرتو برای اولین بار بود که چنین کلامی از دکتر می‌شنیدم. یک مرتبه احساس خوبی پیدا کردم.

او با یک جمله دیگر تر سال‌های گذشته را فاش کرد: "جوان بودی، زیبا بودی، سر به هوا بودی، می‌دانستم دیر یا زود دنبال یک جوان می‌گردی و می‌روی. نمی‌توانستم منتظر آن روز بمانم. باید قبل از اینکه خردم کنی، خردت می‌کردم."

بی‌اختیار گفتم: "خدا لعنت کند. من عاشقت بودم. با این فکر احقانه زندگی‌ام را تباه کردی و یک عمر احساس پیروزی کردی. حالا دیگر نوبت من است."

او از پشت میز بلند شد و به طرف در خروجی رفت. به دنبالش راه افتادیم. جلوی در آسانسور ایستاد، دکمه را زد، آسانسور که رسید در را باز کرد و سوار شد. من و نسرین هم سوار شدیم

و شاسی پارکینگ را زد. چند ثانیه بعد در پارکینگ بودیم. به طرف اتومبیل زیبا و خیره کننده‌ای رفت. در آن را باز کرد و پشت فرمان قرار گرفت. در یک لحظه خودم را به او رساندم، در عقب را باز کردم و سوار شدم. نسرین هم سوار شد. فکر کردم الان است که با داد و هوار پارکینگ را به روی سرش بگذارد، اما برخلاف انتظارم هیچی نگفت و راه افتاد. دلشوره داشتم، نمی‌دانستم به کجا می‌رود. دستم در دست نسرین بود و چشمم به خیابان‌ها، چند دقیقه بعد از یک خیابان فرعی پیچید به داخل اصلی و یک مرتبه چشمم به پانسیون "ماریا" افتاد. در گوشه‌ای اتومبیل را متوقف کرد و پیاده شد. ما هم پیاده شدیم، به طرف پانسیون رفت. شانه به شانه‌اش شدم. چند ثانیه بعد در دفتر کوپر بودیم.

کوپر با دیدنمان مضطرب شد، ترسید می‌آید! راجع به ملاقاتمان با بچه‌ها چیزی گفته باشیم. اما با شنیدن حرف‌های دکتر چهره‌اش آرام شد. دکتر گفت: "خانم کوپر آمده‌ام بچه‌هایم را ببرم، لطفاً برگ تسویه حساب را به من بدهید."

کوپر بلافاصله شماره‌ای گرفت، از صحبتش

فهمیدم به حسابداری زنگ زده. گفت لطفاً صورت حساب دکتر شاهکار را بیاورید. بعد شماره دیگری گرفت و گفت: "نازان و ساسان آریایی به دفتر بیایند."

ضربان قلبم شدت گرفت. از درون می‌لرزیدم دکتر سرچایش نشسته و چهره‌اش در هم بود. به او نگاه می‌کردم، می‌خواستم در چهره‌اش بخوانم چه تصمیمی دارد. آنقدر آشفته بود که نتوانستم بفهمم چه می‌خواهد بکند.

چند دقیقه بعد در دفتر باز شد. جگر گوشه‌هایم وارد شدند، با دیدن دکتر گفتند: "سلام پایا" بی‌اختیار به طرفشان دویدم و اشک‌ریزان با دو دست آنها را در آغوش گرفتم. پرتو، به خدا، به جان هردوشان، چنان به من چسبیدند که انگار نه انگار این همه سال از من دور بوده‌اند. باور نمی‌کردم فراموشم نکرده باشند. من سراپای آنها را می‌بوسیدم که احساس کردم بیشتر عکس‌العمل شد و رفت. با رفتن دکتر آنها بیشتر عکس‌العمل نشان دادند. نازان دستش را روی شانه‌ام گذاشت و با صدایی مثل بال فرشته‌ها، نرم و جانبخش پرسید: "شما مادر ما هستید؟"

دستش را از روی شانه‌ام برداشتم و روی لب‌هایم گذاشتم و گفتم: "آره عزیزم، من مادرتان هستم." بعد به ساسان که غریبی می‌کرد، گفت: "مامان را ببوس، او آمده پیش پایا."

الهی برایش می‌خواهم، طفلک خیال کرده بود از آن به بعد می‌خواهم با هم زندگی کنیم. صدای گریه خانم کوپر مرا به خود آورد. بلند شدم و ایستادم. در حالی که با دو دست بچه‌ها را به خودم چسبانده بودم. به او گفتم: "حتماً شما هم مادر هستید که این‌طور تحت تاثیر قرار گرفته‌اید؟" چشمم به نسرین افتاد. صورتش غرق اشک بود. به بچه‌ها گفتم او خاله شماست. نازان به او نگاه کرد و گفت: "بله او را به یاد می‌آورم. در ایران که بودیم با شما آمده بود به باغ پایا."

خانم کوپر به بچه‌ها گفت: "ما از شما خداجافظی می‌کنیم، پدرتان تصمیم گرفته شما را ببرد."

طفلک‌ها هاج و واج مانده بودند. صورتحساب از حسابداری رسید، خانم کوپر به شخصی که آن را آورده بود، گفت: "ببینید دکتر شاهکار کجا هستند. بگویند بیایند صورتحساب حاضر است."

چند دقیقه بعد دکتر آمد. مبلغی به خانم کوپر پرداخت. یک پیشخدمت هم با دو تا چمدان که مربوط به بچه‌ها بود آمد. بچه‌ها همچنان بهت‌زده بودند. من هم حیران بودم، نمی‌دانستم تصمیم دکتر چیست. لحظاتی بعد همگی از خانم کوپر خداجافظی کردیم و بیرون رفتیم.

دست بچه‌ها در دستم بود، می‌ترسیدم دکتر آنها را بیاورد و ببرد. در خارج از پانسیون دکتر با لحنی خشن، ناگهان بچه‌ها را مورد خطاب قرار داد و گفت: "همین الان باید تصمیم بگیرید که با من زندگی می‌کنید یا مادرتان!" چهره نازان در هم رفت، آهسته پرسید: "مگر نمی‌خواهیم همه با هم زندگی کنیم؟"

دکتر با تشر گفت: "جواب حرف مرا بدهید، زود." به دکتر گفتم: "جواب آنها هر چه باشد فرق نمی‌کند. من این همه راه را نیامده بودم که فقط آنها را ببینم، می‌خواهم ببرمشان."

دکتر با صدای بلند سرم داد کشید: "تو مثل همیشه نفهم و احمق هستی. آنها را کجا می‌خواهی ببری؟ اوضاع ایران وخیم است."

اشک امانم نمی‌داد، دست بچه‌ها در دستم بود

و هق‌هق گریه می‌کردم. یک مرتبه دکتر سر بچه‌ها فریاد زد: "بی‌شعورها جواب من چی شد؟ با او می‌روید یا پیش من می‌مانید؟"

پرتو به خدا هر دو خودشان را به من چسبانند، از دکتر وحشت داشتند و می‌ترسیدند. نسرین به او گفت: "مگر نمی‌بینی چطور به مادرشان پناه برده‌اند، پرسیدن ندارد."

دکتر جلو آمد، هر چه جلوتر می‌آمد بچه‌هایم بیشتر خودشان را به من می‌سپردند. ناگهان

دکتر دست زیر چانه نازان زد و با دست دیگر صورت ساسان را بالا گرفت. از چشم‌هایم آتش می‌بارید. گفت: "برای آخرین بار می‌گویم، اگر باز هم جواب ندهید ولتان می‌کنم." صدای گریه نازان بلند شد. ساسان با اضطراب به اشک‌های او نگاه می‌کرد، هیچ‌کدام کلمه‌ای نگفتند، با فریاد به دکتر گفتم: "چرا داری زجر کشش می‌کنی؟ بی‌انصاف مگر نمی‌بینی...؟"

اما او منتظر نشیندن بقیه حرف‌هایم نشد، با سرعت به طرف اتومبیلش رفت. سوار شد و با سرعت حرکت کرد و رفت. اصلاً معنی حرکاتش را نفهمیدم، یعنی از بچه‌ها صرف‌نظر کرده بود؟ هاج و واج مانده بودم، فکر می‌کردم چند لحظه دیگر برمی‌گردد و پلیس می‌آورد. نسرین گفت: "چرا ایستادی؟ بیا برویم."

گفتم: "نه، باید صبر کنیم. الان با پلیس می‌آید. اینجا ایران نیست که کسی به حرف آدم گوش نکند. ممکن است به عنوان بچه دزد از دستمان شکایت کند. باید منتظر بمانیم ببینیم چه می‌شود."

او حرفم را پسندید. در حالی که دستم دور گردن بچه‌ها بود، همان‌جا نزدیک در پانسیون ایستادیم. به بچه‌ها گفتم: "ما باید صبر کنیم پایا پلیس بیاید و قانون تکلیفمان را مشخص کند."

نسرین مثل رنگ قربان صدقه‌شان می‌رفت. من هم فقط می‌بویدم و می‌بوسیدمشان. بیش از یک ساعت همان جا ماندیم، ولی نه از دکتر خبری شد و نه از پلیس. نسرین گفت: "اگر اشتباه نکنم او بچه‌ها را به تو داده و رفته. قصد شکایت هم ندارد."

باورم نمی‌شد: "یعنی به این آسانی از آنها گذشت؟"

- اینطور پیدا است، تا کی می‌خواهی اینجا بمانیم؟ بیا برویم هتل.

حق با او بود، هر چه این پا و آن پا کردیم کسی به سراغمان نیامد. یک تاکسی گرفتیم و به هتل رفتیم. در تاکسی بچه‌ها چنان به من لم داده بودند که انگار هزار سال است مرا می‌شناسند و در انتظارم بوده‌اند. به نسرین گفتم: "ما نباید فرصت را از دست بدهیم. فردا بلیط‌هایمان را می‌گیریم و می‌رویم ایران."

به بچه‌ها گفتم: "شما دیگر بزرگ شده‌اید، باید عقیده‌تان را به من بگویید. من می‌خواهم شما را به ایران ببرم. آنجا وطن خودمان است."

ساسان کم صحبت می‌کرد، چشمش به دهان نازان بود. نازان گفت: "ما همیشه در شبانه‌روزی زندگی می‌کردیم، فرق نمی‌کرد این شبانه‌روزی در چه سرزمینی باشد."

دلم کباب شد. پرسیدم: "تاراحت نمی‌شوی از پدرت دور باشی؟"

- پایا خیلی کم به سراغ ما می‌آمد. من و ساسان همیشه دلمان می‌خواست به خانه پایا برویم. اما او ما را نمی‌برد. ما هیچ‌وقت در خانواده زندگی



شهاب. شهاب را دیر به دست آوردم و زود از دست دادم. فکر او دیوانه‌ام می‌کرد. وقتی با خودم روراست می‌شوم، می‌بینم از سالی که به عنوان وزیر به ایران آمد و من هم پس از مدت کوتاهی باز در کنارش قرار گرفتم دوستش داشتم. دیدن فیروزه، به عنوان همسر دکتر، آخرین نشانه‌های دوستی با دکتر را از دلم کنده بود. مرگ شهاب زمانی اتفاق افتاد که من به بزرگترین آرزویم که زندگی در کنار بچه‌هایم بود، رسیده بودم، و گرنه غصه او مرا می‌کشت.

- از نوین و ناصر بگو، با آنها در ارتباط هستی؟
- نه، آنها را گم کردم و تا امروز هیچ خبری ازشان ندارم.

- در آمریکا به چه شغلی مشغولی؟
- توسط یکی از دوستان کوشا در یک کمپانی بزرگ جواهر فروشی استخدام شدم.

- مگر از جواهر سر در می‌آوری؟
- کم‌کم شناخت پیدا کردم، بعد هم خبره شدم. چون زبان عربی هم می‌دانستم و مشتری‌های پولدارمان بیشتر عربها بودند، و من هر سال تقریباً پرفروش‌ترین قسمت کمپانی را داشتم، مورد اعتماد قرار گرفتم و مدیر بخشی از آن سازمان شدم.

- پس خدا را شکر وضع مالی‌ات خوب است.
- در آمریکا هر چه پول در بیآوری خرج می‌شود.

- نسرين چه کار کرد؟
- او را هم آوردم پیش خودم به همان کمپانی و به عنوان کارمند استخدام شد. ولی کمپانی روی من حساب دیگری می‌کند. دانستن زبان ایتالیایی و عربی امتیاز بسیار مثبتی برایم محسوب می‌شود.

- می‌خواستیم ببرسم از مادرت چه خبر؟ خیلی حرف او را می‌زنی، بیداست با هم نزدیک هستید!
- بله درست است خیلی به او نزدیکم، ولی ای کاش نبودم. بگذار برایت بگویم ما چطور پس از سالها رو در روی هم قرار گرفتیم. خلاصه می‌گویم که زودتر بگیری چند ساعتی بخوابی. فعلاً که خواب از سرم پریده، تعریف کن.

- کمپانی‌ای که در آن کار می‌کنم، هر سال در مراسم جشنی بزرگ، تمام کارکنانش را از سراسر آمریکا دعوت می‌کند و پس از پذیرایی و برنامه‌های متنوع در آخر به پنج مدیر موفق جوایزی می‌دهد. من همیشه جزو آن پنج نفر بوده‌ام. هفت سال پیش طبق معمول جشن برپا شد.

[ادامه در شماره بعد]

نکردیم. ساسان یک مرتبه با لحنی مردانه از من پرسید: "ایا شما خانواده دارید؟ یا ما را به پانسینون می‌گذارید؟"

دلم سوخت و آتش گرفت. اشک‌هایم سرازیر شده گفتم: "ما در ایران خانه و زندگی داریم. هیچ وقت شما را به پانسینون نمی‌برم. الهی بمیرم برایتان، پس در آلمان هم در شبانه‌روزی بودید؟ هلمما از شما نگهداری نمی‌کرد؟"

نازان گفت: "هلمما اجازه داد فقط یک هفته در خانه‌اش بمانیم. بعد از یک هفته پایا ما را به یک شبانه‌روزی آمریکایی برد. چند ماه بعد هم آمدیم آمریکا."

همیشه خیال کرده بودم بچه‌ها در آلمان هستند. پدرم هم با همین خیال یک‌بار به آلمان رفت تا بچه‌ها را پیدا کند. اما دست خالی برگشت. به بچه‌ها گفتم: "اما باید هر چه زودتر به ایران برویم. ممکن است پایا فکرهایی در سر داشته باشد و مانع رفتنمان شود."

ساسان گفت: "پایا ما را دوست ندارد. زودتر برویم ایران، من از جهانگردی خوشم می‌آید." او را در بغلم فشردم و گفتم: "به همه جای دنیا می‌برمتان. من در ایران شغل مهمی دارم. خیلی چیزها که برای دیگران ممکن نیست، برای من فراهم است."

به هتل رسیدیم، اتاقمان را با یک سوئیت چهار نفره عوض کردیم. وای چه روز باشکوهی بود. عین رویا. به نسرين گفتم: "فردا بلیط‌هایمان را اوکی می‌کنیم و برای بچه‌ها هم بلیط می‌گیریم و با اولین پرواز می‌رویم."

نسرين معتقد بود اول باید سیمین و خانواده‌اش را ببینیم بعد برویم. مشغول بحث بودیم که تلفن زنگ زد، قلمم فرو ریخت، ترسیدم دکتر تعقیبمان کرده و مکلمان را یاد گرفته باشد. می‌خواستیم به تلفن جواب ندهم، اما نسرين گوشی را برداشت، سیمین بود. نسرين شاسی آیفون را زد که ما هم صدای او را بشنویم. سیمین با هیجان گفت: "خبردار شدید؟ شاه فرار کرد. از ایران رفت."

- چی؟ از کجا خبردار شدی؟
- خبر را رادیو و تلویزیون پخش کردند.
- ما می‌خواهیم فردا یا پس فردا برگردیم ایران.
- مگر دیوانه شده‌اید. خلبان‌ها و کادر پرواز فرودگاه‌های ایران اعتصاب کرده‌اند. همه دارند از ایران فرار می‌کنند.
- گوشی را از نسرين گرفتم: "سیمین جان سلام، من باید برگردم، شهاب..."
- شهاب چی؟ دیگر وزارتخانه‌ای سرپا نمانده. یگانه، تو با شغلی که داشتی در معرض خطر هستی.
- من هیچ نقطه ضعفی ندارم. شهاب منتظر من و بچه‌هاست.
- باید صبر کنی ببینی اوضاع چطور می‌شود. او تلفن هتل را می‌داند؟
- بله خودش هتل را برابمان رزرو کرده بود. تو که نمی‌توانی با او تماس تلفنی داشته باشی. ارتباط تلفنی ایران، با خارج از کشور قطع شده، صبر کنی، شاید خودش از طریقی با شما تماس بگیرد.
- سیمین بچه‌ها پیش من هستند.
- یک دفعه سیمین فریادی زد که گوشم کر شد: "الهی فدایشان بشوم. الهی خاله قربانشان

برود."

گوشی را به نازان دادم. او سلام کرد و سیمین با گریه قربان صدقه‌اش رفت. فریاد زد: "من همین فردا به دیدنتان می‌آیم. گوشی را بده صدای ساسان را هم بشنوم."

نازان گوشی را به ساسان داد، سیمین همچنان اشک‌ریزان قربان صدقه او می‌رفت. در آخر گوشی باز دست من آمد. سیمین گفت: "من و کوشا فردا می‌آییم ببینیم چه کاری عاقلانه‌تر است. نباید اشتباه کنی. تو سالها منتظر دیدار و زندگی با بچه‌ها بودی. راستی با دکتر چه کردی که بچه‌ها را به تو داد؟"

ماجرای برایش گفتم و در آخر اضافه کردم: "من مطمئنم او فکری در سر دارد. اگر هر چه زودتر بچه‌ها را نبرم، ممکن است همه چیز خراب بشود و از دست برود. ممکن است به عنوان بچه دزد ممنوع‌الخروج کنند."

- پس بهتر است تو و نسرين بچه‌ها را بردارید و بیایید اینجا. نگذارید هیچ یک از کارکنان هتل بفهمند به ویرجینیا می‌آید. از اینجا با خیال راحت برای مقصد بعدی‌تان تصمیم خواهید گرفت."

- اگر این هتل را ترک کنم و هیچ نشانی از خودمان نگذارم، شهاب نمی‌تواند با ما تماس بگیرد. سیمین اصرار نکن من باید خودم را به او برسانم. تو بیا، دیگر از دکتر وحشتی ندارم، اگر کار را به مراجع قانونی بکشاند خودش ضرر می‌کند، چون بچه‌ها به سنی رسیده‌اند که نظر و انتخابشان برای دادگاه قابل قبول است."

- پرتو، دیگر چه بگویم که چه شد! من دیگر هرگز شهاب را ندیدم. او جزو اولین کسانی بود که اعدام انقلابی شد. از او فقط یک داغ بر دلم به جا ماند و این انگشتر، که لحظه‌ای از انگشتم در نیاوردم.

- وای یگانه، این چه سرنوشتی است که تو داری؟ دلم آتش گرفت.
- این که می‌گویند وقتی آتش در می‌گیرد خشک و تر با هم می‌سوزند واقعیت محض است. شهاب مرد پاکي بود. سال‌ها با او کار کردم. اما به خدا یکی از کثافت‌کاری‌هایی را که هم قطاراتش می‌کردند، در تمام طول چندین سال آشنایی‌مان از او ندیدم. نه دزد بود، نه فاسد، بارها به چشم خودم او را سر نماز دیدم. با هیچ زنی رابطه نامشروع نداشت. می‌توانم قسم بخورم بعد از مرگ همسرش من تنها زن زندگی‌اش بودم. او خودش را وقف بچه‌هایش کرده بود و با پاکي آنها را به نمر رساند.

خبر اعدام او دیوانه‌ام کرد. من که بعد از سال‌ها فراق و هجران تازه به وصال دیدار و زندگی در کنار بچه‌هایم رسیده بودم، طبیعت حسود نگذاشت دست کم یک مدت کوتاه، حتی یک روز با دلخوشی کامل زندگی کنم.

ویرجینیا رفتن من و نسرين و بچه‌ها همان خواست من در کنار بچه‌هایم زندگی کنم. اگر چند روز زودتر به ایران برگشته بودم، حتما اعدام می‌شدم.

- دکتر چه کار کرد، گذاشت بی‌دردسر زندگی کنی؟
- بلایی را که او دو بار به سرم آورد و خردم کرد، به سرش درآوردم. بچه‌ها را برداشتم و به

ویرجینیا رفتن من و نسرين و بچه‌ها همان خواست من در کنار بچه‌هایم زندگی کنم. اگر چند روز زودتر به ایران برگشته بودم، حتما اعدام می‌شدم.

- دکتر چه کار کرد، گذاشت بی‌دردسر زندگی کنی؟
- بلایی را که او دو بار به سرم آورد و خردم کرد، به سرش درآوردم. بچه‌ها را برداشتم و به

سیمین بچه‌ها پیش من هستند.
یک دفعه سیمین فریادی زد که گوشم کر شد: "الهی فدایشان بشوم. الهی خاله قربانشان

محققان دانشگاه ایالتی پورتلند:

غذای چرب و پرچند، عامل افزایش احتمال عفونت شدید است



محققان دانشگاه ایالتی پورتلند آمریکا دریافته‌اند مصرف رژیم غذایی غربی که مملو از چربی و قند و حاوی میزان کم فیبر است، می‌تواند فرد را در معرض ریسک بالا ابتلا به عفونت شدید خونی موسوم به "سپسیس" قرار دهد.

محققان در این مطالعه دریافته‌اند موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی غربی در مقایسه با رژیم غذایی عادی، با افزایش ابتلا به التهاب مزمن، شدت سپسیس و نرخ بالاتر مرگ و میر مواجه بودند.

"سپسیس" یک مشکل خطرناک ناشی از واکنش بدن به عفونت است، می‌تواند منجر به شوک و نارسایی یک عضو بدن شود، و یکی از شایع‌ترین علل مرگ در جهان است.

"بروک ناپیر"، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "سیستم ایمنی موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی غربی، متفاوت عمل کرد. این رژیم غذایی شبیه به رژیمی بود که عملکرد سلول ایمنی را دچار اختلال می‌کند از اینرو فرد بسیار

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:

تغذیه مناسب در محل کار را رعایت کنید



تقریباً تمام کسانی که در بیرون از منزل از کار اشتغال دارند، حداقل یک وعده از غذای خود را در محل کار خود، اغذیه فروشی‌ها، فست‌فودها و یا رستوران‌های کارخانه‌ها و سایر محیط‌های کار صرف می‌کنند.

ویژگی اغلب غذاهایی که خارج از خانه طبخ می‌شوند، این است که به مقدار زیاد و برای تعداد زیادی تهیه می‌شوند و بنابراین اگر رعایت نکات بهداشتی و سلامت در تهیه مواد اولیه، پاک کردن، شستشو، فراوری و پخت غذا صورت نگیرد، به عده زیادی که به عنوان مشتری مصرف‌کننده این غذا هستند، آسیب وارد می‌شود.

این آسیب‌ها با توجه به نوع مشکلی که در جریان تولید غذا صورت می‌گیرد، متفاوت است و ممکن است از بروز یک اسهال ساده تا مسمومیت‌های شدید غذایی و یا ابتلا به انگل‌ها و سایر بیماری‌های ناشی از غذای آلوده باشد و یا به دلیل مصرف نوع مواد اولیه و شرایط پخت نادرست، زمینه مساعدی برای ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند چاقی، دیابت، افزایش فشارخون، بیماری‌های عروقی، قلب و مغز، بیماری‌های اسکلتی استخوانی، سکنه‌های قلبی و مغزی را فراهم کند.

امروزه چاقی و اضافه وزن یکی از مشکلات عمده تغذیه‌ای جهان بشمار می‌رود و در حدود یک میلیارد نفر از مردم جهان دچار اضافه وزن و چاقی هستند و به همین دلیل در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان، افزایش فشار خون و افزایش کلسترول قرار دارند.

در وعده شام چه غذایی بخوریم؟



وقتی حرف از شام به میان می‌آید، این نکته اهمیت پیدا می‌کند که پرخوری و یا خوردن غذاهای نامناسب باعث اختلال در خواب شبانه‌تان خواهد شد. از طرف دیگر، مصرف یک وعده غذایی که شما را کمتر سیر می‌کند و شما را راضی نگه نمی‌دارد، با احتمال زیادی شما را مایل به مصرف یک اسنک ناسالم در انتهای شب و یا هنگام خواب می‌کند.

در این مطلب از توصیه‌های سه متخصص تغذیه مطالبی را در مورد انتخاب غذای مناسب برای وعده شام جمع‌آوری کردیم که می‌تواند به انتخاب صحیح ما کمک کند:

مشخصه یک شام ایده‌آل، وجود تعادل بین سبزیجات، پروتئین، غلات و چربی‌های سالم است

یک بشقاب ایده‌آل آن است که نیمی از آن را سبزیجات، یک‌چهارم آن را پروتئین و یک‌چهارم آن را نشاسته، مانند غلات یا سبزیجات دارای آن، دربرگرفته باشد.

تکه کوچکی از ماهی همراه با کینوا و سبزیجات پخته شده، و کاسه سبزیجات دارای برنج قهوه‌ای و توفو (پنیر سویا) مثالی از یک شام متعادل هستند. چربی‌های سالم می‌توانند با سبزیجات پخته شده با روغن زیتون یا اضافه کردن آووکادو، به دست بیاید. اگر این مواد غذایی در دسترس‌تان نیست، می‌توانید آن‌ها را با خوراکی‌های مشابه جایگزین کنید.

ماکارونی و پنیر موادی عالی برای انواع مختلفی از سبزیجات است. می‌توانید از سبزیجاتی همچون بروکلی، نخودفرنگی، هویج، قارچ و پیاز استفاده کنید. می‌توانید یکی از این سبزیجات را با این دو نوش جان کنید و یا کمی خلاقیت به خرج داده و با ترکیب این سبزیجات و ماکارونی و پنیر یک غذای سالم اما دارای کالری کمتر و سالم‌تر تهیه کنید.

اگرچه تهیه یک غذای ساده، در یک ظرف کوچک، شما را از شستن حجم زیاد ظرف‌ها پس از شام معاف می‌کند، اما به گفته کارشناسان تغذیه، مصرف شام ساده، شانس روی آوردن مجدد شما را به غذاهای دیگر در انتهای شب بالا می‌برد. بنابراین متخصصین شما را به مصرف بیش از یک غذا در شب تشویق می‌کنند (اما در حجم کم). به جای خوردن یک وعده غذایی ساده، ماکارونی و پنیر در کنار مرغ و یا یک تکه ماهی و بروکلی گزینه بهتری هستند، یک تکه

صورتی که امکان انتخاب وجود دارد، از غذاهای بخارپز، آبپز و یا کبابی استفاده شود. بجای گوشت قرمز، غذاهایی که با ماهی و مرغ تهیه شده‌اند، مصرف شود و در صورتی که امکان انتخاب نیست، تمام چربی‌های گوشت قرمز را قبل از مصرف باید جدا کرد.

بجای مصرف نوشابه‌های گازدار که مقدار زیادی مواد قندی و کافئین وارد بدن می‌کنند و به دلیل فسفات، جذب کلسیم را هم مختل می‌کنند، از نوشیدنی‌های سالم‌تر مثل آب، دوغ کم نمک و بدون گاز استفاده شود.

اگر در محیط کارتان غذاهایی مثل عدسی و یا خوراک لوبیا سرو می‌شود، مصرف‌شان سالم‌تر

سبب را به وعده‌تان اضافه و از دوغ به عنوان نوشیدنی استفاده کنید. دیگر غذاهای نمونه‌ای که توصیه می‌شود، ماهی فزل‌آلا یا بروکلی، برنج قهوه‌ای، حبوبات تیره و سس سویا شیرین با نان گندم است. به طور کلی، شام باید شامل غذاهایی باشد که از آن لذت می‌برید و برایتان رضایت‌بخش است. بی‌توجهی نسبت به خودتان می‌تواند موجب پرخوری، خوردن غذا در انتهای شب و خوردن غذا بدون هیچ فکر قبلی شود و به همین دلیل است که کارشناسان توصیه می‌کنند در هنگام شب، غذایی مصرف کنید که برایتان لذت‌بخش بوده و به آن علاقه‌مند هستید.

به منظور اجتناب از خوردن غذا در آخر شب و میل زیاد به غذا، مهم است که شامتان شامل یک غذای لذت‌بخش باشد. برای مثال، اگر ما هر بار سالم‌ترین غذا را از منوی غذایی انتخاب کنیم، ممکن است بعد از بازگشت به خانه بخوابیم کمی چپس یا سیب‌زمینی سرخ‌شده بخوریم. در حالی که شاید بهتر بود همان بار اول یک برگر ساده سفارش می‌دادیم و از آن لذت می‌بردیم.

وعده غذایی گیاهی توصیه شده، شامل مجموعه‌ای از کربوهیدرات‌ها و پروتئین است یک گیاه خوار، به طور معمول برای شام یک بشقاب سالاد بزرگ شامل سبزیجات، گوجه، خیار، یک سس سبک شامل روغن زیتون و سرکه سیب، دو تا سه قطعه پنیر و کمی سیب زمینی به همراه یک لیوان بزرگ آب مصرف می‌کند.

داشتن یک وعده غذایی متعادل مانند این، میل شما را کاهش می‌دهد زیرا شما به بدن خود آنچه را که به آن نیاز دارد، می‌رسانید. (این یعنی تعادل سالم بین کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها)

از خورش‌های چرب و غذاهای سرخ شده است. غذاهایی که با حبوبات تهیه شده‌اند (مثل عدسی و خوراک لوبیا) هم منبع خوب پروتئین هستند و هم به علت دارا بودن فیبر، سلامت بدن کمک می‌کنند. فیبر علاوه بر تنظیم کار دستگاه گوارش، از جذب چربی‌ها و مواد قندی در کاهش می‌دهد.

میان وعده‌های غذایی پیشنهادی در حین کار

میوه و یا میوه‌های خشک شده، کیک، نان، بیسکویت‌های سبوس‌دار، سبزی‌های خام، شیر، آب میوه‌های طبیعی، آب، نان و پنیر و سبزی استفاده شود.

اوکازيون: املاک برای فروش

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

خانه مجزای ۲ طبقه ۴ خوابه

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

Note: High Ceiling in the basement with Walk out

Central Newmarket \$900,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در نیومارکت

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

RichmondHill & Thornhill

NEW

پلازا با مشتریان A

با درآمد و قیمت مناسب در خیابان بانگ در ریچموند هیل

رستوران نقلی با سانس مشروب

SOLD

با ملک در تورن هیل

Brampton \$9,000,000

پمپ بنزین با درآمد بالا

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

Bayview / YorkMills \$3,200,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در منطقه عالی

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

416.816.1010

Sales Rep. شهرام بینش

Classic

[ادامه از صفحه ۲۳. نگاه به شاه]

و امتیازات نظام پارلمانی دقیقاً در این واقعیت نهفته که بر نظام گزیدن نماینده متکی است و همین نمایندگان قاعدتاً حائلی هستند میان شور توده و شعور برگزیدگان مردم. در چنین نظامی مجلس تجلی حاکمیت مردم است. انکار مقام مجلس بالمآل به نفی حاکمیت مردم می‌انجامد. نمی‌توان فرض را بر این گذاشت که همه کسانی که قدرت مجلس را انکار می‌کنند و مجلس واقعی را در میان توده مردم می‌دانند الزاماً چون مصدق نیت خیر دارند و از قدرت توده به نفع هدفی پسندیده چون ملی کردن نفت استفاده کنند. ساختارها و اصول اندیشه سیاسی را نمی‌توان بر نیت خیر افراد مبتنی کرد. برعکس باید این احتمال را همواره قائل شد که هر ساخت یا اندیشه‌ای مورد سوءاستفاده رهبری با اهداف نامطلوب قرار گیرد. نظام پارلمانی و تفکیک قوای ملازمش دقیقاً برای جلوگیری از چنین سوءاستفاده‌ای تنظیم شده است و انکار مجلس و مجلس خواندن تظاهرات مردم گامی بالقوه خطرناک در جهت استبداد است.

تالی این اندیشه که "مجلس واقعی" نه در صحن مجلس که در میدان شهر است را می‌توان اندیشهٔ فرزاندم دانست. به همین خاطر، و نیز به خاطر عداوت‌ها و تنش‌هایی که در سیاست آن زمان ایران رواجی تمام پیدا کرده بود، فکر فرزاندم مصدق سخت جنجال‌آفرین شد. حائری‌زاده که زمانی از متحدان جبهه ملی و مصدق بود به شدت به فکر فرزاندم تاخت و مصدق را "دیکتاتوری بدتر از رضاشاه" خواند. ادعا کرد که با طرح فرزاندم دولت مصدق در واقع "باغی" شده. بسیاری از طرفداران پروپا قرص مصدق هم با فکر فرزاندم سخت مخالف بودند و آن را خلاف قانون و مصلحت مصدق می‌دانستند. صدیقی حتی گفته بود در تلاشش برای انصراف مصدق از این فکر به گریه افتاد. معاندان و منتقدان مصدق هم با استفاده از مطبوعات فکر فرزاندم را به شدت مورد حمله قرار دادند. در آن زمان، جنگ تبلیغاتی‌ای که انگلیس و آمریکا علیه مصدق به راه انداخته بودند به مرحله تازه‌ای از شدت و تندید رسیده بود. انگلستان از دیر باز شبکه‌ای بر نفوذ در مطبوعات ایجاد کرده بود. آمریکا و سیا هم وارد کارزار تبلیغاتی علیه مصدق و حزب توده شده بودند. یکی از پروژه‌های سیا "بدمان" نام داشت و در آن دولت آمریکا می‌کوشید روزنامه نگاران و سردبیران بیشتر و بیشتری را به خدمت اهداف خود درآورد. گاه حتی مقالاتی درباره کمونیسم و نقد حزب توده و تنقید مصدق به انگلیسی و در واشنگتن تدارک می‌شد، و آنگاه اسباب ترجمه و چاپ آن در مطبوعات ایران فراهم می‌شد. در چنین فضایی، طبعاً اندیشهٔ فرزاندم که قانونمند بودن آن در چهارچوب قانون اساسی ایران محل بحث بود، و به طریق اولی این سبک کار به غایت غیر دمکراتیک که موافقان و مخالفان دولت در مراکز متفاوت رأی خود را به صندوق بیندازند مایه و ملاط مناسبی برای حملهٔ معاندان و منتقدان می‌بود. یکی دیگر از ملاط‌های همیشگی حملات علیه مصدق این واقعیت بود که دائم از مجلس "اختیارات ویژه" می‌خواست و حتی "اختیار قانونگذاری" را هم برای مدتی طلب و دریافت کرده بود.

پیشتر مصدق بارها به تصریح با تفویض حق قانون‌گذاری به دولت به درستی مخالفت کرده بود چون می‌گفت خلاف اصل تفکیک قوای سه‌گانه مملکت است. حال نه تنها خواستار این حق شد بلکه حدود ۲۰۰ لایحه را از طریق کابینه، و در مقام قانونگذار به تصویب رساند. مخالفان مصدق، از جمله بقائی و کاشانی و حائری‌زاده این اختیارات ویژه را نشان و ابزار استبداد شخصی مصدق می‌خواندند. طرفداران مصدق می‌گویند تنها با تکیه به همین "اختیارات ویژه" بود که می‌توانست اصلاحات مورد نظر خود را به مرحلهٔ عمل درآورد.

تدارک کار فرزاندم در تهران در روز اول مارس (۱۰ سفند ۱۳۳۱) آغاز شد. در عین حال این شایعه هم در شهر رایج بود که برخوردی قطعی و نهایی بین شاه و مصدق قریب‌الوقوع است. برخی می‌گفتند هدف واقعی فرزاندم معلوم نیست. به ظاهر تنها هدف آن، در صورت تصویب مردم، انحلال مجلس بود. شاه با ترمیم قانون اساسی پیشتر چنین حقی را از آن خود کرده بود. با این حال، به‌رغم فشار انگلیس، هرگز از این حق علیه مصدق استفاده نکرد. این فشار به‌ویژه زمانی فزونی گرفت که مجلس لایحهٔ ملی کردن نفت را تصویب کرد. سفارت انگلیس در آن زمان شاه را تحت فشار قرار داد که از قدرت قانونی جدید خود استفاده کند. مجلس را منحل، مصدق را برکنار و قانون ملی شدن نفت را ملغی کند. ولی شاه زیر بار نرفت. حال مصدق می‌خواست از طریق فرزاندم مجلسی را که در دوران صدارت خودش برگزیده شده بود منحل کند. اکثریت نمایندگان همین مجلس را "مقال انگلیس" می‌دانست. شاه و سفارت آمریکا به این نتیجه رسیدند که فرزاندم نشان انکارناپذیر دیگری است از این واقعیت که "مصدق به سمت استبداد" حرکت می‌کند و از "تکنیک‌های توده - زدگی" بهره می‌گیرد. به علاوه، شاه و متحدانش یقین داشتند که در واقع فرزاندم گامی است در راه برانداختن سلطنت در ایران.

فکر فرزاندم در صف متحدان مصدق و طرفداران نهضت ملی کردن نفت هم شکافی ایجاد کرد. آیت‌الله کاشانی سخت مخالف اندیشه فرزاندم بود و در آن زمان دیگر با شخص مصدق هم عداوت پیدا کرده بود. بسیاری دیگر از مخالفان و منتقدان مصدق آشکارا در جهت براندازی مصدق گام برمی‌داشتند. از بقائی و زاهدی تا آیت‌الله کاشانی و بروجردی هر یک به شکلی در تضعیف دولت مصدق و تدارک براندازی او فعالیت می‌کردند. البته برخی از روحانیون برای همان آغاز دل خوشی از مصدق نداشتند. برای مثال، آیت‌الله خمینی اقرار کرد که از همان اول مصدق را کافری می‌دانست که مستحق حمایت روحانیت و ملت ایران نیست. با پیوستن کسانی چون کاشانی و بقائی به صف مخالفان قتل مصدق، نیاز او به جلب حمایت حزب توده و تکیه بر عناصر رادیکال‌تر جبههٔ ملی فزونی می‌گرفت. در عین حال، هر چه نیاز و تکیه مصدق به عناصر رادیکال بیشتر می‌شد کار شاه در جلب حمایت آمریکا و انگلیس را آسان‌تر می‌کرد. کار انگلستان هم در جلب حمایت آمریکا برای شرکت در عملیاتی مشترک علیه مصدق سهولت حتی بیشتری می‌یافت.

با نزدیک شدن زمان فرزاندم، نبرد پشت پرده

شاه و مصدق در صفوف ارتش هم شدت بیشتری پیدا می‌کرد. بسیاری از افسرانی که "به شاه وفادار بودند" اجباراً بازنشسته شدند. برخی از آنها حتی به اتهامات گونه‌گون بازداشت شده بودند. در نتیجهٔ این فشارها و تصفیه‌ها، شایعهٔ کودتای نظامی علیه مصدق و به نفع شاه سخت بر سر زبان‌ها بود. افسران بازنشسته شده متشکل شدند و جلساتی برای هماهنگی فعالیت‌هایشان علیه مصدق تشکیل می‌دادند. رهبری این گروه عملاً در دست تیمسار زاهدی بود. قتل فجیع تیمسار افشارطوس که از طرفداران مصدق بود و جسد شکنجه شده‌اش در اطراف تهران پیدا شد، تنش‌های موجود در ارتش را به طور جدی فزونی بخشید. در ذهن بسیاری از مردم، برخی از طرفداران شاه مسئول این قتل فجیع بودند. برخی حتی شخص شاه را مسئول واقعی می‌دانستند. بعضی هم کسانی چون بقائی و تیمسار زاهدی را مسئول می‌خواندند.

در این فضای پرتنش، "شاه پنهانی پیام‌هایی به مخالفان مصدق در مجلس و در دیگر نهادهای مملکتی" فرستاد. از آنها خواست که به حمایت از او ادامه دهند. می‌گفت "اگر تا به حال منفعل بوده...تنها دلیلش این بوده که گمان می‌کرد هنوز از موقعیتی برخوردار نبوده که به طور مستقیم با مصدق رویارویی کند." مستتر در پیام این نکته بود که به گمان شاه حال شرایط به نفع او دگرگون شده و لاجرم او هم آمادهٔ کارزار است. تهیه‌کنندهٔ این گزارش در سفارت آمریکا در پایان روایت خود از این پیام‌های شاه به زبانی تلخ افزود، "به نظر سخت بعید است که شاه هرگز جرأت و جسارت" چنین رویارویی را پیدا کند. در عین حال، هر روز که می‌گذشت تیمسار زاهدی بیشتر و بیشتر تنها کسی تلقی می‌شد که توان تقابل با مصدق را داراست. در نظر سفارت انگلیس و آمریکا، این واقعیت که وقتی زاهدی در اعتراض به احضارش به بازپرسی ارتش در مجلس متحصن شد و "نمایندگان به گرمی از او استقبال کردند" حکایت از آن داشت که او، بیش از هر کس دیگری می‌تواند بدیل مصدق باشد. ولی مهم‌ترین مانع راه نخست‌وزیری زاهدی شخص شاه بود که در پذیرفتن او به "عنوان جانشینی برای مصدق امتناع می‌کرد."

شاه به جای زاهدی در فکر یافتن شخصیتی میانه‌رو بود که بتواند جای مصدق را بگیرد. مدتی به الهیار صالح امید بسته بود. وقتی از او قطع امید کرد بر آن شد که عبدالله معظمی را که بعد از کاشانی ریاست مجلس را به عهده گرفته بود، به پذیرفتن پست نخست‌وزیری و جانشینی مصدق متقاعد کند. ولی معظمی هم به‌رغم مخالفتش با طرح فرزاندم، چون صالح حاضر نبود به مصدق پشت کند. بالاخره در سوم اوت (۱۲ مرداد) فرزاندم در تهران انجام شد. به ادعای دولت ۱/۵ میلیون نفر به نفع طرح انحلال مجلس رأی داده بودند و تنها ۲۰ نفر رأی مخالف به صندوق‌ها انداخته بودند. منابعی دیگر ارقام متفاوت ارائه دادند و مثلاً ادعا کردند آرای موافق ۱۵۵۵۴۴ نفر و مخالفان ۱۱۵ نفر بود. وقتی پنج روز بعد در شهرستان‌ها هم فرزاندم برگزار شد، تناسب موافقان و مخالفان انحلال مجلس در همین ابعاد بود. اما شاید مهم‌ترین پیامد فرزاندم شمار آرای موافق و مخالف نبود.

شاه گمان داشت که با انحلال مجلس او حق

عزل و نصب نخست‌وزیر را، طبق قانون و سنت، پیدا می‌کرد. و گمان و شاید قمار مصدق این بود که شاه جرأت عزل او را نخواهد داشت. در واقع از همان زمان انحلال مجلس در ۱۹۵۳ (۱۳۳۲) تا به امروز مخالفان و موافقان شاه و مصدق بر سر این نکته جدل کرده‌اند که آیا به‌راستی در شرایطی که مجلسی در کار نبود، شاه حق عزل و نصب نخست‌وزیر را پیدا می‌کرد یا نه. شکی در این نکته نبود که در حضور مجلس نصب نخست‌وزیر تنها زمانی قانونی بود که مجلس به شخصی رأی تمایل دهد و آن‌گاه شاه، در واقع در حرکتی نمادین، آن شخص را به نخست‌وزیری منصوب می‌کرد. اما بحث حق شاه در دوران فترت پیچیده‌تر بود. واقعیت اینست که سنت دیرینی برای عزل و نصب نخست‌وزیر در دوران فترت در ایران وجود داشت و نه تنها برخی از طرفداران مصدق بلکه در زمانی حتی خود مصدق هم به وجود این حق اذعان داشتند. از آغاز مشروطیت تا انحلال مجلس از طریق فرزاندم به دست مصدق دست‌کم چهار نخست‌وزیر در دوران فترت و به حکم پادشاه وقت منصوب شده بودند. مصدق که تاریخ سیاسی ایران معاصر را به دقت دنبال و گاه مستقیماً تجربه کرده بود خود به وجود این‌گونه انتصابات واقف بود. احمدشاه قاجار که مصدق در سجایایش یکی دو بار داد سخن داده بود بارها به چنین عزل و نصب‌هایی اقدام کرده بود. ولی علاوه بر این سنت و این واقعیت که برخی از هم‌زمانان مصدق، از جمله صدیقی و سنجابی به مصدق در باب پیامد انحلال مجلس و حقوق شاه در دوران فترت هشدار داده بودند، خود مصدق هم پیش‌تر به وجود چنین حقی برای شاه اذعان کرده بود. پس از آن که در ۲۲ مهر ماه ۱۳۳۲ مصدق و تنی چند از یارانش برای اعتراض به دخالت‌های ناروای دولت در انتخابات در دربار متحصن شدند، مصدق در نامه‌ای به وزیر وقت دربار، هژبر، مورخ ۱۳۲۸، نوشت، "ولی البته اعلیحضرت همایون شاهنشاهی منشاء عموم اصلاحات می‌باشند و غرض عمده از تحصن این بود که در دورهٔ فترت که تعیین نخست‌وزیر محتاج به تمایل مجلس نیست، دولتی روی کار بیایند که وجهه‌نظر خود را حفظ مصالح سلطنت و ملت قرار دهد." ۱۴۶

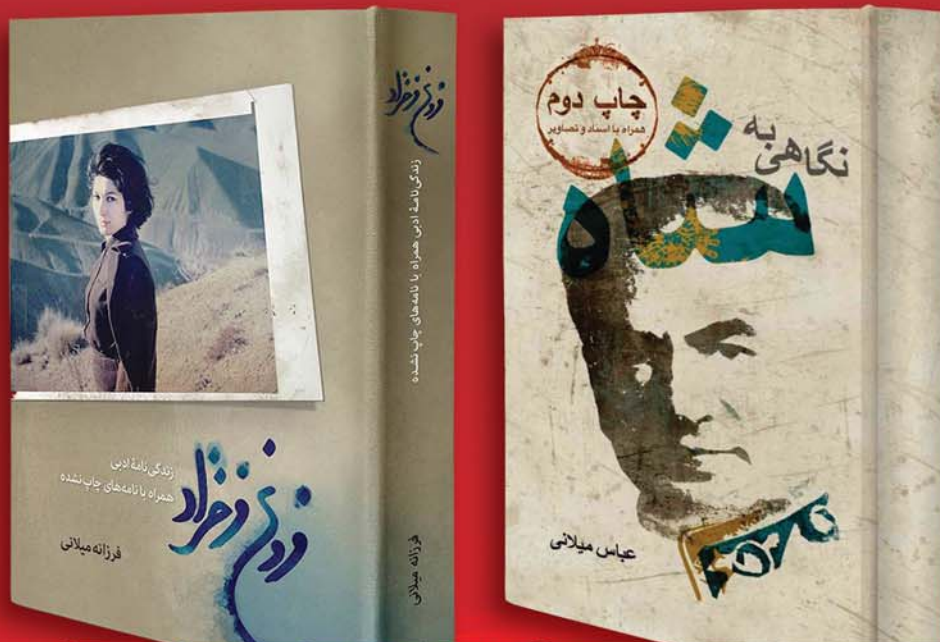
منابع نوشتار کتاب از ۶۰ هزار سند موجود در دانشگاه استنفورد، توسط نویسنده استخراج شده و علاقمندان برای مطالعه منابع می‌توانند به "کتاب شاه" مراجعه فرمایند.

این کتاب قابل خریداری از بنیاد پریا و همچنین بصورت آنلاین توسط لینک زیر می‌باشد:

www.milanibooks.com



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

جشن چهارشنبه سوری

میدان مل لستمن

پانزدهمین جشن چهارشنبه سوری در میدان مل لستمن در تاریخ **سه‌شنبه ۱۹ مارچ** از ساعت **۷ تا ۱۰ شب** برگزار خواهد شد.

این برنامه شامل پریدن از روی آتش واقعی، آتش‌بازی، دی‌جی، رقص و برنامه‌های شاد می‌باشد

مکان: مل لستمن - ۵۱۰۰ خیابان بانگ

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 سیستم‌های اداری و کاری مورد تبعیض واقع شدید. • اگر جوان هستید و با قانون به مشکل برخورد کردید.

تلفن: ۷۳۳۷-۸۴۰-۴۱۶
180 West Beaver creek U#34

انجمن ادبی شبی با دوستان

انجمن ادبی هنری "شبی با دوستان" پنجشنبه ۱۴ مارچ پانزده ساله می‌شود. از همه هنرمندان تورنتو دعوت کرده ما را در شادی این روز و فرا رسیدن نوروزباستانی یاری کنند.

برنامه قابلمه‌پارتنی (پاتلاک) است و بجای ۷.۳۰ که هر پنجشنبه انجام می‌شود، ساعت ۶.۳۰ تا ۱۰.۳۰ خواهد بود. این برنامه شامل: شعر، هنر، ادبیات و موسیقی ایرانی می‌باشد

زمان و محل اجرا: هر پنجشنبه شب، ساعت ۷ اوریل کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵ دان‌میلز، جنوب غربی پینات پلازا

مدیر مسئول پرویز محمد خانی

تلفن تماس: ۹۹۸۲۲۰۹-۴۱۶

اطلاعیه ارشدان ایرانی / ریچموند هیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانون، روزهای جمعه در ریچموند هیل و در روزهای سه‌شنبه در آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعدازظهر، برگزار می‌گردد. این برنامه‌ها شامل کلاس‌های مکالمه انگلیسی، ورزش، نهار و فعالیت‌های دیگر می‌باشد. لطفاً خانم سارا هوشیارفرد تماس بگیرید: ۳۳۳۷-۷۱۳-۹۰۵، داخلی ۷۰۳۷

اطلاعیه کانون مهندس

سمنیار ماهیانه کانون مهندس:

چهارشنبه ۶ مارچ - ساعت ۹ تا ۶ عصر هتل شرایتون: سخنرانها: ۱-مجید جوهری ۲- داور بقایی موضوعات به ترتیب: ۱-مالیات بین‌سالی‌های کوچک ۲- فناوری در حال ظهور

مسابقه فصلی تیم‌های والیبال مهندس

پذیرش: فقط با ثبت نام قبلی از طریق وب سایت کانون یا کانال تلگرام والیبال کانون
شنبه ۲ مارچ ساعت ۹-۱۳ (نزدیکترین تقاطع: لزی- استیلز)
ثبت نام: www.mohandes.com

تماس با ما: kanoon@mohandes.com

رایگان - این کلاس‌ها در سطوح مختلف روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۳ بعد از ظهر تشکیل می‌گردد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید.

• برنامه شهروندان ارشد (پاران پارسی)

روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر Seniors Days - این برنامه پلی ارتباطی و دوست‌یابی است که روزهای جمعه از ساعت ۹ الی ۴ بعد از ظهر تشکیل می‌گردد.

آموزش زبان برای این عزیزان هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲ بعد از ظهر برای حضور در این کلاس‌ها سطح پای اولیه زبان انگلیسی الزامی می‌باشد.

جهت شرکت در این برنامه رزرو جا تا روز پنج‌شنبه صبح ساعت ۱۰ امکان پذیر است.

• 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

اطلاعیه انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی ICBA

جلسات راهنمای مدیریت ساختمان‌های مسکونی تک واحدی (Single Family)
این کارگاه‌ها توسط مهندس مهران صفاپور با بیش از ۲۰ سال تجربه در زمینه ساخت برگزار می‌شود.

زمان: ۲۸ فوریه

۲۸ مارچ

۲۵ اپریل

ساعت: ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ عصر

مکان: دفتر اصلی ICBA

7191 Yonge St. Unit 1001 (World on Yonge)

ورودی برای اعضا رایگان و عموم ۳۰ دلار است. پارکینگ رایگان است و پذیرایی همراه با کوکتیل و نوشیدنی خواهد بود. جهت رزرو جا لطفاً تماس بگیرید.

Tel: 905-695-0104
Email: secreteray@icbuilders.ca
Web: www.icbuilders.ca

زمان: جمعه‌ها از فوریه ۱۵ تا ۱۹ مارچ برای ده جلسه از ساعت ۲:۰۰ الی ۴:۰۰ بعدازظهر برگزار خواهد شد. اگر چنانچه به تازگی وارد کانادا شده‌اید و به دریافت اطلاعات بیشتر در هر یک از موارد فوق یا مواردی که در بالا ذکر نشده‌اند، نیاز دارید، می‌توانید برای بهره‌مندی از خدمات مشاوره فردی مرکز ما با ما تماس حاصل نمایید.

مکان برگزاری جلسات:

Yonge Street 6075

طبقه چهارم

تمامی جلسات رایگان می‌باشند.

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

• خدمات و سرویس جهت کاربایی و رزومه نویسی و آمادگی جهت مصاحبه شغلی

هر سه‌شنبه با همکاری سازمان JVS با تعیین وقت قبلی. جهت کسب اطلاعات بیشتر و گرفتن وقت می‌توانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• مشاور و روانشناسی رایگان خانواده

روزهای چهارشنبه توسط روانشناس و مشاور خانواده فریده جلالی فر

پنج‌شنبه‌ها توسط دکتر مجید کاهو با تعیین وقت قبلی شهزاد شهریاری در بنیاد پریا برگزار می‌گردد.

• آموزش سازه‌های دیوان، تنبور، تار، سه‌تار، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز

توسط علی زندی برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۳۷۱ ۲۱۵ ۶۴۷ یا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• کلاس آواز و هم خوانی توسط حسن انعامی چهارشنبه از ساعت ۶ تا ۸ .

جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۸۴۶۵ ۴۰۰ ۴۱۶ (حسن انعامی) تماس حاصل فرمایید.

• خدمات عمومی با تعیین وقت قبلی - رایگان

• کمک و اطلاع‌رسانی به تازه واردین و ستیزان‌ها جهت: • پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی، اطلاعات در مورد وافر، بازنشستگی، مهاجرت، نوشتن نامه اداری • کمک به ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگان‌های دولتی.

این خدمات روزهای دوشنبه و سه‌شنبه با تعیین وقت قبلی در بنیاد پریا انجام می‌گردد

• خدمات رایگان جمعه‌ها در جهت مسکن دولتی

به زبان ارمنی و فارسی - از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر

• خدمات مربوط به خانه دولتی

• کمک به تازه واردان در پیدا کردن مسکن، لطفاً جهت گرفتن وقت ملاقات با دفتر پریا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• کلاس‌های زبان در سطوح مختلف ESL -



University Settlement - قابل توجه تازه واردین به کانادا

کلاس‌های مکالمه انگلیسی که در روزهای دوشنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر برگزار می‌گردد.

Tuesdays Cafe

کلاس‌های مکالمه انگلیسی که در روزهای سه‌شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر برگزار می‌گردد.

Tea Time Chat

کلاس‌های مکالمه انگلیسی که در روزهای پنجشنبه از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۲ ظهر برگزار می‌گردد.

• آمادگی برای امتحان سیتی زن شیپ

زمان: جمعه‌ها و چهارشنبه‌ها از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح

• Volunteer Leadership

دوره‌ی بسیار موفق آموزش افراد برای انجام کارهای داوطلبانه در کانادا که شما را با فرهنگ کاری در کانادا آشنا نموده و برای فعالیت در سازمان‌ها آماده می‌نماید.

بنیاد پریا



• گروه‌های نوروزی بین‌سالی‌های کوچک

شنبه ۲ مارچ از ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر ، ۱۰۰ در صد عواید این برنامه برای کودکان مبتلا به سرطان در ایران ارسال خواهد شد.

روود به این برنامه برا همگان رایگان می‌باشد.

• **پر کردن فرم مالیاتی سالیانه** از ماه مارچ با گرفتن وقت قبلی انجام می‌گردد ، تمام افراد سالمند، دانشجویان، تازه واردین و افراد کم درآمد می‌توانند این فرم را بصورت رایگان در بنیاد پریا انجام دهند

جهت کسب اطلاعات بیشتر و گرفتن وقت می‌توانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **تشکیل مجدد کلاس‌های آموزش بریج** با آقای دکتر مرتضی مازیار از اول ماه اپریل، جهت ثبت نام در این دوره ها با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **شروع مجدد کلاس‌های کامپیوتر و تبلت و تلفن** از ژانویه سال ۲۰۱۹. جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این کلاس‌ها با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• **شروع مجدد کلاس‌های آموزشی شطرنج برای جوانان و نوجوانان**

از ماه مارچ امسال آغاز می‌شود. ثبت نام قبلی جهت این کلاس الزامی می‌باشد.

• **آموزش زبان اسپانیولی**

از جمعه ۵ اکتبر از ساعت ۷ تا ۸ بعد از ظهر ،

• **کلاس‌های تک نفره جهت آموزش و رفع اشکال تبلت و گوشی**

از ژانویه ۲۰۱۹ جهت کسب اطلاعات بیشتر و گرفتن وقت قبلی با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.



این مرکز ارائه اطلاعات و مشاوره در زمینه‌های ذیل را برای افرادی که دارای اقامت دائم یا پناهندگی پذیرفته شده می‌باشند یا دارندگان مجوز معتبر جهت Live-in-care giver 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:** English Cafe •

کانون مدیریت زنان انتاریو

به سوی سیمرغ: گشت و گذاری در ادبیات عرفانی ایران
توسط: کریم زبانی
زمان: دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه
از ۷:۳۰ تا ۹:۳۰
مکان: ۵۷۳۴ خیابان یانگ، طبقه دوم
کانون مدیریت زنان انتاریو ILFO، مرکزی کاملاً غیرانتفاعی و مستقل از هرگونه وابستگی به عقاید مذهبی و سیاسی است.
این کارگاه‌های آموزشی به شکل کاملاً رایگان در منطقه یورک و به همت مستوره الوندکوهی برگزار می‌گردد. برای گرفتن اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید: ۴۵۲۶-۹۰۵-۷۳۷

**کیفیت برتر محله و وبسایت ایران استار
برای موفقیت شماسست**



بهترین برای شما

تلفون: ۶۴۷-۶۷۴-۴۰۴۸
info@IranStar.com

نظرخانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.
• یادگیری زبان انگلیسی در یک محیط دوستانه
• تقویت و مدیریت برای فرارملاقات‌های شما
• برقراری ارتباط موثرتر
• تقویت مهارت‌های گوش دادن و صحبت کردن به زبان انگلیسی • خواندن کتاب‌ها، مقالات و روزنامه‌ها
• ارائه موثرنقطه نظرات • تماشای برنامه‌های تلویزیون و فیلم‌های زبان انگلیسی و درک مفاهیم
برای ثبت نام و اطلاعات بیشتر با دفتر سازمان تماس بگیرید.

• جشن بزرگداشت روز جهانی زن
در هتل وستین پرنس همراه برانچ و سخنرانی موضوع سخنرانی: زنان، رهبری و نقش تاثیر گذار زنان

شنبه دوم مارچ ساعت ۱۱ تا ۲ بعدازظهر
سخنران خانم دکتر هانیه یوسف پور فرد
جهت ثبت نام و رزرو جا تماس بگیرید

• کلاس آشنایی همراه با مکالمه زبان انگلیسی
هر جمعه ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲ بعد ازظهر
برای ثبت نام و اطلاعات بیشتر با دفتر سازمان تماس بگیرید

• قصه‌گویی برای کودکان و نوجوانان
جمعه هر هفته از ساعت ۴:۳۰ تا ۶ عصر
برای گرفتن اطلاعات بیشتر و ثبت نام رایگان با ما تماس بگیرید.

• قصه‌گو خانم دکتر افسانه افتخار
• شبی با نقاشی
پنج شنبه‌ها ساعت ۶ تا ۸:۳۰ عصر
دومین جلسه ۲۸ فوریه می‌باشد
برای ثبت نام لطفاً با دفتر سازمان تماس بگیرید.

• ارجاع به کلاس‌های زبان انگلیسی و مراکز آموزش، کسب مهارت جهت کارایی

• برنامه کلوب ادبی
جلسات ادبیات و مطالعه این کانون در دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ساعت ۵:۳۰ تا ۸:۳۰ عصر
حضور دو نویسنده آقای ساسان قهرمان و خانم مرضیه ستوده برگزار می‌شود.

• 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 زومبا
چهارشنبه هر هفته از ساعت ۱ تا ۲ بعد از ظهر
برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.
مری: خانم اصلی

• کلینیک سلامت روان، جلسه خصوصی با روان درمانگر
پنجشنبه‌ها ۹ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر برای گرفتن وقت قبلی با ما تماس بگیرید.

• برنامه ویژه شهروندان ارشد
پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۱:۳۰ تا ۳ بعدازظهر
• 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.

این برنامه در محل دفتر سازمان برگزار می‌شود.
• مکالمه زبان انگلیسی پایه (Basic)

این برنامه پنج شنبه‌ها از ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.
• مکالمه زبان انگلیسی (Intermediate)

این برنامه پنج شنبه‌ها از ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر زیر

سازمان زنان



سازمان زنان از دوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر آماده پاسخگویی به اعضاء و علاقمندان می‌باشد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌های 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
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

• 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 پنج شنبه از این خدمات بهره مند شوید:
• اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی، مهاجرت، کمک‌های مالی دولتی و تفریحات سالم
• راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیل کرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
• پرکردن فرم‌های مختلف دولتی

تبلیغات می‌خواهید؟



در دنیای دیجیتال هم تبلیغ کنید

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

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



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



آیا مصرف مولتی ویتامین ضروری است؟

گوشت گوساله، شیر و ماست منبع غنی این ویتامین محسوب می‌شوند، ولی چنانچه به دلایلی استفاده از این مواد غذایی مقدور نباشد، مکمل‌های ویتامین B۱۲ تحت نظر پزشک نیز اثربخش است. این مکمل‌ها به سرعت باعث بهبود خلق و خو و تمرکز و افزایش سیستم ایمنی می‌شوند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین B۱۲ باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه، ریه و رحم می‌شود. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که این ویتامین نقش محافظتی در برابر دود سمی تنباکو دارد. ویتامین B۱۲ در درمان اختلال خواب، بیماری‌های التهابی، انواع آلرژی، ام اس، آسم و برخی بیماری‌های پوستی موثر است. مکمل‌های ویتامین B۱۲ برای جلوگیری از دیابت، پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغزی به کرات سفارش شده است. ویتامین B۱۲ برای درمان اختلالات خواب موثر است و از بروز اختلالات روانی و آلزایمر جلوگیری می‌کند.

افرادی که رژیم‌های لاغری دارند

معمولا استفاده از مکمل‌های ویتامین و معدنی در افرادی که رژیم‌های غذایی لاغری دارند ضروری است؛ چرا که ممکن است مواد غذایی کافی در اختیار بدن قرار نگیرد. از طرفی افرادی که به بیماری سلولیک مبتلا هستند نیز گاهی باید از مولتی ویتامین استفاده کنند.

تقویت عملکرد مغز با مصرف مکمل‌های B۱، B۹ و C و مواد معدنی کلسیم، منیزیم و روی

ویتامین‌های B۱، B۹ و C و مواد معدنی کلسیم، منیزیم و روی غذای اصلی مغز هستند و کمبود این مواد عملکرد مغز را با مشکل مواجه می‌کند. حافظه، یادگیری و توانایی شناختی مغز نیازمند آن است که مواد غذایی موردنیاز در اختیار این عضو پیچیده قرار بگیرد. در صورت کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز مغز، عملکرد آن با اختلال جدی مواجه می‌شود.

تیامین (ویتامین B۱)

تیامین یا ویتامین B۱ یکی از ویتامین‌های گروه B است. این ویتامین نقش مهمی در سیستم اعصاب و بافت مغز ایفا می‌کند. مطالعات منتشر شده در نشریه International Medical Research نشان می‌دهد کمبود این ویتامین سبب بروز سندرم کورساکف می‌شود که اختلال مزمن حافظه است. این بیماری بیشتر در الکی‌ها و مبتلایان به ایدز دیده می‌شود.

فولیک اسید (B۹)

فولیک اسید یکی از مهمترین ویتامین‌های مورد نیاز مغز است. اسفناج، لوبیا سبز، نخود فرنگی، جگر، قلمو، حبوبات، مرکبات و سبب زمینی سرشار از فولیک اسید هستند.

نیمی از ذخیره این ویتامین در بدن در کبد صورت می‌گیرد. بنابراین زمانی که عملکرد کبد با اختلال مواجه می‌شود، بدن با کمبود فولیک اسید مواجه می‌شود. فولیک اسید نقش مهمی در سنتز اسید آمینه و تشکیل بافت عصبی دارد. رشد عصبی کودک در گرو فولیک اسید و ویتامین‌های دیگر گروه B است. مطالعات حیوانی نشان می‌دهد مصرف فولیک اسید به مدت هشت هفته به بهبود حافظه در موش‌های سالمند کمک می‌کند.

کلسیم

کلسیم ضروری‌ترین ماده معدنی مورد نیاز مغز است. قسمت عمده انتقال پیام‌های عصبی توسط کلسیم صورت می‌گیرد.

منیزیم

منیزیم برای فعال کردن بسیاری از ویتامین‌های گروه B ضروری است. تحریک‌پذیری سیستم عصبی به کمک منیزیم و کلسیم صورت می‌گیرد و مدل‌های حیوانی نشان می‌دهد منیزیم سبب افزایش حافظه و عملکرد شناختی می‌شود.

روی

کمبود روی اختلالات عصبی و روانی جدی به همراه دارد و توسعه مغز و بافت عصبی نیازمند این ماده معدنی است. تخم کدو، گوشت گاو و میگو سرشار از روی هستند.

بایوتین

بایوتین ویتامینی برای سلامت و شادابی پوست و مو و سلامت عمومی بدن ویتامین بایوتین، سبب سلامت و شادابی پوست، مو و ناخن می‌شود و به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می‌کند.

بررسی‌های علمی استفاده از مکمل‌ها را در چند مورد توصیه می‌کند:

بارداری

معمولا در دوران بارداری مواد غذایی لازم از طریق رژیم غذایی به تنهایی تامین نمی‌شود و استفاده از فولیک اسید و امگا ۳ توصیه می‌شود. باید توجه داشت که در این دوران استفاده خودسرانه مکمل به ویژه مکمل‌های حاوی آهن ممنوع است و باید با تایید پزشک باشد. مصرف ویتامین D نیز در این دوران توصیه شده است.

کودکان و نوجوانان

معمولا ترکیب مکمل‌های معدنی برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود. مکمل‌ها کمک می‌کنند کودکان رشد جسمی و ذهنی بهتری داشته باشند و از طرفی از بروز عفونت در این گروه سنی جلوگیری می‌کند. استفاده از ویتامین‌های مختلف در نوزادان نیز با مشورت پزشک توصیه شده است.

سالمدان

مهمترین گروه سنی برای استفاده از مکمل‌های معدنی و ویتامین افراد سالمند هستند. معمولا جذب مواد غذایی در این گروه به سختی انجام می‌شود و بسته به بیماری‌های شایع این گروه ویتامین‌های مختلفی توصیه می‌شود. ویتامین D و کلسیم مهمترین مواردی هستند که برای حفظ توده استخوانی و جلوگیری از پشرفت پوکی استخوان و سرطان توصیه می‌شود.

ویتامین D علاوه بر تنظیم مکانیسم‌های مختلف بدن، برای جلوگیری از کاهش حافظه مرتبط با سن بسیار مفید است. مطالعات محققان دانشگاه راتجز نیوجرسی نشان می‌دهد کاهش توانایی فکری و حافظه در سالمندانی که سطح ویتامین D پایینی دارند، سریعتر از هم سن و سالانی است که سطح ویتامین D نرمالی دارند. از طرفی سطح پایین ویتامین D با کاهش توانایی شناختی و زوال عقل مرتبط است و احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد.

در این مطالعه آمده است حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد افرادی که اختلال شناختی دارند، سطح ویتامین D ناکافی دارند.

ویتامین D یک عامل ضروری برای جذب کلسیم بدن، رشد استخوان‌ها، رشد سلول‌ها، عملکرد صحیح عصبی و عضلانی و بهبود سیستم ایمنی بدن است. البته زیاده روی در مصرف این ویتامین نیز خطر بروز سنگ کلیه و حمله قلبی را به دنبال دارد. شیر، حبوبات، ماهی و روغن ماهی، تخم مرغ، آب پرتقال، قارچ، انواع پنیر و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین D هستند و نورخورشید مهمترین منبع ویتامین D است. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، ویتامین D از بروز سرطان روده بزرگ، افسردگی، مرگ زودرس، سکنه مغزی، ام اس و پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

یکی دیگر از ویتامین‌های مورد نیاز سالمندان، ویتامین‌های گروه B است. ویتامین‌های B با بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و بیماری‌های عروق محیطی در سالمندان مرتبط است. ویتامین B۱۲ بخشی از مجموعه ویتامین B است. این گروه از ویتامین‌ها شامل تیامین، نیاسین، ویتامین B۶، فولات و ویتامین B۱۲ هستند.

به گزارش آکادمی تغذیه و رژیم‌های غذایی آمریکا، یکی از مهمترین وظایف ویتامین B در بدن، کمک به سلول‌های بدن برای تولید انرژی است. کمبود ویتامین B۱۲ یک مشکل شایع در اکثر کشورهاست و در گیاهخواران و زنان باردار بیشتر دیده می‌شود. افراد معمولا کمبود ویتامین B۱۲ را در رژیم غذایی خود احساس نمی‌کنند، زیرا کبد قادر به ذخیره این ویتامین تا ۵ سال است.

دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، مهمترین عوارض کمبود ویتامین B۱۲ را کاهش اشتها، کاهش وزن، احساس خستگی و ضعف، افسردگی، اختلال حافظه و تفکر، احساس بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دست و پا از دست دادن تعادل، زخم دهان و زبان، بیبوست و مشکلات گوارشی، زردشدن پوست و کم خونی اعلام کرد.

مهمترین راهکار برای دریافت ویتامین B۱۲ کافی، استفاده از مواد غذایی طبیعی است. انواع سبزیجات، میوه تازه و خشک، تخم مرغ، غلات، جگر، نان سبوس دار، نخود فرنگی، انواع ماهی، گوشت بره،

مصرف مکمل‌های ویتامین، همیشه سوال برانگیز بوده است. گروهی معتقدند که تمام مواد غذایی مورد نیاز از طریق یک رژیم غذایی سالم وارد بدن می‌شود و گروهی علاوه بر مواد غذایی، مصرف مکمل‌ها را در شرایطی ضروری می‌دانند.

بر اساس مطالعات علمی ترکیب هر دو دیدگاه می‌تواند بهترین حالت برای بدن باشد. محققان بر این باورند که برای تامین مواد مورد نیاز بدن پیروی از یک رژیم غذایی سالم و غنی از مواد معدنی، اسیدهای چرب غیر اشباع، سبزیجات و غلات و حبوبات ضروری است و تحت شرایط خاصی از قبیل بارداری، ابتلا به بیماری‌های خاص یا افزایش سن مصرف مکمل‌های معدنی و ویتامین توصیه می‌شود. البته استفاده از مکمل‌های معدنی و ویتامین نیز بدون تجویز پزشک به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود؛ برای مثال استفاده از مکمل آهن برای افرادی که دچار کمبود آهن نیستند می‌تواند بسیار مضر باشد و به سیستم قلبی عروقی و مغز آسیب وارد کند. از طرفی دوز بالای ویتامین A می‌تواند ایجاد مسمومیت کند؛ چرا که این ویتامین محلول در چربی است و در بافت‌های بدن ذخیره می‌شود.

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

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



مشورت و برآورد قیمت مجانی میباشد

کلیه کارهای ما با کارانتی و بیمه همراه است

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

۱۳۲۹

416-818-0940

اجاره

Bayview & Majormack

بنگالوی سه خوابه

Main Floor

\$1800

416-822-9409

اجاره دفتر کار

دفتر کار شیک و با کلاس در طبقه اول
روی خیابان یانگ، پلازای سوپر پارسیان
مناسب برای مشاورین املاک، وام مسکن،
و کلا، حسابداری، امور مهاجرتی،
آژانس مسافرتی و ...
ماهیهانه ۸۹۹ دلار شامل تلفن، اینترنت،
Utility's و Maintenance

905-747-9999

Hiring - Farsi Speaking PSW

PSW needed to perform
personal care, help prepare
meals and assist in feeding.
Light housekeeping, cleaning
and laundry. Other duties as
assigned. Shifts needed are
days, evenings and overnights
to start immediately.

If interested please email
jessicabates@keyrehab.ca or
call: 519 743 8177 ext 7

اتاق برای اجاره

Yonge/Elgin Mills

اتاق‌هایی برای اجاره
فقط برای خانمها، از ۶۰۰ دلار

416-858-0740

استخدام

به یک آرایشگر باتجربه
برای یک سالن شلوغ نیازمندیم
Sam: 647-296-1084

کیت‌رینگ کدبانو

انواع غذا، پیش غذا،
دسر با کیفیتی عالی و طعمی به یاد ماندنی
مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما
647-466-3845

پذیرش داوطلب در یک موسسه حسابداری

Accounting Volunteer Opportunity

A well-established accounting firm is looking for
a motivated volunteer bookkeeper and
office assistant; who is willing to learn and
is available for 25 hours a week.

Working knowledge of
MS Office & bookkeeping is an asset.

Please send your resume to info@bahmanaccounting.com

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷

کله پاچه
دیزی سنتی
غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید
کیت‌رینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲

879 York Mills Road, North York

\$69

Per Month

شنبه هر هفته همراه با

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

مدرسه فارسی بچه‌های ایران

در قلب ریچموند هیل

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

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

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

توجه
ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

کواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...

و اداره مهاجرت کانادا

طلای و ازدواج شرعی و کانادایی

توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

مخبر رسمی تورنتو
و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای اتاریو کانادا و ایرلند

• تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه

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

• اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایپ و تأیید وکالتنامه

10087 Yonge St. Richmond Hill

مهر

اگر شما مدتی زمان زیادی با یک راز زندگی کرده‌اید و تا بحال هم آن را افشا نکرده‌اید، الان وقتش رسیده که تا حدودی از این نگرانی بیرون بیایید. شما توانایی‌های دیگری نیز دارید و در حال حاضر باید بر روی مسائل مادی خود مثل جزئیات پروژه‌تان در محل کار تمرکز کنید. پس فعلاً به دنیای درونی خود توجه نکنید، این موضوع شما را برای مسافرتی که در پیش رو دارید آماده می‌کند.

آبان

اگر امروز یک روز کاری به حساب می‌آید، اصلاً نباید اهمیت داشته باشد؛ برای اینکه ماه در پنجمین خانه شما، یعنی خانه بازی و شادی قرار دارد و به شما می‌گوید از خانه بیرون رفته و اوقات خوشی داشته باشید. اما این بی‌توجهی شما بار مسئولیت‌تان را بر دوش دیگران می‌اندازد و این موضوع اصلاً خوشایند آنان نیست. از بین کار و تفریح یکی را انتخاب کردن اصلاً دست خود شما نیست. سرنوشت شما هر چه که باشد شما نمی‌توانید در برابرش ایستادگی کنید.

آذر

یک بار دیگر شما بین وظایف کارنتان و مسئولیت‌های خود در خانه قرار گرفته‌اید. در حال حاضر حتی اگر موقتی باشد، شما باید بتوانید هر نوع مشکلی را حل کنید. خوشبختانه دور و بری‌هایتان به خاطر شما و به طور موازی با شما حرکت می‌کنند و با کمک کردن به شما واقعاً معجزه خواهند کرد. شما آدم نادانی نیستید! اما بهتر است این رازی را که بهتان گفتیم فعلاً به هیچ کس نگوئید!

دی

شما امروز از برنامه‌های خودتان هم سر در نمی‌آورید! شاید شما از خودتان انتظارات زیاده از حد داشته‌اید و یا شاید وقت خودتان را تلف کرده باشید. اما الان هر قدر هم که وقت داشته باشید، باز هم امکان دارد در محل کار و یا قرار ملاقات‌هایتان دیر حاضر شوید. اما سعی نکنید با دروغ گفتن و یا اغراق کردن در واقعیت به اشتباه خود سرپوش بگذارید. صادق باشید و با اشتباهات خود به درستی برخورد کنید.

بهمن

امروز شما می‌توانید در یک لحظه خیلی به خودتان مطمئن باشید و در لحظه دیگر از اعتماد به نفس بالایی خود رنج می‌برید. سیر کردن در این روند اصلاً جالب نیست، اما شما می‌توانید طی این مراحل چیزهای خیلی مهمی درباره خودتان بفهمید و خودتان را بهتر بشناسید. سرزنش کردن و مقصر دانستن دیگران باعث نمی‌شود احساس بهتری پیدا کنید و مطمئناً به آنها هم کمکی نخواهد کرد.

اسفند

رابطه‌های شما منشأ اصلی استرس‌های شما هستند، به خصوص اگر یک نفر از شما خواسته‌ای داشته باشد و شما از پس انجام دادن آن برنایید. نفس عمیق کشیدن، زمانی را به مدیتیشن و یا دعا خواندن اختصاص دادن باعث می‌شود که در این روز پر مشغله استرس‌های شما کمتر بشوند. به خاطر مشکلات مالی به خودتان فشار زیادی می‌آورید در حالی که تنها به سلامتتان آسیب می‌زنید. زمان‌هایی را به خودتان اختصاص دهید و از سرویس دادن دائمی به همه خودداری کنید. وقتش رسیده بدانند که شما نباید همیشه در خدمتشان باشید.

فروردین

اگر شما به خاطر اینکه وارد مرحله جدیدی شده‌اید و توانایی‌هایتان دگرگون شده است کمی احساس یأس می‌کنید، زیاد نگرانی به دلتان راه ندهید. به جای اینکه دوران گذشته را بازسازی کنید و یا اینکه با عجله به سوی آینده حرکت کنید، به لحظه حال توجه کنید. اما تا وقتی که خودتان کاملاً آمادگی ندارید لزومی ندارد که احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید.

اردیبهشت

شما امروز دوباره می‌خواهید به مشکلات قدیمی توجه کرده و سعی می‌کنید برای تعادل برقرار کردن بین نیازهای خود و همکارانتان تعادلی متناسب برقرار کنید. اگر شما همراه با دیگران درگیر یک پروژه شده‌اید، در عمل کردن به عنوان عضوی از تیم اگر نخواهید از اثرگذاریتان کم کنید با مشکل مواجه خواهید شد. سعی کنید کارهایی انجام دهید که با اعضای دیگر گروه هماهنگ باشد.

خرداد

امروز شما نمی‌توانید به راحتی از علایق خود در خانه چشم‌پوشی کنید و حتی وقتی به سر کار می‌روید تا بدان جا هم کشیده می‌شوند. شما مطمئن هستید که تا موقعی که احساسات‌تان ناگهانی سر ریز نکرده‌اند، قادر هستید آنها را تحت کنترل خود داشته باشید. وقتی که این اتفاق بیفتد برای خود شما هم به اندازه دیگران تعجب‌آور خواهد بود. بنابراین تا دیر نشده عجله کنید؛ هر چه در دلتان دارید در طول روز بیرون بریزید.

تیر

حتی اگر شما خودتان دقیقاً بدانید که چه کارهایی باید انجام دهید، روی‌هایتان شما را از مسیر اصلیتان خارج می‌کنند. اما شما می‌توانید با قبول کردن این گفته که "در هر اتفاق حکمتی نهفته است" نوع نگاه خود را عوض کنید. شما شاید اکنون نتوانید آنچه را که برایش برنامه‌ریزی کرده بودید را تمام کنید، ولی وقتی این کار را کردید روحیه خیلی بهتری خواهید داشت.

مرداد

اگر شما یک شریک شغلی دارید، ممکن است پای شما را به موقعیت آشفته‌ای بکشاند و شما به آسانی نمی‌توانید از کار این فرد سر در بیاورید. سر در آوردن از پیچیدگی‌های احساسی یک نفر دیگر کار سختی است، بخصوص زمانی که موقعیت مالی شما در خطر باشد، سخت‌تر هم خواهد شد. اما فراموش نکنید که تفاوت‌های بین شما و یک نفر دیگر در نهایت شاید ساده‌تر از قبول کردن شکاف عمیق بین عقل و احساسات باشد.

شهریور

شما رابطه دوستانه خاصی با یک نفر برقرار کرده‌اید، و الان فکر می‌کنید که اگر بخواهید به این رابطه پایان دهید باید همه زندگی‌تان تغییر کند و از این رو به آن رو بشود. بنابراین این موضوع خیلی شما را ناامید و همچنین خسته کرده است. اعتماد بیش از اندازه شما به دیگران باعث شده که خیلی بی‌احتیاط عمل کنید. اما اگر شما بخواهید با تکیه کردن به دیگران درگیر احساسات خود بشوید، امکان دارد یک نفر دیگر به شما خیانت کند. بنابراین سعی کنید که به خاطر منافع یک نفر دیگر کاری انجام ندهید.

۷ صبح تا ۱۲ شب

با آجیل و خشکبار تازه

سوپر هفت سین

لذت شب‌نشینی‌های خاطره‌انگیز خود را دو چندان کنید

در ریچموند هیل

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

905-737-7934

Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلو بندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر

بدون وقت قبلی

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

با انجام هر گونه تعمیرات، بکسل خدمات تویوتو و جنرال موتورز را می‌گیرید

دیگر تکران امیشن تست ماشین خود نباشید:

تست و تعمیر در ریچموند هیل

Tel: 416.967.1616
1.877.967.1616

www.HamidAuto.com
info@HamidAuto.com

VISA MasterCard Interac

28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

خشکشویی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING	\$ 5.99
PANTS WAIST IN/OUT	\$ 9.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER	\$ 9.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING	\$ 29

905-883-5254 کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قسمتها با ارائه این آگهی تضمین شده است

بانک بالاتر از میجر مکنزی
روبروی No Frills جنوب سوپر هفت سین

36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

خدمات ساختمانی The Best

خدمات برقی و لوله‌کشی

کف‌سازی و رنگ‌کاری

حمام و دستشویی

اتمام زیرزمین

آشپزخانه

سروش یزدانی

647.721.5004

www.thebestconstruction.ca

جدول سودوکو یک جدول ژاپنی هست که به آن جدول اعداد متقاطع هم گفته میشه. این جدول یک جدول مربعی شکل هست که از ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. از طرفی به ۹ تا مربع مساوی هم تقسیم شده 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 خاص بر بازی می‌توان خانه‌ها را یکی پس از دیگری پر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.



سخت

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

۳۹۸



متوسط

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

۳۹۶



آسان

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

۳۹۲

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

۳۹۹

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

۳۹۷

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

۳۹۵

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

۳۹۲ پاسخ

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

۳۹۰ پاسخ

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

۳۸۸ پاسخ

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

۳۹۳ پاسخ

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

۳۹۱ پاسخ

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

۳۸۹ پاسخ

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

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

اتومبیل - کرایه

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

املاک، مسکن

416-315-6643	امید گرگانی
647-893-4447	امید امیری
416-804-0124	احسان صابری
416-400-1239	امید مصطفوی
416-841-9160	افشین بهرام شاهی
647-800-7005	آرمین (Casalova Realty)
416-318-7878	الهه اردستانی
647-808-3450	کامران انواری
416-420-9598	ایوب افتخار نژاد
416-873-6477	آرمین یوسفی
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
905-731-2000	پاسارگاد
416-829-5953	شان شاهواری
416-225-2900	محمد رضا اوجی

آموزش تحصیلی

416-875-0909	البرز
416-221-2111	صبحی
416-843-3387	مدرسه فارسی تورنتو
416-871-1910	مرکز فرهنگی نور
905-737-8282	Advanced Academy
905-770-3949	دبیرستان راه سبز (Green Road Academy)
647-274-3050	ریاضی، فیزیک مصیبی
647-274-3050	دبیرستان Toronto Academy
416-221-2111	دبیرستان و هنرستان صبحی
416-497-3107	فاطمی زاده
416-590-9479	مدرسه فارسی سینا
416-497-3107	دبیرستان انتگرال
416-224-1902	اسحاقی (ریاضی و آمار)

آموزش ورزشهای رزمی

416-398-5958	جلیل زاده
--------------	-----------

آموزش رانندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

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

الکترونیک

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

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

آژانس مسافرتی

416-221-2792	آبان (وبدا)
416-730-8687	رهتورز (آژانس و تور مسافرتی)
416-224-5464	آسمان "میترا"
416-221-2792	اطلس
416-642-2372	افرا (کامران)
416-223-1441	سان شاین تورز
416-225-5509	یونایتد
905-597-9224	سیمرغ
416-830-4554	محسن امیدزاد

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگز نه وسایل پرتی منزل

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

905-508-4111

K.A. Signs

تابلوسازی اهواز

ارزانتتر و سریعتر از همه جا

140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)

www.kasigns.ca

(416)755-7501

تلفن های مشاغل در تورنتو



دندانپزشکان

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

دامپزشک

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

داروخانه

416-224-0003	داروخانه سینا (شعبه Finch غربی)
416-223-6991	داروخانه سینا (شعبه یانگ و ۴۰۱)

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

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

416-619-0933	لیلا فاروقی (ترجمه رسمی)
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
647-470-0220	ماه بانو غلامی ATIO
416-274-7448	آذین وکیلی ATIO
416-416-0476	سهیلا خاتمی
416-224-2829	ف. امامی

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

647-267-7373	کارن میراعلمی
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	مehشید 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 باقر پور

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	رژ 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
416-418-8587	سیروسی، رامین
416-970-7818	ضیابری، محمد
289-809-8116	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 هیل
در خدمت ایرانیان عزیز

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

BLUE SHADE
Custom Made Drapery and Shades

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

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

www.blueshadeocan.com

facebook

تلفن های مشاغل در تورنتو



- 416-854-3300.....احمد حافظی (تصادفات و جرائم)
- 416-777-2244#720.....رژ بهرامی
- 416-551-1529.....مهرداد صالحی (تصادفات- جرائم رانندگی)
- 416-6500-274.....مسعود فیض (تصادفات- جرائم رانندگی)
- 416-301-7420 #.....رویا گلسرخی (مهاجرت)
- 647-965-3867.....علیرضا در سستکار (مهاجرت)
- 416-871-4896.....Top Immigration
- 416-224-2829.....Gateway
- 416-666-6012.....دکتر عابدی
- 416-733-4050.....کامران نقوی
- 647-297-9723.....ندا نظری (تصادفات)
- 416-835-2009.....موری فرجی (تصادفات)
- 416-788-4851.....وفا نعمتی (تصادفات- جرائم رانندگی)

هتل و مهمانسرا

- 416-540-2379.....اسکان کانادا

تدریس خصوصی
ریاضیات، فیزیک، شیمی (دیپلماتی و دانشگاهی)
 توسط مدرس
416-497-3107 با سابقه دانشگاه

آموزش رانندگی کبان

- دوره آموزش تدریس (برای رانندگان با تجربه) و کامل (برای رانندگان تازه) -
 گرفتن نوبت سریع امتحان برای آیین نامه و بهره‌تاز و ترنگره -
 تهیه برگ تالیف، بیمه و راهنمایی برای یافتن ارزترین حرکت بیمه کننده توصیه
 - توضیح برای ریز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلوباز

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

416-897-6665

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک

در منزل شما توسط رضا مصیبي

- دبیر رسمی ریاضی و فیزیک در آموزش و پرورش تورنتو
- سابقه تدریس ریاضی و فیزیک در دبیرستانهای دولتی و خصوصی تورنتو از سال ۱۹۹۵ تا به حال
- دارای لایسنس تدریس و عضو رسمی Ontario College of Teachers
- مشاوره رایگان در هر مورد تحصیلی
- تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می باشد (در صورت نیاز فارسی)
- دروس گریجیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود

(دبیرستان، کالج و دانشگاه) Grade7-12 , College , University
 Calculus , Advanced Functions , Data , Physics

647-274-3050

- وام**
- 416-779-0706 بابک اسلامیه
 - 416-939-3769 کامران اعتصام
 - 416-575-7392 رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD)
 - 416-704-7044 امید جلیلی
 - 416-566-2444 سعید آرزم
 - 416-356-6310 سام انصاری
 - 416-558-8990 علی شریف اصفهانی
 - 416-710-9391 رؤف قدر دوست
 - 416-831-3124 زهرا علوی
 - 416-975-3875 سحر بوباش
 - 647-622-0111 رعنا زوالت
 - 416-571-4045 رویا روستا
 - 416-648-3064 بابک فتوحی
 - 416-454-6274 نازی واقف
 - 647-546-4042 نیوشا نوری زاده
 - 416-856-7950 بهنوش شفیعی (مسکن TD)
 - 416-888-6753 افشین نژاددهقان
 - 647-922-6739 بهروز علی پور
 - 416-553-3394 مجید حبیبی
 - 416-704-9292 مریم اکبری
 - 416-722-8069 حسین طباطبایی

- وکالت - مهاجرت - تصادفات**
- 905-918-9606 الهام معاونی (وکیل رسمی)
 - 905-597-7759 سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حوائجی)
 - 416-929-2200 #114.....مرجان دلاور (تصادفات)

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

- ماهواره , WEB Design**
- 647-669-7001 ماهواره
 - 416-490-9009 Web

- مالی و ورشکستگی**
- 416-407-1119 جمشید عامری
 - 416-658-4114 تقی عبدالحسینی
 - 416-218-0660 مینا راستان

- مدرسه فارسی**
- 416-876-8987 تورنتو (خانم رضایی)
 - 416-843-3387

- محضر**
- 905-216-8320 دفتر رسمی جم
 - 416-850-6455 محضر رسمی تورنتو

- مکانیک**
- 905-883-1118 ویگن

- موزیک و دی جی**
- 416-693-0688 سیامک "دی جی"

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

شما روی آگهی شبکه اجتماعی خود شما

وب سایت خود شما

آگهی شما روی ایران استار

وب سایت 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

