ایران استار

www.iranstar.com

Thu, 06 Jun 2019 - V. 26 - No.1241 | 315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | چهارشنبه ۱۶ خرداد ۱۳۹۸ - سال ۲۶ - ش ۱۲۴۱

صرافی بهمنی
با مجوز رسمی از بانک مرکزی
۱۴ سال سابقه درخشان
416 319 0000
خیابان یانگ، شماره ۱۲۴۵
روبروی پلازای ایرانیان
@SarafiBahmaniCa

آپ جدید: Melal Exchange
ارز ملل
● بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت
عابر بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

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

بیمه ارزان و مطمئن
Auto , Home , Business
Life , Travel
شاهین شیردره
Insurance Broker
416.876.7799
WORLD ON YONGE - UNIT 18

حسین علی‌نژاد
مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
Century 21 Heritage Group Ltd. Brokerage

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

جواهری آنتیک
فروش فوق‌العاده
انواع سکه، طلا و جواهرات
647.554.8000
6024 Yonge St.

بیمه
بیماری‌های سخت ص.۱۲
محمد رحیمیان
905.370.0011
sherkatebimeh.com

صرافی اکسچنج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St.
(Shops on Yonge mall)
شعبه ۲ Unit 150 / Unit 4 شعبه ۱

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

صرافی ارگ
قیمت استثنائی
6085 Yonge St. پلازای ایرانیان
416.224.0000

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

صرافی ریال
بدون کارمزد
647.278.2230
www.rialxchange.com
RIAL MONEY EXCHANGE
با بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان در تورنتو
6039 Yonge St. نبش پلازای ایرانیان

صرافی بهارستان
امن‌ترین و سریع‌ترین خدمات ارزی
+1 416 221 5151
+1 905 737 1717

گفتگوی اختصاصی ایران استار با دکتر نادر جوادی؛

پزشک ایرانی که سرطان را به زانو درمی‌آورد!

ایران استار- هفته گذشته، از خانم شهرزاد فروزش نوشتیم، زنی که پس از مدتها نبرد با سرطان، عاقبت به زمانی رسید که از سوی پزشک معالجش، فقط شش ماه برای زندگی وقت داشت. اما آشنایی با دکتر جوادی، این محاسبه را برهم زد و او اکنون به زندگی سالم بازگشته. در طول هفته‌ای که گذشت تلفن‌ها و ایمیل‌های زیادی به دفتر روزنامه زده و ارسال شد و افراد زیادی خواهان راه ارتباطی با دکتر جوادی بودند. بنابراین برآن شدیم که با ایشان گفتگویی علمی کاربردی داشته باشیم تا شما خواننده محترم دقیقا راه درمان جدید توسط ایشان را بدانید.

دکتر جوادی با مهربانی و خوشرویی در این گفتگو شرکت کردند که لازم می‌دانیم در ابتدا از ایشان تشکر کنیم.

۱۸←

اولین صرافی بدون کارمزد
ارز سرمایه
حواله از کویت
بی‌نظیر، 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
(World On Yonge)

کارشناس وام
مجید حبیبی
416 553 3394
www.majidhabibimortgage.ca
tribe
5409 Yonge St. Unit 208, Toronto, ON, M2N5R6

وام مسکن
دانیال نیلی
کارشناس وام مسکن
647-668-2200
Daniel H. Neely
BMO Mortgage Specialist
Cell: 647-668-2200
اطلاعات بیشتر ص ۱۵
BMO Financial Group
We're here to help

داروخانه Q
QPHARMACY
دلیوری رایگان
تخفیف ویژه سالمندان
مشاوره دارویی
416.733.7999
50 Sheppard Ave. West (North York)
Yonge & Sheppard (Beecroft)

صرافی لومیر
با مدیریت اسماعیل هناره
416.542.1111
بهترین نرخ حواله
8167 Yonge St. پلازای سوپر پارسیان

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

صرافی ملی
همراه شما در ارائه خدمات ارزی
7181 Yonge St. #40 (World on Yonge)
416.388.8200 | 647.640.9949 | 416.804.0830

مطب نخروپاتی دکتر کاظمی
با مدرک دکترای کانادایی و لایسنس انتاریو
طب گیاهی، تغذیه، هومیوپاتی و طب سوزنی
۲۵
647-847-2070
7163 Yonge St. Unit 256

دفتر حقوقی پوریا همتی
Bradley Charles Wyndham Professional Corporation
تجربه و تخصص فارسی زبان در امور حقوقی
Senior Law Clerk
416.802.9191

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

افشین بهرامشاهی
خرید، فروش و مشاوره در پروژه‌های ساختمانی
416.841.9160

IRAN STAR

کرایه انواع خودرو اسنپ
SNAP AUTO RENTAL
کوتاه و بلند مدت
سواری، SUV
مینی‌ون ۷ و ۸ نفره
رانندگان لیفت و اوبر: بجای خرید، از ما کرایه کنید؛ کلیه هزینه‌ها مانند سرویس و تعمیر بعهده ما می‌باشد
با قیمت‌های مناسب
همراه با
بیمه شخص ثالث
و سرویس فرودگاه
پیرسون (تورنتو)
905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca
3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8

امور حقوقی
خدمات جدید: املاک و مهاجرت
ساسان امام
Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
7191 Yonge St., Suite 709B, Thornhill, ON L3T 0C4
416.444.5555

صرافی لومیر
CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
بدون کارمزد
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
Tel: 416.542.1111 , 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill
پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

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

خدمات مهاجرت و ترجمه درستکار
علیرضا درستکار
ATIO Certified Translator
Tel: 647-965-3867
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 سرمایه‌گذاری
HomeLife Bayview
905-889-2200
647-209-2742

Income Tax Etc.
بیشتر مالیات پس بگیرید!
حسابداری شخصی/بیزینس اظهارنامه‌های مالیاتی کردیت‌های فرزندان ای‌فایل E-File
Tel: 647.352.5556 | 6013 Yonge St., Suite 306A
امیر تبریزی BCom (Hons.) in Accounting

دربند
رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته ایرانی، انواع غذاها با کیفیت بالا و قیمت مناسب
دربند شعبه دیگری در تورنتو و کانادا ندارد
کله‌پاچه
دیزی سنتی
حلیم
کیترینگ دربند: 647-832-8232
رستوران دربند، پاتوق خانواده‌ها و ورزشکاران و هنرمندان
879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5
رستوران دربند: 416-445-1777

خبر- تورنتو

تهویه برای هر کلاس مدرسه تورنتو؛ به هیچ وجه

ترجمه ایران استار - درجه حرارت هوا هنوز خیلی زیاد نشده ولی هیئت مدیره مدارس دولتی تورنتو در فکر روش‌هایی برای خنک کردن مدارس در زمان گرمی هواست. طبق گزارش شورای مدارس منطقه تورنتو، ایجاد خنکی با استفاده از پاشیدن ذرات ریز آب، نصب پرده روی پنجره برای جلوگیری از نور مستقیم خورشید، و حذف کردن محدود کننده‌های بازشونده پنجره‌ها از ۴ اینچ به حالت تمام باز، بعضی از استراتژی‌هایی در نظر گرفته شده برای مبارزه با گرمی محیط کلاس‌ها می‌باشد. اما به گزارش شورای مدارس تورنتو نصب سیستم تهویه مطبوع مرکزی برای کل مدارس که مورد علاقه والدین است تقریبا غیر ممکن می‌باشد.

بر اساس گزارش روز سه‌شنبه کمیته مالی، پروژه تجهیز کل مدارس به سیستم تهویه مطبوع پروژه‌ای با هزینه بالغ بر ۴۰۰ میلیون دلار است که هزینه تقریبی ۴،۵ میلیون دلار برای تعمیرات و نگهداری و موارد نرم‌افزاری را نیز بدنبال خواهد داشت. اکثر مدارس منطقه تورنتو در مقایسه با مناطق دیگر دارای ساختمان‌های قدیمی هستند؛ میانگین سن مدارس تورنتو ۶۰ سال است و از دیدگاه تهویه مطبوع ضعیف طراحی شده‌اند و اکثر آنها مشکل تامین منبع تغذیه برق را نیز دارند و این در حالی است که هنوز بسیاری از این مدارس نیاز به تعمیرات اساسی دارند که فعلا به علت نبود بودجه به تعویق افتاده است.

در حال حاضر کسر بودجه هیئت مدارس تورنتو تقریبا ۴ میلیارد دلار می‌باشد؛ برای سال تحصیلی ۲۰۱۹، وزارت آموزش و پرورش حدود ۱/۴ میلیارد دلار در سطح استان سرمایه‌گذاری می‌کندکه از این میزان ۲۹۲ میلیون دلار برای شورای مدارس تورنتو در نظر گرفته شده است. از این مبلغ ۴۷ میلیون دلار مربوط به بازسازی مدارس بوده و در قالب بازسازی برای بعضی از مدارس سیستم تهویه مطبوع نصب خواهد شد.

"هدر ایروین" سخنگوی وزارت آموزش و پرورش گفت: "هیات مدیره مدرسه مسئولیت و انعطاف لازم برای تخصیص این بودجه با رعایت دستورالعمل‌های مناسب، برای رسیدگی به نیازهای اصلی، از جمله تعمیر و یا جایگزینی سیستم‌های تهویه مطبوع در مدارس را دارد".

بنا به گزارش بروزرسانی‌شده مجمع مدارس تورنتو (تی‌دی‌اس‌بی) در حال حاضر، ۱۷۲ مدرسه از ۵۸۲ مدرسه دارای سیستم تهویه مطبوع هستند. مدارسی که دستگاه تهویه مطبوع مرکزی ندارند معمولا یکی از قسمت‌های مدرسه را خنک می‌کنند و کلاس‌ها به صورت گردشی از این قسمت استفاده می‌کنند؛ معمولا این قسمت‌ها سالن ورزشی و یا کتابخانه می‌باشد. برنامه ۴ ساله تجهیز مدارس تا سپتامبر ۲۰۲۱ ادامه خواهد داشت.

"رایان برد" سخنگوی این مجمع می‌گوید: "ما می‌دانیم که در بعضی از مدارس ما که در آنها تهویه مطبوع وجود ندارد وضعیت بسیار ناراحت کننده‌ای دارند و در حال حاضر تمام سعی خود را می‌کنیم تا {در این زمینه} بهترین کار {ممکنه} را انجام دهیم".

اتاوا پروژه پیشنهادی فورد برای متروی تورنتو را رد کرد

ترجمه ایران استار - دولت فدرال درخواست جدید دولت فورد برای گسترش خطوط مترو را رد کرد. یک مقام رسمی گفت: اتاوا چک سفید، امضاء نمی‌کند. "بروک سیمپسون" وزیر امور زیربنایی فدرال، در بیانیه‌ای از طریق پست الکترونیکی گفت: "آنها، به عنوان دولت باید وقت بیشتری را بر روی پیشنهادات خود بگذارند و آن را پخته کنند این چیزی است که ساکنان تورنتو از آنها انتظار دارند ما از وزیرانی مانند یورک و "مک نانان" انتظار داریم وقتی طرحی برای تصویب به دولت فدرال ارائه می‌دهند خود به کارا بودن طرح اعتقاد داشته باشند ما اینجا نشسته‌ایم تا از بودجه عمومی چک سفید امضاء کنیم در حالی که سوالات زیادی بی‌پاسخ مانده است".

بلافاصله بعد از پیشنهاد دولت استانی فورد برای تاسیس خط متروی بزرگ "آنتاریو"، هم در سطح دولت و هم در سطح شهرداری سوالات متعددی مطرح شد، از جمله اینکه عمق تونل‌ها چقدر است، از چه تکنولوژی برای ساخت واگن‌ها استفاده می‌شود و آیا تکنولوژی در نظر گرفته شده در مقابل آب و هوای تورنتو دوام می‌آورد.

هنگامی که نخست وزیر داگ فورد طرح خود را برای توسعه خطوط مترو را اعلام کرد گفت که دولت او حاضر به پرداخت هزینه آن به طور کامل نیست و گفت که ترجیح می‌دهد که سطوح دیگر دولت نیز درگیر ساخت متروی تورنتو شوند، اگرچه دولت انتاریو حاضر است مبلغ بزرگی از این پروژه را پیش بگذارد.

"استفان لچه"، معاون اول نخست وزیر، چند هفته پس از انتشار طرح مترو و پیش از این اعلامیه دولت کانادا، اعلام کرده بود: "سکوت دولت فدرال در خصوص کمک به توسعه خطوط مترو ناامید کننده است". این در حالی بود که "جف یورک"، وزیر حمل و نقل، اذعان کرد که پرونده رسمی خطوط مترو هنوز تکمیل نشده و قاعدتا این طرح نباید مشکلی داشته باشد. او به خبرنگاران گفت که خط فعلی مترو کارایی لازم را ندارد بنابراین ما به دنبال موافقت مشروط دولت هستیم تا بتوانیم آنچه که تورنتو شایسته آن است را در آن ایجاد کنیم.

لایحه ضد سو شدن دولت انتاریو، توسط دولت انتاریو تصویب شد

ترجمه ایران استار - دولت محافظه‌کار انتاریو روز چهارشنبه گذشته بودجه‌ای و قانونی را به تصویب رساند که از نگاه وکلا، این قانون بر خلاف نظام دمکراتیک کشور کاناداست.

این بودجه- قانون ۱۹۴ صفحه‌ای فقط برای حفاظت از دولت نوشته شده، برای تصویب این قانون قانون‌گذران مجلس‌نشین مجبور شدند به ۱۹۹ قانون دیگر ظرف مدت ۲ روز، به یکباره، اصلاحیه بزنند.

"مایکل برانت" مدیر اجرایی و مشاور عمومی در انجمن آزادی‌های مدنی کانادایی، گفت: "دولت قانونی را تصویب کرد که حق انتقاد کردن از دولت و تصویب لایحه بر علیه خود را ملغی می‌کند". او که در مجلس نمایندگان انتاریو به عنوان یک نماینده دولت لیبرال سخن می‌گفت اضافه کرد: "بسیاری از دولت‌ها و بسیاری از مجلس‌ها ، قوانینی را به نفع خود تصویب کرده‌اند ولی این مورد یک رکورد جدید در تاریخ کاناداست. حقیقتا، قانونگذاران نمی‌دانند به چیزی رای داده‌اند". وی افزود: "یکی از بخش‌های ناراحت‌کننده این قانون این است که تقریبا غیرممکن شده که از دولت انتاریو شکایت کنید. با این قانون جدید پرونده‌هایی که بر علیه دولت تشکیل شده بی‌اثر می‌شود، حتی پرونده‌های در جریان نیز دیگر قابل پیگیری نیست، به طور کلی دولت دیگرمخالف قانونی نخواهد داشت {که این خود اکنون قانون شده است}".

بریانت گفت: تغییرات رادیکال هستند و مستحق آن هستند که یک لایحه مستقل باشند {تا بتوان بصورت جداگانه آنها را به بحث و رای‌گیری گذاشت}، برنامه‌ریزی به صورتی انجام شده که {این موضوع در میان دیگر موضوعات تصویب شود که این خود} سوء استفاده از قدرت است.

ایران استار به محل جدید نقل مکان کرد:
315 Steelcase Rd. East,
Suite 201 Markham, ON. L3R 2R5

دفتر حقوقی
DANSON RECHT LLP
BARRISTERS AND SOLICITORS
Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)
مصدومیت‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی
دعاوی کیفری و کلیه جرائم جنایی Criminal Law
گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه
Notorization , Certified True Copy , Visitor's Visa
مرجان دلاور
وکیل رسمی
با پروانه وکالت در استان انتاریو
از سال ۲۰۰۲
فارغ التحصیل از دانشکده حقوق
دانشگاه یورک
OSGOODE HALL LAW SCHOOL
B.A. (Hons.), J.D.
(Jurisprudence Doctorate)
Member of:
Canadian Bar Association
Ontario Bar Association
Iranian Canadian
Legal Professionals
برای اطلاع بیشتر با خانم مرجان دلاور وکیل رسمی دادگستری با شماره تلفن 416.929.2200 ext. 114
تماس بگیرید. در دفتر وکالت ما تمامی دعاوی زیر نظر مستقیم وکیل رسمی قرار می‌گیرد.

دفتر حقوقی
ACCESS
Paralegal Services
کلیه دعاوی حقوقی تا سقف ۲۵،۰۰۰ $
کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
دست‌گذاشتن روی ملک
سرقت از فروشگاه
کلیه امور کیفری
آسیب دیدگیهای حین انجام کار
سرعت غیر مجاز
رانندگی بدون بیمه
اگر تقاضای از کارافتادگی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید
Small Claims Court matters
Landlord & Tenant matters
Construction Lien
Shoplifting
All Criminal matters
WSIB matters
Speeding
Driving with no Insurance
ODSP Appeals
In Association With Mirian Law Firm
آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات
زمین خوردگی
حقوق املاک
مهاجرت
Car Accidents
Slip & Fall matters
All Real Estate matters
All Immigration matters
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
APS
Access
Paralegal
Services

خبر- تورنتو، کانادا

تورنتو پُر رشدترین شهر کانادا و آمریکای شمالی شد

ترجمه ایران استار - کارکنان برنامه‌ریزی شهری هشدار دادند در سال‌های آتی جمعیت شهر تورنتو ۲ برابر خواهد شد و این موضوع حوزه مسکن را در تورنتو و حومه تغییر خواهد داد.

"واشی" و "فرانک کلایتون" محققان مرکز تحقیقات شهری و توسعه زمین دانشگاه "رایرسون" دریافتند که تورنتو سریعترین رشد را در بین شهرهای آمریکا و کانادا داشته؛ این شهر در سال ۲۰۱۸ با بیش از ۷۷۰۰۰ نفر افزایش جمعیت که بیش از سه برابر افزایش جمعیت شهر دوم جدول یعنی "فونیکس" در ایالت "آریزونا" است، پیشتازی می‌کند. محققان این میزان رشد را "خیره کننده" توصیف می‌کنند.

اگر کل بزرگشهر تورنتو را در نظر بگیریم، آنگاه این منطقه دومین رشد را بعد از منطقه "دالاس فورت ورث" داشته است. در این بین مونترال مقام ششم رشد را به خود اختصاص داده است.

فرانک کلایتون می‌گوید از منظر مسکن این شهر در معرض خطر جدی بحران مسکن است. به نظر می‌رسد اتفاقی که در اوایل سال ۱۹۹۰ افتاد مجددا تکرار شود در آن سال به دلیل کاهش قیمت خانه، سازندگان خانه تمایلی به ساخت بیشتر نداشتند و کاهش قیمت خانه باعث رشد سریع جمعیت شد. کلایتون گفت افزایش جمعیت در کنار کمبود مسکن باعث می‌شود نسل‌های مختلف در یک خانه با هم زندگی کنند و فرزندان تمایلی به جدا شدن از والدین خود نداشته باشند.

بر خلاف سال ۱۹۹۰ که اقتصاد آمریکای شمالی رو به رکود بود، حدود ۲۰۰۰۰۰ شغل از دست رفت، بهره بسیار بالا بود و امکان پرداخت اقساط برای بسیاری از مردم ممکن نبود مردم مجبور به اشتراک گذاشتن خانه‌هایشان با یکدیگر شدند.

در حاضر نیز به دلیل کاهش قیمت مسکن سازندگان خانه تمایلی به ساخت و ساز ندارند میزان ساخت و ساز در انتاریو در پنج ماه اول سال جاری در مقایسه با سال قبل بیش از ۱۵ درصد کاهش نشان می‌دهد. با توجه به گزارش سازمان مسکن و وام کانادا در تورنتو، آمار ساخت، ۲۴ درصد کاهش، و بازسازی و تکمیل خانه ۳۲ درصد کاهش را نشان می‌دهد. کلایتون گفت این آمار به این معنی است که ما نیاز به تامین مسکن بیشتری داریم، به ویژه در حوضه مسکن ارزان قیمت. او اضافه کرد که البته خانه‌های مستقل بهترین گزینه است ولی بصورت جایگزین می‌توان از آپارتمان‌های چند طبقه استفاده کرد. او افزود: واقعیت این است که مردم در مناطقی که خانه‌های یک طبقه بیشتری هستند باید اجازه دهند تا این خانه‌ها تبدیل به آپارتمان‌های چند طبقه شوند، در حال حاضر سه‌چهارم مناطق شهری پوشیده از ساختمان‌های یک طبقه است. او اضافه کرد که با رشد کنونی قیمت زمین افزایش می‌یابد.

چرا جوانان کانادایی می‌میرند؟

ترجمه ایران استار - به گفته اداره آمار کانادا، امید به زندگی کانادایی‌ها بعد از ۴ دهه افزایش، به یکباره متوقف شده است و این بحران با بحران مواد مخدر در ارتباط است.

گزارش منتشر شده توسط آژانس در روز پنجشنبه نشان داد که به طور متوسط، زنان کانادایی می‌توانند انتظار داشته باشند که ۸۴ سال عمر کنند و مردان تا ۷۹/۹ سالگی زنده می‌مانند.

این ارقام بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷ تغییری نکرده است. هر سال از اواسط دهه ۹۰ تا ۲۰۱۲،امید به زندگی هر ساله حدود ۰/۲ سال افزایش یافته است. رشد سالانه پس از سال ۲۰۱۲ به ۰/۱ سال کاهش یافته و در حال حاضر به نظر می‌رسد متوقف شده باشد.

در بعضی از استان‌ها مانند "نیوفاندلند و لابرادور"، "کبک"، جزیره "پرنس ادوارد" و "ساسکاچوان"، امید به زندگی همچنان افزایش می‌یابد؛ اما انتظار می‌رود که امید به زندگی در بریتیش کلمبیا کاهش پیدا کند - این رقم برای مردان بین سال های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۷ به میزان ۰/۳ سال کاهش یافته است.

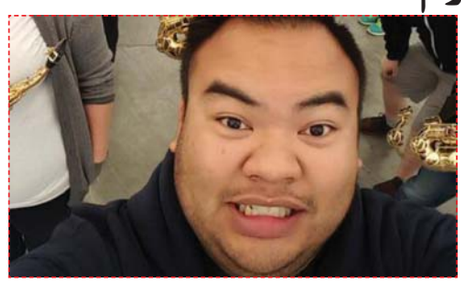
خبرهای خوبی در این گزارش برای افراد سالخورده وجود دارد و آن این است که سرعت مرگ کانادایی‌های مسن کمتر شده است و دلیل آن درمان سرطان و درمان بیمارهای افراد مسن می‌باشد. اما، کانادایی‌های جوان - به ویژه مردان بین ۲۰ تا ۴۴ سال با سرعت بیشتری می‌میرند و این روند دقیقا در مقابل مرگ کندتر افراد مسن قرار دارد.

اداره آمار کانادا معتقد است که بحران مواد مخدر یکی از دلایل اصلی کاهش امید به زندگی شناخته شده است.

این سازمان در گزارشی نوشت: "بحران مصرف بیش از حد مواد مخدر در کانادا، یکی از عوامل مهم تغییرات در امید به زندگی از ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷ به ویژه برای مردان بوده است. عامل مصرف مواد مخدر منجر به از دست رفتن ۰/۱۲ سال در امید به زندگی برای مردان و از دست دادن ۰/۰۳ سال برای زنان شده، هرچند این اداره هشدار داد که این احتمالات بسیار کمتر میزان واقعی است زیرا بسیاری از مرگ و میرهای مربوط با مواد مخدر ثبت نمی‌شوند و چنین مرگ‌هایی اغلب به عنوان "علت ناشناخته" نامیده می‌شوند.

اداره آمار کانادا نوشت: "مرگ و میر ناشی از تلفات ناشناخته و مصرف مواد مخدر تقریبا تمام دستاوردهای بدست آمده در افزایش امید به زندگی را از بین برده است.

معلمی بعلت رابطه جنسی با کودکان دستگیر و محکوم شد



ترجمه ایران استار - یک معلم سابق کالگری، که به ۱۷ مورد از جنایات جنسی علیه کودکان متهم بود به ۱۶ سال زندان محکوم شده است.

"کریستین ساریل" ۲۹ ساله در اصل مرتکب ۴۹ مورد جنایت از جمله تجاوز جنسی، دست‌اندازی جنسی، دسترسی به پورنوگرافی کودکان، توزیع پورنوگرافی کودکان و اخاذی محکوم شده است. او بعد از شنیدن حکم دادگاه هیچ واکنش و یا احساسی از خود نشان نداد.

قاضی "ارل ویلسون" ساریل را به عنوان یک فرد بدکار و خطری برای کودکان و جامعه توصیف کرد. ساریل تحت نام‌های جعلی به عنوان یک دختر دبیرستانی در اینترنت فعالیت می‌کرده و با دختران بین ۱۲ تا ۱۶ سال ارتباط برقرار می‌کرده است و سپس آنها را متقاعد به انجام اعمال جنسی در ازای پول، هدیه و مشروبات الکلی می‌کرده است. در کل ۲۶ شاکی ادعا کرده‌اند که با ساریل تماس داشته‌اند. دادگاه همچنین اعلام کرد او از عکس‌ها و ویدئوهای قربانیانش نیز به عنوان اهرم فشار استفاده می‌کرده تا آنها را مجبور به فعالیت غیر قانونی کند.

دو نفر از قربانیان در دادگاه گفتند بعد از سوء استفاده این معلم، آنها اعتمادشان را نسبت به سایر معلمان برای درخواست کمک از دست داده بودند.

"مارک ویر" از پلیس کلگری گفت: "اولین بار وقتی پلیس متوجه ساریل شد که خانواده یک دختر ۱۴ ساله در دسامبر ۲۰۱۶ با پلیس تماس گرفتند و نگران ملاقات دخترشان با یک مرد ۲۰ و چند ساله بودند. پدربزرگ خانواده نیز نگران فعالیت مشکوک نوه‌اش بود و به همین علت با پلیس تماس گرفت. ویر اضافه کرد ما از پدربزرگ ممنون هستیم، تماس تلفنی او باعث شد که اکنون ما در دادگاه {برای اعاده حقمان} ایستاده باشم.

دادگاه ساریل را به ۱۸ سال زندان محکوم کرد. وکیل ساریل از دادگاه خواسته بود مشکلات مالی ساریل را هم مد نظر قرار دهد.

Canada Trust

مریم اکبری
مدیر وام مسکن
کارشناس امور وام
با سال‌ها تجربه

Maryam Akbari
Manager, Mobile Mortgage Specialist

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

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

Tel: 416.704.9292
Fax: 1.855.262.8603
maryam.akbari@td.com

Connect Insurance Inc.
بیمه
از سال ۱۹۸۸ در کانادا
انواع بیمه و سرمایه گذاری
☑ بیمه عمر
☑ اتومبیل
☑ مستغلات
☑ محل کسب
☑ توریستی
☑ بیزینس و ...
☑ تحصیلات فرزندان RESP
☑ سهام سرمایه گذاری
☑ بازنشستگی RRSP
☑ تجاری و ضمانت نامه
☑ علاج ناپذیر
☑ درمانی
به تیم حرفه ای ما بپیوندید
نادر خداپرست
416.576.7766
تعدای بروکر، مشاور بیمه و ... با مزایا و کمیسیون بیشتر را به همکاری دعوت می کنیم
Resume : info@connectinsurance.ca

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

اخبار - کانادا

کانادا پذیرش پناهندگان همجنس گرا را وسیع‌تر می‌کند

ترجمه ایران استار- دولت فدرال در سال آینده، گروه‌های خاصی را قادر می‌سازد تا از طریق یک برنامه اختصاصی به کانادا بیایند. دولت در قالب برنامه رنگین‌کمان و برای کمک به پناهندگان، اعلان کرده است که هر ساله تا ۵۰ نفر از پناهندگان همجنس‌گرا می‌توانند به عنوان پناهنده وارد کانادا شوند؛ قبلا این تعداد ۱۵ نفر بود.

احمد حسن، وزیر مهاجرت، در روز شنبه گذشته و با آغاز ماه ژوئیه، ماه جشن هم‌جنس‌گرایان در تورنتو گفت: "با توجه شرایط غیرقابل تصور برای اینگونه افراد در سرتا سر جهان، کانادا از آنها محافظت خواهد نمود". این برنامه حاصل مشارکت دولت و انجمن هم‌جنس‌گرایان از سال ۲۰۱۱ تاکنون بوده است. این برنامه برای مدتی بطور آزمایشی و قطعی کوچکتر با اسپانسری دولت فدرال کانادا اجرا شده و بنا به نظر دولت موفقیت‌آمیز بوده و اکنون دولت امیدوار است که بتواند اسپانسرهای خصوصی برای این برنامه بیابد.

این گروه‌ها می‌گویند، هنگامی که تازه‌واردان این برنامه وارد کانادا می‌شوند توسط گروه‌های محلی مورد حمایت قرار می‌گیرند و دولت فدرال نیز سه ماه به آنها در هزینه‌های شروع زندگی کمک مالی می‌کند. تاکنون بیش از ۸۰ پناهنده همجنس‌گرا با توجه به این برنامه در کانادا مستقر شده‌اند. دولت فدرال در طول ۵ سال بیش از ۸۰۰۰۰۰ دلار بابت این طرح هزینه کرده است.

نماینده‌ای که به یک شاهد مسلمان در مجلس حمله کرده بود از کمیته مجلس اخراج شد

ترجمه ایران استار - "اندرو شیر" رهبر محافظه‌کاران مجلس فدرال کانادا، "مایکل کوپر" را به دلیل حمله به یک شاهد مسلمان و ترویج تنفر در فضای آنلاین از کمیته مجلس اخراج نمود.

کوپر در اوایل این هفته به "فیصل خان" سوری گفت: "او باید از خود خجالت بکشد که گفته بین تندرویی، راستگرایی، محافظه‌کاری با ترور در مسجد کبک ارتباط وجود دارد". کوپر همچنین سعی کرد تا با اشاره به بیانیه محافظه‌کاران در رد کشتار جمعی در "کریست‌چرچ" نیوزیلند، شهادت فیصل خان را بی‌اعتبار کند.

در پی این اتفاق که فقط از آن یک نوار صدا موجود است، صدای اعتراض نمایندگان درآمد، دربها بسته شد و پس از حدود ۲۵ دقیقه که دربها باز شد مایکل اعلان کرد که از گفتن کلمه "خجالت بکش" خود متاسف است اما از بقیه اظهار نظرش حمایت می‌کند. کوپر گفت: "آقای فیصل، من با توجه به نظرات توهین‌آمیزم خودم را خجالت زده می‌دانم ولی ارتباط بین محافظه‌کاری، راستگرایی با گروه‌های افراطی خشونت‌گرا کاملا بی‌اساس است و گفتن این حرف‌ها اعتبار شما را به عنوان یک شاهد کاهش می‌دهند".

فیصل خان که بدون اعتراض یا واکنشی از مجلس خارج شده و به منزلش در آلبرتا برگشت، در مجلس گفته بود: "افرادی مانند "رابرت باورز" که ۱۱ نفر را در کنیسه‌های در پیتزبورگ کشت و یا "برنتون ترنت" که ۵۱ نفر را در ۲ مسجد در منطقه کریست‌چرچ نیوزلند به خاک و خون کشید تحت تاثیر منفی سایت‌های راست‌افراطی قرار گرفته‌اند. نفرت آنلاین یکی از عوامل کلیدی برای اجرای هرگونه خشونت است، اسلام هراسی و یهودی ستیزی را باید در فضای آنلاین جستجو کرد".

شیر پس از این جلسه در اینباره با توییتی نوشت: "من با کوپر در مورد اتفاقاتی که در این هفته در کمیته عدلیه افتاده بود صحبت کردم و به او ابلاغ کردم که دیگر نمی‌تواند در کمیته عدلیه باقی بماند".

شیر گفت: "خواندن نام و نقل قول از تیرانداز کریست‌چرچ ، به ویژه هنگامی که یک شاهد مسلمان در جلسه پارلمانی حضور دارد، حساسیت برانگیز و غیرقابل قبول است. آقای کوپر عذرخواهی کرد و من عذرخواهی او را قبول کردم و حالا این موضوع تمام شده است". دفتر شیر تایید کرد که اگر چه او از کمیته اخراج شده است ولی او پُستش را به عنوان منتقد عدالت حفظ خواهد کرد.

کوپر، که نماینده "سنت آلبرت"، از "ادمونتون" آلبرتاست است، درخواست مصاحبه را رد کرد. او روی مقاله‌ی آنلاین سی‌بی‌سی نیز پیامی گذاشت که بعد آن را حذف نمود. وی توییت کرد که نقل قول از تیرانداز کریست‌چرچ اشتباه ناشی از سوء تفاهم از نظرات سوری بوده است. او اضافه کرد من مطلقا نباید این حرف‌ها را می‌زدم این نوع نام‌گذاری‌ها مجرمانه است. کوپر حادثه کریست‌چرچ و کبک را تیراندازی می‌نامد و نه ترور.

این تنش از آنجایی اتفاق افتاد که فیصل خان که رئیس شورای روابط عمومی مسلمانان آلبرتاست، بعد از ماه‌ها تحقیقات آنلاین بین ارتباط بیسوننت (تروریست کبکی) که در ماه فوریه ۲۰۱۷ به دلیل تیراندازی و کشتن ۶ نمازگذار در مسجد شهر کبک در ژانویه ۲۰۱۷ به زندان افتاده، و رابطه‌اش با ترامپ، قاتلان کشتارهای جمعی، نظر مفسران ضد مهاجر و مهاجران ساکن کبک، اظهار نظر کرده است. وی از طرف کمیته مجلس برای ادای شهادت در مورد نتایج تحقیقاتش احضار شده بود.

شرکت‌های نفتی لیست پیشنهادی نمایندگان مجلس مورد حمایتشان را ارائه دادند

ترجمه ایران استار - بزرگترین گروه لابی نفت و گاز کانادا، احزاب سیاسی را تشویق می‌کند تا اطمینان حاصل کنند که برنامه‌های مبارزات انتخاباتی آنها شامل حمایت از پروژه‌های اصلی خطوط لوله نفت و گاز، و یک روند نظارتی است که می‌تواند منجر به سرعت بیشتر در انجام پروژه‌ها باشد.

انجمن تولیدکنندگان نفت و گاز کانادا روز دوشنبه لیست خواسته‌های انتخاباتی خود را منتشر کردند. با مشخص کردن مسائل مربوط به صنعت، آنها خواهان ایجاد دولتی هستند که شرایط بهتری را برای رشد این بخش فراهم کند.

مدیر عامل شرکت "تیم مک‌میلان" گفت: "کانادا مزیت رقابتی خود را در نتیجه تغییرات نظارتی و سیاستی از دست داده و همین مسئله سرمایه‌گذاری {در این بخش} را تهدید می‌کند".

وی گفت اولویت دولت باید این باشد که اطمینان حاصل شود پروژه‌های اصلی خط لوله به اتمام برسد تا تولیدکنندگان نفت بتوانند به بازارهای جهانی که تقاضای انرژی در آن با رشد مواجه است نفت بفروشند.

با توجه به تقاضای جهانی در سطح بالا، دولت بعدی مجبور به ایجاد شرایطی است که نقش کلیدی و موفقیت‌آمیزی را برای کانادا در سطح جهانی داشته باشد.

چند هفته پیش گروه نفتی کانادا با "اندرو شیر" رهبر حزب محافظه‌کار کانادا جلسه مخفیانه‌ای برگزار کرده است که هیچکدام از طرفین حاضر به ارائه هیچگونه توضیحی درباره محتوای این جلسه نشده‌اند.

مک‌میلان گفت: سیستم نظارتی فعلی بیش از حد و ناکارآمد است. او افزود که مقررات پروژه‌های انرژی نباید به عنوان موانعی برای توسعه این صنعت باشد.

در مورد پروژه‌های نفت و گاز، و گروه‌های بومی مک میلان گفت باید رهنمودهای مشخص و مرزبندی‌های مناسبی در خصوص انجام این پروژه انجام گیرد. مسالحه با مردم بومی کانادا مسئولیت دولت فدرال است و بر اساس پروژه انجام نمی‌گیرد.

انجمن تولیدکنندگان نفت و گاز به انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان کانادایی و پیمانکاران کانادایی پیوسته و از مجلس نمایندگان خواسته‌اند ۲۰۰ اطلاحیه جدید در قوانین محیط‌زیست محیطی ایجاد کنند. بدون این تغییرات در قانون "سی ۶۹" امکان انجام پروژه‌های نفت و گاز در کانادا وجود نخواهد داشت.

مک‌میلان گفت: "کم و زیاد کردن و اصلاحیه قانون بسیار مشکل خواهد بود. من فکر می‌کنم که اگر این لایحه به درد اقتصاد کانادا نخورد، وجود این قانون به خودی خود برای کانادایی‌ها غیر قابل قبول باشد. بنابراین ما در تلاش برای حمایت از نمایندگانی هستیم که برای تغییر این قانون تلاش کنند.

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 کارت‌های عابر بانک‌های ایران
- بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
- پرداخت حواله‌های کانادایی، ۴۸ 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

عراق و عربستان بازارهای نفت ایران را تصاحب می‌کنند

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

گزارش‌های خبرگزاری‌ها حاکی از این است که عربستان، عراق و لیبی در ماه گذشته تولید خود را افزایش داده‌اند تا جایگزین نفت ایران در بازارهای جهانی شوند.
تحقیقات بلومبرگ نشان می‌دهد که تولید روزانه نفت ایران در ماه گذشته میلادی ۲۳۰ هزار بشکه کاهش یافته و به ۲.۳۲ میلیون بشکه افت کرده که کمترین میزان از سال ۱۹۹۰ است. اما در همین حال عربستان تولید خود را ۱۷۰ هزار بشکه، عراق ۵۰ هزار و لیبی ۶۰ هزار بشکه افزایش داده است.
آمریکا از میانه اردیبهشت‌ماه خرید نفت ایران را کلا تحریم کرده است؛ اگرچه بنا بر آمارهای شرکت‌های ردیابی نفتکش‌ها، جمهوری اسلامی در همین ماه روزانه حدود ۴۰۰ هزار بشکه نفت راهی بازارهای آسیایی کرده، اما دقیقا معلوم نیست آیا مشتری برای این محموله‌ها وجود دارد یا برای ذخیره کردن در بنادر چین حمل می‌شوند. ایران قبل از تحریم‌ها روزانه ۲.۵ میلیون بشکه صادرات نفت داشت و از ماه نوامبر (آبان) گذشته که آمریکا به طور مشروط به هشت کشور اجازه خرید محدود نفت ایران برای شش ماه را داده بود، صادرات جمهوری اسلامی حدود یک میلیون بشکه بود.
اگرچه آمریکا ماه گذشته خرید نفت ایران را کلا تحریم کرد، قیمت نفت از ابتدای این ماه تاکنون ۱۱ درصد افت نیز داشته و هم اکنون قیمت نفت شاخص برنت کمی بیش از ۶۰ دلار است. اخیرا بلومبرگ گزارش داده بود که یک کشتی چینی تحت مالکیت بانک "کونلون" که بخش عمده‌ای از تعاملات مالی ایران و چین را انجام می‌دهد، با محموله نفت ایران میان سنگاپور و مالزی برای تخلیه بار سرگردان است و سیستم سیگنال خود را نیز خاموش کرده است. یک مقام آمریکایی هشدار داده که اگر این بار به فروش برسد، با تحریم آمریکا مواجه خواهد شد.
بانک کونلون روز سه‌شنبه گفت این نفتکش ربطی به بانک ندارد و در مالکیت این نهاد مالی نیست. ۱۴ عضو سازمان اوپک ۴۰ درصد از کل تولید نفت جهان را تامین می‌کنند. عربستان سهمی ۲۵ درصدی در تولید کل اوپک دارد و می‌گوید بیش از دو میلیون بشکه ظرفیت تولید مازاد نیز دارد و در صورت نیاز می‌تواند از آن هم استفاده کند. تولید عربستان اگرچه ماه گذشته به ۹ میلیون و ۹۶۰ هزار بشکه اوج گرفته، بر اساس توافق کاهش تولید اوپک و کشورهای هم‌پیمان، این کشور مجاز است تا سقف ۱۰ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه تولید نفت داشته باشد.
عربستان می‌گوید فعلا نیازی به افزایش تولید نفت نیست، چرا که هنوز بازارهای جهانی با نفت مازاد مواجه هستند.
قرار است ۲۵ ژوئن، ماه جاری، اعضای اوپک و کشورهای هم‌پیمان به رهبری روسیه که توافق کرده بودند در نیمه اول ۲۰۱۹ تولید خود را ۱.۲ میلیون بشکه کاهش دهند، دیدار داشته و درباره ادامه، توقف یا تعدیل توافق کاهش تولید نفت تصمیم بگیرند.

خریداران بیش از ۲۰ سکه باید مالیات بدهند

سازمان امور مالیاتی ایران روز دوشنبه اعلام کرد که خریداران بیش از ۲۰ سکه باید از ابتدای سال ۹۷ مالیات پرداخت کنند. بر اساس اطلاعیه این سازمان، خریداران بین ۲۰ تا ۶۰ سکه باید به ازای هر سکه ۱۵۰ هزار تومان، خریداران ۶۰ تا ۱۰۰ سکه به ازای هر سکه ۲۰۰ هزار تومان و خریداران ۱۰۰ تا ۲۰۰ سکه به ازای هر سکه باید ۲۵۰ هزار تومان مالیات پرداخت کنند.
بر اساس این دستورالعمل، کسانی که بیش از ۲۰۰ سکه خریداری کرده‌اند باید اظهارنامه مالیاتی پر کنند و افرادی که کمتر از ۲۰ سکه خریداری کرده‌اند، از مالیات معاف هستند.
کسانی که مشمول مالیات می‌شوند باید تا پایان خردادماه این پول را به‌صورت یک‌جا واریز کنند و یا طی چهار ماه به صورت قسطی پرداخت کنند. این اطلاعیه می‌افزاید: کسانی که از پرداخت مالیات سر باز بزنند، مشمول جریمه خواهند شد.
البته این دستورالعمل شامل کسانی که مجوز خرید و فروش سکه دارند نمی‌شود. بر اساس این اطلاعیه، کسانی که هنوز سکه‌های پیش‌فروش شده خود را دریافت نکرده‌اند، می‌توانند درباره دستورالعمل مالیاتی به مراجع دادرسی رفته و درخواست رسیدگی کنند.
پول ملی ایران از آغاز پارسال تاکنون ۷۰ درصد ارزش خود را از دست داده و بسیاری از مردم برای حفظ دارایی‌های ریالی خود اقدام به خرید سکه و ارز کرده‌اند.
بر اساس آمارهای رسمی بانک مرکزی، طی سال گذشته هفت میلیون و ۶۵۰ هزار قطعه سکه تمام بهار آزادی پیش فروش شده است. از این تعداد پنج میلیون و ۹۰۰ هزار قطعه سکه در سال ۱۳۹۷، یک میلیون و ۳۴۰ هزار سکه در سال ۱۳۹۸ و ۴۰۸ هزار سکه در سال ۱۳۹۹ تحویل مشتریان می‌شود.
قیمت سکه تمام بهار آزادی ابتدای پارسال حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار تومان بود، اما امروز به چهار میلیون و ۵۵۰ هزار تومان اوج گرفته است.

علی خامنه‌ای: آمریکایی‌ها نزدیک نیایند

علی خامنه‌ای که به مناسبت سی‌امین سالگرد درگذشت روح‌الله خمینی، بنیانگذار جمهوری اسلامی، سخنرانی می‌کرد اظهار داشت: "دشمن گاهی تهدید می‌کند و گاهی تطمیع، مثل همین مرد رندی اخیر رئیس‌جمهور آمریکا که گفته ایران با همین رهبران کنونی هم می‌تواند به پیشرفت‌های بزرگی برسد. معنایش این است که قصد براندازی شما را نداریم. این زرنگ بازی سیاسی است". وی افزود: "البته این حرف درست است. اگر واقعا مسئولان کنونی ایران شبانه‌روز مجاهدت و همدلی کنند، قطعا پیشرفت‌های بیشتری نصیب خواهد شد. اما شرط این است که آمریکایی‌ها نزدیک نیایند. آمریکایی‌ها هر جا که نزدیک شدند برادرکشی شد. آنها قدم‌شان نامبارک است".
در هفته‌های گذشته و همزمان با درگیری لفظی بین مقامات ایران و آمریکا، موضوع مذاکره دو کشور نیز مطرح شده است. در این میان سخنان دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، در سفری که به ژاپن داشت بسیار مورد توجه قرار گرفت.
ترامپ در آن سخنرانی تاکید کرد که سیاست واشنگتن در قبال ایران "تغییر رژیم" نیست و "ایران شانس این را دارد که با همین رهبری کشوری بزرگ باشد".
رئیس‌جمهوری آمریکا پس از آن نیز بار دیگر عنوان کرد اگر ایران آماده گفت‌وگو باشد، ایالات متحده هم آمادگی این کار را دارد. اما علی خامنه‌ای در اظهارات روز سه‌شنبه خود مدام بر لفظ "مقاومت" تاکید داشت و گفت که هدف از مقاومت "رسیدن به نقطه بازدارندگی است" تا به گفته او، "دشمن از تعرض به ملت ایران در همه زمینه‌ها منصرف شود".
وی افزود: "در بخش نظامی تا حدود زیادی به این بازدارندگی رسیده‌ایم. به همین خاطر روی [توقف برنامه] موشکی ایران اصرار می‌کنند و می‌خواهند کشور را از آن محروم سازند که البته هرگز نخواهند توانست".
یکی از شروطی که مایک پومپئو، وزیر خارجه آمریکا، برای دستیابی به توافقی دیگر با ایران گذاشته بود، توقف برنامه موشکی جمهوری اسلامی است.
پمپئو اما به تازگی گفته که دولت ترامپ آماده است با ایران "بدون هیچ پیش‌شرطی" وارد مذاکره شود، اگرچه ایالات متحده به کارزار "فشار حداکثری" بر جمهوری اسلامی ادامه خواهد داد.
اما مقام‌های ایران برای آغاز مذاکره بین دو کشور خواستار تغییر "رویکرد کلی و رفتار عملی ایالات متحده آمریکا" در قبال ایران هستند. رهبر جمهوری اسلامی روز هشتم خرداد نیز تاکید کرده بود که حکومت تهران با آمریکا "مطلقا" مذاکره نخواهد کرد و به ویژه مذاکره بر سر برخی موضوع‌ها را امری "ناموسی" می‌داند!
با این حال در همان روز حسن روحانی، رئیس‌جمهوری ایران، گفت که اگر واشنگتن تحریم‌ها را لغو کند، راه مذاکره نیز باز می‌شود. از سوی دیگر، پس از سفر رئیس‌جمهوری آمریکا به توکیو گمانه‌زنی‌ها حاکی است که نخست‌وزیر ژاپن برای میانجی‌گری میان آمریکا و ایران به تهران می‌رود.
در سخنرانی روز سه‌شنبه آقای خامنه‌ای وقتی حاضران شعار "نبرد با آمریکا" را سر دادند، او گفت که "فعلا بحث نبرد را نمی‌کنیم" بلکه "بحث مقاومت است".

درود به ایرانیان عزیز
به دلیل تعطیلات در ایران و کشورهای مسلمان منطقه نرخ‌های ارز واقعی نیست و از دوشنبه آینده نرخ‌های مشخص‌تری را خواهیم دید. پیش‌بینی بر کاهش نرخ‌ها در آینده نزدیک و درهم ۳۴۰۰ تومانی می‌باشد.

اپلیکیشن صرافی ملل (MELAL EXCHANGE)
برای آندروید و آیفون
هم اکنون در دسترس شماست.

اعلام آخرین نرخ انواع ارز : melal.ca

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از	۱۰۰۲۰	تا ۱۰۱۵۰
دلار حواله کانادا.....	از	۹۹۵۰	تا ۱۰۱۰۰
دلار نقدی امریکا....	از	۱۳۵۵۰	تا ۱۳۸۵۰
دلار حواله امریکا....	از	۱۳۴۵۰	تا ۱۳۷۰۰
درهم.....	از	۳۶۱۰	تا ۳۶۵۰
طلا.....	از	۱۷۶۰	تا ۱۷۸۵
نفت.....	از	۵۱	تا ۵۶

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

لذیذترین ساندویچ و کباب
PARS SANDWICHES BURGERS CHOLO KABAB
We LOVE CATERING
زبان • مغز بره
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 ساندویچ
Tel: 905.597.1188
8199 Yonge St.
هر روز هفته: تا ۱۰ شب

سردفتر اسناد رسمی
Notary Public
دفتر وکالت
دکتر ناصر عابدی
لیسانس حقوق از ایران، لیسانس حقوق از کانادا
فوق لیسانس حقوق از انگلستان
دکترای حقوق از انگلستان
حقوق خانواده و امور مالی Family Law
– طلاق
– حقوق مالی و همسر و فرزندان
– اموال خانواده
– حضانت و حق دیدار فرزندان
– قرارداد حزایی
– قرار داد ازدواج
مهاجرت و سیتی زنی Immigration & Citizenship
– مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
– مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
– تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتی‌زنی و دادگاه‌های شهروندی
– موارد انسان‌دوستانه
– بررسی موارد بازداشت
– فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی
در امور مهاجرت لطفا با خانم سوسن تکلو عضو ICCRC تماس حاصل فرمایید
امور تجاری و شرکتها Business & Corporate Law
– ثبت و تاسیس شرکتها
– خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری
خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی Real Estate
تنظیم وکالت نامه ایرانی و کانادایی – گواهی امضاء و کپی برابر اصل
Tel: 905.709.4066
Cell: 416.6666.012
visalawyer@rogers.com , www.abedilaw.com , info@abedilaw.com
7378 Yonge St. Unit # 9B, (Yonge/Clarck)

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange

اولین صرافی در سرعت حواله ۲۴-۴۸ ساعته

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

416.830.6500
6024 Yonge St.
NorthYork (at Cannaught)
arze.melal@gmail.com

ارز ملل
www.melal.ca

اخبار - کانادا، امریکا

چین گوشت‌های کانادایی را بیشتر آزمایش می‌کند

ترجمه ایران استار - مقامات دولت کانادا روز سه‌شنبه گفتند که چین قصد دارد بازرسی گوشت‌های وارداتی از کانادایی را افزایش دهد. این کار به دنبال تیره‌تر شدن روابط کانادا و چین صورت گرفته است. مدیران صنایع گوشت گفتند این کار می‌تواند تاثیر فاجعه‌آمیزی بر فعالیت‌هایشان داشته باشد.

چین قبلا واردات دانه "کانولا" کانادا را متوقف کرده بود و مجوز صادرات دو کارخانه گوشت خوک کانادا را نیز لغو کرده است. در گزارش وزارت کشاورزی کانادا از قول سفارت کانادا در پکن آمده به تازگی تمام محصولات گوشتی وارداتی از کانادا در چین بازرسی ۱۰۰ درصدی می‌شوند. مقامات چینی به موارد عدم انطباق در محصولات گوشت خوک وارداتی از کانادا اشاره کرده‌اند؛ مقامات چینی به انتقال بیماری تب کبدی آفریقایی از طریق این گوشت‌ها اشاره کرده بودند.

وزارت کشاورزی و امور روستایی ماه گذشته گفت که گاوهای چینی توسط بازار دامداری جهانی به دلیل شیوع تب کبدی آفریقایی مورد نظارت مستقیم هستند و میلیون‌ها حیوان خصوصا خوک به دلیل وجود این بیماری معدوم شده‌اند. میزان این بیماری از ماه آوریل سال پیش تا کنون ۲۲٫۳ درصد کاهش داشته است. شورای گوشت خوک کانادایی اعلام کرد که مسئله بازرسی به مشکلات مربوط به تأیید مدارک بر می‌گردد و نه سالم بودن گوشت‌های ارسالی. با این حال، شورای گوشتی کانادا "سی‌ام‌سی" از اعضای خود خواست تا به طور قابل توجهی نظارت و انطباق با تمام الزامات را برای صادرات گوشت خود افزایش دهند. این شورا اعلام کرد ما نمی‌توانیم استرس این موضوع را داشته باشیم که کوچکترین عدم انطباق می‌تواند تمام صادرات گوشت ما به چین را متوقف کند، این موضوع می‌تواند تاثیرات فاجعه‌باری داشته باشد. "گری استوردی"، مدیر امور مربوط به شورای گوشت خوک کانادا، گفت: "گزارش‌ها درباره بازرسی‌های گوشتی نگرانی کمتری برای ما ایجاد می‌کند زیرا ما همیشه در صادرات گوشت خود به چین انتظار بازرسی‌های منظم را داشته‌ایم".

در سه ماه اول سال جاری، چین سومین بازار بزرگ صادرات گوشت خوک کانادا بوده که ۲۱۵ میلیون دلار برای کانادا به ارمغان آورده است. بر اساس آمار کانادا، چین سومین کشور بزرگ بازار صادرات گوشت گوساله و گاو کانادا به ارزش ۴۸ میلیون دلار بوده است. "جان ماسوول" از انجمن گاودارن کانادا گفت: "صادرکنندگان وقتی به وضعیت طرف دیگر اطمینانی ندارند تمایلی به فرستادن گوشت و صرفه هزینه از خود نشان نمی‌دهند".

"لو شای" سفیر چین در کانادا گفت: "افزایش بازرسی‌های گوشت یک نوع انتقام از کانادا نیستند، مقامات چینی همیشه با توجه به قانون و بر اساس رویکردهای علمی با موضوعات برخورد می‌کنند".

چین امیدوار به اینکه کانادا نتیجه همکاری با آمریکا را بفهمد

ترجمه ایران استار - چین، امیدوار است که کانادا عواقب همکاری با آمریکا در انجام پیشنهادات آن کشور را {بر روی روابط بین کانادا با چین، و کانادا با} دنیا درک کند. وزیر خارجه چین، پس از دیدار هفته گذشته "مایک پنس"، معاون رئیس جمهور آمریکا از کانادا که طی آن وی خواستار آزادی دو کانادایی بازداشت شده در چین شده بود، اینگونه اظهار داشته است.

چین، در ماه دسامبر کمی پس از اینکه کانادا "منگ وانژو" مدیر شرکت بزرگ ساخت تلفن‌های همراه "هوآوی" را بر اساس حکم آمریکا دستگیر کرد، "مایک اسپاور" مدیر بازرگانی کانادا و "مایکل کوریر" دیپلمات سابق را بازداشت نموده است.

آمریکا خواستار استرداد وانژو به آمریکا شد، دلایل مطرح شده از طرف آمریکا فعالیت این شرکت در ایران اظهار شده است، چین این اتهامات را رد کرده و خواستار برگشت آزادنه او به چین است.

ترامپ در گردهمایی گروه "جی۲۰" در ژاپن در ماه ژوئیه با رئیس جمهور چین "زی جین‌پینگ" در مورد ۲ کانادایی بازداشت شده نیز صحبت خواهد کرد. "جنگ شوانگ" سخنگوی وزارت خارجه چین گفت که مقصر روابط چین با کانادا، کانادااست، او اضافه کرد امیدوار است کانادا با طرف‌داری بی‌جهت از آمریکا برای خودش دردسر نسازد و خودش را بخاطر آمریکا در آتش نیاندازد.

پنس که مواضع سخت‌گیرانه ای درباره چین دارد روز پنج شنبه در آتاوا با جاستین تروودو نخست وزیر در خصوص ۲ کانادایی بازداشت شده صحبت کرد و آنها مسائلی را نیز در خصوص هوآوی مطرح کردند. در طی این دیدار پنس به خاطر بازداشت وانژو از کانادا تشکر کرد.

اسپاور و کوریر به طور رسمی به جاسوسی در ماه جاری متهم شدند. چین همچنین واردات کالاهای کلیدی از کانادا را در تلاش برای فشار آوردن به این کشور قطع کرده است.

کانادا می‌گوید چین هیچ ارتباطی بین بازداشت دو مرد و بازداشت منگ را به عهده نگرفته است، اما کارشناسان می‌گویند چین این کار را برای فشار آوردن به کانادا انجام داده است.

ترامپ تلویحا کمک روسیه به انتخابش به ریاست جمهوری را پذیرفت

دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا روز پنجشنبه به طور تلویحی کمک روسیه به راهیابی وی به کاخ سفید را پذیرفت.

وی با این حال تاکید کرد که نقشی در ماجرای کمک روسیه به پیروزی اش در انتخابات سال ۲۰۱۶ میلادی نداشته است. رئیس جمهوری ایالات متحده تا کنون نقش روسیه در پیروزی خود در برابر هیلاری کلینتون را رد می کرد.

دونالد ترامپ روز پنجشنبه در صفحه توئیترش نوشت: "اکنون [بحث بر سر] روسیه از بین رفته است زیرا من هیچ ارتباطی با اینکه روسیه به انتخابم کمک کرد نداشتم. این جرمی است که تعریف نشده است."

رئیس جمهوری آمریکا لحظاتی بعد در پاسخ به پرسش خبرنگاران در کاخ سفید کمک روسیه به انتخابش در سال ۲۰۱۶ را رد کرد. وی اظهار داشت: "خیر روسیه باعث انتخاب من نشده است."

رابرت مولر، بازپرس ویژه پرونده بررسی تبانی احتمالی کارزار انتخاباتی دونالد ترامپ با روسیه روز چهارشنبه گفته بود که او در تحقیقاتش به این نتیجه نرسیده که رئیس جمهوری آمریکا در راه اجرای عدالت "کارشکنی" نکرده است.

رابرت مولر با این حال افزوده بود که تنها کنگره می تواند رئیس جمهوری این کشور را تحت تعقیب قرار دهد. بازپرس ویژه پرونده بررسی تبانی احتمالی کارزار دونالد ترامپ با روسیه گفته بود: "اگر اطمینان داشتیم که رئیس جمهور به وضوح جرمی مرتکب نشده است، این را اعلام می کردیم."

پذیرش تلویحی نقش روسیه در انتخاب دونالد ترامپ به سمت ریاست جمهوری از سوی شخص او بار دیگر بحث بر سر استیضاح چهل و پنجمین رئیس جمهوری ایالات متحده را در میان دموکرات ها در مجلس نمایندگان داغ کرده است. دموکرات ها در مجلس نمایندگان آمریکا اکثریت کرسی ها را در اختیار دارند.

ایران استار به محل جدید نقل مکان کرد:
315 Steelcase Rd. East, Suite 201 Markham, L3R 2R5

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

AZIN VAKILI
Member of Law Society of Upper Canada - P1 Licence
commissioner of Oath
Candiate 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 Convitctions
و تهیه دعوتنامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا
ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی
شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath
416-915-0050
واقع در پلازای ایرانیان 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 می کند

Income Tax
Personal
E-File
Small Business & Corporation

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

پرداختی در کمتر از ۲ هفته
E-FILE

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

۲۴ ساعته
با فروش آنلاین

سوپر ارزان

در پلازای ایرانیان

اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان

نوبرانه‌ها: گوجه سبز، تازه و خوشمزه

آجیل‌ها: خرمای جواهر، ۲ تا ۵ $

مربا‌ها: مربای شانا، با طعم‌های مختلف

انواع دمنوش‌های طبی و ارگانیک نیوشا رسید

بیسکوئیت ترد
هر عدد: 0.5 $
۱ تا ۲ $

کلوچه نادی
هر عدد: 2.99 $
۳ تا ۶ $

بیسکوئیت آوند با طعم‌های مختلف
هر عدد: 3.99 $
۲ تا ۷ $

تک ماکارون
بسته ای: 0.99 $
هر بسته 99 سنت

تن ماهی شمیم
بسته ای: 2.49 $
۳ تا ۶ $

رشته آش نوشا و سبزدانه
بسته ای: 2.99 $
۲ تا ۵ $

توت خشک سیاه و سفید
پوندی
4.99 $

کرم کنجدی عقاب
بسته ای: 3.49 $
۳ تا 10 $

خیار شور سلطان
هر عدد: 2.99 $
۲ تا ۵ $

خیار شور بزرگ سوپر آذوقه و هفت ستاره
هر عدد: 6.99 $
۲ تا 12 $

روغن هسته انگور صدف
بسته ای: 9.99 $
۲ تا 18 $

قند باخ
بسته ای: 1.99 $
۳ تا ۵ $

رب گوجه سلطان و رایان
هر عدد: 2.99 $
۲ تا ۵ $

رب گوجه آتا و مهرام
هر عدد: 3.99 $
۲ تا ۷ $

سبزی سبزدانه، سیبون
بسته ای: 3.99 $
۳ تا 10 $

پُفک نمکی
دو بسته
0.99 $

تی‌تاپ
بسته ای: 0.99 $
۳ تا ۲ $

رطب عسلی
بسته ای: 3.99 $
۲ تا ۷ $

بیسکوئیت فرخنده
بسته ای: 2.99 $
۲ تا ۵ $

سوهان محمد ساعدی نیا
هر ۷۵۰ گرم
9.99 $

سوهان عسلی
هر ۷۵۰ گرم
7.99 $

رشته آشی ان‌سی
بسته ای: 1.99 $
۲ تا ۳ $

انواع کمپوت شهدین
بسته ای: 1.99 $
۳ تا ۵ $

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

پلوپز ایرانی پارس خزر

۴ نفره	$93
۸ نفره	$113
۱۲ نفره	$133

انواع سفارشات کیترینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

سفارشات آنلاین با دلیوری:
پذیرفته می‌شود
www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)
416-590-1234 , 416-222-4726

اخبار - جهان

جولین آسانژ، به‌شدت بیمار است

جولین آسانژ، بنیانگذار ویکی‌لیکس که هم اکنون دوران محکومیت خود را در زندان فوق امنیتی بلمارش لندن، پایتخت بریتانیا سپری می‌کند، به‌شدت بیمار است و به دلیل وخامت حال به درمانگاه بیمارستان منتقل شده است.

این خبر روز پنج‌شنبه از سوی گرت پیرس، وکیل آقای آسانژ اعلام شد. خانم پیرس اعلام کرد که جولین آسانژ حتی برای شرکت از طریق ویدئو کنفرانس در جلسهٔ رسیدگی به درخواست استردادش به ایالات متحده آمریکا که روز پنج‌شنبه تشکیل شد نیز بسیار بیمار بود. به گفتهٔ خانم پیرس "او اصلا وضعیت خوبی ندارد."

اما آربوتنوت، قاضی دادگاه بریتانیا نیز وخامت وضعیت سلامت او را تایید کرده است.

آمریکا خواستار استرداد آسانژ ۴۷ ساله شده است. جولین آسانژ ۱۱ آوریل از سفارت اکوادور در لندن اخراج و سپس در اوایل ماه جاری میلادی از سوی دادگاهی در بریتانیا به ۵۰ هفته زندان محکوم شد. او از آن زمان در زندان بلمارش به سر می‌برد و در صورت استرداد به آمریکا و محکومیت در آنجا، با خطر چند دهه حبس روبرو خواهد بود.

سازمان غیرانتفاعی ویکی‌لیکس ضمن ابراز نگرانی از وضعیت سلامت آقای آسانژ، در بیانیه‌ای اعلام کرد: "در مدت هفت هفته‌ای که آسانژ در زندان بلمارش است وضعیت سلامتش بدتر شده و او بشدت وزن کم کرده است. تصمیم مقامات زندان مبنی بر انتقال او به درمانگاه، گویای همه چیز است."

قرار است دومین جلسه بررسی درخواست استرداد او به آمریکا ۱۲ ژوئن برگزار شود. جولین آسانژ که مدت هفت سال را در ساختمان سفارت اکوادور در لندن سپری کرده، بارها گفته است که از استرداد به آمریکا می‌ترسد.

ایالات متحده آمریکا آقای آسانژ را متهم به جاسوسی کرده و می‌گوید که او با همدستی چلسی منینگ، تحلیلگر اطلاعاتی پیشین ارتش آمریکا به اسناد طبقه‌بندی شده و محرمانه دست یافته و این اسناد را بطور غیرقانونی منتشر کرده است.

وزارت دادگستری آمریکا همچنین می‌گوید که جولین آسانژ با انتشار این اسناد و افشای هویت افراد، زندگی بسیاری از منابع اطلاعاتی آمریکا را در کشورهایی همچون عراق و افغانستان همچنین زندگی بسیاری از خبرنگاران، رهبران مذهبی، کنشگران حقوق بشر و بسیاری از مخالفان سیاسی رژیم‌های سرکوبگر را به خطر انداخته است.

تلاش برای شکایت از اتحادیه اروپا به اتهام جنایت علیه بشریت و مرگ مهاجران

یک گروه از وکلای حقوق بشر به دنبال شکایت از اتحادیه اروپا به جرم جنایت علیه بشریت هستند.

این گروه از وکلای بین‌المللی می‌گویند که شکایت خود از اتحادیه اروپا را در دیوان بین‌المللی کیفری پی می‌گیرند. در این پرونده استدلال شده است که اتحادیه اروپا در مرگ هزاران مهاجر که از مسیر دریای مدیترانه به دنبال ورود به اتحادیه اروپا بوده‌اند ، مقصر است.

در این پرونده ۲۴۵ صفحه‌ای نقش کشورهای آلمان، ایتالیا و فرانسه بیش از دیگر کشورها مورد توجه قرار گرفته و نوک پیکان اتهامات متوجه این سه کشور است.

این پرونده همچنین موارد مرگ مهاجرانی که از سال ۲۰۱۴ به بعد در راه ورود به اروپا جان خود را از دست داده‌اند مورد مطالعه قرار داده است.

با به جریان افتادن پرونده دادستان‌های دیوان کیفری به دنبال جمع آوری شواهدی هستند که نشان دهد اتحادیه اروپا در خصوص مرگ این پناهجویان که عمدتا از لیبی و با کشتی به سمت کشورهای اروپایی حرکت می‌کردند، مقصر بوده است. هرچند برخی از وکلا می‌گویند که آنها به همین حد هم راضی نخواهند شد و به دنبال محکوم کردن اتحادیه اروپا و همچنین کشورهای اروپایی به دلیل نقش داشتن در مرگ این پناهجویان چه در دریا و چه روی زمین خواهند بود.

این گروه وکلا در گزارشی ۲۴۵ صفحه‌ای که در اختیار رسانه‌ها قرار داده‌اند، مدعی می‌شوند که اتحادیه اروپا با این اقدامات خود، حقوق بشر را نقض کرده است.

مقامات اروپایی البته اعتراف کرده‌اند که این میزان از مرگ مهاجران یک فاجعه است اما مدعی هستند که نمی‌توانستند در مقابلش کاری انجام دهند.

بولتون: آمریکا هوادار خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا است

مشاور امنیت ملی ایالات متحده در مصاحبه با روزنامه دیلی تلگراف گفت: "ترجیح آمریکا این است که بریتانیا مسیری را برود که مردم خواستار آن شده‌اند و اتحادیه اروپا را ترک کند. این درسی برای همگان از نظر پیروزی دموکراسی خواهد بود."

جان بولتون در مورد پیامد برگزیت برای آمریکا گفت: "به نظرم به ما در ناتو کمک خواهد کرد که یک کشور مستقل و نیرومند دیگر در مجموعه باشد تا موثرتر عمل کنیم."

مشاور امنیت ملی آمریکا روز پنجشنبه نیز در پاسخ به پرسش یکی از خبرنگاران، خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا را با صدور بیانیه استقلال آمریکا مقایسه کرده بود. رای دهندگان بریتانیایی سه سال پیش در همه پرسی برکسیت به خروج کشورشان از اتحادیه اروپا رای دادند. اتحادیه اروپا تا روز ۳۱ اکتبر (۹ آبان) به بریتانیا برای اجرای برگزیت مهلت داده است.

اخبار – جهان

بی‌خانمان‌های فنلاند بطور رایگان و بدون قید و شرط صاحب خانه می‌شوند

فنلاند تنها کشور اتحادیه اروپاست که شمار بی‌خانمانهای آن بطور قابل توجهی رو به کاهش است؛ مهمترین علت آن نیز اعطای رایگان و بی قید و شرط خانه به بی‌خانمان‌هاست.

به این ترتیب بسیاری از بی‌خانمان‌هایی که حتی برای مدتی بیش از یک دهه آوارهٔ خیابانها بودند، برای اولین بار صاحب سرپناهی شده‌اند که می‌توانند آن را خانهٔ خود بنامند.

این خانه‌ها، آپارتمان‌هایی کوچک با دو اتاق هستند که به‌تازگی نیز بازسازی شده‌اند و عمدتا در حومهٔ شهر هلسینکی قرار دارند. ساختمان‌هایی که این آپارتمانهای دو نفره در آنها ساخته شده‌اند نیز دست‌کم به یک آشپزخانهٔ بزرگ و مشترک، یک سالن بدنسازی و یک سونا (در فنلاند سونا بسیار رایج است) مجهز هستند.

برای بسیاری از بی خانمانها این تصمیم مقامات شهر هلسینکی، چیزی شبیه به معجزه است.

این بی‌خانمان‌ها مستاجران آپارتمانها محسوب می‌شوند. هرکدام برای زندگی در این آپارتمانها قراردادی دارند که اجاره بهای آپارتمانها در آن درج شده است و آنها می‌توانند با استناد به این قراردادها، برای دریافت کمک هزینهٔ مسکن درخواست بدهند.

برنامهٔ اسکان این بی‌خانمانها، بخشی از سیاست دولت فنلاند است و عملی کردن آن باعث شده که این کشور به تنها کشور اتحادیه اروپا تبدیل شود که شمار بی‌خانمان‌های آن رو به کاهش است.

مقامات شهر هلسینکی این برنامه را با کمک دولت و یک موسسهٔ خیریه به نام "Y-Foundation" به اجرا گذاشته‌اند. درچهارچوب این برنامه، ساختمان‌ها و پناهگاه‌های قدیمی خریداری می‌شوند و در داخل آنها، آپارتمان‌هایی ساخته شده و به این ترتیب خانه‌هایی امن و دائمی برای بی‌سرپناهان بوجود می‌آیند.

یوها کاکینن، مدیر این موسسه خیریه می‌گوید: "این خانه‌ها بدون هیچ قید و شرطی در اختیار بی‌خانمانها قرار می‌گیرد تا به این افراد بگوییم که نیاز ندارید برای داشتن خانه ابتدا به دنبال حل دیگر مشکلاتتان باشید. بلکه برعکس، داشتن خانه به عنوان محلی با پایه‌های امن و محکم، می‌تواند به شما برای حل دیگر مشکلاتتان کمک کند."

به گفتهٔ یان واپاووری شهردار هلسینکی، علاوه بر اعطای خانه خدمات دیگری نیز به بی‌خانمانها ارائه می‌شود. او می‌گوید: "بسیاری از این بی‌خانمان‌ها با مشکلاتی مانند اعتیاد، مشکلات روانی و وضعیت نامناسب پزشکی روبرو هستند و نیاز به مراقبت مستمر دارند و در این بخش‌ها نیز به آنها کمک می‌شود." بر این اساس به کمک موسسات خیریه برنامه‌هایی همچون کمک به بی‌خانمانهای برای طی مراحل اداری، آموزش، کارآموزی، انجام فعالیتهایی همچون بازی و بازدید همچنین یادگیری یا یادگیری مجدد مهارت‌های پایهٔ زندگی مثل تمیز کردن و پخت و پز به اجرا گذاشته شده است.

فنلاند در تلاش است به کمک این سیاست، به برنامه‌های ناموفق پناهگاههای شبانه و خوابگاه‌های کوتاه مدت که موفق نبوده‌اند، پایان دهد و بر این اساس به گفتهٔ مقامات، به سیاستی "رادیکال" روی آورده است.

این پروژه از سال ۲۰۰۸ میلادی به اجرا گذاشته شده و باعث شده است شمار بی‌خانمانهای این کشور ۳۵ درصد کاهش یابد. این در حالی است که در مقابل بطور مثال تنها در انگلستان، بنا بر آمارهای دولت شمار خیابان‌خوابها از ۱۷۶۸ نفر در سال ۲۰۱۰ میلادی به ۴۶۷۷ در سال گذشته افزایش یافته است (ارقام ارائه شده از سوی سازمانهای خیریه بسیار بیش از این رقم است).

شکایت ایران به ایکائو: به هواپیماهای ما در خارج سوخت نمی‌دهند

ایران می گوید برخی فرودگاه‌های بین‌المللی به هواپیماهای این کشور سوخت نمی‌دهند. مرتضی دهقان، معاون هوانوردی و امور بین‌الملل سازمان هواپیمایی ایران روز شنبه با اعلام این خبر گفته است که موضوع عدم سوخت‌رسانی به شرکت‌های هواپیمایی ایرانی در برخی فرودگاه‌های بین‌المللی به دبیرکل و رئیس شورای ایکائو منعکس شده و تلاش‌ها و رایزنی‌های زیادی برای تحویل سوخت به شرکت‌های ایرانی صورت گرفته است.

ایکائو، سازمان بین‌المللی هوانوردی غیرنظامی زیرمجموعه و نهاد تخصصی سازمان ملل متحد و مأموریت آن "هماهنگ‌سازی استانداردهای بین‌المللی پروازی و مدیریت خطوط هوایی در سطح جهان است".

در پی سنگین‌تر شدن تحریم‌های جاری آمریکا علیه ایران، این کشور در سطوح مختلف برای تبادل و تجارت با کشورها و حتی انجام فعالیت‌های روزمره غیرنظامی دچار مشکل شده است. دهقان با اشاره به اشکالاتی که در سیستم سوخت‌رسانی به پروازهای ایرانی به وجود آمده و با انتقاد از این تحریم‌ها گفت: "متاسفانه تحریم‌های آمریکا علیه هواپیمایی کشوری بر خلاف همه مقررات بین‌المللی و شعارهای بشردوستانه آمریکا و هم‌پیمانانش است." به نظر می‌رسد اعتراض ایران به این مشکل نزد ایکائو هنوز راهگشا نبوده است. معاون هوانوردی و بین‌الملل هواپیمایی کشوری در این زمینه گفته است:

"با وجود رایزنی‌ها و مذاکرات ایران، متاسفانه مشکل سوخت‌رسانی ادامه دارد، اما امیدوارم هرچه سریع‌تر این مشکلات برطرف شود."

پرواز شماره ۷۲۱ هواپیمایی ایران ایر به مقصد فرانکفورت که هفته گذشته با تاخیر هشت ساعته ایران را به مقصد آلمان ترک کرد، در شهر آنکارا در ترکیه برای سوخت‌گیری مجبور به توقف ۴ ساعته شد. به گفته یکی از مسافران این پرواز، پس از ساعت‌ها مذاکره و درحالی که مسافران داخل هواپیما بدحال شده بودند با انتقال دو تانکر سوخت از خارج فرودگاه، سوخت هواپیما تامین شد.

سازمان هواپیمایی ایران سال گذشته نیز در بیانیه‌ای رسمی خطاب به ایکائو خواسته بود تا علیه تحریم‌های آمریکا و تأثیر آن بر صنعت هواپیمایی غیر نظامی ایران موضعی قاطع اتخاذ کند و از کشورهای عضو بخواهد تا به مفاد این پیمان و گسترش حمل و نقل هوایی بین‌المللی با هدف "ارتقاء مودت و درک مشترک بین مردم جهان" پایبند باشند.

کیفرخواست محمدعلی نجفی با سه عنوان اتهامی صادر شد

علی القاصی مهر، دادستان تهران روز دوشنبه از صدور کیفرخواست محمدعلی نجفی به اتهام قتل همسرش خبر داد.

آقای نجفی در این دادخواست با سه اتهام مختلف روبه رو شده است. نخست قتل عمد، دوم نگهداری غیرقانونی سلاح و سوم ایراد صدمه بدنی عمدی منتهی به جرح غیر فوتی. قتل میترا استاد در هفتم خرداد ماه رخ داده بود. این بدان معناست که دادستانی تهران در کمتر از یک هفته کیفرخواست فرد متهم به قتل صادر شده است. اتفاقی که از سوی محمود علیزاده طباطبایی، وکیل مدافع محمدعلی نجفی "بی‌سابقه" توصیف شده است محمدعلی نجفی شهردار پیشین تهران روز سه‌شنبه ۷ خرداد ۹۸ با شلیک گلوله به همسر دوم خود، میترا استاد را به قتل رساند. او که در دولت‌های میرحسین موسوی و اکبر هاشمی رفسنجانی وزیر آموزش و پرورش بود، در دولت نخست محمد خاتمی به عنوان رئیس سازمان برنامه و بودجه فعالیت کرد. نجفی در دولت حسن روحانی هم ابتدا به عنوان نامزد دولت برای تصدی وزارت آموزش و پرورش معرفی شد که تنها با یک رای کمتر از حد نصاب، موفق نشد از مجلس شورا رای اعتماد بگیرد. او در ادامه به عنوان معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان میراث فرهنگی منصوب شد. وی همچنین مدتی با حکم حسن روحانی، سرپرستی وزارت علوم را عهده‌دار شد. شهرداری تهران، آخرین سمت رسمی این سیاستمدار باسابقه اصلاح‌طلب است. او در اواخر فروردین ۹۷ از سمت شهردار تهران استعفا داد.

خلیل هناره

- عضو رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.
- همراه و همگام با شما برای تصمیم گیری بهترین خرید و فروش املاک تجاری، بیزینس، مسکونی و مزرعه.
- کمک در تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری.
- ارزیابی ملک شما جهت خرید و یا فروش.
- آماده پاسخگو و برآورد خواسته های شما در امور املاک.

تعدادی آپارتمان، منزل مسکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجود می باشد.
برای اطلاعات بیشتر با تلفن 416-275-8747 تماس بگیرید.

Khalil Henareh
B.Sc., Sales Representative
Experince Excellence
Direct: 416.275.8747
Office: 905.764.7111 Ext.1397
Fax : 905.764.1274
Email : Khalil.henareh@century21.ca

Century 21
HERITAGE GROUP LTD.
BROKERAGE*
Inpedently owned and operated

REALTOR
MLS
MULTIPLE LISTING SERVICE
Trust, Honesty and Integrity... Always.

حراج بزرگ یکشنبه‌ها

وسایل منزل، مبلمان،
انواع فرش، آنتیک
و اقلام دیگر

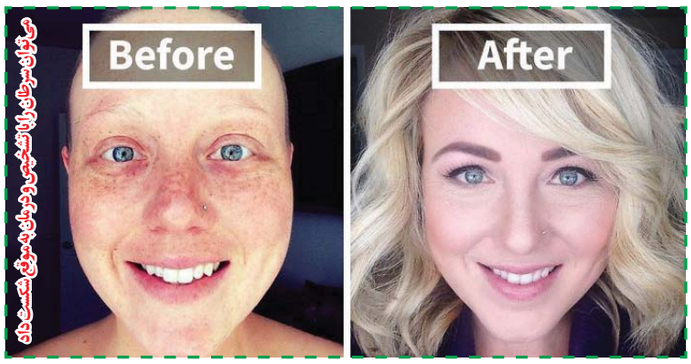
Huge Outdoor Sale
Household Goods, Furnitures, all types of Carpets and Rugs,
Antiques, collecatbles and much more...
Lots of Free Parking, Rain or Shine,
Sundays Only, 8am to 6pm

فقط یکشنبه‌ها از ۸ صبح تا ۶ عصر
8240 Yonge St.

برای درمان بیماری سخت (اگر همین امروز رخ دهد)، چقدر پول دارید؟!

واژه‌ای کسل کننده اما واقعی

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه



سرطان یکی از آن واژه‌هایی است که شرح آن کسل‌کننده به نظر می‌رسد، اما متاسفانه واقعی! ولی چطور می‌توان این داستان واقعی کسل‌کننده را با دانستن حقایقی در رابطه با این بیماری و با تکیه بر پیشرفت علم و به وضعیتی تبدیل کرد که موجب آرامش مالی و بهبودی تا حد امکان شود؟ تا کنون بیشتر از ۱۰۰ نوع سرطان شناخته شده است که می‌تواند هر قسمتی از بدن را درگیر نماید. نکته مهمتر اینکه هر ساله به تعداد انواع سرطان افزوده می شود، پس به موازات آنکه پزشکان به درمان سرطان نزدیک می‌شوند، با شکل‌های جدیدی از آن نیز روبرو هستند.

بد نیست برگردیم به آمار. علت ۱۳ درصد مرگ در سال ۲۰۰۸ در کل جهان، سرطان بوده است چیزی ۷/۶ میلیون. از سوی دیگر بیشتر از ۷۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان در کشورهای فقیر اتفاق می‌افتد. پنج نوع سرطانی که سبب بیشترین مرگ و میر می‌شوند بترتیب فراوانی عبارتند از: ریه، معده، کبد، روده و مری.

در کل دنیا، پنج نوع سرطانی که در زنان سبب مرگ می‌شوند بترتیب فراوانی عبارتند از: سینه، ریه، معده، روده و رحم. البته در کشورهای پیشرفته سرطان رحم در ابتدای این فهرست قرار دارد.

مصرف سیگار و تنباکو در تمام دنیا مهمترین علت ایجاد سرطان است که قابل پیشگیری است.

یک پنجم همه‌ی سرطان‌ها در دنیا حاصل یک عفونت مزمن است برای مثال، ویروس پاپیلوما یا HPV سبب ایجاد سرطان رحم و ویروس هپاتیت B یا HBV سبب سرطان کبد می‌گردد.

شایع‌ترین سرطان‌ها مانند سینه، رحم و روده اگر به موقع تشخیص داده شوند قابل درمان هستند.در همه‌ی بیماران سرطانی که دچار درد هستند، استفاده از داروهای مسکن، سبب کنترل درد و راحتی می‌شود. بیشتر از ۳۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند. با عدم مصرف سیگار، داشتن رژیم سالم، فعالیت فیزیکی و زیاده‌روی نکردن در مصرف الکل ابتلای سرطان کاهش می‌یابد.

در بیمار مبتلا به سرطان، سلول‌های سرطانی به طور گستاخانه‌ای به رشد و تقسیم می‌پردازند. با تحقیقات علمی در طی ده‌های اخیر، از رازهای بسیاری از این بیماری مرموز و دهشتناک پرده برداشته شده است. ضمن کشف علت بسیاری از عوامل ایجاد سرطان، راه‌های مبارزه و درمان آن نیز پیشنهاد شده و داروهای اختصاصی بسیاری تهیه و تولید شده‌اند. افزایش امید به بهبودی در بیماران مبتلا به سرطان حاصل همین تلاش‌هاست.

اگر سلول‌های سرطانی بصورت یک تومور سفت باشند یا در یک اندام بصورت مجتمع قرار گرفته باشند، جراحی و حذف تومور یکی از راه‌های پیشنهادی است.

پرتو درمانی، شیمی درمانی و ایمنی درمانی از راه‌های دیگر مبارزه با سرطان هستند. در حال حاضر برای بسیاری از سرطان‌ها داروی اختصاصی تهیه شده است.

بی‌شک بیمه مناسب می‌تواند چاره خوبی باشد و تا زمانی که آثار و علایم بیماری در شخص دیده نشده، می‌توان لااقل پیش‌بینی لازم را از نظر مسایل مالی به عمل آورد تا برای درمان، جدا از مشکلات روحی و روانی که برای شخص از جهت این بیماری‌های خطرناک پیش می‌آید، لااقل دغدغه‌های مالی نداشته باشیم.

بیمه بیماری‌های سخت کودکان، می‌تواند از یک ماهگی قابل صدور باشد و از طرفی دیگر پس‌اندازی که در این بیمه وجود دارد، فرصتی به همگان می‌دهد تا با توجه بیشتر، ضمن برنامه‌ریزی جهت عزیزان خود دقت کافی را مبذول دارند.

در نظر داشته باشید برای دریافت وجه بیمه پرداختی حق انتخاب‌های بسیار متنوعی دارید. در صورت عدم مطالبه پول از شرکت بیمه در واقع هر دو طرف معادله دریافت‌کننده هستید.

این مبلغ دریافت حق بیمه پرداختی می‌تواند:

* صرف هزینه تحصیل فرزند و یا فرزندان شود.
* صرف پیش خرید خانه شود.
* برای شروع بیزینس می‌تواند مناسب باشد.

به دو طرف معادله اشاره شد و طرف سوم و چهارم هم وجود دارد که آن هم برگشت پول و یا اصل مبلغ بیمه شده بین ۲۵ هزار دلار تا ۲۵۰ هزار دلار است که در صورت خدای ناکرده فوت بچه به شرح زیر پرداخت خواهد شد.

توجه شود این مطلب ربطی به بیمه عمر ندارد و شما می‌توانید بیمه‌های دیگری هم به آن اضافه کنید. ولی خود بیمه می‌تواند چهار حالت باشد که قابل انتخاب خریدار بیمه‌نامه است:

همانطور که ملاحظه کردید بیمه‌ها، طراحی‌های مختلفی دارند، بنابراین به نفع ما است که در زمان اخذ بیمه از مشاوری متخصص کمک بگیریم.

ترجمه و منابع: www.cover4u.ca

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

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

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

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

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

416.802.9191
pouria@wyndhamlaw.ca

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

خبر

واکنش ایران به آمادگی بدون شرط آمریکا برای مذاکره

مایک پمپئو روز یکشنبه ۱۲ خرداد در ژنو در این زمینه گفت: "ایالات متحده آماده است تا مذاکره بدون پیش‌شرط با ایران را آغاز کند اما برای این امر لازم است که ایران مانند یک کشور عادی رفتار کند."

وی در حالی این موضع جدید را مطرح می‌کند که پیش از این برای مذاکره با این ۱۲ شرط مطرح کرده بود. گفته وی عمدتا توقف فعالیت‌های نظامی ایران در خاورمیانه را شامل می‌شد، وی گفته بود درصورتی که ایران به این شروط عمل کند تحریم‌ها معلق و مذاکره امکان‌پذیر خواهد شد. اما مقام‌های جمهوری اسلامی از پذیرش این شروط سر باز زدند.

واکنش ایران: فعلا راهی جز ایستادگی نداریم

حسن روحانی، رئیس جمهوری ایران یک‌شنبه شب و در دیدار با جمعی از اساتید و پزشکان در واکنش به اظهارات وزیر خارجه آمریکا گفت:" طرفی که میز مذاکره را برهم زده و پیمانی را زیر پا گذاشته است باید به شرایط عادی برگردد و تا زمانی که بازنگشته، ما راهی جز ایستادگی و مقاومت نداریم."

عباس موسوی، سخنگوی وزارت خارجه ایران نیز در واکنش به اظهارات روز یکشنبه وزیر خارجه آمریکا مبنی بر آمادگی کشورش برای آغاز مذاکرات بدون پیش‌شرط با ایران گفت: "برای جمهوری اسلامی ایران بازی با کلمات و بیان اهداف پنهانی در قالب کلمات جدید ملاک عمل نیست."وی تغییر رویکرد کلی و رفتار عملی آمریکا در قبال مردم ایران را ملاک دانسته و تصریح کرده که تاکید آقای پمپئو در خصوص تداوم کارزار فشار حداکثری بر ایران نشانگر تداوم رویکرد نادرست پیشین آمریکاست.

جمهوری چک؛ یکصدهزار نفر در پراگ خواهان استعفای نخست وزیر شدند

بیش از صدهزار نفر در پراگ پایتخت جمهوری چک، در تظاهراتی خواستار استعفای نخست وزیر شدند. این تظاهرات که در اعتراض به حضور و عملکرد آندری بابیش، نخست وزیر جمهوری چک برگزار می‌شود، بزرگترین تجمع اعتراضی در این کشور از زمان فروپاشی کمونیسم (۱۹۸۹) است.

آندری بابیش متهم است که از یارانه‌های اتحادیه اروپا در جهت مصارف شخصی استفاده کرده‌است. مقامات قضایی جمهوری چک نخست وزیر این کشور را متهم کرده‌اند که در سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۸ با اختلاس دو میلیون یورو از محل یارانه‌های اتحادیه اروپا در یک مجموعه هتل مجلل به نام «لانه قو» در نزدیکی پراگ سرمایه‌گذاری کرده است. این سیاستمدار میلیاردر به خاطر این اتهام ممکن است به ۵ تا ۱۰ سال زندان محکوم شود. او همچنین به همدستی با پلیس مخفی دولت کمونیستی پیش از سال ۱۹۸۹ متهم است.

نخست وزیر ۶۴ ساله چک از حزب عوامگرای ای‌آن‌او با رد این اتهام‌ها، آن را یک «توطئه سیاسی» خوانده است. معترضان در این تظاهرات با در دست داشتن تصاویری از بابیش که نامه استعفا را به دست گرفته، از او خواستند تا از قدرت کنار رود. مخالفان آقای بابیش نگرانند، مقام‌های قضایی تحت تاثیر او قرار گیرند و با نگاهی سیاسی پرونده فساد او به صورت عادلانه مورد بررسی قرار نگیرد.

گروهی که به نام "میلیون لحظه برای دموکراسی" خوانده می‌شوند مسئولیت سازمان‌دهی این تظاهرات را بر عهده دارند و از ماه آوریل هر هفته اعتراضاتی را علیه نخست وزیر این کشور ترتیب می‌دهند. حالا ناظران سیاسی می‌گویند هر روز بر تعداد تظاهرکنندگان افزوده می‌شود و در راه‌پیمایی این هفته، جمعیت معترضان به بیش از دو برابر افزایش یافته است.

بابیش که دومین مرد ثروتمند جمهوری چک است، تمام این اتهامات را رد می‌کند و آنها را توطئه‌ای سیاسی می‌خواند. آقای بابیش پیش از ورود به سیاست فردی سرمایه‌دار بوده و بسیاری در جمهوری چک او را شبیه دونالد ترامپ می‌خوانند.

سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دبیرستان و هنرستان خصوصی صبوحی آکادمی

After School . Night School
Adult Credit Courses

Grade 9-12

Online Credit Courses
Established in 2011

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

۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز
و موفقیت آنان در صحنه های بزرگ دانشگاهی در کانادا و آمریکا

ETS AUTHORIZED
TOEFL iBT CENTER
Sabouhi Academy of Art & Design
تنها مرکز امتحانات تافل ایرانی
بزرگترین و مجهزترین در انتاریو
Since 2008

MCAT
مرکز امتحانات ورود به دانشکده های
پزشکی آمریکا و کانادا در منطقه یورک
Since 2015

International Students Welcome!
تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

توجه توجه

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

مشاوره رایگان تحصیلی

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

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

با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

Art Portfolio آموزش و تهیه

توسط مهرداد صبوحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

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

خرید و فروش مسکن، روند صعودی را طی می‌کند

تداوم افزایش معاملات ملک در تورنتو

کامران انواری
بروکر املاک

هفته گذشته برایتان از افزایش چشمگیر و قابل توجه تعداد معاملات ملک در تورنتو نوشتم و قصدم این بود که هم بخش معاملات خانه‌های نو یا "پیش‌فروش"ها را پوشش بدهم و هم بخش املاک دست دوم که از طریق سیستم "ام ال اس" دست به دست می‌شود و متولی آن تشکیلات املاک تورنتو یا TREB است اما جدول مربوط به توضیحات بخش دوم هنگام ارسال از قلم افتاده بود که با عرض پوزش این جدول را در این صفحه ملاحظه می‌فرمایید، تا لحظه نگارش مطلب آمار مربوط به ماه "می" منتشر نشده که مطمئنا آمار مربوط به این ماه هم از نظر قیمت و هم از نظر تعداد معاملات، ارقام بالا و قابل توجهی خواهد بود.

البته میزان موجودی بازارهمچنان بالاست و خریداران ملک هنوز از قدرت انتخاب و چانه‌زنی بالایی برخوردارند وگرنه افزایش سریع تعداد معاملات، فشار بیشتری به قیمت‌ها وارد می‌کرد و بنظر من بزودی روی قیمت‌ها تاثیر خواهد گذاشت. جدولی که در این صفحه برایتان از سایت TREB انتخاب کرده‌ام کاملا میزان رشد تعداد فروش و قیمت‌ها را نشان می‌دهد و می‌توانید براحتی روند تغییرات را در شانزده ماه گذشته مشاهده بفرمایید. ستون وسطی تعداد معاملات در هر ماه را نشان می‌دهد. پیش‌بینی شخصی من اینست که این رشد با همین آهنگ در ماه‌های آینده ادامه پیدا خواهد کرد بخصوص که امیدواری برای ثابت ماندن و حتی کاهش نرخ‌های بهره وام در کوتاه مدت همچنان وجود دارد. جداول را ملاحظه بفرمایید و اگر پرسشی در این زمینه دارید و همچنین اگر برای خرید یا فروش ملک خود احتیاج به کمک و مشورت دارید همین الان و قبل از اینکه دیر شود تماس بگیرید.

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

2018 MONTHLY STATISTICS[1,7]

January	3,987	$735,874
February	5,148	$767,801
March	7,188	$784,514
April	7,744	$804,926
May	7,716	$803,440
June	8,024	$808,066
July	6,916	$781,918
August	6,797	$765,252
September	6,415	$796,814
October	7,448	$807,538
November	6,209	$787,741
December	3,749	$749,580
Annual	**77,341**	**$787,148**

2019 MONTHLY STATISTICS[1,7]

January	3,975	$748,447
February	4,995	$780,525
March	7,159	$788,134
April	9,042	$820,148
May	-	-

نام ناصر پیشوا، والیبالیست تورنتویی روی سالن والیبال هما گذاشته شد

بنا به گزارشات رسیده، سالن والیبال باشگاه هما به پاس خدمات ناصر پیشوا به نام او نامگذاری شده است.

ناصر پیشوا با تشکر از آقایان نصری و سهام‌الدین میرفخرایی گفت که وی از سال ۱۳۴۳ پیراهن این باشگاه را به تن کرده است و حتی امروز نیز (در عین مهاجرت به تورنتوی کانادا) پیراهن این باشگاه را پوشیده است.

او افزود: "این مایه افتخار من است که با پیراهن این باشگاه ۵۶ سال است که در حال فعالیت هستم". وی گفت که باشگاه در طی یک روند: "زمین فوتبال را به نام دهداری، فوتسال را به نام حمید علیدوستی، استخر را به نام قهرمانی و ندیمی، بسکتبال را به نام جعفر قره‌خانی و نهایتا سالن والیبال را نیز به نام من نامگذاری کردند. من تشکر می‌کنم، و امیدوارم که این موضوع بتواند الگویی برای دیگر باشگاه‌ها نیز باشد که اعضایی که در آنها زحمت کشیدند بدین وسیله مورد قدردانی قرار گیرند".

او با فرستادن پیامی به ایران در طی مصاحبه‌اش با صدای آمریکا، اظهار داشت که می‌خواهد مراتب سپاس، قدردانی و تشکر خود را به مسئولین و باشگاه برساند.

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

پیش خرید کاندو آپارتمان
برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریدهای آپارتمان در تورنتو و ریچموندهیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلانشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:
anvariteam@gmail.com

Beverly Hills (Yonge / 16th) $598,800
آپارتمان ۲ خوابه، ۲ حمام، نوساز، پارکینگ، انباری، بالکن، استخر، کلیه امکانات ورزش و رفاهی، در چند قدمی بهترین مراکز خرید و مدارس عالی منطقه، روشن و دلباز، ایرانی پسند

Yonge / Finch $2,480,000
خانه ۱+۴ خوابه با ۵ سرویس، زیرزمین تکمیل با ورودی جداگانه، فوق‌العاده زیبا، در منطقه عالی

Pleasant View Dr. $1,880,000
۳+۴ خوابه، ۶ سرویس، تازه‌ساز، زیرزمین تکمیل با ورودی جداگانه

Leslie / Sheppard $2,398,000
۱+۴ خوابه، ۵ سرویس، زیرزمین تکمیل و واک‌اوت، نوساز

Yonge / 16th (Beverly Hills) $469,000
بهترین نقشه ۱+۱ خوابه با پارکینگ، انباری و بالکن، نوساز

Beverly Hills $544,990
آپارتمان ۲ خوابه، ۲ حمام، نوساز، با پارکینگ، انباری، بالکن، استخر، سایر امکانات ورزشی

Call Now To Book Your Private Home Tour!

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 ریچموندهیل
کلیه خدمات دندانپزشکی:
روت کانال، زیبایی، ارتدونسی ...
Elgin Mills
Yonge
Bayview
N
مطب ریچموندهیل
Major Mac

Ph.D.
صفر داعی
دکترای روان‌شناسی از دانشگاه لندن انگلستان
فوق دکترای روان‌شناسی از دانشگاه یورک تورنتو
عضو رسمی کالج روان‌درمانگران انتاریو CRPO
عضو دائم انجمن روان‌شناسی انتاریو OPA
روان درمانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای
اختلافات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج
مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس
وسواس، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی
اشکالات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان
مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی
Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556
ایران استار به محل جدید نقل مکان کرد:
315 Steelcase Rd. East, Suite 201 Markham, L3R 2R5

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

تاریخ – معرفی یک شرق‌شناس انگلیسی

شرق شناسی -۹۳

هرالد والتر بیلی

محمدعلی اختری
تاریخ شناس

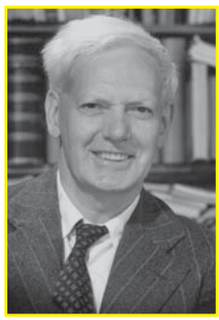
هرالد والتر بیلی (Bailey Herald Walter) (۱۸۹۹-۱۹۹۶) متخصص در زبان‌های ایرانی و مطالعات زردشتی اهل انگلستان، متولد ۱۶ دسامبر ۱۸۹۹ در شهر دیویزز (Devizes) در ایالت ویلتشر است. وی در ۱۱سالگی در سال ۱۹۱۰ به استرالیای غربی رفت و پس از گرفتن لیسانس و فوق لیسانس علوم انسانی از دانشگاه پرث (Perth) درسال ۱۹۲۷ وارد دانشگاه اکسفورد گردید و در سال ۱۹۳۳ درجه دکترا در فلسفه گرفت. وی از سال ۱۹۲۹ تا ۱۹۳۶ مربی مطالعات ایرانی در مدرسه مطالعات شرقی دانشگاه لندن بود. از ۱۹۳۶ تا ۱۹۶۷ استادی زبان سانسکریت را در دانشگاه کمبریج به عهده داشت و در سال ۱۹۶۷ بازنشسته شد. وی قبلا در ۱۹۴۴ عضو آکادمی بریتانیا و درسال ۱۹۴۶ عضو آکادمی دانمارک و سال بعد عضو اکادمی نروژ و در سال ۱۹۴۸ عضو آکادمی تاریخ و باستان‌شناسی سوئد، از ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۹ عضو هیات گردانندگان مدرسه مطالعات شرقی و آفریقائی دانشگاه لندن، از ۱۹۴۸تا ۱۹۵۲ رئیس انجمن واژه‌شناسی، از ۱۹۶۴ تا ۱۹۶۷عضو افتخاری کوینز کالج انجمن آسیائی سلطنتی. در سال ۱۹۴۸ عضو آکادمی کتیبه‌ها و ادبیات انستیتوی فرانسه، ۱۹۷۱ عضو آکادمی علوم انسانی استرالیا، در سال ۱۹۷۲ رئیس انجمن مطالعات افغانی و رئیس انجمن میترائی بود. در سال ۱۹۶۳ دکترای افتخاری ادبیات از دانشگاه استرالیائی غربی و ۱۹۷۰دکتری افتخاری ادبیات از دانشگاه ملی استرالیا،۱۹۷۲ نشان طلای انجمن آسیائی سلطنتی و ۱۹۷۶ دکتری افتخاری ادبیات از دانشگاه اکسفورد را دریافت نمود. این خاورشناس پرکار در ۲۵ ژانویه ۱۹۹۶ در گذشت.

با پیشرفت دانش زبان‌شناسی ایرانی در دهه سوم قرن بیستم میلادی یکی از این محققان بیلی اهل انگلستان است که با آگاهی از هندشناسی و ایران‌شناسی، نوعی تقسیم‌بندی برای زبان‌های ایرانی نو در مقاله‌اش در سال ۱۹۳۶ ارائه می‌دهد، ولی زبان تاجیکی مرسوم در تاجیکستان را در زمره گروه‌بندی خود ذکر نکرده (از موارد روشن در سیاست شرق‌شناسی حاکم بر فضای فرهنگی انگلستان که تصمیم جدی برای جدائی زبان تاجیکی (فارسی ماوراءالنهری) از شاخه اصلی زبان‌های ایرانی از طریق دستورالعمل اختلاف بینداز و حکومت کن (استعمار انگلیس، اختری) اما تحقیق جالب توجهی درباره این زبان‌ها ارائه داده است. بیلی هم چنین کتاب مستقلی بیست سال بعد از آن مقاله منتشر کرده است که مطالب جدیدی درباره زبان‌های ایرانی و گویش‌های آن گنجانده است. آقای هوشنگ اتحاد ضمن شرح حال مرحوم سید حسن تقی‌زاده از هارولد والتر بیلی هم یادی کرده ونوشته‌اند که: هارولد والتر بیلی خاورشناس، ایران‌شناس، عضو فرهنگستان نروژ، عضو فرهنگستان تاریخ سوئد، عضو فرهنگستان دانمارک و رئیس انجمن فقه‌اللغة انگلستان مدت پنج سال رئیس انجمن واژه‌شناسان بریتانیا بود وبه مدت بیست سال وظائف ریاست انجمن پادشاهی انگلستان را به عهده داشت. درجه دکتری خودرا از دانشگاه اکسفورد در رشته زبان‌های سانسکریت و اوستا و دستور زبان تطبیقی زبان‌های هند و اروپائی در سال ۱۹۳۳ گرفت.

هوشنگ اتحاد پس از شرح کوتاهی درباره دوران تحصیلی بیلی می‌نویسد او از نخستین سال‌های استادی در دانشگاه در کمبریج در بزرگترین دانشگاه‌های اروپا و آمریکا و در بیشتر فرهنگستان‌های مشهور جهانی به تدریس وسخنرانی پرداخت و مطالعات و تحقیقات خودرا در زمینه ایران‌شناسی و زبان‌ها وفرهنگ کهن ایرانی و هندی و ملل شرق ادامه داد . نتیجه این تحقیقات در معتبرترین مجله‌های علمی جهان، از جمله در شماره‌های مختلف مجله دانشکده مطالعات شرقی و آفریقائی لندن و یا مجله پادشاهی آسیائی لندن از دیرباز منتشر شده است که اغلب محل مراجعه پژوهشگران و ایران‌شناسان امروز جهان می‌باشد. خوشبختانه مجموعه این مقالات در دو جلد توسط "ماهیار نوابی" ترجمه به فارسی و چاپ هم شده است. محتوای مقالات مفصل و مفید بیلی درباره دشواری‌های پژوهشگر در یافتن رازهای پنهان تاریخ از خلال متن‌های بودائی، ختنی و بیشتر در زمینه واژه‌شناسی سانسکریت، اوستائی، پهلوی، خُتنی و دیگر گویش‌های ایرانی و نیز در مورد تاریخ و ادبیات و کتاب‌شناسی کشورهای آسیای میانه و غربی به ویژه ایران می‌باشد.

بیلی در حدود سیصد مقاله در زمینه‌های گوناگون خاورشناسی نگاشته است. او در شناسائی زبان‌های ایرانی رایج در تبت و ماوراءالنهر استادی بی‌بدیل بود و بزرگترین متخصص زبان خُتنی به شمار می‌رفت. وی واژه‌نامه عظیمی در زبان ختنی در متجاوز از پانصد صفحه منتشر کرد که یکی از بزرگترین لغت نامه‌ها در علم فقه‌اللغة ایرانی به شمار می‌آمد. بیلی که در طول سال‌های فعالیت کتابخانه عظیمی در مورد زبان‌های فارسی قدیم جمع‌آوری کرده بود در سال ۱۹۷۸ با همکاری دو تن از استادان دانشگاه کیمبریج بنیادی به عنوان "بنیاد هند و ایران باستان" تاسیس کرد و کتاب‌های کتابخانه خود را برای استفاده پژوهشگران در اختیار این بنیاد قرار داد.

در دانشنامه ویکی‌پدیای فارسی هم نوشته کوتاهی درباره این شخص ایران‌شناس آمده که کوتاه شده‌اش را برای شما نقل می‌کنم. ویکی‌پدیا نوشته است که: هرالد والتر بیلی از ده سالگی به دلیل مهاجرت به استرالیا از دسترسی به آموزش رسمی محروم بود. یادگیری زبان‌های یونانی، لاتین و همچنین زبان‌های غیر اروپائی و حتی اوستائی را در دوران نو جوانی آغاز کرد. در سال ۱۹۲۱ در دانشگاه استرالیای غربی به تحصیل زبان‌های کلاسیک پرداخت و در سال ۱۹۲۷ پس از فارغ‌التحصیل شدن از آن دانشگاه برنده بورس تحصیلی دانشگاه اکسفورد شد. در سال ۱۹۲۹ به عنوان مدرس کرسی جامعه پارسیان در دانشکده مطالعات شرقی لندن منصوب شد و در همان سال کار رساله دکتری خود را که مجموعه ترجمه و تحشیه بُند هشن متن زردشتی از زبان پهلوی بود آغاز کرد و در نتیجه در سال ۱۹۳۷ به عنوان استاد کرسی زبان سانسکریت در کوئینز کالج دانشگاه کمبریج انتخاب شد و در سال ۱۹۶۷ پس از درگذشت "والتر هنینگ" جانشین او شد. هرالد والتر بیلی را یکی از برجسته ترین ایران‌شناسان قرن بیستم دانسته‌اند. گفته شده که او قادر به خواندن بیش از پنجاه زبان بوده است. تخصص اصلی او در زبان خُتنی (سکائی)، زبان ایرانی سرزمین خُتن در ترکستان چین (ترکستان شرقی) بود. نویسنده سایت "پارسی انجمن" آقای شهر براز در سایت اینترنتی خود مقاله مفصلی درباره این خاورشناس برجسته انگلیسی دارد که کوتاه شده آنرامی‌خوانید: سر هارولد والتر بیلی (Sir Harold Bailey) از ایران‌شناسان معروف روزگار ما بود که در زنده کردن فرهنگ و زبان ایرانی خُتنی نقش بسیار مهمی داشت. بیلی تا ده سالگی به مدرسه رفت و چون پدرش زمین بزرگی در استرالیا خریده بود و می‌خواست بدانجا مهاجرت کند، هارولد و دیگر فرزندانش را از مدرسه بیرون آورد تا در استرالیا

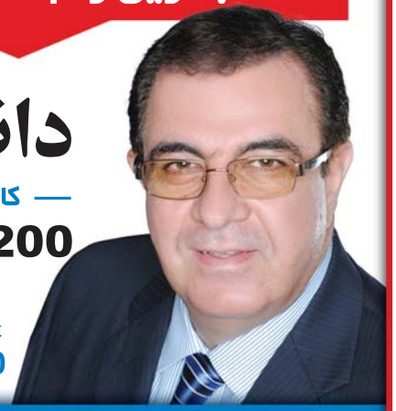


به او کمک کنند تا مزرعه بزرگی برپا کند. لذا هارولد دیگر به مدرسه نرفت ودر خانه درس خواند. وی در خانه خود زبان‌های انگلیسی، آلمانی، لاتین، فرانسه، اسپانیائی و ایتالیائی را آموخت و در این اوقات که نام اوستا و تهران به گوشش خورد و ایشان در بیست سالگی بود که آموختن زبان‌های اوستائی، سانسکریت و پالی (از زبان‌های شاخه هندی و زبان متون دینی بودائی) را آغاز کرد. وی در همان آغاز جوانی شعر بلندی به زبان سانسکریت سرود، لذا پدرش چون به استعداد فراوان او در یادگیری زبان‌های شرقی پی برد در ۲۲ سالگی او را به دانشگاه فرستاد و در این جا بود که این خاورشناس زبان‌های اوستائی و لاتینی و سانسکریت را در سطح دانشگاهی آموخت و در ضمن زبان‌های ایرلندی کهن و ارمنی و گرجی را هم آموخت و در نتیجه با ولادیمیر مینورسکی ایران‌شناس بزرگ روس در دانشگاه لندن آشنا شد. وی در سال ۱۳۱۱/ ۱۹۳۱ خ به ایران رفت و در یزد گویش زردشتیان یزد را آموخت. هارولد بیلی ابتدا در نظر داشت که فرهنگ ریشه‌شناسی زبان فارسی را پدید آورد ولی این آرزو عملی نشد ودر عوض پروژه زبان خُتنی را به انجام رسانید. بیلی زبان‌های اوستی و دو لهجه ایرونی و دیرونی آنرا فراگرفت و به قفقاز هم رفت و با این گویش‌ها با مردمان اوستی زبان سخن گفت. بیلی درسال ۱۹۶۰ لقب "سر" گرفت و در سال ۱۹۶۷ بازنشسته شد. وی از ویراستاران تاریخ ایران کیمبریج هم بود، ولی مهمترین کار هارولد بیلی زنده ساختن فرهنگ ایرانی پادشاهی خُتن و زبان وفرهنگ ختنی بود. (زبان خُتنی از زبان‌های ایرانی است که سکاهای خاوری بدان سخن می‌گفتند). سرزمین خُتن در شرق ایران و در مرز چین قرار داشت و تا قرن دهم میلادی مردمش ایرانی و به زبان خُتنی سخن می‌گفتند.

در سایت علما و عرفا هم مقاله کوتاهی در باره این خاورشناس ایران شناس آمده و گفته شده که بیلی تحصیلات خودرا در دانشگاه پرث به انجام رساند و از آن پس برای آموختن زبان سانسکریت و دستور تطبیقی زبان‌های هند و اروپائی به انگلستان بازگشت. او تقریباً دویست مقاله تحقیقی دارد که دو جلد از مقالات او درباره مطالعات ایرانی توسط یحیی ماهیار نوابی یکجا منتشر یافته است این دوجلد مقاله‌های از ۱۹۳۰تا ۱۹۵۳ را شامل می‌شود. مرحوم ایرج افشار یزدی در بیاض سفر و سید حسن تقی‌زاده در گزارش بیست وسومین کنگره شرق‌شناسان در کمبریج و محمد طاوسی در مجله آینده سال ۱۲ ش۱۱-۱۲ و ابوالقاسم طاهری در کتاب سیر فرهنگ ایران در بریتانیا و در کتاب میراث ایران ترجمه احمد بیرشک و دانشنامه جهان اسلام جلد پنجم چاپ تهران و دانشنامه انگلیسی زبان (Iranica) و بسیاری از کتب ونشریات ایرانی و انیرانی شرح حال این خاورشناس هم آمده است.

لطفا برای خواندن آثار این خاورشناس به سایت ایران استار مراجعه فرمایید..

محمد علی اختری،
سردفتر باز نشسته اسنادرسمی ، ساکن تورنتو است
۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

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 منوط به تایید اعتبار می‌باشند. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آنها اعمال می‌شود.

برق از ۳ فازت نپره!

اگه قیمت‌های ما رو ببینی، اینجوری نمیترسی!
Graphic Design Print Web Development Social Media Marketing
خردمند با بیش از ۲۳ سال سابقه درخشان در تورنتو
بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما
Since 1996
Local: 416-676-9-676
Toll Free: 1-855-676-9676
www.khrd.ca
انتشارات خردمند
We Know Advertising.

کیترینگ کدبانو
انواع غذا، پیش غذا،
دسر، فینگرفود، کیک و شیرینی با کیفیتی عالی
مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما
647-466-3845

ناظران می‌گویند...

تغییر بزرگ – ۳۰

ایالت‌های متحد آمریکا در ۱۹۷۷ – ۱۳۵۶

دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com

پژوهش صلح در سرزمین جنگ
رفتار بی‌تکلف "آمریکائی"

اواخر ژانویه ۱۹۷۷، در سردترین هوائی که در عمرم شاهدش بودم، وارد شهر فیلادلفیا شدم و خود را به دانشگاه پنسیلوانیا رساندم.

پُرسان پُرسان به دپارتمان جدیدالتاسیس "علم صلح" درآمده، در دفتر آن، با شادی و دلهره منتظر دیدار با رئیس دپارتمان، دکتر "والترآیزارد"Walter Isard، اقتصاددان نامدار بودم. خانم مسئول دفترِ دپارتمان که سخت مشغول تایپ بود به مرد نسبتاً مفلوکی که آمده بود و کاغذ و پرونده‌ها را جابجا می‌کرد و به کارمند دفتری می‌ماند، رو کرده، با اشاره به من گفت: "دکتر آیزارد، آقای ضیائیان با شما قرار ملاقات دارد".

کارائی و کارآمدی آمریکائی

پس از گفتگوئی نسبتاً کوتاه در دفتر ایشان، دکتر "آیزارد" به منشی گفت برایم به عنوان دانشجوی ویژه‌ی "پسادکترا" کارت شناسائی صادر شود.

همه کارها بدون لحظه‌ای درنگ انجام شد، عکس گرفتن و صدور کارت و اسکان در آپارتمان در یکی از طبقات بالای "برجِ دانش‌آموختگان" Graduate Tower، همه در همان روز صورت گرفت، و فردایش در کتابخانه بزرگ و غنی و سهل‌الاستفاده دانشگاه پنسیلوانیا، با یک دنیا مسرت، پژوهش‌های خود را آغاز کرده، ادامه دادم.

فارسی، زبان بین‌المللی!

"شیرین" و "بردیا" نیز از فرانسه به من ملحق شدند. بردیا، سه ساله، که تا آنهنگام فقط به زبان فرانسوی صحبت می‌کرد، به زودی متوجه شد که زبان بین‌الملل همانا زبان فارسی است که در هر دو جا صحبت می‌شد، و در فیلادلفیای انگلیسی زبان شروع کرد به فارسی صحبت کردن! باید گفت که در دانشگاه پنسیلوانیا دانشجویان ایرانی کم نبودند و در مهد کودک دانشگاه نیز بردیا با کودکان فارسی زبان ایرانی آشنا شده بود. دوران طلائی ایرانِ معاصربود.

دانشگاه پنسیلوانیا و دپارتمان صلح‌شناسی

دانشگاه پنسیلوانیا، که در طبقه‌بندی دانشگاه‌ها یکی از ۱۰ دانشگاه صدرنشین "ایالت‌های متحد آمریکا" بود برای نخستین بار، همانسال، یک دپارتمان "علم صلح"Peace Science یا پاصلح‌شناسی" ایجاد کرده بود، آنهم به ابتکار و مدیریت یک اقتصاددان نامدار، دکتر "والترآیزارد" Walter Isard که یکی از دانشجویان همدوره من رساله "فوق لیسانس" خود را در باره کارهای او به عنوان متخصص اقتصاد منطقه‌ای RegionalEconomics می‌نوشت! شگفتا، مگر از این بهتر هم می‌شد؟ موهبت خدائی بود.پیدائی یک دپارتمان صلح‌شناسی از سوی یکی از معتبرترین دانشگاه‌های جهان آنهم در همه سطوح لیسانس، فوق لیسانس و دکترا!

نماد دیگری از تحول و تغییر و دگردیسی انسان "اقتصادگرا" به "صلح‌گرا" بود که من در جلد اول رساله‌ام به آن پرداخته بودم و حال مشغول جلد دوم بودم تا مقدمات "اقتصاد صلح" خود را بنیان گذارم. بی‌درنگ و با هیجان و دلهره تقاضای پذیرش و ادامه تحصیل در آن دانشگاه و آن دپارتمان کرده بودم. دکتر محمد حسن گنجی، تحصیلکرده‌ی آمریکا (پی اچ دی) و استاد ممتاز دانشگاه تهران و از متخصصان برجسته سازمان ملل متحد، نامه‌ی محکمی در معرفی و پشتیبانی از تقاضای من نوشته بود.

کتابخانه‌ی غنی دانشگاه

بیشتر وقت روزانه خود را در کتابخانه می‌گذراندم. آنقدر غنی بود که هیچ اشتهائی را نمی‌توانست سیر کند. در پاریس می‌بایستی تقاضای حداکثر سه کتاب کرد، منتظر شد تا برایتان پیدا کنند و شما مطالعه کنید! در اینجا همه کتابخانه در اختیارتان بود!

کتابی به زبان فرانسوی از اقتصاددانی فرانسوی یافتم که دقیقا به کار جلد اول رساله‌ام می‌خورد و از آن بهره بردم و در کتابخانه دانشگاه پاریس یافت نمی‌شد! برگ‌های این کتاب به زحمت از هم باز می‌شد، زرد و خشک و شکننده، می‌بایستی با مواظبت بسیار آن را نیمه باز کرد و خواند تا برگها نشکنند! به وضوح، من نخستین کسی بودم که این کتاب چاپ قرن نوزدهم را باز کرده بودم!

در تابستان آنسال بود که به کمک یک ماشین حساب علمی که سیصد و اندی دلار پولش را دادم، محاسبات ریاضی خود را برای تعیین زمان دقیق استقرار صلح در جهان به انجام رساندم.

حکومت کاسبکاران

برای خرید یک دوربین فیلمبرداری وارد یک فروشگاه نسبتاً بزرگ در مرکز شهر شدم. فروشنده، مردی تنومند، یک دوربین "کانُن" به دست من داد، ۷۵۰ دلار. گفتم گران است و داشتم می‌رفتم که گفت "۶۵۰ دلار.می‌خوام ببینم مرد خرید هستی، ۵۵۰ دلار"! خریدم. عصر آن روز منزل ف م، وی به من گفت، "شجاع، قیمت این دوربین ۲۶۰-۲۶۵ دلار است، سرت کلاه گذاشتند". برگشتم دوربین را پس بدهم و پولم را پس بگیرم. چه خیال خامی! گفتم کلاهبرداری است و شکایت می‌کنم. گفت برو شکایت کن، از تو پولدارترم، وکیل من می‌اندازدت زندان! شکایت به شهرداری نیویورک بردم. مامور شهرداری اظهار تاسف کرد که چنین کاسبکارانی در نیویورک نسبتاً فراوانند و به لحاظ قانونی کاری نمی‌شود کرد. در همان زمان در ایران، "شاه" می‌خواست که افزایش بی‌رویه قیمت‌ها کنترل شود... سقوط کرد! هر دوی ما به بازاریان باختیم!

وحشیگری‌های شبانه‌روزی

گه‌گاه صبح که برمی‌خواستیم می‌شنیدیم که شب قبل در کمپوس دانشگاه به دانشجوی دختری تجاوز شده است. در همه عمر که در ایران و کشورهای اروپا گذرانده بودم به اندازه دو هفته در "آمریکا" خبر "تجاوز" نشنیده بودم. هیچ کجا هم حضور اینهمه مامور پلیس، مسلح و قلدر، ندیده بودم. امان از صدای آژیر پلیس که امکان نداشت روزی یا شبی بلند نشود!

از پنجره طبقه بالای برج محل اقامتم راننده‌ای را دیدم که برای خروج از پارک کنار خیابان، چون جا کم بود اتومبیلش را محکم به ماشین‌های جلو و عقب زد و جا باز کرد و رفت! جل‌الخالق!

در مدت اقامتم در آن کشور، یک شب برق در نیویورک رفت. به زنان تجاوز شد و مغازه‌ها به تاراج رفت. صبح بعد خیابان‌های اصلی نیویورک شبیه یک شهر جن‌گزده بود.

ا م آمریکا یک "جامعه" به معنای متعارف نیست بلکه یک بازار بزرگ داد و ستد وحشیانه‌ی "آزاد" است. دفاع از "بازار آزاد"، شعار بیشرمانه‌ی روسای جمهور آمریکا.

جوّ "جنگ ستارگان" و خشونت!

برای فهمیدن ذهنیت "جنگ ستارگان" "ایالتهای متحد"، به نکاتی باید توجه کرد، و کشورهای دیگر در تقلید از این ذهنیت امریکائی اشتباه می‌کنند زیرا در شرایط مشابه نیستند.

همان وقت که وارد فضای "ایالت‌های متحد" شدم، از پنجره‌ی هواپیما مرتب و منظم بودن قطعات زمین‌های کشاورزی که عمدتا مستطیل شکل بود نظرم را جلب کرد. حساب مساحتشان آسان بود. نه مثل کشورهای کهنی چون فرانسه و ایران که قطعه زمینهای‌شان مرزبندی‌های طبیعی یا حتا هنری و احساسی داشت، بر اساس انحنای یک آبراه،یک پستی یا بلندی، یک درخت، یک تاریخچه، یک خاطره محلی یا یادگار تاریخی و اینگونه ملاحظات! کوچه باغ‌های ایران کجا و این تقسیم‌بندی‌های هندسی و مادی و بی‌احساس کجا!

همچنین باید به یادداشت که این کشور، در بعضی ایالت‌هایش، همه ساله دچار شدیدترین و خشن‌ترین طوفان‌ها و گردبادهاست که خانه‌ها و کاشانه‌ها را ویران می‌کند، و طبعاً شهروندانش را به خشونت عادت می‌دهد و به اینکه آرامش‌ها پایدار نیست.

پرجمعیت‌ترین ایالتِ آن، کالیفرنیا، منتظر لحظه‌ی تاریخی زمین‌شناسانه‌ی زلزله بزرگی است که تکه‌ای از آن سرزمین را از قاره جدا کند و لوس‌آنجلس و سانفرانسیسکو را ویران نماید و ساکنانش را مثل مورچه دفن کند.

و اما چنانکه خواننده ارجمند لابد می‌داند، سنت حمل و استفاده از سلاح گرم جزو سنت‌های بنیانی جامعه‌ی ایالت‌های متحد آمریکاست. از همان ابتدا برای کشتار اهالی بومی، یا برای حل اختلاف‌های بین خود، "به خاطر یک مشت دلار" وسیله‌ی عمده زنده ماندن بود.

با تفنگ به سویم نشانه گرفت!

در بهار ۷۷ با خانواده، سفری با اتومبیل از فیلادلفیا به شهر کوچک پلاتویل در ایالت ویسکانسین کردیم. شب بود و قدری هم بارانی که به نزدیک یا در حومه پیلاتویل رسیده بودیم که منزل پدر و مادر و هم منزل خواهر در آنجا بود. قدری گم شده بودم و نمی‌دانستم به درستی کجائیم و به کدام جهت باید می‌رفتیم. برای پرسش از یکی از ساکنان خانه‌ای که چراغش روشن بود به چپ پیچیدم و در راه گاراژش توقف کرده، نقشه به دست، از اتومبیل پیاده شدم. همزمان، درب خانه ناگهان باز شد و مردی قوی هیکل با تفنگ به سوی من نشانه گرفت. شانس آوردم شلیک نکرد. ۳۳ سال از سن و سالم می‌گذشت و به کشورهای پرشماری سفر کرده بودم و در بعضی هم سال‌ها سکونت داشتم. هرگز با چنین منظره و واکنشی یا شبیه آن در هیچ کجای دنیا مواجه نشده بودم و قابل انتظار هم نبود. فکر می‌کردم فقط در فیلم‌های هالیوود برای سرگرمی است. اما نه، آن فیلم‌ها بازتاب زندگانی واقعی "امریکائیان" بوده است!

علل این وحشی‌گری تنها به خاطر قانون اساسی ایالتهای متحد نیست که حمل اسلحه را تشویق می‌کند. این خشونت از ابتدای تاسیس دولت ایالت‌های متحد جزو اساس زندگانی در آمده است. کشتار بومیان، جنگ‌های داخلی و بالاخره جنگ‌های خارجی.

دولت جنگاور

این کشور در سراسر تاریخ خود کمتر سالی را بدون جنگ گذرانده است. گرچه همه مردم در همه کشورهای جهان نیز طبیعتاً در گیر جنگ بوده‌اند، اما روانشناسی علل جنگ در ایالت‌های متحد آمریکا با کشورهای "نُرمال" چون فرانسه و ایران و دیگر کشورهای اروپائی و آسیائی و آفریقایی متفاوت است.

نمی‌دانم آیا می‌توان گفت که ایالت‌های متحد آمریکا، استرالیا، نیوزیلند، کانادا، سنگاپور، قطر، امارات، و بعضی جوامع دیگر که مخلوق دوران استعمارگری انگلستان‌اند اصولا "دولت-ملت" نیستند بلکه دولت‌های بازاری و سوداگر داد و ستد و تولید و مصرف‌اند و اما دولت ایالت‌های متحد آمریکا، به لحاظ روحیه‌ی تهاجم، پرخاشگری، خشونت و به خصوص سلطه‌جوئی و در سودای کنترل ساختاری و نظامی جهان بودن، با همه متفاوت است. به علاوه "مجتمع صنعتی نظامی" ا م آمریکا خود یک نیرویی است که، به قول ژنرال آیزنهاور، می‌تواند خارج از کنترل سیاسی مردم و حتا رئیس جمهور، حکومت کند.

باید گفت بیشتر خوبی‌ها و بدی‌های انسانیت، برترین‌هایش در "ایالتهای متحد آمریکا" ست.

حوادث و مشاهدات ۹ ماه اقامتم در آن کشورآنقدر زیاد است که در یکی دو مقاله نمی‌گنجد.

بی‌شک یکی از برجسته‌ترین و جنجالی‌ترین آنها دیدار رسمی اعلیحضرت شاهنشاه آریامهر و علیاحضرت شهبانو فرح از کاخ سفید بود، و واکنش‌های ایرانیان مقیم آمریکا.

خبر

ممنوعیت‌های عجیب کشورها برای واردات کالای همراه مسافر

اگرچه استفاده از کالاهای غربی در روسیه بویژه از زمان الحاق کریمه به این کشور در سال ۲۰۱۴ میلادی به یک مساله سیاسی تبدیل شده است اما روس‌ها همچنان می‌توانند میزهایشان را با غذاهایی با رنگ و طعم غذاهای غربی بیارایند، بویژه آنکه دولت تا کنون به مسافران بین‌المللی اجازه می‌داد هنگام ورود به این کشور، مواد غذایی تا وزن حداکثر ۵ کیلو گرم را برای مصارف شخصی به همراه داشته باشند.

اما این قانون احتمالا تغییر خواهد کرد. در آوریل گذشته دولت روسیه با اشاره به نگرانی‌های بهداشتی مرتبط با بیماری‌ها عفونی، پیشنهاد ممنوعیت ورود گوشت و لبنیات همراه مسافر را مطرح کرد.

این ممنوعیت هنوز شکل قانون به خود نگرفته و اجرای نشده است اما منع گردشگران از همراه داشتن یک برش پنیر فرانسوی یا قطعه‌ای ژامبون، یکی از عجیب‌ترین محدودیتها در دنیا به شمار می‌رود.

روسیه تنها کشوری نیست که چنین ممنوعیت‌هایی را وضع کرده؛ در برخی دیگر از کشورها نیز ممنوعیت‌های عجیب و غریب مشابهی برای واردات محصولات خارجی وجود دارد که پنج نمونه از آن در ادامه می‌آید:

۱- تخم‌مرغ شانسی کیندر در آمریکا

جنگ ایالات متحده آمریکا با واردات تخم‌مرغ شانسی کیندر از سال ۱۹۹۷ میلادی آغاز شد. یعنی از زمانی که کمیته ایمنی کالا برای مصرف کنندگان آمریکا برخی از این تخم‌مرغ‌های شکلاتی را آزمایش و اعلام کرد که برخی از تخم‌مرغ‌های دارای برچسب‌های خارجی، بطور غیرقانونی وارد آمریکا می‌شوند. این کمیته معتقد بود اسباب بازیهای کوچکی که در داخل این تخم مرغ‌ها هستند، برخی از مقررات مصرف کالا را نقض می‌کنند بویژه آنکه این شکلاتها برای کودکان در تمام گروههای سنی طراحی شده است.

واردات این شکلاتها به امریکا در تمام سال حتی در دوران عید پاک ممنوع است.

۲- آب مقدس در نیوزیلند

در سال ۲۰۱۷ میلادی وزارت صنایع نیوزیلند واردات آب مشهور به "آب معجزه" از کوههای فیجی به این کشور را ممنوع کرد و هشدار داد که در صورت تخطی، گردشگران با جریمه‌ای ۴۰۰ دلاری مواجه خواهند شد.

این وزارتخانه اعلام کرد که این آب باعث شیوع بیماری‌هایی می‌شود و حتی ممکن است به صنایع کشاورزی و آبزی پروری همچنین به محیط زیست نیوزیلند آسیب برساند.

۳- آدامس در سنگاپور

ورود آدامس همراه مسافر از سال ۱۹۹۲ میلادی در این کشور آسیایی ممنوع است و افرادی که این قانون را زیر پا بگذارند علاوه بر جریمه ممکن است با مجازات زندان نیز روبرو شوند.

این قانون پس از آن لازم الاجرا شد که راه آهن سنگاپور گزارش داد که خیلی‌ها با چسباندن آدامس به سنسور درها در قطارهای جدید، باعث ایجاد اختلال در فعالیت شبکه ریلی می‌شوند.

امروزه مصرف آدامس در سنگاپور غیرقانونی نیست اما واردات آن مگر در موارد استثناء ممنوع است.

۴- ماسک در عربستان سعودی

عربستان سعودی دارای فهرست بزرگی از اقلام ممنوعه است که الکل و داشتن سمبل‌هایی از دین مسیح یا یهود نمونه‌هایی از این ممنوعیتهاست. یکی از این محدودیتها نیز وارد کردن ماسکهایی است که تمام یا بخشی از صورت را می‌پوشاند.

این ممنوعیت هفت سال پس از آن وضع شد که فیلم وی مثل ونداتا (V for Vendetta) اکران شد. این فیلم از نظر بسیاری از سیاستمداران عربستان نشان دهندهٔ ظلم و ستم دولت است؛ بویژه آنکه مدل ماسکی که در این فیلم به کار رفته، بطور گسترده در تظاهرات ضددولتی در سراسر جهان استفاده می‌شود.

به همین دلیل در سال ۲۰۱۳ میلادی دولت عربستان بیانیه‌ای صادر کرد با این عنوان که این ماسک "باعث گسترش فرهنگ خشونت و افراط گرایی می‌شود" و جوانان را به ایجاد هرج و مرج در جامعه و تهدید امنیت تشویق می‌کند.

۵- چین؛ ممنوعیت هر چیزی که برای سیاست، اقتصاد، فرهنگ و اخلاق این کشور مضر است

مسافران معمولا برای سفر به چین با مشکلات متعددی مواجه هستند.

از جمله اقلامی که به همراه داشتن آنها در سفر به چین ممنوع است می‌توان به تجهیزات چاپ، فیلم، عکس، صفحات گرامافون، فیلم سینمایی، نوارهای صوتی و تصویری و دیسک فشرده همچنین وارد کردن کتاب و مقالاتی اشاره کرد که ممکن است به باور مسئولان به منافع سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اخلاقی چینی‌ها آسیب بزند.

حمله دو روز متوالی پلیس استرالیا به دفتر رادیو تلویزیون این کشور

پلیس استرالیا در دومین روز عملیاتی که هدف آن روزنامه‌نگاران است به دفتر اصلی رادیو و تلویزیون ملی این کشور (ای‌بی‌سی) در سیدنی یورش برده و آن را تفتیش کرده است.

ماموران پلیس در جستجوی دو خبرنگار و همچنین رئیس واحد خبری ای‌بی‌سی بوده‌اند. عملیات پلیس مربوط به گزارشی است که تخلفات ادعایی نظامیان استرالیایی در افغانستان را فاش کرده است.

پلیس اعلام کرده برخورد قضایی با کارکنان ای‌بی‌سی به اتهام "انتشار اسناد محرمانه" انجام می‌شود.

چه اتهام‌هایی علیه سربازان استرالیایی در افغانستان مطرح است؟

صدها صفحه شواهد مربوط به تحقیق درباره عملکرد نیروهای دفاعی استرالیا در افغانستان، در سال ۲۰۱۷ میلادی در اختیار رادیو تلویزیون ملی استرالیا (ای‌بی‌سی) قرار گرفت و این رسانه بخش‌هایی از این مدارک را که نشان می‌داد این نیروها مردان غیرنظامی و کودکان را در ولایت ارزگان افغانستان کشته‌اند، منتشر کرد.

در یکی از این مدارک فوق سری که در ماه ژوئیه سال ۲۰۱۷ منتشر شد، ادعا شده است که سربازان استرالیایی یک پسر ۱۴ یا ۱۵ ساله افغان را در سال ۲۰۱۲ کشته‌اند و این خبر را پنهان نگه داشته‌اند. همچنین از انجام تحقیقاتی در مورد کشته شدن مردی به نام بسم‌الله با فرزند شش ساله‌اش به دست این سربازان در سال ۲۰۱۳، خبر داده شده است.

سازمان دیدبان حقوق بشر در گزارشی که سال گذشته منتشر کرد آورده که سربازان استرالیایی مستقر در ولایت ارزگان در خلال سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۳ برای کشتن غیرنظامیان افغان بی‌باکی نشان داده‌اند.

براساس گزارش این سازمان سربازان استرالیا پیرمرد غیرمسلحی را به گلوله بسته‌اند و مرد دیگری را در حالی که دستش بسته بوده از صخره پایین پرتاب کرده‌اند.

در شانزدهم دسامبر ۲۰۱۳ آخرین واحد رزمی نظامیان استرالیایی افغانستان را ترک کرد. در آن زمان، تعداد سربازان استرالیایی در افغانستان به بیشتر از یک هزار و ۵۰۰ نفر می‌رسید.

این سربازان در ارزگان ولایت جنوبی افغانستان مستقر بودند.

قضات دادگاه لاهه اعلام کردند که انجام تحقیقات درباره اتهامات جنایات جنگی در افغانستان در حال حاضر نمی‌تواند به سود تامین عدالت باشد و درخواست آغاز تحقیقات در باره جنایات جنگی در این کشور را رد کردند.

مایل به پیش خرید هستید؟ بهترین منطقه و شرایط این هفته:

دو پروژه تاون‌هاوس با آسانسور کاملاً اختصاصی در بهترین مناطق

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک

با سلام و آرزوی اوقاتی خوب برای شما، در این هفته قصد دارم در ابتدا صحبتی در مورد خانه‌های فروش رفته دو ماه قبل داشته باشم و در دنباله دو پروژه مستقل Freehold تاون‌هاوس در مناطق خوب به شما معرفی کنم. با صحبتی که با شرکت‌های سازنده داشتم، قرار شد که خریدارانی که هم‌اکنون اقدام به خرید کنند، یک دستگاه آسانسور کاملاً اختصاصی در داخل خانه خود داشته باشند.

وقتی که از فروش خانه‌های مستقل صحبت می‌کنیم، دو عدد را در نظر می‌گیریم. اول تعداد خانه‌هایی که در یک ماه فروخته می‌شوند و دوم قیمت متوسط خانه‌هایی که به فروش رفته است. پس هم تعداد و هم قیمت هر دو در پیش‌بینی آینده موثر هستند. نکته‌ای که دانستنش مهم است آنست که بالا رفتن تعداد خانه‌های فروش رفته همیشه قبل از افزایش قیمت صورت می‌گیرد. به عبارت دیگر اگر تعداد خانه‌های فروشی بالا برود، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که در ماه‌های آینده، کم‌کم قیمت خانه ها هم سیر صعودی داشته باشند.

مطابق آخرین آماری که منتشر شده، فروش خانه‌های جدید در ماه قبل ۱۲۳٪ افزایش یافته است.

توجه داشته باشیم که این آمار مربوط به خانه‌هایی است که از طرف شرکت‌های سازنده بیلدر اعلام شده است. این آمار نشان می‌دهد که خریداران کم‌کم بعد از مدت‌ها رو به پیش‌خرید خانه و آپارتمان آورده‌اند که می‌تواند نشانه‌ای از بهترین شدن وضعیت مسکن باشد.

در دنباله مقاله می‌خواهم در مورد دو پروژه جدید تاون‌هاوس با شما صحبت کنم که از طرف دو شرکت سازنده بیلدر عرضه شده‌اند. پروژه اول در نزدیکی خیابان یانگ و در نزدیکی Oak Ridges واقع شده و پروژه دوم در تقاطع خیابان‌های Bathurst و Rutherford ساخته خواهد شد.

برای بسیاری از مردم بالا و پایین رفتن روزانه از پله‌ها چندان مطلوب نیست. این در حالی است منازلی که امروز ساخته می‌شود اکثراً دو طبقه یا سه طبقه هستند و ساکنان بایستی مرتباً برای رفتن از آشپزخانه به اتاق خواب‌ها از پله استفاده کنند، در یک بررسی که توسط یکی از شرکت‌های معتبر سازنده خانه به عمل آمد، مشخص شد که در یک خانه، ساکنین به طور متوسط بیشتر از ۲۸۰ پله بالا و پایین می‌روند و اگر خانه زیرزمین تکمیل داشته باشد، تعداد پله‌هایی که در روز افراد طی می‌کنند به بیشتر از ۳۴۰ پله می‌رسد. این مسئله برای افرادی که درد پا دارند ناراحت کننده است. این افراد مجبورند برای رفتن به نقط مختلف خانه مرتبا از پلکان استفاده کنند.

دو پروژه‌ای که امروز در مورد آنها صحبت می‌کنم، این مسئله را برای شما حل می‌کند. شرکت‌های سازنده هر دو پروژه قبول کرده‌اند که برای خریداران یک آسانسور اختصاصی بدون هزینه اضافی نصب کنند. این تاون‌هاوس‌ها که مستقل و Freehold هستند، هر کدام آسانسور مستقل خواهند داشت که مخصوص همان خانه است و واحدهای دیگر از آن استفاده نمی‌کنند.

پروژه اول که یکسال و نیم دیگر حاضر خواهد شد در فاصله ۲-۳ دقیقه از خیابان یانگ قرار دارد و از این نقطه تا دریاچه زیبای Lake Wilcox در شمال ریچموندهیل حدود ۵ دقیقه با اتومبیل فاصله است.

پروژه دوم در موقعیت بسیار عالی Bathurst/Rutherford قرار دارد که یکی از مطلوب‌ترین نقاط برای زندگی در تورنتوی بزرگ است. این تاون‌هاوس بسیار بزرگ و چادار ساخته شده‌اند و حدود ۲۵۰۰ فوت مربع زیر بنا دارند. هر کدام از آنها گاراژ برای دو اتومبیل را خواهد داشت.

این دو پروژه برای افراد سالمند و کسانی که به دنبال تاون‌هاوس‌های Freehold و بدون مشکل پله هستند ایده‌آل می‌باشند. لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر با من تماس بگیرید. هفته شما خوش

رامین سیروسی
پزشک از دانشگاه تهران، مدرس سابق دانشگاه و متخصص املاک در کانادا
416-418-8587

خبر

دختر قربانی تجاوز در هلند از فرط افسردگی و بی‌اشتهایی جان سپرد

دختر نوجوانی که توسط دو مرد مورد تجاوز قرار گرفته بود، در ۱۷ سالگی در گذشت.

"نوآ پوتووِن" که از افسردگی و بی‌اشتهایی عصبی رنج میبرد، برای نخستین بار در ۱۱ سالگی مورد تعدی واقع شد و زمانی که تنها ۱۴ سال داشت نیز توسط دو مرد مورد تجاوز جنسی قرار گرفت. او این اتفاقات را به خاطر شرمندگی از پدر و مادر خود پنهان کرده بود.

نوآ ماجرای جدال خود با پیامدهای تجاوز جنسی را در کتابی تحت عنوان "بردن یا آموختن" منتشر کرد.

وی هفته گذشته در آخرین مطلبی که در حساب اینستاگرام خود منتشر کرد نوشت که دیگر نمی‌تواند چیزی بخورد و بیاشامد و وضعیت برای او "تحمل‌ناپذیر" شده است. او نوشته بود: "نفس می‌کشم اما دیگر زنده نیستم. تا ده روز دیگر می‌میرم."

ظاهرا نوآ پیش از مرگ زمانی هم برای زنده ماندن تلاش می‌کرده است. لیزا وسترولد، نماینده پارلمان هلند پس از مرگ این دختر نوجوان گفت که چند روز پیش به دیدارش رفته و از دیدن نیروی زندگی در او تحت تأثیر قرار گرفته است.

دانشمندان مخمرهایی با عطر گل رز تولید کردند

تا کنون از مخمرها که در واقع نوعی قارچ هستند، برای تهیهٔ مواد غذایی همچون نان یا پنیر ویژهٔ وگان‌ها (vegan) استفاده می‌شد اما دانشمندان به‌تازگی توانسته‌اند در یکی از آخرین پیشرفتهای علمی خود، از قارچها در صنعت خلق رایحه‌های مختلف نیز استفاده کنند.

دانشمندان بیولوژیست موسسهٔ Gingko در شهر بوستون آمریکا در حال تهیهٔ عطری با رایحهٔ گل رز هستند که به کمک مهندسی ژنتیک از مخمرها تهیه شده‌اند.

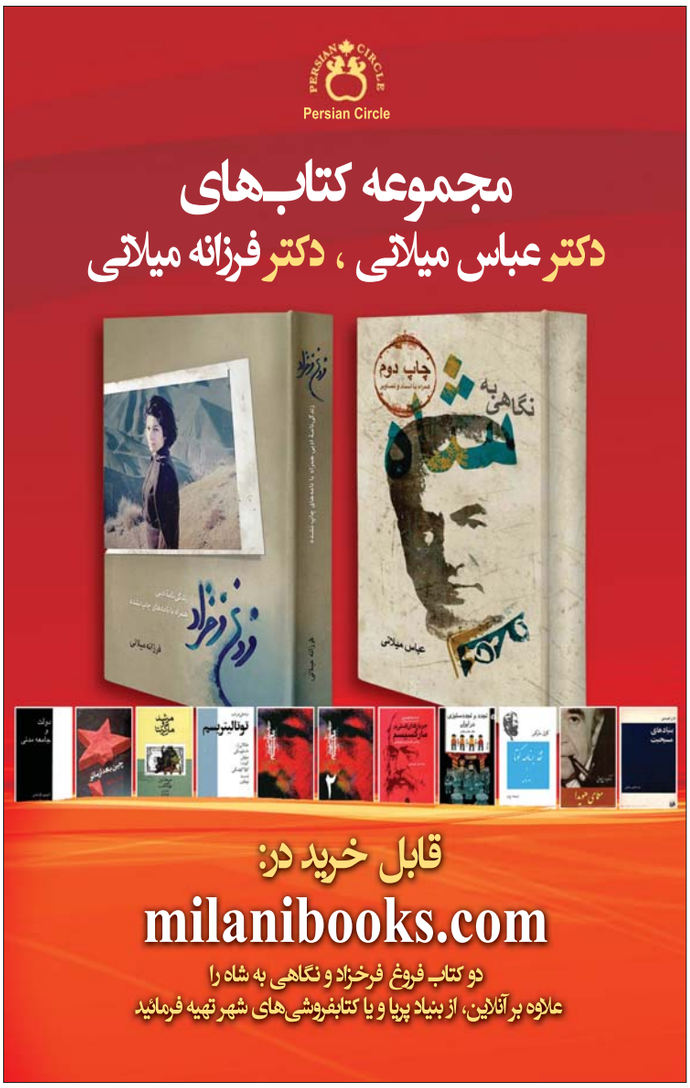
آنها امیدوارند بتوانند از این فناوری برای ساخت طیف وسیعی از عطرها استفاده کنند؛ عطرهایی که حتی دقیق‌ترین مشتری‌ها نیز قادر به تشخیص تفاوت آنها با عطرهای موجود در بازار نباشند.

در اروپا و آمریکا عصارهٔ گل رز مورد استفاده در عطرسازی، از گلستان‌های بزرگی در سراسر این قارهها برداشت می‌شود. اما این نگرانی وجود دارد که با توجه به تغییرات آب و هوایی یا وقوع فجایع طبیعی، امکان برداشت گسترده از این گل‌ها برای همیشه فراهم نباشد و به همین دلیل است که دانشمندان در تلاش برای یافتن مادهای جایگزین گل‌های رز برای تولید عطر هستند.

دانشمندان موسسه Gingko آمریکا، آن دسته از ژن‌های گل رز را که دارای آنزیم‌های تولید عطر هستند کدگذاری کرده و در این آنزیم‌ها نیز ترکیبات شیمیایی ویژه‌ای را که در تولید بو نقش دارند، شناسایی کردند.

آنها سپس ژنوم این مخمرها را دستکاری و ژن‌هایی از گل رز یا گیاهان دیگر را به آن اضافه کرده و باعث ایجاد واکنش‌های متابولیک متفاوتی در آنها شدند.

این دانشمندان همچنین در تلاش برای استخراج عصارهٔ گل‌ها به شیوه‌ای نوین و استفاده از مخمرها در این راه هستند. زیرا به گفته آنها بسیاری از گل‌ها در طبیعت و هنگامیکه به شاخه هستند، عطری فوق‌العاده دارند اما پس از استخراج عصاره به شیوه‌های رایج، دیگر نمی‌توان دقیقا همان رایحه را استشمام کرد.



[ادامه از صفحه ۱، پزشک ایرانی]

دکتر جوادی، خیلی ممنونیم از فرصتی که برای این گفتگو به ما دادید. دوستان زیادی بی‌صبرانه مایل هستند از شما و شیوه کارتان بیشتر بدانند: از خودتان و تحصیلاتتان بگوئید و اینکه چه شد به این روش درمانی رسیدید؟

من پزشکی عمومی را در دانشگاه آنکارا در ترکیه ما بین سال‌های ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۰-۱۹۹۱ گذراندم. زمان جنگ بود و دانشگاه‌ها هم بسته شده بودند. پس از اتمام دبیرستان جنگ شروع شده بود و ۳ سال هم بود که دانشگاه‌ها بسته شده بود. پس از اتمام نظام وظیفه، تنها جایی که آن زمان بدون ویزا می‌شد رفت کشور همسایه ترکیه بود. من رفتم آنجا و وارد دانشکده پزشکی شدم و پس از اتمام درسم به ایران برگشتم و وارد طرح خارج از محدوده شدم. حدود یک سال تا یک سال و نیم برای جراحی در دانشگاه ملی که بعد از انقلاب شهید بهشتی شده وارد شدم و مدت کوتاهی را آنجا بودم، سپس به آمریکا مهاجرت کردیم. در سال ۹۶ بود که من در آمریکا وارد "رزیدنتی" در کلینیک "کلیولند" شدم و سپس دوره "فلوشیپ" و فوق‌تخصصی خودم را در دانشگاه "سنت‌لوئیز" گذراندم. سپس از سال ۲۰۰۲-۲۰۰۱ در جنوب کالیفرنیا مشغول به کار "آنکولوژی" و درمان سرطان شدم.

از لحاظ استاندارد، درمان سرطان به دو صورت انجام می‌شود:

در وهله اول بسیاری از مراکز بزرگ که سرطان را درمان می‌کنند مثل مراکز آکادمیک و دانشگاه‌ها و مراکز درمانی بزرگ که در آمریکا و دیگر جاهای دنیا هستند، اگر سرطانی پیشرفته و در استیج ۴ باشد و متاستاز داده باشد اولین انتخاب و اولین گزینه‌ای که به بیمار ارائه می‌دهند این است که آیا این بیمار واجد شرایط یک داروی آزمایشی هست یا نیست؟ ما می‌گوییم پژوهش‌های علمی باید انجام شود تا بتوانیم یک دارویی را کشف کنیم که البته حتماً لازم و ضروری است که این‌کار انجام شود وگرنه نمی‌توانیم داروی جدیدی را بدون اینکه روی انسان‌ها آزمایش شود پیدا کنیم. اما متاسفانه ۸۰٪ بیمارانی که سرطان پیشرفته دارند واجد شرایط داروهای پژوهشی نیستند و تنها ۲۰٪ وارد این روش می‌شوند.

در وهله دوم، ۸۰٪ بیمارانی که واجد شرایط نیستند از طریق روش استاندارد یا همان دستورالعملی که به صورت مدون وجود دارد و در اختیار تمامی متخصصین سرطان در دنیا هست و از آن تبعیت می‌کنند و از طریق آن درمان می‌شوند که به آن دستورالعمل "ان‌سی‌ان" [1] می‌گویند. طبیعتاً برای بیمارانی که از طریق استاندارد درمان می‌شوند در حال حاضر با توجه به آزمایشات ژنتیکی و آزمایشات دیگر ما گزینه‌های زیادی را برای هر نوع بیماری داریم، اما در نهایت داروهای زیادی وجود ندارد و محدود هستند و هر سرطانی به صورت کلیشه‌ای طبق آن دستورالعمل درمان می‌شوند. مثلاً برای سرطان روده بزرگ (کولون‌کنسر) ما یک سری داروهای محدود داریم، وقتی این داروها استفاده می‌شوند ما از بالای لیست شروع می‌کنیم تا به پایینش که تمام شد ما به بیمار می‌گوییم که ما انتخاب دیگری نداریم و این بیماران متاسفانه به پایان کار می‌رسند. همه سرطان‌های دیگر هم به همین صورت هستند. در سرطان پانکراس دو یا ۳ داروی مختلف هست که استفاده می‌کنیم و از طریق استاندارد که به بیماران می‌دهیم بیماران بین ۵٪ تا ۳۰٪ ممکن است جواب بگیرند، ولی اکثرا خوب جواب نمی‌گیرند. همانطور که مطلع هستید سرطانی مثل پانکراس طول عمر بیماران در آمریکا و جاهای دیگر دنیا چیزی بین ۶ تا ۹ ماه است. بنابراین زمانی می‌رسد که این بیماران دیگر هیچ انتخابی ندارند.

حالا می‌رسیم به کاری که ما در کلینیک انجام می‌دهیم، اینجاست که ما انتخاب سومی را به بیماران می‌دهیم که در فارسی می‌گوییم درمان انحصاری و ویژه سرطان "بسته به نوع زندگی‌اش" [2]، یعنی ما در کلینیک خودمان با توجه و شناختی که از بیولوژی و تغییرات ژنتیکی که در یک تومور اتفاق می‌افتد سعی می‌کنیم هر بیماری را به صورت انحصاری و ویژه معالجه کنیم و هر نوع دارویی را که انجمن دارویی آمریکا [3] تایید کرده را برای هر نوع سرطانی مادامی که از لحاظ ژنتیکی با تغییرات ژنتیکی تومور آن شخص بخصوص بخواند، استفاده می‌کنیم. ما دیگر خودمان را محدود نمی‌کنیم به داروهایی که فقط انجمن دارویی آمریکا برای یک سرطان خاص تایید کرده و دست ما باز و در نتیجه گزینه‌ها بیشتر است تا زمانیکه بیمار مایل باشد که مداوا شود و تحملش را داشته باشد؛ و در حقیقت از یک کیفیت پایه و نسبی خوب برخوردار باشد، می‌تواند معالجه شود و نتایجی که گرفته می‌شود به مراتب بهتر از درمان استاندارد خواهد بود. پس نتیجه‌گیری کلی این است که کسانی که سرطان پیشرفته دارند البته در آینده‌ای نه چندان دور، هر بیمار سرطانی با هر استیجی با هر مرحله از سرطانش از طریق انحصاری و از طریق "بسته به نوع زندگی‌اش" باید معالجه شود، چون نتایج بهتری بدست می‌دهد و طبیعتاً ما بهتر می‌توانیم کیفیت زندگی بیماران را بالا ببریم و طول عمرشان را زیادتر کنیم.

مساله مهم برای ما این است که بیماری که درد یا تنگی نفس دارد، یا بیماری که درد و بعد دنبال طول عمر و مسائل دیگر برویم. در روشی که ما داریم، تمامی بیمارانی که مراجعه می‌کنند از یک سری آزمایشات ژنتیکی بسیار دقیق و پیچیده عبور می‌کنند و ما آن آزمایشات را روی تومورشان انجام می‌دهیم و بعد که مشخص شد چه ژن‌های معیوبی باعث رشد این سرطان می‌شود، داروهایی را که این ژن‌ها را خنثی می‌کنند و عملکردشان را به صورت عادی در می‌آورند به صورت ترکیبی استفاده می‌کنیم. نتیجه این خواهد بود که یک بیماری که وزنش از دست رفته و رنجور شده و روی تخت افتاده، شاید بگویم طی یک یا دو هفته یا حداکثر سه هفته تغییرات بسیار شگرف و زیادی تجربه می‌کند و جواب‌های خیلی خوبی را می‌گیرد و طول عمرش هم بهتر خواهد شد. البته این را باید تذکر بدهیم که این روش درمانی ویژه و انحصاری برای سرطان بسیار پیشرفته استیج ۴ لزوماً به معنای "معالجه" [4] یا علاج قطعی نیست. یک سرطانی مثل سرطان پانکراس یا لوزالمعده در استیج ۴ را تقریبا هیچ‌کس نمی‌تواند علاج قطعی کند اما نجات این بیماران و کیفیت زندگی آنها با درمان ویژه و انحصاری ما به نحو چشمگیری بهبود بخشیده می‌شود و این چیزی است که ما سعی می‌کنیم در کلینیک‌مان انجام دهیم. تقریباً می‌شود گفت از ده سال پیش این‌کار را شروع کردیم و نتایج بسیار خوبی داشتیم. تعداد زیادی از نمونه‌هایی که اینجا معالجه شدند به صورت مقاله منتشر کردیم و در دسترس عموم هست و بسیاری از پروتکل‌هایی را که ما برای هر شخص بخصوص طراحی کردیم و به او دادیم، بعدا بعد از ۵ سال انجمن دارویی آمریکا آن را تایید کرده و به صورت استاندارد درآورده که انجام می‌شود. الان در حقیقت می‌شود گفت این درمان انحصاری و ویژه اشخاص برای هر شخصی مناسب با خودش اجرا می‌شود [5] که شاید ۱۰-۱۵ سال جلوتر از زمان واقعی خودش است. ما امیدواریم در آینده‌ای نه چندان دور بتوانیم این را به صورت گسترده انجام دهیم و هر بیماری در هر منطقه از دنیا به این نوع درمان کامل و جامع دسترسی داشته باشد.

در حال حاضر حتما بیماران باید به کلینیک شما بیایند؟

برای اینکه این درمان انجام شود ما باید این بیماران را در کلینیک خودمان ببینیم، چون می‌توانیم این آزمایشات را انجام دهیم و گاهی اوقات دقت عمل این آزمایشات ممکن است در همه جای دنیا یکی نباشد. آن آزمایشگاه‌هایی که ما با آنها کار می‌کنیم و در تماس هستیم (آزمایشگاه‌های ژنتیکی)، شاید جزو بهترین آزمایشگاه‌های ژنتیک دنیا باشند و جزو اولین‌ها هستند که این روش‌ها را ابداع کرده‌اند و به صورت تجاری در آوردند. اطلاعات تعداد زیادی از بیماران که از طریق آزمایشگاهشان تشخیص داده شدند و آزمایش شدند، به صورت یک بانک اطلاعاتی موجود است و این به پزشکان متخصص سرطان کمک می‌کند که وقتی این آزمایشات را انجام می‌دهند ببینند نتیجه کار درمان بیماران دیگر چه بوده و به دقت عملکرد آن درمان و تشخیص درست ژنتیکی آن تومورها کمک می‌کند. این چیزی نیست که در مناطق دیگر دنیا به صورت "روتین" و صحیح انجام شود. بیماران اگر اینجا بیایند به صورت موقت می‌توانند این آزمایشات را انجام دهند و پروتکل درمانی‌شان طراحی شود و یکی یا دو بیماران بگیرند و وقتی که نتیجه گرفتند می‌توانند این درمان را در شهر یا مملکت خودشان با متخصصین سرطان منطقه خود انجام و ادامه بدهند و با کلینیک ما هم در تماس باشند. به خیلی از این بیماران که از مناطق دیگر دنیا می‌آیند پیشنهاد می‌کنیم که حداقل دو یا سه ماه اینجا باشند و بعد که نتیجه گرفتند می‌توانند بروند و زمانی که قرار است ما دوباره پروتکل درمانی را عوض بکنیم و داروهای جدیدی را دوباره استفاده کنیم بهشان پیشنهاد می‌کنیم که دوباره برگردند و مراجعه کنند و درمان جدیدی را بگیرند و دوباره می‌توانند ادامه بدهند. البته به صورت مشاوره هم با تلفنی و وب‌سایت هم ما می‌توانیم با آنها در ارتباط باشیم و یک مقدار اطلاعات را بدهیم، حتی پروتکل‌ها را من می‌توانم پیشنهاد بدهم اما چون به کارگیری این داروها در کنار هم به صورت ترکیبی یک چیز ابداعی است و به صورت استاندارد انجام نمی‌شود متاسفانه مراکز دیگر آن تجربه و آن جسارت را ندارند که بخواهند اینها را بدهند چون نمی‌دانند باید به چه صورت با عوارض جانبی و یا مسائلی که حول و حوش این درمان هست روبرو شوند و حلش کنند و به همین خاطر ما برای اینکه بهترین نتیجه را بگیریم پیشنهاد می‌کنیم که درمان را در مرکز ما شروع بکنند و حداقل یک مدتی این را بگیرند و بعد که همه چیز خوب بود می‌توانند در شهر خودشان یا مملکت خودشان درمان را ادامه بدهند.

آیا گرفتن وقت از کلینیک شما خیلی طولانی است و مستلزم این است که مدت طولانی را در نوبت بمانند یا خیر؟

خیر، ما متوجه این هستیم که بیمارانی که در خارج هستند یا در حقیقت از نقاط دیگر به ما مراجعه می‌کنند خیلی اوقات حالت اورژانس دارند و این مسئله را ما درک می‌کنیم به همین خاطر بیمارانی که از خارج از شهر ما برای مشاوره می‌آیند، سعی می‌کنیم این بیماران را در اسرع وقت شاید بگویم در کمتر از یک هفته برایشان وقت بگذاریم که بتوانیم ببینیم و کارشان را زودتر شروع کنیم. چون مسلماً برای یک سرطان پیشرفته، زمان خیلی حائز اهمیت است و گاهی اوقات وقتی من اول پرونده این بیماران را مطالعه می‌کنم و متوجه می‌شوم که حالت اورژانس وجود دارد، نمی‌شود زیاد معطل کرد به همین خاطر برای بیماران اولویتی برای کسانی قرار دادیم که از خارج می‌آیند و بیماری‌شان پیشرفته است و نمی‌توانند زیاد صبر کنند، سعی می‌کنیم به هر نحوی که شده بهشان کمک کنیم و قرار ملاقات را هر چه سریعتر برایشان انجام دهیم.

کسانی که از راه دور می‌آیند، معمولا آنجا اقوام یا دوستی ندارند، آیا آنجا امکاناتی وجود دارد که بتوانند اقامت کنند یا شرایطی که شما بتوانید بهشان پیشنهاد بدهید، یا اینکه باید بروند هتل؟

ما با تیمی که کار می‌کنیم در همان محل کلینیک، بالایش آپارتمان‌های مسکونی وجود دارد که متعلق به خود ما هست و معمولاً بیمارانی که می‌خواهند اینجا اقامت طولانی داشته باشند می‌توانند بیایند و همینجا اقامت کنند که برایشان راحت خواهد بود، منتها ما پیشنهاد می‌کنیم که از قبل با ما زمانی که می‌خواهند به اینجا بیایند را هماهنگ کنند. به بیمارانی که قصد ماندن برای مدتی نسبتا طولانی‌تر دارند می‌توانیم کمک کنیم که اینجا در این آپارتمان‌ها بمانند و تقریبا میخواستجی هم که لازم دارند در دسترسشان هست، مثل فروشگاه مواد غذایی و مراکز خرید متعدد. حتی نزدیک اینجا آپارتمان‌های کرایه‌ای وجود دارد که می‌توانند استفاده کنند، اگر ما در کلینیک خودمان جا نداشته باشیم می‌توانیم معرفیشان کنیم به جاهایی که می‌توانند از قبل تماس بگیرند و هماهنگ کنند و بیایند و در آنجا اقامت کنند. این آپارتمان‌ها مبله هست و می‌توانند یک ماهه دو ماهه یا سه ماهه در کوتاه مدت اجاره کرده و اقامت کنند.

آیا آماری دارید که بگویید این درمان حدوداً چند درصد موفقیت‌آمیز بوده و اینکه برای چه نوع سرطان‌هایی خیلی موفقیت‌آمیز بوده و برای چه نوع سرطان‌هایی اصلا اینطور نبوده؟

باید بگویم به غیر از سرطان‌های خون و سرطان‌های غدد لنفاوی، بقیه سرطان‌ها را معالجه می‌کنیم. درمانی که ما به عنوان درمان استاندارد می‌شناسیم، برای مثال برای یک سرطان به مثل لوزالمعده یا پانکراس، در بهترین درمانی که با استاندارد می‌توانیم درمان کنیم و جواب بگیریم ۳۲٪ است. یعنی ۳ نوع دارویی که برای سرطان پانکراس تاییده گرفته از سازمان تغذیه امریکا به صورت ترکیبی که می‌دهیم ۳۲٪ از اون تومور و سرطان را کاهش می‌دهد و از بین می‌برد به این معنا که حدود ۶۸٪ ممکن است این تومور از بین نرود و به رشدش ادامه دهد. چنین سرطانی را وقتی ما از طریق درمان انحصاری و ویژه در حقیقت Personal life therapy با هدف قرار دادن ژن‌های بخصوصی که در آزمایشهای ژنتیکی پیدا می‌کنیم، گاهی اوقات بین ۸۰ تا ۱۰۰٪ به ما جواب می‌دهد. به این معنا که اگر سرطانی را که به طور تقریبی در استیج ۴ بین ۳۰ تا ۴۰٪ جواب می‌گیرد وقتی با این درمان به صورت ویژه و انحصاری پیش برود، این جواب می‌تواند ۸۰ تا ۱۰۰٪ باشد. و وقتی که شما این جواب را گرفتید نتیجه کار این خواهد بود که این بیمار وارد بهبودی نسبی می‌شود و در زمانی کوتاه به جای اینکه پنج ماه یا شش ماه طول بکشد تا ما بتوانیم یک جواب خوب بگیریم گاهی اوقات در کمتر از یک ماه این بیمار نتیجه می‌گیرد و کیفیت زندگی‌اش در کوتاه مدت بهبود پیدا می‌کند و به طور غیرمستقیم طول عمر این بیمار بهبود پیدا می‌کند. در کوتاه مدت وقتی که ما بتوانیم جواب خوبی را بگیریم این بیماران طول عمر بیشتری خواهند داشت.

می‌توانید برایمان از یکی از بدترین نمونه‌هایتان بگویید؟

بله، ما بیماری داشتیم که با سرطان پانکراس به ما مراجعه کرد، دلیلی که من به سرطان پانکراس اشاره می‌کنم این است که یکی از بدترین و کشنده‌ترین سرطان‌هاست، بیماری بود که در حقیقت در مرحله آخر زندگی به سر می‌برد، می‌دانید که اینها در خانه یا یک سری مراکز درمانی بیماران را فقط روی مورفین می‌گذارند، تزریقی بهشان می‌دهند و اکسیژن و هیچ کار دیگری انجام نمی‌دهند. به طور میانگین کسانی که در" مرحله آخر" هستند، طول عمرشان بین ۶ تا ۹ روز است. چنین بیماری به ما مراجعه کرد و هنوز کیفیت زندگی‌اش قابل قبول بود، راه می‌رفت و حرف می‌زد و مقدار کمی هم غذا می‌خورد با اینکه وزنش را از دست داده بود و مقدار زیادی هم درد داشت و به خاطر بالا رفتن بیلی‌روبین چشمانش زرد شده بود و آنزیم‌های کبدی‌اش بالا رفته بود و متاستاز در کبد داشت. حدود ۷۰ متاستاز در کبد را می‌توانستیم بشمریم. چنین بیماری وقتی به ما مراجعه کرد، یک سری آزمایش انجام دادیم و متوجه شدیم که ایشون یک ژن بخصوصی دارد و ما می‌توانیم یک دارویی را برایش استفاده کنیم و این دارو را FDA برای سرطان غدد لنفاوی تایید کرده بود، نه برای سرطان لوزالمعده. این دارو را ما توانستیم از طریق یک موسسه خیریه به صورت رایگان برای این بیمار بگیریم و شیمی درمانی‌اش را عوض کردیم و یک سری داروهای جدید هدفند را به این بیمار دادیم. در عرض ۲٫۵ ماه تمامی آن سرطانی که در کبدش بود از بین رفت. این بیمار ۴۰ پوند وزن اضافه کرد و برگشت به حالت عادی‌اش و دردش کاملا رفت و مسکن‌ها را کنار گذاشت و تا ۳٫۵ سال یک زندگی عادی داشت. بعد از ۳٫۵ سال متاسفانه فوت کرد، ولی ما توانستیم با این درمان ویژه ۳٫۵ سال زندگی باکیفیت برایش بخریم، او کسی بود که قرار بود دو هفته بعد در اثر بیماری فوت کند. نمونه‌های این چنین زیاد داشتیم. پس انجام این درمان بسیار کمک می‌کند به کیفیت زندگی. درمان، هدفمند است و مخصوص آن شخص طراحی شده است و نتیجه بهتری خواهیم گرفت. اما متاسفانه علاج قطعی نیست، اما چیزی که من همیشه به بیماران می‌گویم این است که ما سعی‌مان بر این است که یک بیماری پیش‌رونده و کشنده را که می‌تواند در کوتاه مدت بیمار را از پای درآورد، مسیرش را تغییر بدهیم و تبدیلش کنیم به یک بیماری مزمن که بیمار بتواند برای یک دوره نسبتاً دراز مدت با آن زندگی بکند و کیفیت زندگی‌اش هم حفظ شود. این هدف ماست که بیماری را از یک حالت حاد و کشنده خارج کنیم و تبدیل به یک بیماری مزمن و قابل قبول کنیم

که بیمار در تمام مدت عمرش باید یک دارویی بگیرد که حالت بهبودی وجود داشته باشد و بتواند خوب زندگی کند. دقیقاً مثل اینکه کسی فشار خون دارد و هر روز باید یک قرص بخورد و اگر نخورد فشار خونش بالا می‌رود، همان حالت را سعی می‌کنیم برای بیمار ایجاد کنیم که بیمار بتواند با آن زندگی بکند، ضمن اینکه، بیمار دارد یک درمانی هم می‌گیرد و می‌تواند زندگی قابل قبولی هم داشته باشد.

با درمان شما بیمار می‌تواند یک عمر عادی کند؟ نه ۳-۴ سال، یعنی می‌تواند با همین روند ادامه دهد و همیشه زندگی کند؟

اینها به شانس هم بستگی دارد. بستگی دارد ما چه نوع ژن‌هایی را در تومور این شخص پیدا کنیم، چون از هر ده نفر که این آزمایشات ژنتیک رویشان انجام شود حدوداً دو نفرشان خیلی خوب جواب می‌گیرند و ژنهایی را که پیدا می‌کنیم می‌توانیم یک دوران بهبودی طولانی را برای بیمار ایجاد بکنیم. بستگی دارد ما در این آزمایشات ژنتیکی چه پیدا کنیم و چون طبیعتاً درمان سرطان در حال پیشرفت است ما هر ماه یا هر دو ماه یکبار اطلاعات جدید و داروهای جدیدی را برای سرطان‌های مختلف پیدا می‌کنیم و FDA آن را تایید می‌کند و این ژن‌هایی را که باعث ایجاد سرطان می‌شوند شاید حدود ۲۵۰ ژن هست که ارتباط آنها ثابت شده و این ژن‌ها بین سرطان های مختلف به اشتراک هست هر سرطانی ممکن است یکی یا دو تا از اینها را استفاده کند یا چهار تا یا پنج تا در یک زمان بخصوص برای رشدش استفاده کند. پس اگر داروهایی را که FDA، برای سرطان‌های مختلف تایید می‌کند، در مارکت وجود داشته باشد و این ژنی را که در سرطان بیماری که روبروی ما نشسته و سرطان پیشرفته دارد و آن ژن را دارد و اگر دارویش برای هر نوع سرطانی باشد، ما سعی می‌کنیم آن دارو را برایش استفاده کنیم و اگر خوب جواب گرفت و بعد دوباره بیمارش عود کرد و برگشت شاید تا زمانی که بیماری برگردد داروی جدید دیگری تاییده گرفته باشد که ما بتوانیم دوباره این را استفاده کنیم و عمر این بیمار دوباره طولانی‌تر بشود. پس با گذشت زمان و کشف داروها و روش‌های درمانی جدید ما می‌توانیم بیشتر به اینها کمک بکنیم شاید بتوانیم بیمارشان را به صورت مزمن دربیاوریم. یک بیماری خونی مثل سرطان مغز استخوان که به آنMultiple myeloma می‌گویند تا ۱۵-۱۰ سال پیش داروی چندانی برایش وجود نداشت و بیمارها خیلی زود فوت می‌کردند، اما الان به یک بیماری مزمن تبدیل شده و این بیماران ۱۰-۱۵ سال با بیماری‌شان زندگی می‌کنند، درست مثل فشار خون یا دیابت. امکانش هست و با توجه به پیشرفت‌هایی که روز به روز در زمینه درمان سرطان حاصل می‌شود ما بیشتر می‌توانیم عمر باکیفیت و باعزتی برای این بیماران بخریم.

هزینه‌های این درمان یا هزینه‌های جانبی آن چقدر است؟ آیا چنین درمانی هزینه‌های وحشتناکی دارد؟

در امریکا کسانی که بیمه درمانی دارند یا بیمه دولتی مثل Medicare، آن قسمت از هزینه‌های درمان که استاندارد هست و FDA برای آن سرطان بخصوص تایید کرده یا بیمه پوشش داده می‌شود و هزینه‌ای برای بیماران ندارد. قسمتی که مربوط می‌شود به داروهای Off- label که FDA برای آن سرطان بخصوص تایید نکرده و برای سرطان دیگری تایید شده و ما می‌خواهیم آن را به صورت Off label برای درمان غیر از چیزی که تایید شده استفاده بکنیم بیمه‌ها ممکن است آن را رد کرده و قبول نکنند و ما با کمک بسیاری از موسسات خیریه که در امریکا وجود دارند و در جاهای دیگر دنیا متاسفانه وجود ندارند آنها را تهیه می‌کنیم. کسانی که در امریکا زندگی می‌کنند این مزیت برایشان هست که این موسسات خیریه‌ای که برای درمان سرطان وجود دارد و این موسسات وابسته به کمپانی‌های بزرگ داروسازی دنیا هستند و در حقیقت جزیی از این کمپانی‌های دارویی که این داروها را می‌سازند، موسسات خیریه را هم برای کسانی که بیمه ندارند یا بیمه‌شان پوشش نمی‌دهد ایجاد کرده‌اند. پس بیماری که به ما مراجعه می‌کند و از خارج می‌آید ممکن است برای بار اول برای اینکه داروهایش را شروع بکند، یک هزینه‌ای داشته باشد اما زمانی که ما توانستیم بیمار را در سیستم خومان بیاوریم و به عنوان یکی از بیماران خودمان ثبت نام کنیم و به کمپانی دارویی نشان بدهیم که این بیمار در اینجا زندگی می‌کند، آن موقع می‌توانیم (و قبلاً این کار را هم انجام دادیم) مقدار زیادی از داروهایی را که مورد نیاز این بیمار از طریق موسسات خیریه تامین کنیم. یک مقداری از آن را (شاید ۱۰ یا ۲۰٪) موسسات خیریه هم پوشش ندهند، آن موقع بیماران باید هزینه‌اش را خودشان پرداخت کنند، چون داروها را ما برایشان می‌خریم و بهشان می‌دهیم و استفاده می‌کنند، اما اگر این موسسات خیریه نباشند بخصوص برای کسانی که از خارج می‌آیند هزینه‌اش بسیار بالا و سنگین است. اما ما به بیماران می‌گوییم و آماده‌شان می‌کنیم اینجا تیمی که با من کار می‌کنند می‌توانند به این بیماران کمک کنند و اطلاعات را بهشان بدهند که قبل از اینکه بیایند اینجا برای درمانشان چه چیزی باید انتظار داشته باشند و عدد تقریبی وجود ندارد چون متاسفانه هر سرطانی با سرطان دیگر فرق می‌کند و داروهایی که برای یک سرطان استفاده می‌کنیم برای سرطان دیگر فرق می‌کند و ما حتی میانگین قیمت‌ها را هم نمی‌توانیم بگوییم چون برای هر فردی می‌تواند بالاتر یا پایین‌تر باشند. زمانی که ما بیمار را بررسی کردیم و پروتکل درمانی را به وی دادیم آن زمان است که می‌توانیم به طور نسبی بگوییم چه مقدار مخارج خواهد داشت. اما صحبتی که من می‌کنم همیشه این است که این بیماران درنهایت وقتی که اینجا معالجه بشوند شاید حدود ۸۰٪ از مخارج درمانی‌شان را می‌توانیم به صورت رایگان انجام دهیم. بیماری داریم. که از یک کشور دیگر مراجعه کرد و داشت اینجا درمان می‌شد و بیمه نداشت، در وهله اول یک مقدار خودش مخارجش را به عهده گرفت تا درمانش را شروع بکند تا وقتی که به عنوان یک مریض محلی اینجا شناخته شد، بعد ما توانستیم داروها را از طریق موسسات خیریه برایشان بگیریم. بعد از اینکه بیمار ما شد شاید بگوییم ماهی ۴۰ هزار یا ۵۰ هزار دلار دارو به صورت رایگان می‌گرفت. می‌خواهم بگویم که تا این حد به اینها کمک می‌شود.

خیلی عالی. هیچ مرکزی مشابه مرکز شما در مناطق دیگر وجود ندارد؟ آیا می‌خواهید آن را گسترش دهید و کلینیک دیگری در نقطه دیگری مانند کانادا داشته باشید؟

متاسفانه، ما تنها مرکز در امریکا و شاید در دنیا باشیم. من در آینده سعی دارم که این‌کار را بکنم، منتها این مستلزم مقداری مخارج هست و تعدادی کارمند و کسانی که بتوانند کار من را انجام دهند که من بتوانم پزشکانی را آماده کنم تا بتوانند همین‌کار را انجام دهند. همه اینها این مستلزم تجربه است و لازم است که شما مرتبا در روند کار باشید و کارتان را تکمیل‌تر بکنید، این چیزی نیست که بتوان حتی برای دو نفر کپی کرد یا مثل یک آنژیوگرافی نیست یا مثل یک جراحی که دارد یک کاری را ۲۰ سال انجام می‌دهد و همان را ادامه می‌دهد. کار من هفته به هفته می‌تواند تغییر بکند، روش‌های درمانی که برای سرطان‌های بخصوص طراحی می‌کنیم ممکن است از این ماه تا ماه بعدی تغییر بکند و همیشه در حال تکامل است، بنابراین ایجاد چنین مرکز درمانی با کارمندان ورزیده و دکترهایی که بخواهند چنین کاری را انجام دهند باید با هم و با کلینیک ما هماهنگ باشند. ما در آینده بر اساس نیاز شاید چنین کاری را در نقاط دیگر دنیا بکنیم ولی در حال حاضر ما با چند کمپانی خارجی بزرگ همکاری می‌کنیم، بخصوص با کشور چین همکاری گسترده‌ای داریم. از بیمارستان‌ها و مراکز درمانی آنجا، دکترهایی که متخصص سرطان هستند به اینجا برای آموختن می‌آیند و آموزش می‌بینند، من خودم هم مرتب به آنجا می‌روم و می‌آیم. منتها خب این کاری نیست که من بتوانم به تنهایی انجام بدهم من باید متکی به یکسری از همکارانم باشم که در این راه به من کمک کنند.

خودتان فکر می‌کنید تا روزی که سرطان در همه جا درمان شود ما چقدر فاصله داریم؟ چشم‌اندازش را چقدر دور می‌بینید؟

ببینید سرطان یک بیماری بسیار پیچیده است و می‌شود گفت یک موجود بسیار زیرک و باهوش و در کوتاه‌ترین مدت می‌تواند خودش را با محیط اطرافش تطبیق دهد. درمان سرطان پیشرفته‌ای مثل سرطان پانکراس برای اینکه درمان قطعی بکنیم را فکر نمی‌کنم به این زودی‌ها بشود پیدا کرد. چون شما وقتی سرطان را با یک یا دو دارو هدف قرار می‌دهید، بعد از دو ماه خودش را از آن ضربه‌ای که شما بهش زدید مصون می‌کند و راه دیگری را پیدا می‌کند و به رشدش ادامه می‌دهد. تنها موجود زنده‌ای را که می‌شود گفت خودش را در کوتاه‌ترین مدت با اطرافش انطباق می‌دهد و فناناپذیر می‌شود و به رشدش ادامه می‌دهد فقط سرطان است. چون مکانیزم کار سرطان این است که در حال تکامل و تغییر مداوم است و برای اینکه شما بتوانید چنین سرطانی را علاج قطعی کنید مرتب باید روش درمان را تغییر بدهید و جامع باشد یعنی با یک دارو و دو دارو هم نیست از این لحاظ ما سرطان پیشرفته را هنوز نمی‌توانیم علاج قطعی کنیم به خاطر اینکه ماهیتشان را تغییر می‌دهند و مقاوم می‌شوند و از کنترل بدن خارج می‌شوند و سیستم ایمنی بدن را گول می‌زنند، در حقیقت می‌شود گفت خودشان را از سیستم ایمنی بدن مخفی می‌کنند و به رشدشان ادامه می‌دهند. در حال حاضر با داروهای ایمنیوتراپی ما توانستیم این وضعیت را تا مقدار زیادی کم کنیم و سیستم ایمنی بدن را با داروی ایمنیوتراپی قوی بکنیم و این سرطان‌ها را بیشتر از بین ببریم. با وجود تمام این حرف‌ها دوباره آنها مقاوم می‌شوند و یک راهی را پیدا می‌کنند که مقابله کرده و به پیشرفتشان ادامه بدهند. اون Magic Bullet که در واقع در جامعه تصور غلطی وجود دارد و فکر می‌کنند داروی سرطان کشف شده و مخصوصا نمی‌خواهند آن را به مردم ارائه دهند، صحت ندارد. خیلی پیشرفته‌تر و پیچیده‌تر از این حرف‌هاست که ما بگوییم واقعا می‌شود علاج قطعی کرد، اما شاید نه در زمان حیات ما شاید در آینده نه چندان دور با تکنیک‌ها و تکنولوژی جدید به خصوص در زمینه کسب اطلاعات امکان‌پذیر خواهد شد. بر فرض الان کامپیوترهای کوانتوم آمده و می‌شود اطلاعات دقیقتری را از نحوه رشد سرطان کسب کنیم و زودتر از اینکه سرطان بخواهد پیشرفت کند و مقاوم شود ما بتوانیم جلوی آن را بگیریم، پس امکان اینکه ما سرطان را معالجه قطعی کنیم خواهد بود، فقط من نمی‌توانم هیچ زمانی را به شما بدهم. بهترین راه درمانش این است که ما همیشه یک قدم جلوتر از سرطان حرکت بکنیم آزمایشات ژنتیکی انجام بدهیم، از راه‌های متفاوت به صورت ترکیبی داروها داده شود با مکانیزم عمل متفاوت که نتیجه عمل بهتری بگیریم و سرطان را وارد شوک کنیم و اجازه دوباره قد علم کردن و دوباره مقاومت پیدا کردن را بهش ندهیم. این چیزهایی است که از روش‌های علمی الان امکان‌پذیر هست، اما در آینده کامل‌تر خواهد شد و امیدواریم یک روز در آینده بتوانیم به طور کامل ریشه‌کن‌اش کنیم.

آیا یک بیمار از ابتدایی که به سرطان مبتلا شد می‌تواند به شما مراجعه کند یا شما فقط بیمارانی را که به شرایط بد و حاد می‌رسد درمان می‌کنید؟

هر نوع سرطانی در هر مرحله‌ای می‌تواند از طریق درمان ویژه و انحصاری معالجه شود و لزومی ندارد تا صبر کند تا سرطان پیشرفته شود. من صحبتی که همیشه با بیماران می‌کنم این است که مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین درمان برای هر نوع سرطانی، درمان اولیه است. اگر درمان اولیه خوب انتخاب نشده باشد یعنی در واقع به صورت دقیق و هدفمند انجام نشود ما به این سرطان فرصت می‌دهیم که برگردد و مقاومت پیدا کند. شما تنها زمانی که دارید تا بتوانید سرطان را ریشه‌کن کنید و درمان قطعی انجام دهید درمان اولیه است. ضربه اول مهمترین ضربه است. پس فقط سرطان پیشرفته نیست، اگر ما همان سرطان اولیه را هم خوب درمان نکنیم و پیشرفته شود دیگر قابل درمان قطعی نخواهد بود و آن فرصت را از دست دادیم. البته ما با شیوه‌ای که داریم باز هم از طریق درمان انحصاری و ویژه سرطان درمانش می‌کنیم اما قابل اصلاح نیست و درمان قطعی ندارد. پس چه بهتر که از روز اول درمان خوب بگیرند.

مساله دیگری که باید تذکر بدهم و خیلی مساله مهمی است این آزمایشات ژنتیکی که انجام می‌دهیم چند فایده دارد، در وهله اول برای بیمار نشان می‌دهد ما چه داروهای هدفمندی را می‌توانیم استفاده کنیم و به انتخاب درمان کمک می‌کند، در ضمن نشان می‌دهد که پیشبینی این بیمار چه خواهد بود، آیا این بیمار در آینده نه چندان دور فوت خواهد کرد یا طول عمر بیشتری خواهد داشت. تمام اینها را از این آزمایشات ژنتیک می‌توان پیش‌بینی کرد. اما مساله دیگری که وجود دارد و خیلی حائز اهمیت است، این است که کمک می‌کند بفهمیم آیا یک ژن ارثی در این خانواده وجود دارد یا خیر. این بیمار شاید به صورت ارثی سرطانش ایجاد شده و اگر آن ژن را پیدا کنیم افراد فامیل درجه یک این بیمار هم باید چک بشوند و چه بسیار افرادی که مراجعه کرده‌اند به کلینیک‌مان و متوجه شدیم که آن شخص حامل یک ژن مادرزادی بوده که ما آن را در آزمایشات پیدا کردیم و افراد دیگر خانواده را چک کردیم و متوجه شدیم که آنها هم دارند. ما راه و روش‌های پیشگیری و یا تشخیص زودهنگام سرطان را بهشان یاد دادیم، چون به هر حال پیشگیری مهمتر از درمان است. انجام آزمایشات کمک می‌کند که ما همه خانواده را برای سرطان زیر نظر بگیریم و غربالگری بکنیم و اگر چیزی پیدا کردیم بهشان تعلیم بدهیم چگونه جلویش را بگیرند و یا زود تشخیص بدهیم.

آیا افراد سالم هم می‌توانند این آزمایش را انجام دهند؟

بله، افراد سالم هم که سابقه سرطان در خانواده داشته باشند می‌توانند آزمایش‌ها را انجام دهند. مردی که مادرش سرطان تخمدان داشته می‌تواند بیاید آزمایشات را انجام دهد، چون اگر آن ژن را داشته باشد آن شخص در معرض سرطان پروستات و یا سرطان سینه در مردان و حتی سرطان پانکراس است. الان در امریکا دارند روی این موضوع کار می‌کنند و ۵ تا ۱۰ سال آینده دکترهای داخلی باید مریض‌ها را برای سرطان هم زیر نظر بگیرند، الان یک پنلهایی دارد در می‌آید و یک سری آزمایشات مخصوصی هست که حدود ۶۰ تا ۸۰ ژن هست که چک می‌کنیم اگر در این ژنها چیزی پیدا شود باید با متخصص و مشاور ژنتیک صحبت کنند و بهشان پیشنهاد می‌دهند که چه کارهایی باید بکنند. این الان خیلی مهم است چون ما نباید صبر کنیم تا فقط بیمار سرطانی را ببینیم خیلی از خانواده‌هایی که سرطان در آنها وجود دارد می‌توانندScreen شوند ببینند ریسک دارند یا ندارند چون خیلی از اینها می‌تواند واقعا جان انسان‌ها را نجات بدهد.

سوال دیگر در خصوص بیمارانی است که در ایران هستند و پرسیده بودند که ما که شرایط آمدن به آنجا را نداریم آیا امکان این را داریم که پرونده‌مان را بفرستیم و راه درمانی پیدا بشود؟

بله، من همیشه بهشان پیشنهاد دادم پرونده‌شان را با ایمیل برای ما بفرستند و من مطالعه می‌کنم و اگر چیز دیگری احتیاج داشتم با ایمیل جوابشان را می‌دهم تا مدارک کامل شود بعد با آنها وقت می‌گذاریم چون می‌دانید که تفاوت ساعتی چیزی حدود ۱۲ ساعت است و سعی می‌کنیم یک زمانی بگذاریم که با تلفن یا اسکایپ یا به هر وسیله‌ای ارتباط برقرار کنیم. قبلا این کار را می‌کردیم و الان هم انجام می‌دهیم و با آنها صحبت می‌کنیم تا ببینیم چه کاری می‌شود انجام داد. ولی مساله مهمی که در ایران وجود دارد دسترسی به داروهای پیشرفته‌ای که ما در اینجا استفاده می‌کنیم واقعاً مشکل است. نکته مهم دیگر اینکه دکتر آنکولوژی که در ایران حاضر باشد تا این داروهای ترکیبی را به این صورت که ما می‌دهیم بدهد متاسفانه یا نیست یا کم هست. این مساله مشکلی است که من با ایران دارم. حتی بیمار می‌گوید من حاضرم داروهایم را از امریکا تهیه کنم و برایم بفرستید یا از اروپا خودش می‌خرد، اما دکتری که در ایران حاضر شود این روش درمانی را انجام دهد متاسفانه در این مورد نداشتیم که بخواهد با ما همکاری کند. اگر آن دکتر و آن مرکز درمانی پیدا شود چرا که نه، می‌توانیم این کارها را به صورت دورادور انجام دهیم.

آخرین سوال این که اگر کسی آنجا با شما تماس بگیرد کسی با زبان فارسی هست که پاسخگو باشد؟

تقریبا نصف کارمندان ما فارسی حرف می‌زنند.

بسیار عالی، خیلی ممنونم از توضیحاتتان و خیلی خیلی متشکرم از وقتی که برای این گفتگو گذاشتید. روز شما بخیر.

روز شما هم بخیر و خدا نگهدارتان.

خوانندگان محترم برای اطلاعات بیشتر در خصوص دکتر جوادی و آدرس کلینیک ایشان می‌توانید با دفتر مجله تماس بگیرید.

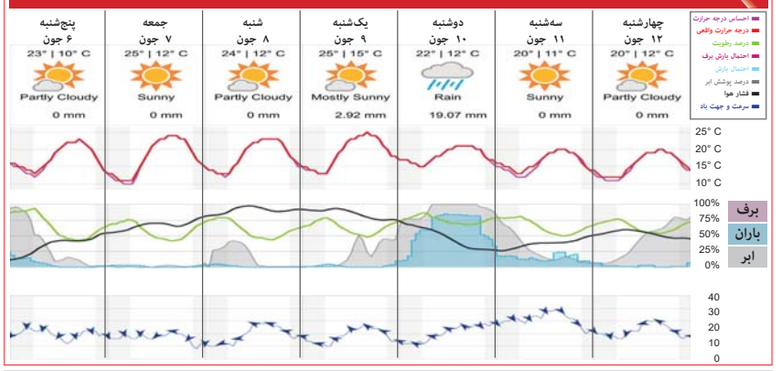
۱- NCCN
۲- Personal life therapy
۳- FDA
۴- Cure
۵- Customize therapy

حسابداری ایده ال
Personal, Small Business & Corporation E-File
Ideal Accounting
مجتبی فریور

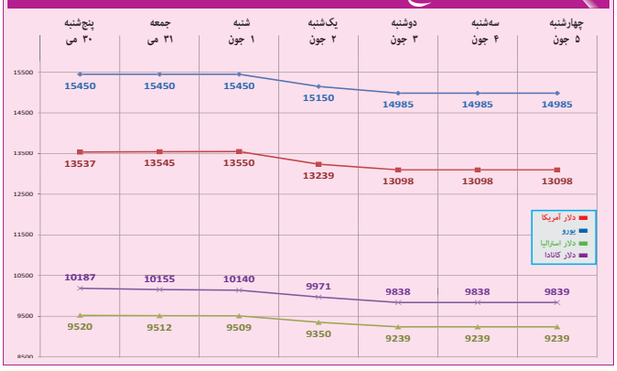
آیا می‌دانید با تکمیل فرم‌های مالیاتی
اگر در سال ۲۰۱۷ درآمدی نداشته باشید، ممکن است
صدها دلار به شما پرداخت شود!
اگر حتی در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده‌اید،
ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی:
Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال
جاری پرداخت نخواهد شد؟
خدمات حسابداری
INCOME
TAX
حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
تهیه صورت‌های مالی
تهیه فرم‌های PST، GST 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@idealteam.ca

آب و هوا - هفته آینده



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



مطلب ویژه این هفته

انتاریو افزایش حقوق کارمندان را محدود می‌کند

دولت محافظه‌کار "داگ فورد" با ارائه لایحه‌ای درصدد است تا افزایش سالیانه درآمد بیشتر کارمندان دولتی را به محدود کند. اگر این لایحه به تصویب برسد، این کارمندان در طی سه سال فقط ۱٪ افزایش حقوق خواهند گرفت. مرحله اول این طرح دیروز عصر (روز چهارشنبه) با ۶۴ رای موافق در مقابل ۴۰ رای مخالف مورد تصویب قرار گرفت.

این لایحه کارمندان و کارگران عضو و غیر عضو اتحادیه‌ها را نیز در بر می‌گیرد، از جمله آنهایی که در بیمارستان‌ها، مدارس و سازمان‌های آموزشی مشغول به کار هستند، تحت تاثیر این طرح قرار خواهند گرفت. افرادی که در شهرداری‌ها و یا مجامع شهری و محلی (مانند شورای شهر) فعالیت دارند شامل این محدودیت نخواهند بود.

این طرح در ادامه برنامه دولت محافظه‌کار فورد برای کاهش ۱۱٫۷ بیلیون دلار کسری بودجه دولت انتاریوست. هزینه کارمندان دولت بالغ بر سالی ۷۲ بیلیون دلار می‌باشد. پیش از این دولت انتاریو طبق قانونی از افزایش حقوق کارمندان با درآمد بیش از ۱۰۰ هزار دلار در سال، جلوگیری کرده بود.

"پیتر بتلنفالوی" رئیس هیئت مالی استان به خبرنگاران گفت: "باید کاری کرد، و هرکسی بایستی کارش را به خوبی انجام دهد. معرفی این لایحه باعث تثبیت دائمی افزایش دستمزدها، کاهش آن و یا از دست دادن مشاغل نیست. این خبر خوبی برای کارمندان دولت است زیرا ما به این وسیله موفق خواهیم شد که جلوی بیکار شدن آنها را بگیریم؛ اگر ما این کار را انجام نمی‌دادیم، کار هزاران کارمند در معرض حذف شدن قرار می‌گرفت، بدین شکل ما می‌توانیم حقوق آنها را با کاهش بودجه خود تطبیق دهیم".

"آندریا هوروت"، رهبر ان‌دی‌پی و حزب مخالف دولت با محکوم کردن این لایحه گفت که این نوع لایحه‌ها نشان از بی‌احترامی به روند چانه‌زنی مشاغل دارد. او افزود: "بدین وسیله، دولت درصدد است کسانیکه هر روزه به انتاریو خدمت می‌کنند و انتاریو روی آنها حساب می‌کند را با لگد به گوشه‌ای محدود کند".

هفته گذشته نیز، جیسون کنی، نخست وزیر تازه محافظه‌کار آلبرتا حقوق پایه ساعتی دانشجویان و دانش‌آموزان را در این استان کاهش داده بود. استان آلبرتا با مشکلات مالی کاهش قیمت نفت و گاز، و نیز کاهش صادرات روبروست در حالیکه انتاریو با اقتصادی روان اما بدهی سنگین از گذشته مواجه است که هر ماهه مبلغ زیادی را بابت بهره بدهی سنگین می‌پردازد.

دولت اعلان کرده است در این باره وب‌سایتی را راه‌اندازی خواهد نمود تا در طول تابستان بتواند نظریات مردم را نیز جویا شود. این لایحه برای تصویب بیشتر دوباره امسال به صحن مجلس باز خواهد گشت و تا تصویب کامل تبدیل به قانون نخواهد شد. انتظار می‌رود محافظه‌کاران انتاریو با داشتن دولت حداکثری بتوانند به راحتی این لایحه را تبدیل به قانون کنند.

اخبار کامل و کوتاه جهان - هفته گذشته

چهارشنبه ۵ جون

- ترامپ: ترجیح من با ایران مذاکره است، اما احتمال جنگ هم هست
- یک شهروند ایرانی به نقض تحریم‌های آمریکا متهم شد
- منگ، مدیر مالی هوآوی فردا به دادگاهش در کانادا می‌رود
- انتاریو افزایش حقوق کارمندان را محدود کرد
- رهبران غربی در ۷۵مین سالگرد نبرد نهایی علیه آلمان جمع شدند
- پیروزی سوسیال دموکرات‌ها و شکست سنگین مهاجرستیزان در انتخابات داهارک
- اینفانتینو برای دومین بار رئیس فیفا شد
- کشف ۴۰ جنازه معترضان سودانی از رود نیل، مجموعا ۶۰ کشته
- چین نگران فشار آمریکا بر ایران است
- هشدار کره شمالی به آمریکا: صبر ما را نیازمایید
- ژاپن: برای کاهش تنش آمریکا و ایران تلاش می‌کنیم
- رئیس جمهور چین: پوتین بهترین دوست من است
- کمک ۸ میلیون دلاری کره جنوبی به سیل کره شمالی
- حمله دو روز متوالی پلیس استرالیا به دفتر رادیو تلویزیون در پی درز تحقیقات نظامیان استرالیا
- خامنه‌ای: معامله قرن به سرانجام نمی‌رسد
- تماس تلفنی روحانی با امیر قطر
- ظریف: اسرائیل دروغگوی حمله ایران به کشتی‌ها است
- تعرض دشمن است
- ایران لبنانی زندانی را آزاد می‌کند

دوشنبه ۳ جون

- پومپئو: احتمال دارد معامله قرن رد شود
- کوشنر: فلسطینی‌ها سزاوار خود مختاری هستند اما نمی‌توانند حکومت کنند
- تصویب بودجه ۱۹ بیلیون دلاری ضد سوانح طبیعی در مجلس آمریکا
- بلک‌بری، پیامرسانش را، و اپل آی‌تیونزش را تعطیل می‌کند
- یک گزارش دولتی: دولت کانادا شریک جرم نسل‌کشی زنان بومی است
- حمله ترامپ به شهردار لندن با ورود به انگلیس و دیدار با ملکه
- جرمی و خان دیدار با ترامپ را لغو کردند
- نخست وزیر ایتالیا: با ادامه دعوا در دولت، استعفا می‌کنم
- آذربایجان قرارداد ۱ میلیارد دلاری خرید هواپیماهای بوئینگ را لغو کرد
- دادگاه سوئد: آسانژ می‌تواند بدون رفتن به سوئد پاسخگوی اتهاماتش باشد
- حداقل ۳۵ کشته در درگیری تظاهرات کنندگان با ارتش سودان
- بی‌توجهی عمران خان به پادشاه عربستان؛ پادشاه جلسات با عمران خان را لغو کرد
- پیدا شدن جسد ۵ کوهنورد مفقود شده در هیمالیا
- چهار کشته در انفجار اتوبوس کابل توسط داعش
- اسرائیل: مواضع شواهد دخالت ایران در انفجارهای فجیره را به آمریکا داد
- برف در سیدنی و سرما استرالیا
- پرونده نجفی با ۳ اتهام به دادگاه می‌رود، اولیا دم خواستار قصاص هستند
- واردات ۱۴۳ کالا ممنوع شد
- چهارشنبه در ایران عید فطر است

یکشنبه ۲ جون

- ترامپ فردا در انگلیس است
- متخصصان: شاید قطعاتی از بوئینگ ۷۳۷ مشکل داشته باشند
- مشکلات چند ساعتی گوگل در شرق و غرب آمریکا، و اروپا
- دو گردباد در اتاوای کانادا
- کانادا سفارتش در ونزوئلا را تعطیل می‌کند
- نیمار اتهام تجاوز را رد کرد
- جاشوا ۳ کمربند قهرمانی بوکس سنگین را به روئیز جونیور باخت
- تظاهرات مجارها علیه دخالت دولت در علمی و دانشگاه
- رئیس حزب سوسیال دموکرات آلمان استعفا کرد
- تصادف کروز و قایق در ونیز
- انتخابات الجزایر ملغی شد
- کشته‌های تظاهرات سودان به ۲ نفر رسید
- قطر هم در نشست مکه به نفع ایران ایستاد
- دو داعشی فرانسوی دیگر در عراق به اعدام محکوم شدند
- چین: آمریکا بین ما و همسایگانمان دخالت نکند
- تظاهرات در فلسطین بعلت ورود تندروهای اسرائیلی به مسجدالقصی
- فیلیپین نزدیک تایوان پایگاه نظامی می‌سازد
- روحانی: آمریکا برای مذاکره باید تحریم‌ها را لغو کند، به تعهداتش عمل کند و مودب باشد
- پرسپولیس با شکست دادن داماش قهرمان جام حذفی شد
- والیبال ایران ۳، آلمان صفر
- محسن هاشمی: ماجرای قتل میترا استاد مردانه است
- شیر ایرانی ماده در راه ایران
- تعطیلی موقت فرودگاه تهران برای ۱۴ خرداد

شنبه ۱ جون

- آمریکا حمایت مالیش از پروژه ایران دیس‌اینفو را متوقف کرد
- حمایت ترامپ از جانسون برای نخست وزیری انگلیس: از اتحادیه خارج شو
- آمریکا: کانادا از طریق فشار به کوبا به ونزوئلا فشار بیاورد
- دیدار ترودو با اوباما در یک آبجوفروشی اتاوا
- لیورپول قهرمان اروپا شد
- هشتاد زخمی در انفجار کارخانه ساخت تی‌ان‌تی در روسیه
- مجروحیت ۲۹ مهاجر در آتش سوزی اقامتگاه پناهجویان بوسنی
- آتشفشان اتنا در سیسیل دموکرات ایتالیا فعال شد
- جنگ لیبی دوباره بالا گرفت
- یک کشته در تظاهرات سودان
- چین ۶۰ میلیارد دلار گمرکی روی کالاهای آمریکا گذاشت
- چین: جنگ با آمریکا فاجعه خواهد بود
- طالبان: به جنگ ادامه می‌دهیم
- تظاهرات همجنس‌گرایان کره‌جنوبی برای حق ازدواج
- سازمان اسلامی نشت فلسطین ایستاد
- اسرائیل یک فلسطینی را کشت
- ده کشته در انفجار خودروی بمبگذاری شده در رقه سوریه
- اسرائیل: سوریه به جولان ما راکت زد؛ ۳ کشته در حمله هوایی اسرائیل به سوریه
- محمدرضا خاتمی برای تقلب خواندن انتخابات ۸۸ به دادگاه رفت
- سفر وزیر خارجه تاجیکستان به ایران
- روحانی: تسلیم نمی‌شویم اما آماده مذاکره محترمانه هستیم
- شکایت ایران به ایکائو: به هواپیماهای ما در خارج سوخت نمی‌دهند

جمعه ۳۱ می

- حداقل ۱۱ کشته در تیراندازی شهرداری ویرجینا آمریکا
- آمریکا کانال مالی ایران و اروپا را مشروط می‌پذیرد
- اذعان آمریکا به کشتن ۱۳۰۰ غیرنظامی در عراق و سوریه
- بولتون: آمریکا هواپیمای خروج انگلیس از اروپا است
- مکزیک: بر گمرکی آمریکا چیره می‌شویم
- کمیته بررسی: کانادا بوميانش را نسل‌کشی کرده
- فرار ده‌ها هزار آلبرتایی‌ها از آتش‌سوزی
- بریجیت بیرلین، صدراعظم موقت اتریش شد
- ترکیه: اس-۴۰۰ را به موقع تحویل می‌گیریم
- سه کشته در گروگانگیری زوریخ سوئیس
- آسانژ تحت شکنجه طولانی بوده
- **تظاهرات مجدد در سودان علیه نظامیان**
- کشته شدن شورشیان فیلیپین
- آزادسازی ۳۳ اسیر طالبان در افغانستان
- انتقاد سران کشورهای عرب از ایران
- نخست وزیر قطر برای اجلاس اسلامی به عربستان رفت
- دادگاه: سارا نتانیاهو برای سوءاستفاده مالی ۱۵۰۰۰ دلار پرداخت می‌کند
- شش کشته در انفجار کابل
- طالبان: آمریکا تاریخ خروجش را اعلان کند
- وقوع چند انفجار پیاپی در کرکوک
- میترا استاد دفن شد؛ نجفی به قتل عمد و حمل غیرمجاز سلاح متهم شد
- از نیمه تابستان: فروش بنزین فقط با کارت سوخت

پنج‌شنبه ۳۰ می

- ترامپ: من حتی می‌خواهم با ایران راه بیایم
- آمریکا ۷۵ روی همه محصولات مکزیک گمرکی می‌گذارد
- بولتون: شواهد دست داشتن ایران در انفجار نفتکش‌ها را به شورای امنیت می‌بریم
- ترامپ در ژاپن: ناو مک‌کین را از دید خارج کنید
- چین: آمریکا تروریست اقتصادی است
- مرگ مردی که مقابل کاخ سفید خودسوزی کرد
- مایک پنس برای تصویب نفتا-۲ به کانادا رفت
- آغاز آتش‌سوزی در تاندربی کانادا
- خروج زباله‌های کانادا از فیلیپین تصویب لایحه
- ضد سو شدن دولت انتاریو، توسط خودش
- عذرخواهی نامزد انگلیس برای تریاک کشیدن در ایران
- وکیل آسانژ: او بعلت بدحالی به دادگاه نیامد
- اوبر ۱ بیلیون دلار از دست داد
- نجات ۱۰۰ پناهجو در دریای مدیترانه
- اعلان سیستم قضایی جدید در ترکیه
- **احتمال قطع برق در بخش بزرگی از کشور لیبی**
- حمله لفظی عربستان در اجلاس اسلامی به ایران
- نخست وزیر قطر برای اجلاس اسلامی به عربستان رفت
- دادگاه: سارا نتانیاهو برای سوءاستفاده مالی ۱۵۰۰۰ دلار پرداخت می‌کند
- شش کشته در انفجار کابل
- طالبان: آمریکا تاریخ خروجش را اعلان کند
- وقوع چند انفجار پیاپی در کرکوک
- میترا استاد دفن شد؛ نجفی به قتل عمد و حمل غیرمجاز سلاح متهم شد
- از نیمه تابستان: فروش بنزین فقط با کارت سوخت

جهان در یک نگاه - هفته گذشته

- مطالب منتشره با نام، مصاحبه و یا رسیده از خوانندگان، نظرات آنان را بیان می‌کند و مسئولیت آن به عهده ایران استار نیست.
- از انتشار هرگونه تهمت، نادرست، چسباندن فردی به گروهی، توهین، بند کردن به شخصیت، درخواست حذف، جهت‌داری و طرفداری سیاسی یا غیر سیاسی، مطالب یکطرفه و آگهی غیر قانونی، معذوریم.
- ایران استار در صورت لزوم حق ویرایش، ترجمه و کوتاه کردن مطالب را برای خود محفوظ می‌دارد.
- آخرین فرصت ارسال یا تصحیح مطالب دوشنبه ۱۲ ظهر و آگهی‌ها سه‌شنبه ۱۲ ظهر است.
- هرگونه استفاده از مطالب، طراحی و تصاویر این رسانه منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

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

iranstarmedia iranstarmedia iranstarmedia iranstar iranstar iranstarmedia iranstarmedia iranstarchannel

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

ایران استار خانواده
www.iranstar.com
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 06 Jun 2019 - V. 26 - No.1241
21
پنجشنبه ۱۶ خرداد ۱۳۹۸ - سال ۲۶ - ش ۱۲۴۱

ارز ملل
اپ جدید: Melal Exchange
• بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
• پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

توسط محققان امریکایی:

داروی جدید کنترل سرطان پستان ساخته شد

محققان به تازگی در نتیجه یک آزمایش بالینی بین‌المللی، از تولید دارویی خبر دادند که میزان زنده ماندن زنان مبتلا به انواع شکل‌های رایج سرطان پستان را بهبود می‌بخشد.

نتیجه تولید این دارو در نشست سالیانه انجمن سرطان‌شناسی بالینی آمریکا ارائه شد و نشان داد که یک نسخه جدید از داروی cyclin inhibitor می‌تواند میزان بقای زنان مبتلا به سرطان پستان را به ۷۰ درصد برساند.

درصد مرگ و میر این افراد ۲۹ درصد گزارش شده است.

سارا هورویتس، محقق ارشد پروژه گفت: این مطالعه روی گیرنده‌های مثبت سرطان پستان تمرکز داشته است که دو سوم از تمام موارد سرطان پستان در میان زنان جوان را تشکیل می‌دهند.

وی ادامه داد: این روش درمانی جدید نسبت به روش‌های شیمی‌درمانی سابق کمتر سمی است. زیرا بیشتر سلول‌های سرطانی را مورد هدف قرار می‌دهد و از توانایی آن‌ها در تکثیر سلول‌های سرطانی ممانعت می‌کند.

در آزمایش بالینی پروژه بیش از ۶۷۰ بیمار بررسی شدند. این افراد تنها شامل زنان زیر ۵۹ سال و مبتلا به سرطان پیشرفته بودند.

هارولد بورستین (Harold Burstein) یک سرطان‌شناس که البته در پروژه شرکت نداشت، اظهار کرد: این پروژه بسیار حائز اهمیت است زیرا داروی cyclin inhibitor را به گونه‌ای ترجمه کرد که برای حیات زنان مبتلا به سرطان استفاده شود.

این پژوهش از سوی شرکت داروسازی نوارتیس (Novartis) حمایت مالی شده است.

زندگینامه - کتاب ← ۲۲
نگاهی به شاه قسمت ۵۴
دکتر عباس میلانی

سخن و اندیشه- ۶۶ ← ۲۴
خیام، فیلسوفی شاعر
دکتر حسن گل‌محمدی

پزشکی-۱ ← ۲۶
نچروپاتی چیست و چه کمکی به زندگی ما می‌کند؟
دکتر محمدرضا کاظمی

مشاور خانواده ← ۲۸
چرا در یک رابطه بیمار و نادرست گیر می‌کنیم؟؟؟ قسمت سوم
فرشته نیک‌خواه

طنز ← ۲۹
اندر حکایت گوناگونی افکار و اعمال انسان‌ها
فضول‌خان کامیونیتی

سیستم آموزشی انتاریو-۴۸ ← ۳۰
از شناختن دست چپ و راست، تا دیدگاه سیاسی- اقتصادی به کانادای معاصر...
لیلا کاظم‌زاده

فیلم ← ۳۲
رحمان ۱۴۰۰ موفق درگیشه غمناک درکیفیت
پدرام ناظم‌زاده

تاسیسات- ۳۶ ← ۳۴
هوای داخل منزل یا بیرون، کدام کثیف‌تر است؟
مهندس پیمان رامندی

سلامت ← ۳۶
اشتباهاتی که هنگام کم کردن وزن مرتکب می‌شوید
متخصصین تغذیه

آشپزی ← ۳۸&۳۹
مافین املت روسی
قهوه ترک، تارت گوشت
چیزکیک کدو، کرم کارامل
لازانیای سبزیجات
پروین ترابی

پزشکی ← ۴۰
مصرف زیادی ویتامین B برای زنان شکستگی سر ران بهمراه دارد
محققان نروژی

پزشکی ← ۴۰
سه توصیه مهم برای داشتن قلبی سالم
انجمن قلب امریکا

رمان دنباله‌دار ← ۴۲
آتوسا (دختر کوروش بزرگ) قسمت ۹
هلن افشار

تغذیه ← ۴۴
قهوه بخورید و نگران سلامت قلب نباشید
دانشگاه کویین مری

نیازمندی‌ها
اخبار محلی ← ۴۸
استخدام و اجاره ← ۵۱
← ۵۶&۵۷&۵۸&۵۹

اطلاعات عمومی
سودوکو، فال ← ۵۲&۵۳
جدول ← ۵۴&۵۵
لیست مشاغل ایرانی

بهترین انتخاب همیشگی برای شستن قالی‌های شما
با بهترین قیمت
قالیشوئی ماژیک
416-856-9491
تعمیرات، رفوگری، لکه‌برداری، رنگرزی و ریشه‌کشی

نگاهی به شاه ۵۴

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه- پژوهشگر
milanibooks.com

سایهٔ شوم کاملات

خواست‌های خدایان را گردن باید نهاد
شکسپیر، ریچارد دوّم، ۲۹: ۲ ۳.

برای شاه کاملات کندی چندان دلپذیر و دل‌پسند نبود. نه شاه آرتور بود و نه جنبه‌های دیگر داستان قرون وسطایی کاملات به ایران می‌خورد. در آن داستان، که شاید رواج و محبوبیتش را بتوان به برآمدن نشانه‌های آغازین تجدّد در غرب تأویل کرد، آرتور که پادشاهی قدرقدرت بود، پس از چندی قدرت خود را به میزگردی از سلحشوران واگذاشت. بیست سال اوّل سلطنت شاه نشان داده بود که فکرش در اساس با آن چه آرتور اساطیری کرده بود همخوانی نداشت. شاید به دور از اغراق است اگر چهار سال اوّل دههٔ شصت (چهل) را، در کنار سه سال دوران نخست‌وزیری مصدق و چند ماه قبل از انقلاب ۱۹۷۹ یکی از پر تنش‌ترین و تعیین کننده‌ترین ادوار سه‌گانهٔ سلطنت شاه بیانگاریم. در این چهار سال بود که شاه آنچه را که بعدها "انقلاب سفید" نام گرفت و کاخ سفید واشنگتن از آن به عنوان "انقلاب مهار شده" یاد می‌کرد آغازید. در عین حال، شاه با شورش خیابانی وسیعی در تهران و برخی شهرهای بزرگ دیگر روبرو شد. دایم نگران بود که این امیر ارتش و آن دولت خارجی، این سیاستمدار ایرانی و آن خان عشایری علیه‌اش در حال دسیسه و توطئه‌اند. در برخی موارد حقّ با او بود و توطئه‌ها و تلاش‌هایی برای برانداختن او در جریان بود. شاید این چهارسال را بتوان در عین حال دورانی تعیین کننده در تلاش شاه برای تمرکز و تثبیت قدرتش دانست.

مهم‌تر از همه شاید این واقعیت بود که تحوّلات این چهار سال بافت اساسی و ساخت قدرت اقتصادی ایران را دگرگون کرد. به آن چه به گمانم عظیم‌ترین مهاجرت درون مرزی تاریخ چند هزار سالهٔ ایران بود ــ و میلیون‌ها روستایی را سرازیر شهرها کرد ــ دامن زد. نظام فئودالیسم را برچید و نظام سرمایه‌داری را جانشینش کرد. از سویی رشد اقتصادی ایران، به لحاظ این دگرگونی و به مدد افزایش ناگهانی بهای نفت شتابی بی‌سابقه گرفت و در ظرف ۱۵ سال بعد، ایران را به یکی از پویاترین اقتصادهای دنیا و به یکی از موفق‌ترین تجربیات صنعتی شدن کشورهای عقب مانده ــ یا عقب نگهداشته شدهٔ ــ جهان سوّم بدل کرد. در عین حال، شاه را هم به توازی این تحوّلات به اوج قدرت شخصی و قدرقدرتی سیاسی رساند. ولی به گمان من شکی هم نباید داشت که انقلاب ایران در سال ۱۹۷۹ و چیرگی نیروهای اسلامی بر این حرکت دمکراتیک مردم پیامد ناخواستهٔ همین تحوّلات بود. دگرگونی‌های سیاسی داخلی در ایران و سیاست‌های تازهٔ دولت آمریکا در دوران ریاست‌جمهوری کندی، و نیز تحوّلاتی که در اردوگاه کمونیسم رخ داد دست به دست هم داد و تحوّلات چهار سال اوّل دههٔ شصت (چهل) را رقم زد.

در فوریهٔ ۱۹۵۶، خروشچف که در آن زمان دبیر اوّل حزب کمونیست شوروی بود، در پایان کنگره بیستم حزب گزارش تاریخی محرمانهٔ خود را به رهبران "احزاب کمونیست برادر" ارائه کرد. به این رهبران گفته شده بود برای جلسه‌ای سخت سرّی گرد هم آیند.

در این گزارش خروشچف نه تنها "کیش شخصیت" استالین را که تا آن زمان از مقدسات احزاب کمونیستی بود در هم شکست، بلکه همان استالینی را که تا چندی پیش "نابغهٔ عالم" و "رهبر عظیم پرولتاریا" و فرمانده دلیر، نجات‌بخش و خلل‌ناپذیر ارتش سرخ در جنگ جهانی دوّم خوانده بود بسان رهبری "سادیست.... سخت ازخودراضی" مورد نقد قرار داد. می‌گفت هنگام حملهٔ هیتلر به شوروی استالین برای چند روزی چنان مضطرب و افسرده بود که در اتاقی عزلت گزید و از هرگونه تصمیم‌گیری عاجز بود. می‌گفت بسیاری از رهبران راستین حزب چون بوخارین را به اردوگاه کار اجباری فرستاد و نوید داد که از اغلب این رهبران اعاده حیثیت سیاسی خواهد شد. می‌گفت دوران افکار و کردار استالینیستی بسر رسیده و کشتی‌بان را سیاستی و فکری دیگر آمده است.

به گفتهٔ خروشچف، نگاه استراتژیک استالین

Freight Services International

FSI

حمل و نقل
بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی
در 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

هم که از اجتناب‌ناپذیری برخوردی قطعی و خشونت‌آمیز میان اردوگاه سوسیالیسم و سرمایه‌داری سخن می‌راند به سر آمده است. می‌گفت "توازن قوا" در سطح جهانی به نفع سوسیالیسم تغییر کرده. سرمایه‌داری میرنده و سوسیالیسم برآینده است و دقیقاً به همین خاطر عصر نوینی در "مبارزات ضد امپریالیستی" آغاز شده و آن هم عصر "همزیستی مسالمت‌آمیز" همراه و همزمان با کمک به "نهضت‌ها و جنگ‌های آزادی‌بخش" در سرتاسر جهان است. می‌گفت شوروی هر جا و همه جا به این جنبش‌ها مدد خواهد رساند و از همین طریق ــ و نه از راه جنگ اتمی با جهان سرمایه‌داری ــ آمریکا و امپریالیسم را برخواهد انداخت. این واقعیت را که در اواسط دهۀ هفتاد (پنجاه) در بیشتر از ۴۰ کشور جنگ‌هایی جریان داشت که در واقع، پشت پرده، جنگی میان آمریکا و شوروی بود می‌توان، به گمانم، نتیجۀ این سیاست پیشنهادی خروشچف دانست. در دهۀ هفتاد (پنجاه) آمریکا و شوروی به دو "ابر قدرت" بدل شده بودند و ریارویی‌شان در اقصی نقاط جهان و به هزار و یک شکل مستقیم و غیرمستقیم، نظامی و عقیدتی، قابل رویت بود.

سیاست تازۀ خروشچف در ایران هم مصداق پیدا می‌کرد. درست پس از شکست مذاکرات برای امضاء پیمان دوستی میان ایران و شوروی نه تنها مسکو کارزار تبلیغاتی بی‌سابقه‌ای علیه شاه به راه انداخت بلکه خروشچف در یکی از مصاحبه‌های مطبوعاتی جنجالی خود ایران و رژیم شاه را به سیبی پوسیده تشبیه کرده و گفت شوروی، در عین صبر و احتیاط در کنار درخت منتظر روزی می‌ماند که سیب، خواهی نخواهی، به دامنش بیفتد. کار تهدید شاه و ایران پس از مدّتی بالا گرفت. نه تنها طرحی برای ترور شاه تدارک شد (و ناکام ماند) بلکه در سپتامبر ۱۹۶۱ شوروی دست به تقویت نیروهایش در مرز با ایران زد. شاه و غرب نگران بودند که "شوروی در صورت بالا گرفتن بحران برلن ممکن است بخواهد از طریق فشار بر ایران" تلافی کند. در آن زمان آمریکا و متحدانش که برلن غربی را در اختیار داشتند در مقابل شوروی و متحدانش که برلن شرقی را کنترل می‌کردند، قرار داشتند. آمریکا هم برای مقابله با چنین فشار نظامی مستقیم شوروی به ایران، بلافاصله دست به تدارک طرحهایی زد.

پیام محرمانۀ خروشچف به کنگرۀ بیستم حزب کمونیست پیامدهای سیاسی و عقیدتی دیگری هم داشت که برخی از آنان بر ایران و سیاست‌های شاه تأثیری مستقیم داشت. یکی از مهم‌ترین پیامدهای آن تنش روزافزونی بود که بین مائو و حزب کمونیست چین و شوروی پدیدار شد. گرچه اسناد و مطالعات اخیر آشکارا نشان می‌دهد که تنش میان مائو و شوروی به سال‌های قبل از گزارش محرمانه ۱۹۵۶ برمی‌گردد و ریشه در ناسیونالیسم مائو و مقاومتش در برابر چیرگی استالین بر حزب کمونیست چین داشت، ولی در ۱۹۵۶ مائو گزارش خروشچف و نقدش بر استالین را بهانه کرد و شکافی عظیم در "اردوگاه سوسیالیسم" ایجاد کرد. شوروی را به "تجدیدنظرطلبی" و "احیای سرمایه‌داری" و بالمآل به پیدا کردن سوداهای امپریالیستی متهم کرد. این شکاف طبعاً در احزاب کمونیستی جهان نیز بازتاب پیدا کرد.

در ایران انشعابی در درون حزب توده پدیدار شد و از دل این انشعاب سازمان انقلابی حزب توده ایران بیرون آمد که از همان آغاز بیش وکم به کمک های مالی و فکری چین مستظهر بود. بعدها چند گروه مائوئیستی کوچک دیگر هم در ایران پدید آمد که شعار همه بیش و کم مبارزه همزمان با "امپریالیسم و سوسیال امپریالیسم" ـ یا آمریکا و شوروی ـ بود. پس از مدّتی شاه بر آن شد که از این شکاف بین چین و شوروی به نفع خود و ایران استفاده کند.

ولی در سال‌های اوّل دهۀ شصت (چهل) انقلاب کوبا در سرتاسر جهان از شهرت و شوکتی خاص برخوردار بود. همان‌طور که در سال‌های پیش از جنگ جهانی دوّم، جنگ داخلی اسپانیا معبد و مأوای رمانتیسم انقلابی محافل روشن‌فکری غرب بود، در دهۀ شصت چه‌گورا و انقلاب کوبا به چنین جایگاهی رسیده بود. به علاوه در پس انقلاب کوبا نظریۀ انقلابی تازه‌ای رواج پیدا کرد که بر اساس آن مبارزۀ مسلحانه مشتی چریک متعهد و از جان گذشته فضای ارعاب و وحشت حاکم بر کشورهای استبدادزده را می‌شکند و شرایط را برای شکوفایی انقلاب توده‌ها فراهم می‌کند.

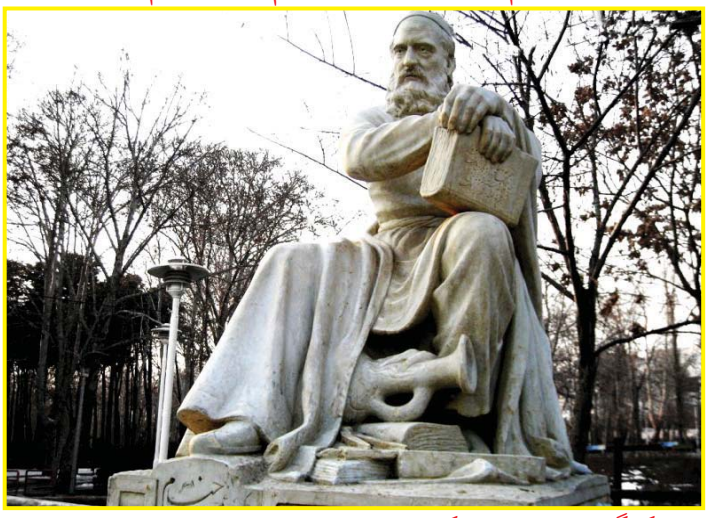
بیش و کم در همان زمان، نظریۀ مشابهی در میان محافل مسلمان هم شکل می‌گرفت. در الجزایر و در ایران مصادیق گونه‌گونی از همین نظریه که پیشگامان از جان گذشته جرقۀ انقلاب می‌توانند شد شکل می‌گرفت.

[نگاهی به شاه ، ادامه در صفحه ۴۶ ←]

خیام، فیلسوفی شاعر

به مناسبت ایام بزرگداشت حکیم عمر خیام نیشابوری

حسن گل‌محمدی
نویسنده و شاعر



در بهار دل‌انگیز طبیعت، باغ پُربار شعر و ادب فارسی جلوه‌ای دیگر دارد. شکوفه‌های بهاری، نغمه‌های پرندگان عاشق، نسیم روح‌پرور بهار، تپش دل‌های بی‌قرار و اندیشیدن به همه این نوآوری‌هایی که در طبیعت رخ داده است، از راز و رمزهای فصل بهار است. مفتون و عاشق بی‌تاب زیبایی‌های طبیعت، قدم‌زنان وارد باغ پُربار شعر و ادب فارسی می‌شویم و در کنار فیلسوفی شاعر و شاعری رند و اندیشمند در کوچه باغ‌های نیشابور قرار می‌گیریم. او برایمان زمزمه می‌کند:

بر چهره گل نسیم نوروز خوش است
در صحن چمن روی دل‌افروز خوش است
از دی که گذشت هر چه گوئی خوش نیست
خوش باش و ز دی مگو که امروز خوش است

حقیقت امر هم چنین است. افسوس گذشته را خوردن و دغدغه نیامده را داشتن موجب تباهی حال می‌شود. حال یعنی زندگی روزمره که در آن گرفتاریم. اگر به زمانی که درگذر است فکر نکنیم و دم را غنیمت نشماریم هیچ‌کسی نمی‌تواند، دوام یک نفس را تعهد کند. بنابراین باید حال را چسبید و از آن لذت برد. این به آن مفهوم نیست که برای آینده فکر و برنامه‌ای نداشته باشیم، نه. باید از گذشته تجربه بیندوزیم و از امکانات زمان حال و جاری استفاده کنیم و برای آینده بهتر، کوشش و تلاش نمائیم:

از دی که گذشت هیچ ازو یاد مکن
فردا که نیامده‌ست فریاد مکن
برنامه وگذشته بنیاد مکن
حالی خوش باش و عمر بر باد مکن

خیام تنها شاعر و سراینده رباعیات معروف نیست. او فیلسوفی است که دارای جهان‌بینی خاص خود است. او را به عنوان دانشمند، حکیم، فیلسوف، ریاضی‌دان، منجم و شاعر می‌نامند. تحقیقات خیام در علوم مختلف برای جوامع بشری دستاوردهای ارزشمندی داشت. وی برای نخستین بار در تاریخ ریاضی به نحو اعجاب‌انگیزی معادله‌های درجه اول تا سوم را دسته‌بندی کرد و آنگاه برای حل آنها از ترسیمات هندسی مبتنی بر مقاطع مخروطی استفاده به عمل آورد و برای تمامی آنها راه‌حل کلی ارائه نمود. بسیاری از یافته‌های علمی و ریاضی او قرن‌ها بعد توسط ریاضی‌دانان دیگر در جهان مطرح شد و به نام آنها ثبت گردید. آنچه که بعداً در اصول نااقلیدسی مطرح شده یا مثلث حسابی پاسکال و دو جمله‌ای‌های نیوتن، همه مطالبی هستند که این دانشمند بزرگ ایرانی آنها را در کتاب‌های تالیفی خود آورده است.

یکی از کارهای مهمی که خیام در علم نجوم انجام داده است، تدوین تقویم جلالی است. با توجه به چیرگی اعراب بر ایران، تقویم هجری قمری در ایران رایج شد و پس از مدتی ناکارآمدی آن به ثبوت رسید. در سال ۴۶۷ هجری قمری در زمان سلطنت جلال‌الدین ملکشاه سلجوقی و وزارت خواجه نظام‌الملک طوسی، تصمیم گرفته شد که تقویمی خاص برای کشور ایران تدوین نمایند این کار مهم به خیام سپرده شد و او با کمک افراد دیگر با انجام محاسبات دقیق ریاضی، تقویمی را تدوین کرد که با نام تقویم جلالی معروف است.

مهمترین خصوصیات فکری خیام، تفکرات فلسفی اوست. او در تمامی آثارش سعی بر آن دارد که خود آگاهی را در انسان‌ها تقویت کند. آن چیزی که اگر فردی به آن دست یابد، به فلسفه زندگی و آفرینش دست یافته است و زندگی او هدف و مقصد پیدا می‌کند.

چون نیست ز هر چه هست جز باد بدست
چون هست بهر چه هست تقصان و شکست
انگار که هر چه هست در عالم نیست
پندار که هر چه نیست در عالم هست

البته باید عنصر زمان و مکان را نیز در تدوین اندیشه‌های خیام در نظر داشت. در دورانی که او می‌زیست فضای سیاسی کشور ما ایران به علت درگیری‌های پی‌درپی نظام‌های سیاسی و ظهور و رشد باطنیان و موقعیت کشورهای اسلامی به دلیل جنگ‌های صلیبی، سخت آشفته بود و دانشمندانی همچون ابن‌سینا و ابوریحان بیرونی در اواخر عمر آیینه تمام نمای رنج و محنت اندیشمندان ایرانی در آن فضای نابسامان بودند. همین تاثیرها باعث شده است که خیام فیلسوف گاهی با یک رباعی کاری کرده که خود با یک رساله فلسفی در صدد انجام آن بوده است. اینجاست که باید پذیرفت خیام اندیشمندی زیرک، فیلسوفی نکته‌دان و شاعری رند است که تمامی مسائل زمان خود را در حدود یکصد و پنجاه رباعی آورده است.

گر من زمی مغانه مستم، هستم
گر کافر و گبر و بت پرستم، هستم
هر طایفه‌ای به من گمانی دارد
من زان خودم چنان که هستم، هستم

شناخت جهانی خیام با ترجمه رباعیات او توسط فیتزجرالد انگلیسی آغاز شد. او در این‌کار به ترجمه لفظ به لفظ اکتفا نکرد، بلکه کلیه ذوق و استعداد خود را در بازآفرینی فلسفه و دیدگاه خیام به کار برد. به همین علت چند سالی از این ترجمه نگذشته بود که کم‌کم جهان به گنجینه‌ای از شعر خیام دسترسی پیدا کرد و فلسفه او نمادی جهانی برای شاعران کشورهای دیگر شد و آنها تحت تاثیر نگرش فلسفی خیام به سرودن شعر پرداختند.

ای آمده از عالم روحانی تفت
حیران شده در پنج و چهار و شش و هفت
می نوش ندانی ز کجا آمده‌ای
خوش باش ندانی به کجا خواهی رفت

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که شاعری و فیلسوفی خیام لازم و ملزوم یکدیگرند. شاعری خیام وسیله‌ای است در خدمت او برای بیان و عرضه انکار فلسفی‌اش. یکی از ویژگی‌های مهم تفکر خیامی "واقع‌گرایی" است. خیام زندگی را شیرین و دل‌انگیز می‌داند و می‌پندارد که خود ما شادمانی یا غم را برای خود فراهم می‌کنیم.

ماییم که اصل شادی و کان غمیم
سرمایه دادیم و نهاد ستمیم
بستیم و بلندیم و تمامیم و کمیم
آئینه زنگ خورده و جام جمیم

او فناپذیری و بی‌اعتباری دنیا و گذرا بودن عمر را به عنوان یک واقعیت غیرقابل انکار می‌پذیرد، دچار یاس و نومیدی نمی‌شود، با دیدگاه خوش‌بینانه، به مبارزه غم و رنج می‌رود و از شادی و خوبی استقبال می‌کند:

شادی به طلب که حاصل عمر دمی است
هر ذره ز خاک کیقبادی و جمی است
احوال جهان و عمر فانی و وجود
خوابی و خیالی و فریبی و دمی است

وی با استفاده از آنچه که می‌بینیم و مشاهده می‌کنیم، هشدارهای مکرر به ما می‌دهد که به خاک، کوزه، سبزه، لاله و...توجه کنیم. قبل از آن‌که ما را به خاک بسپرند و خود تبدیل به این نوع عناصر شویم. او در حقیقت به اصل بقای عناصر که یک بحث علمی و مهم است، اشاره می‌کند:

خاکی که به زیر پای هر نادانی است
زلفین بتی و ابروی جانانی است
هر خشت که بر کنگره ایوانی است
انگشت وزیری و سر سلطانی است

واقعا زندگی چیست؟ هدف و غایت آن چه می‌باشد؟ از دید خیام حقیقتِ آنچه که حس و عقل درک می‌کند، زندگی است. همین زندگی‌های روزمره که انباشته از درد، رنج، موفقیت، شکست، شادی و...می‌باشد. باقی آنچه که می‌ماند همه مشکوک و نامشخص است. جریان سیال و روان عمر ارزش دارد. آنچه که ارزش دوست داشتن دارد همین لحظه‌های به هم پیوسته است که زندگی را تشکیل می‌دهد که اغلب ما از آن غافلیم و قدرش را نمی‌دانیم.

گر یک نفست ز زندگانی گذرد
مگذار که جز به شادمانی گذرد
هشدار که سرمایه سودای جهان
عمرست چنان کش گذرانی گذرد

بخشی از دغدغه‌های ذهنی و اندیشه‌های فلسفی خیام را فلسفه خلقت، بی‌اعتباری دنیا، زودگذر بودن عمر، اغتنام فرصت، جبر یا اختیار و اندیشه‌های بحث‌انگیز و جنجالی دیگری از این قبیل تشکیل می‌دهد. اگر بخواهیم از روی رباعیات خیام، آن هم از ظاهر آن قضاوت کنیم، خیام را باید یک متفکر دهری بنامیم ولی در پس ظاهر رباعیات او پیچیدگی‌های فلسفی و نظری وجود دارد که دسترسی به آن چندان ساده نیست. به همین جهت است که رباعیات خیام را گروهی تحسین کرده‌اند و گروهی آن را مردود و منفور شناخته‌اند. با بررسی‌های صورت گرفته در روی رباعیات خیام از لحاظ کمی و کیفی این نتیجه حاصل شده است که در طول زمان بسیاری افراد رباعیاتی سروده و به مجموعه منسوب به خیام افزوده‌اند. بنابراین رباعیات اصل مربوط به خیام با تحقیقاتی که روانشاد صادق هدایت انجام داده است، بیش از یکصد و پنجاه رباعی نمی‌باشد. این افزوده‌ها کار را مشکل کرده است. ولی آنچه که مسلم است خیام جهان‌بینی خاص خود را در فلسفه خلقت به صراحت اعلام نموده و این موضوع یکی از عوامل پیوسته فکری بوده که او را به خود مشغول می‌کرده است.

در دایره‌ای که آمد و رفتن ماست
او را نه بدایت نه نهایت پیداست
کس می‌نزند دمی در این معنی راست
کاین آمدن از کجا و رفتن به کجاست

[خیام، ادامه در صفحه ۵۰ ←]

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهتورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

نچروپاتی - ۱

نچروپاتی چیست و چه کمکی به زندگی ما می کند؟

دکتر محمدرضا کاظمی
تورنتو

نچروپاتی نوعی طب مکمل می‌باشد که مدتی است در کشورهای غربی مورد توجه قرار گرفته است و کالج‌ها و دانشگاه‌های معتبری در امریکای شمالی جهت آموزش آن تاسیس گردیده است. هشت کالج و دانشگاه معتبر نچروپاتی در امریکای شمالی و پورتوریکو وجود دارد که به آموزش پزشکان نچروپاتی می‌پردازند. در تورنتو کالج کانادایی طب نچروپاتی یکی از این مؤسساتی است که دانشجویان پس از دریافت لیسانس‌های مرتبط مثل بیولوژی از دانشگاه‌های معتبر می‌توانند دوره چهار ساله آنرا شروع کنند. پس از اتمام دوره چهار ساله و گذراندن امتحانات لازم اجازه تاسیس مطب به آنها داده می‌شود. روش‌های تشخیصی در نچروپاتی مطابق با استانداردهای طب رایج است ولی روش‌های درمانی در آن کاملا متفاوت است. در نچروپاتی شیوه‌های درمانی(مودالیتی‌های) متفاوتی وجود دارد که به طور اجمالی شامل طب گیاهی، طب سنتی چینی، هومیوپاتی، مکمل‌های غذایی و گیاهی، تغذیه، آب درمانی، ماساژ، طب فیزیکی، دستکاری ستون فقرات و مفاصل می‌باشد. البته هرمدالیتی خود دارای دامنه بسیار وسیعی است که نیاز به سالها مطالعه و تجربه دارد.

اصول نچروپاتی که آنرا از دیگر رشته‌ها متمایز می‌کند شامل:

الف - طبیعت بدن، دارای قدرت ترمیم شگرفی است که با تقو یت آن می‌توان بیمار را بهبود بخشید که این کار را با کمک روش‌های درمانی طبیعی انجام می‌دهند.

ب - ریشه بیماری را باید درمان کرد نه نشانه‌های آنرا.

پ- پرهیز از آسیب رساندن به بیمار و خوداری از روش‌های آسیب‌رسان و پرخطر

ت- درمان نمودن کل وجود شخص.

ث- پیشگیری

ج- دکتر به صورت آموزگار، زیرا وظیفه دکترآموزش صحیح بهداشتی وروش‌های صحیح زندگی وتغذیه به بیمار برای بهبود شرائط او و جلوگیری از عوارض بیشتر می‌باشد.

تاریخچه

آموزش و عنوان نچروپاتی به اواخر قرن نوزدهم بر می‌گردد و عمده مؤسسین آن دکتر در طب بوده‌اند و درضمن تجربیات خود، متوجه قدرت ترمیم بدن وتوانایی طبیعت در بهبودی و بازگشت سلامتی شدند. بنابراین از تجویز داروهای شیمیایی رویگردان شده و به روش‌های طبیعی و سنتی روی آوردند. با این وجود، تاریخ نچروپاتی به خیلی قبل بر می‌گردد، مثلاً ایمهوتپ طبیب مصرباستان، بقراط (یونان باستان)،پزشکان دانشگاه باستانی جندی شاپور، پزشکان چین و هند باستان همگی پایه‌های نچروپاتی امروز هستند. بعلاوه دو طبیب بزرگ و نابغه ایرانی که پایه‌های پزشکی مدرن بودند و طب تجربی را پایه نهادند یعنی رازی و ابن سینا، تاثیر خود را بر نچروپاتی گذاشته‌اند. قرن نوزدهم قرن تحول در همه چیز بود بنابر این گروهی از پزشکان اروپا شروع به جستجوی دوباره و بازبینی در روش‌های رایج نمودند. در آلمان هومیوپاتی توسط هانمن پایه‌گذاری شد. هومیوپاتی یعنی همانند بیماری و به تعبیری دیگر درمان با همانند، یا درمان بدست عامل همانند بیماری است. مهم‌ترین ویژگی این روش درمانی نگرش کلی به انسان‌ها از دید جسمی، روانی و احساسی است. "سباستین نیپ" کشیش آلمانی از دیگر مؤسسین نچروپاتی و صاحبنظران درطب گیاهی، آب درمانی، ماساژ، فیزیوتراپی، تغذیه و نرمش بود. به تدریج طب سنتی چینی و طب سوزنی نیز به نچروپاتی پیوست. امروزه نچروپاتی کوشش می‌کند درمان‌هایش را با

HARMONIC
Accounting, Tax & Financial Services
INCOME TAX
E-FILE
Personal, Small Business & Corporate
خدمات حسابداری و مالیاتی
رضا پورلطفی
- Accounting & Bookkeeping Services
- Personal & Corporate
- Income Tax Services
- Payroll Services

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

تخفیف ویژه و مشاوره رایگان برای سالمندان، دانشجویان و تازه واردین
Let our experience bring harmony to your finances
8131 Yonge St., Suite 211,
Thornhill, ON L3T 2C6
Tel: (416) 900-4188 www.HarmonicTeam.com
Fax: (416) 900-4189 info@harmonicteam.com
در پلازای سوپر پارسیان

حسابداری ایده ال
Personal, Small Business & Corporation E-File
Ideal Accounting
مجتبی فریور
آیا می‌دانید با تکمیل فرم‌های مالیاتی
اگر در سال ۲۰۱۷ درآمدی نداشته باشید، ممکن است
صدها دلار به شما پرداخت شود!
اگر حتی در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده‌اید،
ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی:
Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال
جاری پرداخت نخواهد شد؟
خدمات حسابداری
- حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
- تهیه صورت‌های مالی
- تهیه فرم‌های GST ،PST و Payroll
- ثبت شرکت‌ها
INCOME TAX
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@idealteam.ca

پزشکی بر پایه شواهد علمی و تجربی تطبیق دهد.

بیماری‌های مزمن یکی از معضلات طب مرسوم می‌باشد که با کمک نچروپاتی می‌توان بیماران را بهبود داده و یا رنج آنها را کم نمود. بعلاوه بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی و تغذیه که از بزرگترین مشکلات روزمره طب می‌باشند با نچروپاتی قابل کنترل و بهبود هستند. دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، کبد چرب، اضافه وزن، سندرم متابولیک، اگزما، پوکی استخوان، آرتروز و خیلی بیماری‌های دیگر که ناشی از سبک زندگی مدرن و نوع تغذیه انسان‌ها است که با تغییر در اسلوب زندگی می‌توان آنها را بهبود داد و یا تا حد ممکن رنج ناشی این بیماری‌ها را کاهش داد. بدون شک نچروپاتی برای هر بیماری درمان مؤثرخود را دارد ولی نتیجه درمانی آن کُندتر صورت می‌گیرد و از بیمار انتظار صبر، همکاری و اجرای کامل دستورات می‌رود.

درمان‌های نچروپاتی همچون داروهای شیمیایی سریع اثر نمی‌کنند ولی پایدارتر و عاری از عوارض داروهای شیمیایی هستند. تاثیرشگرف نچروپاتی را در کسانی که نمی‌توانند داروهای شیمیایی مصرف کنند مثل زنان حامله، زنان شیرده، کسانی که بیماری‌های مزمن کبدی و کلیوی دارند و نیز افراد سالخورده به وضوح می‌توان دید. بیماری‌هائی مثل آنفلوانزا، سرماخوردگی که درمان مفیدی در طب رایج برایشان وجود ندارد بوسیله نچروپاتی بهتر مدیریت و درمان می‌شوند.

لازم به ذکر است زمانی که یک نچروپات برای مریض صرف می‌کند حدود یک ساعت است و کلیه اطلاعات بیمار را بدست می‌آورد تا با دید بهتر بتواند در مورد بیمار تصمیم بگیرد. در حالیکه دیگر پزشکان مدت بسیار کوتاه‌تری صرف بیمار می‌کنند. همین امر باعث می‌شود با دید وسیعتری تشخیص و درمان صورت پذیرد.

دکتر محمدرضا کاظمی، پزشک متخصص پاتولوژی با تجربه ۳۲ سال و همچنین متخصص طبیعی درمانی از کالج کانادایی طب نچروپاتی تورنتو می‌باشد.
او بیماران را بوسیله هومیوپاتی، طب سوزنی، تغذیه طبیعی، مکمل‌ها، طب فیزیکی و آب‌شناسی درمان می‌کند.
647-847-2070
www. drkazemind.com

محققان دانشگاه واشنگتن:

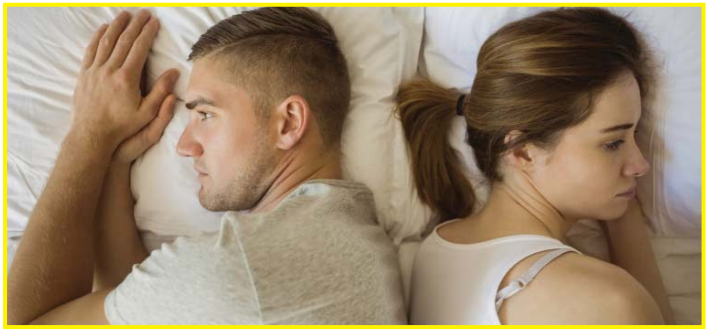
داروهای سوزش معده با نارسایی قلبی و سرطان معده ارتباط دارند

نتایج مطالعات نشان می‌دهد مصرف طولانی مدت داروهای سوزش و ریفلاکس معده منجر به بروز بیماری‌های قلبی، کلیوی و سرطان معده می‌شود. محققان دانشگاه واشنگتن دریافتند مصرف طولانی مدت داروهای موسوم به PPI (بازدارنده‌های پمپ پروتون) که معمولاً برای درمان سوزش معده، زخم معده و ریفلاکس اسید معده تجویز می‌شود، منجر به موارد مرگبار بیماری قلبی-عروقی، بیماری مزمن کلیوی و سرطان دستگاه گوارش فوقانی می‌شود. همچنین این محققان دریافتند بروز این خطرات با طول مدت مصرف این داروها مرتبط است. در این مطالعه، محققان گزارش پزشکی شرکت کنندگان را از سال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۴ بررسی کردند. از بین شرکت کنندگان، ۱۵۷,۶۲۵ مرد در رده سنی ۶۵ سال به بالا داروی PPI دریافت می کردند و برای ۵۶,۸۴۲ نفر دیگر، گروه دیگری از داروهای متوقف کننده اسید موسوم به مسدودکننده های H۲ تجویز شده بود. این بیماران که در مجموع ۲۱۴,۴۶۷ نفر بودند به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند. محققان متوجه شدند ریسک مرگ در گروه PPI در مقایسه با گروه H۲، ۱۷ درصد بیشتر بود.

همچنین آنها پی بردند ۱۵ درصد از مصرف کنندگان PPI به دلیل بیماری قلبی، ۴ درصد به دلیل بیماری مزمن کلیوی، و ۲ درصد به خاطر سرطان معده جان‌شان را از دست دادند.

"زیاد العلی"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "مصرف داروهای PPI در طول ماه‌ها یا سال‌ها ایمن نیست و حال ما تصویر واضحی از مشکلات سلامت مرتبط با مصرف طولانی مدت PPI داریم."

چرا در رابطه بیمار گیر می کنیم؟ ۳



فرشته نیک‌خواه
روان‌درمانگر

هر چقدر که شروع یک رابطه عاطفی لذت‌بخش است، تمام کردن آن سخت و تلخ می‌باشد. اما چگونه می‌توان یک رابطه عاطفی را به اتمام رساند؟

رابطه با انسان‌های مختلف چه به صورت رابطه دوستی و خانوادگی و چه به صورت رابطه عاطفی برای همه ما قابل اهمیت و احترام است. مسلما هیچکدام از ما از پایان دادن به یک ارتباط خرسند نخواهیم شد ولی گاهی با توجه به نوع رابطه و انرژیی که ما روی رابطه می‌گذاریم، نیاز ما در رابطه تامین نمی‌شود و به مرور این رابطه انرژی بیشتری از ما می‌گیرد. بسیار حایز اهمیت است که بدانیم بیرون آمدن از یک رابطه با توجه به نوع آن رابطه آداب خود را دارد. این آداب نه تنها برای تمام کردن رابطه مهم هستند، بلکه در کنترل خصوصیات فردی ما نیز تاثیرگذارند.

به هر حال چه در روابط دوستی و چه در روابط عاطفی، وابستگی وضعیت شناختی افراد را به هم ریخته و فرد وابسته فقط و فقط نقاط مثبت طرف مقابل را می‌بیند و وسوسه‌های خود را نمی‌تواند کنترل کند پس به طور کلی یک فرد وابسته، فردی است که رگه‌هایی از وسواس و افسردگی در شخصیتش است. پس بسیار مهم است که قبل از هر چیز، از پایان دادن ارتباط مطمئن شوید. شاید برای اینکه بخواهید به یک رابطه غلط ادامه دهید دائم خود را فریب دهید و کارهایتان را توجیه کنید. وقتی کسی در یک ارتباط غلط قرار می‌گیرد برای اینکه نخواهد آن را ترک کند سعی می‌کند جنبه‌های مثبت رابطه را بزرگ جلوه دهد و از کنار جنبه‌های منفی آن به آسانی بگذرد و این کار باعث می‌شود که نتوانیم جلوی اشتباهاتمان را بگیریم و همیشه به رفتار غلط خود ادامه دهیم.

معمولا ما تحت تاثیر احساسات و عواطف نمی‌توانیم به خوبی تصمیم بگیریم و در واقع وابستگی می‌تواند روی احساسات و عواطف و رفتار ما تاثیر بگذارد البته ما نمی‌توانیم به طور قاطع بگوییم که کدام تصمیم بهترین است؛ رفتن یا ماندن در یک رابطه!

تصمیم‌گیری صحیح به تمرکز، مطالعه و بررسی و مشاوره نیاز دارد، در این هنگام باید از خود سوال کنیم آیا منافعی که من از این رابطه می‌گیرم به زیان‌های آن می‌چربد یا آیا نیازهای کودکانه‌ام مانع از تصمیم‌گیری صحیح من نمی‌شود؟

به تمام دلایل خود برای قطع ارتباط خوب فکر کنید؛ سعی کنید هم با منطق و هم احساستان تصمیم بگیرید و از تصمیم‌های عجولانه و صرفا احساسی دوری کنید. این مرحله بسیار اساسی است، زیرا در صورتی که در اینجا نتوانید خوب خودتان را قانع کنید، بعدا دچار مشکل می‌شوید.

تمام کردن یک رابطه چه دوستانه و چه عاشقانه برای هردو طرف بسیار سخت و ناراحت‌کننده است. و مشکلات روانشناختی بسیاری برای بیشتر افراد ایجاد می‌کند. با این حال، بسیاری از افراد ممکن است تصمیم به قطع رابطه بگیرند. برای این اشخاص راه‌هایی وجود دارد که بتوانند رابطه‌ی خود را با آسیب و ناراحتی کمتری به پایان برسانند. برخی از این روش‌ها عبارتند از: تصمیم‌گیری قطعی درمورد اتمام رابطه، لیست کردن مشکلات و دلایل برای پایان دادن به رابطه، مشورت گرفتن مشاورمورد اعتماد، مطرح کردن تصمیم در زمان و مکان مناسب، و مطرح کردن دلایل برای اتمام رابطه به صورت واضح و مشخص برای طرف مقابل. همچنین برای اینکه به طرف مقابل آسیب جدی وارد نشود باید ،سعی کنید خود را در جایگاه طرف مقابل قرار دهید، برای اتمام رابطه فقط روی نکات منفی و مشکلات تاکید نکنید، به اعتماد به نفس طرف مقابل آسیب نرسانید، رابطه را با قطعیت به پایان برسانید، کلیشه‌ها را کنار بگذارید، و مسئولیت پایان رابطه را بپذیرید.

آیا هنوز این سوال در ذهن شما باقیمانده که واقعا می‌توانم تنهایی را تحمل کنم و آیا می‌توانم با تنها ماندن احساس خوبی داشته باشم و ...؟ البته فراموش نکنیم که این کار ابتدا به نظر آسان نمی‌رسد و طبیعی است که احساس ترس و وحشت داشته باشید ولی با کمک گرفتن از افراد آگاه و بی‌طرف اگر بتوانید به خوبی و با صبر و حوصله این مرحله را پشت سر بگذارید می‌توانید احساس سرشار از اعتماد به نفس داشته باشید و دوباره به خودتان افتخار کنید. فراموش نکنید اگر از ارتباط عاطفی خود رنج می‌برید این خود شمایید که باید با انتخاب روشی صحیح خود را نجات دهید.

فرشته نیک‌خواه
روان درمانگر و مشاور خدمات فردی و اجتماعی در کاناداست
fery.nikkhah@gmail.com

ورشکستگی؟؟؟
قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟
ما بطور کاملا خصوصی شما را از بدهی خلاص می کنیم،
مشکلات مالی شما را حل می کنیم.
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

اندر حکایت گوناگونی افکار و اعمال انسان‌ها

فضول‌خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که مدتی است این فکر در سرمان افتاده که چرا انسان‌ها دارای افکار و اعمال گوناگون هستند و همه بر یک روال و سیاق عمل نمی‌کنند. مگر نه آنکه فلسفه خلقت بر اساس سعادتمندی انسان‌ها است، پس چرا همه در این فلسفه مشکل‌آفرینی می‌کنند که کسی به سعادت نرسد. چون هر چه فکر کردیم عقلمان به جایی قد نداد، رفتیم پیش استاد فضولی و علت این موضوع را از ایشان جویا شدیم.

فضولی‌خان جواب داد:"ببینید پسرم، من اگر فکرم به این‌گونه مسایل می‌رسید و می‌توانستم به این نوع سوالات جواب دهم که الان نمی‌آمدم توی این کامیونیتی که هر کسی به کار نان و آب داری مشغول است و به قول معروف دلار جمع می‌کند، به فضولی بپردازم که نه حقوق دارد و نه نان و آب و حتی ممکن است این حرف‌های ما به تریج قبای یک عده‌ای هم بر بخورد و انواع و اقسام فحش و حرف‌های نامربوط را نثار جانمان کنند."

ما که از حرف‌های استاد فضولی قانع نشده بودیم، اصرار کردیم که استاد چرا شکسته نفسی می‌فرمایید، شما پیر دیر هستید. حتماً این شغل فضولی برای شما مزایایی از قبیل، گرنت، زیرمیزی، پرداخت یواشکی، حق سبیل، کمک اسپانسری، بالاخره یک چیزی دارد، والا مگر ممکن است آدم نان خودش را بخورد و در کار دیگران فضولی کند.

تا این حرف‌ها را زدم، فضول‌خان گفت:"چقدر خوب گفتی، عیال ما هم در منزل همین حرف‌ها را می‌زند و می‌گوید، بدبخت فضول‌خان توی این شهر هر کسی به جایی، منبعی، دکانی وابسته است و تو مفت و مجانی فضولی می‌کنی. مگر نخواندی در مطبوعات اینجا که حتی یک سردبیری از همین مجلات عالمانه و مسئولانه که در آن‌ها مطالب فخیم و عرایض قدیم از ارباب قلم و اکناف عالم، بر سبیل سیاست و علم کیاست با مجوز ISBN و ثبت جهانی منتشر می‌کردند، چون از درآمد این همه مشاغل و کمک‌های یواشکی و مواشکی قانع نبود، به شغل شریف و آبرومند جاسوسی برای اجانب که موجب افتخار بعضی و سبب انزجار عده‌ای است نیز مشغول بوده تا بتواند در زندگی مرفه و دکان مفرح بنشیند پز مطبوعاتی بدهد و آروغ پرولتاریایی بزند."

فضول‌خان گفت ما که از این حرف‌های عیال داشتیم عینهو مرغ بسمل پر و بال می‌زدیم، پیش خودمان در تعجب فرو رفتیم که عیال بهتر از جانمان این حرف‌های بالاتر از لیسانس و گفته‌های پر متلک و نکته را از کجا یاد گرفته و حفظ کرده که آن را مثل یک کنفرانس در سطح بین‌المللی از اوضاع کامیونیتی دارد به ما تحویل می‌دهد. خلاصه هر چه این فضول‌خان ناقلا خواست با حرف پیش کشیدن از زیر جواب دادن به سوال اصلی ما در برود، قانع نشدیم، تا آن‌که بالاخره مجبور شد بگوید:

"ببینید، عزیزم، در این جامعه‌ای که ما زندگی می‌کنیم، بعضی از افراد دارای مشکل هستند، می‌دانی جانم مشکل. این‌گونه اشخاص صبح زود که از خواب بیدار می‌شوند، ذهنشان شروع می‌کند به سناریوسازی که روز خود را با چه برنامه‌ای آغاز کنند. اغلب این‌گونه افراد با گیر دادن به خود یا به دیگران یا افراد خیالی روز را آغاز می‌کنند تا آن‌که در این سپر و سلوک رفتاری به پروژه‌ای می‌رسند که مثلا ببینند چه کسی در اینجا موفق است یا حرف درست می‌زند یا کار پدر و مادر داری دارد یا سرش پایین است و به کار خود می‌پردازد، خلاصه این‌گونه آدم‌ها را پیدا می‌کنند و سعی می‌نمایند با انگ‌زنی، دروغ‌گویی، شایعه‌سازی، برای این افراد که سرشان به تنشان می‌ارزد، حرفی، حدیثی، قصه‌ای درست کنند و آنگاه با شایعه‌سازی آن فرد را در میان اطرافیان و مریدان خود بد جلوه دهند و با این‌گونه رفتار، کمبودهای درونی خود را ارضا نمایند، همین. شما سعی کنید در برخورد با این‌گونه افراد و شایعات و حرف‌های آنها خونسردی خودتان را حفظ کنید و به گفتار این‌گونه اشخاص توجهی نشان ندهید تا انرژی‌شان با درگیری‌های ذهنی با خودشان مستهلک شود و شما را ول کنند.

این‌گونه افراد در همه جا هستند، در کنار خودتان، در محل کارتان، در ترافیک شهر، در جامعه، در مطبوعات، در رسانه‌ها و خلاصه در همه گوشه و کنار این کائنات به این بزرگی..."

دفتر حقوقی و مهاجرتی

الهام معاونی

وکیل رسمی
دادگستری
و افسر سابق
اداره مهاجرت

Elham Moaveni,
B.Sc. (Hons.), LL.B.

Member of Law Society
of Upper Canada

حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

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

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری
تحصیلات و تجربه کاری
ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،
تنظیم دعوتنامه

905-918-9606

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

آشنایی با سیستم آموزشی انتاریو-۴۸

از شناختن دست چپ و راست، تا دیدگاه سیاسی- اقتصادی به کانادای معاصر، فقط در هشت سال!

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتاریو

روزی که دروس کودکستان را با هم مرور کردیم، دیدیم اولین پایه‌های آموزش نوباوگان، از شناخت خود و هویتشان شروع می‌شود. یادتان هست از کلاس اول تا پنجم بچه‌ها قدم به قدم بیشتر یاد گرفتند، و دایره شناختشان به خانواده، و محله و جوامعی چون مدرسه و شهر و استان و کشورگسترده شد و به این ترتیب با دنیای علوم اجتماعی و مسئولیت‌ها و حقوق مربوطه آشنا شدند و چگونگی شکل‌گیری کشور کانادا را آموختند. امروز وقت آنست که ببینیم در کلاس ششم که فرزندان ما درک عقلی قابل ملاحظه‌ای راجع به فرهنگ، تاریخ، و جامعه شهروندی دارند، چه مباحث جدیدی اضافه می‌شود و این ساعت پرکار درس علوم اجتماعی چطور پر می‌شود.

علوم اجتماعی و کلاس ششمی‌های انتاریو

دانش‌آموزان پایه ششم، علاوه بر جوامع گوناگونی که کانادا را تشکیل داده‌اند، جامعه جهانی و نقش کانادا در آن را می‌شناسند. پدیده‌های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، و محیط زیستی را فرا می‌گیرند تا به اهمیت اقدامات و همکاری‌های بین‌المللی پی ببرند. بدین منظور مهارت‌هایی نظیر نمودارخوانی و نقشه‌خوانی را بازآموزی می‌کنند تا بتوانند حین پژوهش، اطلاعات منابع مختلف را تفسیر و تحلیل کنند. حتما به خاطر دارید که پیشتر گفتیم روش اصلی تدریس این درس از راه تحقیق و جستجوست؛ و به حفظ کردن یکسری پرسش و پاسخ بسنده نخواهد شد، و با زمان سی چهل سال قبل، تفاوت اساسی وجود دارد.لازم به ذکر است که این درس علوم اجتماعی، فرصتی فراهم می‌کند تا راجع به عقاید و ارزش‌ها، مشارکت، همکاری، فرهنگ، تساوی، آزادی، هویت، ارتباط، و احترام، یاد بگیرند (رجوع کنید به صفحه ده).مثال این مورد چنانچه در صفحه ۱۲۹ آمده است، بررسی دلایلی‌ست که مردم مختلف به کانادا مهاجرت کردند (آزادی سیاسی و مذهبی، مسایل سیاسی، آرزوی دستیابی به زمین، موقعیت‌های اقتصادی، دلایل خانوادگی، فقر، قحطی، برده‌داری و غیره). ضمنا امیدوارم مطالب چند هفته قبل در مورد شیوه‌های انتقال تفکر نقادانه و انتظام فکری در علوم اجتماعی، را مطالعه کرده و به یاد داشته باشید. نمونه این شیوه‌ها درک رابطه علت و معلولی، شناخت الگوها، و ارتباط بینابینی میان

The Little House Of Kebobs North
با بیش از ۲۰ سال سابقه
Little House of Kebobs North
در قلب ریچموندهیل با مدیریت ایرانی
رستوران ایرانی
با انواع غذاهای اصیل ایرانی
905-787-9988
1480 Major Mackenzie Dr. East
Major Mackenzie & Leslie

دکتر فرامرز ارجمند
جراح و متخصص چشم
از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا
با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی
416.548.6555
Emergency Phone: 647.868.4041
6070 Yonge St.
North York, ON, M2M 3W6
روبروی پلازای ایرانیان (جنب پلازای Fido)

دو پدیده است. اینک سرفصل انتظارات آموزشی را بدانیم:

دسته اول که مربوط به **میراث و هویت** (heritage and identity) می‌شود، نظر دارد به جوامع موجود در کانادا؛ در گذشته و اکنون.

ایده‌های اصلی که آموزش داده می‌شود و به نقش بومیان کانادا (اقوام نخستین، متیس‌ها، و اینوویت‌ها) اشاره واضح می‌شود شامل این موارد است:

- جوامع مختلفی در رشد و توسعه کانادا مشارکت عمده‌ای داشته‌اند.
- گروه‌های متفاوتی هم ممکن است چنین شیوه توسعه‌ای را به نحو متفاوتی تجربه کرده باشند.
- وقایع مهم در میان جامعه‌های مختلف، اعم از تاریخی یا زیستی، باعث شکل‌گیری توسعه هویت آن جوامع و توسعه کانادا شده است.

در این بخش، بچه‌ها معاهده‌های مختلف که اکثرا مربوط به سرزمین‌های بومیان است، را بررسی و تحقیق می‌کنند، و می‌آموزند که بالاخره داستان پرماجرای زمین‌های این مرز و بوم، چه ایامی را پشت سر گذاشته است و امروز چگونه است که صلح‌آمیز در کنار هم زندگی می‌کنیم. یک نمونه از این موارد شهرستان اوریلیا است که در منطقه سنتی این بومیان واقع شده: اوجیب وه، چیپاوا، و انیش نابی. لوحی که برای این محل نوشته و پذیرفته شده است، معاهده ویلیامز نامیده می‌شود.

ممکن است در باب توصیف هویت کانادایی مثلا به فراگیر بودن و چند ملیتی بودن و احترام به تفاوت‌های فرهنگی اشاره شود، و همچنین: دموکراسی مجلس شورا، سلطنت مشروطه، رسمیت دوزبانگی، به رسمیت شناختن سه قوم بنیان‌گزار، طرح بهداشت جهانی، اهمیت ویژه معاهدات صلح، و اذعان به اینکه ساکنان اصلی محلی که امروز کشور کانادا خوانده می‌شود سه قوم نخستین، متیس، و اینوویت بوده‌اند.

دسته دوم که به **مردم و محیط زیست** (people and environment) مربوط است، و محور اصلیش روابط متقابل کانادا و جامعه جهانیست، دربرگیرنده این موارد می‌باشد:

- رفتارهای کانادا و اهل کانادا می‌تواند تغییری در جهان به وجود بیاورد.
- پدیده‌های جهانی نیازمند اقدام‌های جهانی است.
- کانادا و اهالیش به انواع مختلف در دنیا نقش

خود را ایفا می‌کنند.

نمونه‌هایی از پدیده‌های جهانی که باید اقدامی شود را می‌توان کودکان کار، دسترسی به آب سالم، تغییرات آب و هوا، کمبود غذا، پناهندگان، بلایای طبیعی، از بین بردن ذخایر نفتی نام برد که برای اینها باید اقدام شود. تعجب نکنید اگر فرزند کلاس ششمی شما راجع به سازمان ملل، ناتو و یا پیمان نفتا سخن بگوید و از سازمان‌های غیر دولتی (ان جی او) چیزی یاد گرفته باشد، همانقدر که در مدرسه تمرین می‌کنند چگونه با برقرارکردن غرفه فروش ذرت بوداده، برای اردوی علمی مدرسه خود، یا تجهیز کتابخانه‌شان کمک مالی فراهم کنند.

هرچند سرفصل‌های آموزشی در سند معرفی می‌شود و معلمان بنا به تشخیص خود برنامه‌ریزی می‌کنند، و معلوم نیست این موضوعات دقیقا چقدر و با چه میزان دقت منتقل می‌شوند، اما مقایسه کودکی که در چهارسالگی به کودکستان پا گذاشته است، با دانش‌آموز مطلع و باسواد کلاس ششمی، بی‌شک باعث شگفتی است.

حالا باور می‌کنید سند علوم اجتماعی را چرا این قدر بها داده‌اند و بیش از هر سند دیگری به تحول و نو کردنش همت گماشته‌اند؟ در سال‌های ۲۰۰۴، ۲۰۱۳، و ۲۰۱۸ اساتید و متخصصان زیادی ساعت‌های بیشماری وقت صرف کرده‌اند تا بدانند هدف چیست و چگونه به آن برسند: تربیت شهروندان مسولیت‌پذیر و فعال؛ از طریق پیشبرد روش‌های پژوهشی و بکارگیری روش‌های انتظام فکری. پیشنهاد می‌کنم خودتان شخصا لینک زیر را که سند جدید آموزش علوم اجتماعی در استان انتاریوست بازبینی کنید و اگر وقت داشتید یک بار دیگر نوشته پنج هفته قبل را بخوانید که اولین نوشته راجع به معرفی سند علوم اجتماعی بود. این نوشته ادامه دارد.

http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/social-studies-history-geography-2018.pdf

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتاریو و ساکن تورنتو می‌باشد. او کارشناس ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبایی و کارشناس آموزش از دانشگاه لیک هد (Lakehead)است.
leilakazemzadeh@gmail.com

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

رحمان ۱۴۰۰ موفق در گیشه غمناک در کیفیت

پدرام ناظم‌زاده
تورنتو
Pedram_nazemzadeh@yahoo.com

کارگردان: منوچهر هادی
تهیه‌کننده: علی سرتیپی
نویسندگان: بابک کایدان- میثم کایدان
بازیگران:
مهران مدیری- محمدرضا گلزار- سعید آقاخانی- یکتا ناصر- بهرام افشاری- ساره بیات
موسیقی: بابک زرین
زمان فیلم: ۱ساعت و ۵۵ دقیقه
تاریخ نمایش: ۱۶ مارس ۲۰۱۹
نمره: ۶/۷ از ۱۰

خلاصه فیلم:
رحمان (سعیدآقاخانی) که نگهبان یک شرکت با مدیریت حاج آقاجالوسی (مهران مدیری) است، توسط پزشکش از مرگ زود هنگامش به علت سرطان آگاه می‌شود. او به کمک دوستش انوش (بهرام افشاری) نقشه‌ای را برای کشته شدنش توسط پسر جالوسی، اشکان (محمدرضاگلزار) و به دست آوردن ارثیه برای خانواده‌اش طرح‌ریزی می‌کند، اما هربار با بدشانسی روبرو می‌شود...

نقدفیلم:
نبود شادی و نیاز مردم به خندیدن که باعث شود اندکی شرایط سخت زندگی و نابسامانی‌های فراوان فرهنگی را فراموش کنند، باعث می‌شود یک کمدی ضعیف بدون هیچ چالش فکری برای بیننده با بازی‌هایی نه چندان دلچسب، بدون فیلم‌برداری یا صحنه چشمگیری رکورد فروش را بزند، آنهم با ۲۲ میلیارد در بهاری که سیل نقاط مختلفی را درنوردیده. چه بسا اگر توقیف نمی‌شد رکوردها را جابه جا می‌کرد. مطمئنا سیاست‌گذاران فرهنگی با سانسورهای فراوان، ممنوعیت افکار و حذف هر آنچه به سیستم انتقادی می‌کند در ایجاد این فضا سهمی عمده دارند. استفاده ازشوخی‌های سخیف جنسی درحد نمایش‌های تئاتر قدیم لاله‌زار و جُک‌های عوام‌پسند، عدم شخصیت‌پردازی صحیح همراه با کلیشه‌هایی برای خنداندن، کمدی سخیفی را درست کرده که بیشتر جامعه‌ای ساده‌لوح با حداقل شعور را به تصویر می‌کشد. صحنه صحبت اشکان (محمدرضاگلزار) با دختر مورد علاقه‌اش در پارتی تولدش که با مدیریت دختر برگزار شده شبیه به صحبت‌های پسر پولدار و دختر فقیر سینمای دهه ۴۰ ایران است که منوچهر وثوق و هاله به مراتب بهتر از آن را اجراکرده‌اند. استفاده از شوخی‌های پایین تنه‌ای که اول در صحنه خودکشی مضحک محمدرضا گلزار انجام شد بعد از تکرارهای بی‌شمار به صحنه‌ای تهوع‌آور بدل گردید. بودن زن نخاله رحمان یعنی یکتا ناصر در وان حمام با حجاب کامل و هدفون همراه با مرغ‌ها یکی دیگر از شوخی‌های لوس است که سعی دارد مثلا ساختارشکن باشد ولی فقط به

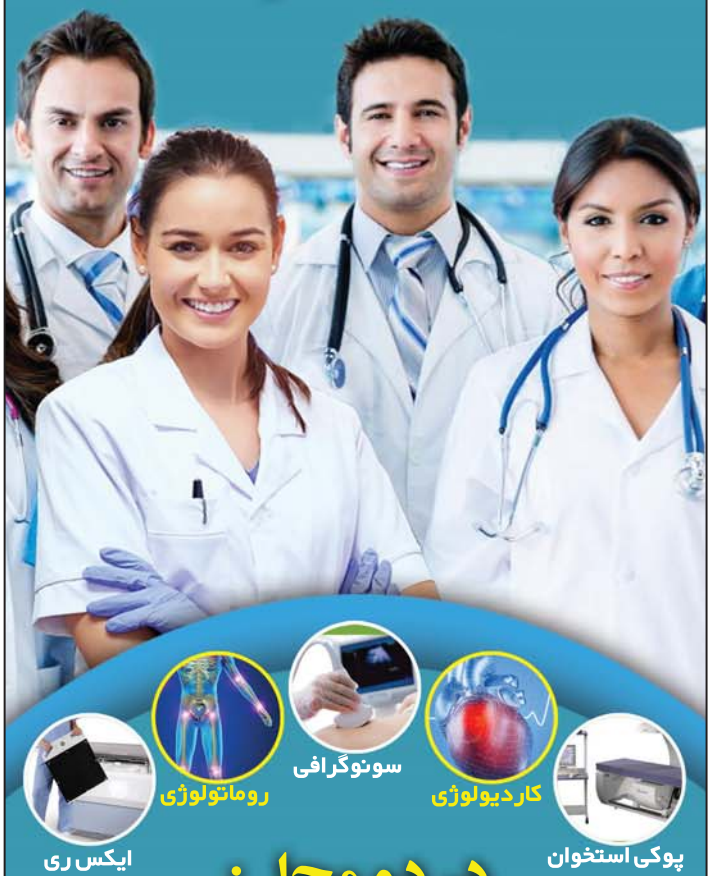
ساختار اعصاب صدمه وارد می‌کرد.
نبود هیچگونه شوخی چالش برانگیز با سیاستمداران و اصحاب قدرت فیلمی بی‌خاصیت در زمینه سینما درست کرده که خیال کارگردان و تهیه‌کننده از توقیف راحت باشد، غافل از اینکه حسادت‌ها به فروش این فیلم کار دستشان داد.
اینکه شما افرادی را ببینید که به از غیر از شکم و زیر آن به چیز دیگری فکر نمی‌کنند و به خاطر طمعشان دار و ندارشان را توسط کلاهبردارهای بانکی از دست می‌دهند یک نوع سلب مسئولیت حکومت ازچنین حجم فسادی است.
به غیر از بازی رضا عطاران و انوش، بقیه بازیگران از سطح خودشان پایین‌تر بودند و چیزی ارائه ندادند که البته گل سرسبدشان محمدرضا گلزار بود که بازی فجیعی ارائه داد. در ادامه رهنمودهای فرهنگی فیلم، رحمان در دیالوگی خطاب به همسرش شراره (یکتاناصر) هنگامی که بحث ناموس پیش کشیده می‌شود، می‌گوید: "ما مردها وقتی بحث ناموس به وسط می‌آید نفهم می‌شویم".!!!
بدین ترتیب چنین سخن مسخره‌ای با سوری عمومی به کل جامعه مردان ایرانی تعمیم داده می‌شود.

نکته جالب:
حتما در جریان دادگاه رفتن تهیه کننده سریال موفق شهرزاد هستید. نشان دادن چهره‌هایی مثل جالینوسی دراین فیلم شباهت زیادی به کاراکتر و وضعیت بعضی ازتهیه‌کنندگان فعلی سینما دارد و ضمنا با تمام تمهیدات دست‌اندرکارانش، فیلم توقیف شد. موردی که داد منوچهر هادی را درآورد. او در گفتگو با بهروز افخمی در تلویزیون گفت: "شما پروانه فیلم را دادید ما را به دادسرا احضارکردید هنوز هیچ حکمی داده نشده همون اول فیلم راتوقیف کردید بعد چرا من را احضار کردید؟تهیه‌کننده را باید صدا کنید".

کارگردان:
منوچهر هادی در سال ۱۳۸۵ با ساخت اولین فیلمش به نام "تلاطم" وارد عرصه فیلم‌سازی شد. او سازنده آثار پرفروشی در سینما مانند "من سالوادور نیستم" و "آینه بغل" بوده است.
علی سرتیپی مدیر پردیس سینمایی کوروش و مدیر دفتر پخش فیلمیران و تهیه کننده‌ی با سابقه‌ی سینما تهیه‌کنندگی رحمان ۱۴۰۰ را بر عهده دارد. او فیلم‌هایی از جمله "دراکولا"، "شهر موش‌ها ۲"، "پل چوبی" و "ورود آقایان ممنوع" را در کارنامه‌ی تهیه‌کنندگی خود دارد.

با متخصصان ایرانی کانادایی

آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



در دو محل:

نورت یورک
298 Sheppard East,
Toronto, ON,
M2N 3B1
(416) 223-6500
(416) 223-6502
مجهز به واکینگ کلینیک

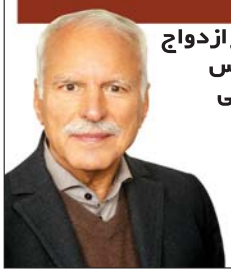
ریچموندهیل
1650 Elgin Mills Rd. East,
Unit 201
Richmond Hill, ON,
L4S 0B2
(905) 883-8000
(905) 883-9993

Ultimate Diagnostics Inc.

صفر داعی Ph.D.

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

روان درمانگر CRP | ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای



- اختلافات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج
- مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس
- وسواس، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی
- اشکالات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان
- مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی

Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

دستگاه‌های سرمایشی و گرمایشی-۳۶

پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

هوای داخل منزل یا بیرون کدام کثیف‌تر است؟

در این مقاله سعی می‌کنم دریچه کوچکی به دنیای بزرگ و بعضا پیچیده تاسیسات در شاخه کیفیت هوا باز کنم اگر چه سعی در ساده‌نویسی و بیان سلیس مطالب پیچیده دارم ولی شاید در بعضی بخش‌ها این مهم حاصل نشده و نیاز به توضیحات بیشتر باشد. در صورتی که نیاز به اطلاعات بیشتر داشتید در اولین فرصت تماس بگیرید و بنده در حد توان خود در خدمت شما هموطنان عزیز هستم.

وقتی صحبت از آلودگی هوا به میان می‌آید، تصویر خیابانی شلوغ و پرترافیک یا دود خارج شده از کارخانه‌های صنعتی در ذهن ایجاد می‌شود. هر چند خودروها و وسایل نقلیه از علل اصلی آلودگی هوا هستند اما آلودگی هوا تنها مربوط به خیابان‌ها و مناطق صنعتی نیست، هوای خانه هم می‌تواند آلوده باشد. کیفیت هوای داخل منازل و ساختمان‌ها اثرات شگفت‌انگیزی بر انسان دارد. حساسیت‌ها، مشکلات سلامتی، کاهش تمرکز ذهنی، سردرد و سرگیجه همگی از نتایج هوای آلوده هستند. برخی از مردم ممکن است نسبت به هوایی که تنفس می‌کنند حساسیت بیشتری داشته باشند. حذف کردن و یا کاهش منابع آلاینده هوای داخل ساختمان ممکن است مشکل و گاه غیرممکن باشد. تاثیر این آلودگی حتی گاهی می‌تواند خیلی زیان‌آورتر و خطرناک‌تر از آلودگی فضای بیرون باشد. افراد زمان زیادی از شبانه‌روز را در خانه و فضاهای بسته می‌گذرانند. کودکان، سالمندان و بیماران که در برابر آلودگی هوا آسیب‌پذیرتر هستند بیشتر از دیگران در خانه هستند، به همین دلیل لازم است به آلودگی هوای خانه و راه‌های کاهش آن بیشتر توجه شود. برخی از آلاینده‌های هوای داخل منزل عبارتند از چسب‌ها و رنگ‌ها، مواد غذایی مانده یا فراموش شده، شوینده‌ها و پاک‌کننده‌ها، محصولات بهداشتی و آرایشی، دستگاه‌های کپی و پرینت، ضایعات حیوانات، دود سیگار، آلودگی تولیدی دائمی حاصل از مصالح بکار رفته در ساخت ساختمان و...

آلودگی هوای داخل خانه یکی از پنج خطر زیست محیطی برای سلامتی است.

معمولا بهترین روش برای برخورد با این خطر، کنترل و از میان بردن منابع آلوده‌ساز، تهویه هوای خانه بوسیله هوای تازه بیرون و یا استفاده از یک دستگاه تصفیه هوای خانگی می‌تواند آسان‌ترین و بهترین راه حصول اطمینان از سلامتی هوای داخل منازل باشد.

خانه‌ها و ساختمان‌های جدید اغلب به صورتی سختگیرانه در برابر هدر رفت انرژی طراحی می‌شوند. علاوه بر این مصالح مصنوعی بکار رفته در سازه‌های مدرن سبب تولید آلاینده هایی شده که در فضاهای بدون تهویه باقی مانده و به دام می‌افتند.

ساختمان‌های جدید که تقریبا با پنجره‌های بدون درز طراحی شده‌اند دارای نرخ تبادل هوا بین ۳۰ تا ۱۰۰ درصد در ساعت می‌باشند و در منازل قدیمی مقدار تبادل هوا بیشتر بوده و حدود ۲۰۰ درصد در ساعت است. چنانچه نرخ تبادل هوا ۱۰۰ درصد در ساعت باشد باز هم ممکن است تمام آلاینده‌های هوا کاملا تخلیه نشود که علت آن انتشار مداوم ترکیبات آلاینده از تجهیزات موجود در داخل ساختمان‌هاست بنابراین تهویه باید به صورت مداوم انجام گیرد تا به آرامی آلاینده‌ها را رقیق یا کاملا حذف کند. آلودگی‌های گرفتار شده به این طریق در داخل منزل به نام سندرم ساختمان شناخته می‌شوند و خانه‌های فوق مدرن امروزی که کاملا از محیط بیرون جدا و ایزوله شده‌اند معمولا با این سندرم درگیر هستند.

گاهی اوقات باورهای اشتباه درباره کیفیت هوای داخل منزل، ما را در اخذ بهترین تصمیم برای مقابله با این آلودگی‌ها، گمراه می‌کنند.

• • •

باور غلط شماره ۱: مشکل آلودگی هوا مربوط به بیرون ساختمان‌ها است، نه فضاهای داخلی.

واقعیت: ممکن است شگفت‌زده شوید اما تحقیقاتی که توسط آژانس حفاظت از محیط زیست "ایی پی ای" انجام شده است نشان می‌دهد که سطح آلاینده‌های هوا در داخل منازل و ساختمان‌ها می‌تواند ۲ تا ۵ برابر و گاه تا ۱۰۰ برابر بیشتر از هوای بیرون باشد. مهم نیست که هوای بیرون چقدر آلوده است چرا که هوای داخل منزل شما می‌تواند بسیار بدتر از آن باشد.

• • •

باور غلط شماره ۲: نگرانی جدی در خصوص کیفیت هوای داخل ساختمان‌ها وجود ندارد.

واقعیت: مردم به طور میانگین بیش از ۶۰ درصد وقت خود را در فضاهای بسته منازل و ساختمان‌ها می‌گذرانند. در نتیجه محافظت از هوای داخل ساختمان‌ها بسیار حیاتی است. خصوصا در روزهای سرد زمستان و یا روزهای بسیار گرم تابستان که پنجره‌ها کاملا بسته هستند و هوای تازه کمتری وارد ساختمان‌ها می‌شود، اهمیت این موضوع خیلی بیشتر می‌شود.

ما به سادگی می‌توانیم برخی از آلودگی‌ها را که باعث ایجاد بوی بد می‌شوند، احساس کنیم. مثل دود دخانیات، گرد و غبار، کَپک و موی حیوانات خانگی.

با این حال بسیاری دیگر از آلاینده‌ها وجود دارند که متوجه حضور آنها نمی‌شویم، مثل: باکتری‌ها، ویروس‌های بیماری‌زا، قارچ‌ها و انگل‌ها که می‌توانند باعث بروز حساسیت، بیماری و مشکلات بهداشتی شوند.

باور غلط شماره ۳: بهبود کیفیت هوای داخل خانه مشکل است.

واقعیت: دو گام اساسی برای کاهش و حتی حذف آلودگی هوای منزل و ساختمان وجود دارد:

راه حل اول این است که منبع آلودگی را حذف کنیم. مثلا سیگار کشیدن در داخل خانه را ممنوع کنیم و خانه را زود به زود نظافت کنیم و فرش‌ها را بشوییم. بسته به وضعیت منزل شما و نحوه تهویه هوای داخل خانه این راه حل می‌تواند مشکل‌تر باشد. خصوصا اگر در این خصوص لازم باشد که برخی از فعالیت‌های اعضای خانواده را محدود یا ممنوع کنید. با این حال اگر بتوانید از پس مشکلات آن بر بیایید این بهترین راه حل است.

راه حل دوم استفاده ازدستگاه‌های تصفیه هوای خانگی است. تصفیه کننده‌های هوا اثربخشی بسیار بالایی در حذف آلاینده‌های هوا دارند. دستگاه‌های تصفیه هوای انتخاب بسیار خوبی هستند. این دستگاه‌ها با دارا بودن فیلترهای"هپا" قادر به حذف ۹۹/۹۷ درصد از آلاینده‌های بزرگتر از ۰/۳ میکرون در فضای اتاق است. گرد و غبار، دود دخانیات و موی حیوانات همگی توسط این فیلترهای هوا حذف می‌شوند. علاوه براین میزان قابل توجهی از ویروس‌ها و باکتری‌ها نیز توسط فیلترهای هوا از بین می‌روند بدون اینکه از هیچ ماده شیمیایی برای از بین بردن آنها استفاده شده باشد. علاوه براین فیلترهای کربن فعال نیز به حذف بسیاری از آلودگی‌های شیمیایی و بوهای نامطبوع کمک می‌کنند.

• • •

باور غلط شماره ۴: دستگاه‌های تصفیه هوا فقط برای افرادی که دارای آسم یا آلرژی هستند لازم است.

واقعیت: آلرژی و آسم فقط دوتا از مشکلاتی است که با آلودگی هوا تشدید می‌شوند. آلودگی هوا می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، بی‌خوابی، مشکلات سلامتی و حتی بدخلقی نیز بشود. برخی از افراد، مثلا خانم‌های باردار و کودکان بسیار آسیب‌پذیرتر هستند. با این وجود هیچ کس در هوای آلوده و فضای نامطبوع، راحت نیست.

• • •

باور غلط شماره ۵: عملکرد همه‌ی دستگاه‌های تصفیه هوا شبیه به هم و کیفیت آنها یکسان است.

واقعیت: توانایی حذف آلاینده‌ها در همه دستگاه‌های تصفیه کننده، یکسان نیست و قدرت این دستگاه‌ها بستگی به نوع فیلترها و تکنولوژی به کار رفته در آن را دارد. علاوه بر تکنولوژی و نوع فیلترها، یکی دیگر از نکاتی که می‌بایست در هنگام انتخاب دستگاه تصفیه هوای خانگی به آنها توجه کنید راحتی در تامین قطعات تعویضی آن است.

پیمان رامندی
لیسانس مکانیک (تاسیسات) از دانشگاه آزاد و ارائه دهنده خدمات سرمایشی و گرمایشی در تورنتو است.
Airsolarsystem.com
647-896-3025

LEVY | ZAVET PC
LAWYERS

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

فیروزه بهرامی
وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی-کانادایی

- حقوق املاک
- حقوق تجاری
- امور مهاجرت و اقامت
- تنظیم وصیت‌نامه 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

اشتباهاتی که هنگام کم کردن وزن مرتکب می‌شوید

قرص‌های لاغری، رژیم‌های پاکسازی و گجت‌های ورزشی مُد روز شما را به هدفی که دارید نمی‌رسانند. در واقع اغلب این‌ها بیشتر مضرند تا مفید؛ اما فقط همین نیست! توصیه‌های نادرست می‌توانند سبب شوند سلامتی‌تان آسیب جدی ببینید و از تلاش‌های بی‌نتیجه، خسته و ناامید شوید.

در اینجا برخی از عملکردهای اشتباهی که هنگام کم کردن وزن مرتکب می‌شوید را آورده‌ایم، با ما همراه باشید.

چند بار در روز خود را وزن کردن

پژوهش‌ها نشان می‌دهند هر روز یا دست‌کم هر هفته خود را وزن کردن کمک می‌کند اندک افزایش وزنتان ناگهان جمع نشود و تبدیل به عدد بزرگی نشود؛ اما چند بار طی یک روز خود را وزن کردن می‌تواند تبدیل به یک وسواس نسبت به عددهای ترازو شود. بهترین کار این است که بیشتر از یک بار در روز خود را وزن نکنید، که معمولاً باید صبح به محض بیدار شدن از خواب باشد. وزن طی روز نوسانات قابل توجهی دارد که محتوای سدیم رژیم غذایی‌تان، آخرین بار کی غذا خوردید، آخرین بار کی دفع داشتید و اینکه آیا غذای حجیمی خورده‌اید در آن دخیل‌اند. وزن خانم‌ها طی ماه نیز به دلیل سیکل قاعدگی نوسان دارد. همچنین یادتان نرود که وزن بدن چیزی از ساختار بدنی‌تان فاش نمی‌کند. پس این‌قدر نسبت به ترازو حساسیت به خرج ندهید!

وسواس نسبت به کالری شماری

دست از محاسبه و شمارش کالری هر چیزی که می‌خورید بردارید! در عوض روی کیفیت غذایی که می‌خورید تمرکز کنید. حساسیت نشان دادن نسبت به تعداد کالری‌ها در بهترین حالت، زندگی را برایتان ناخوشایند می‌کند و به مرور زمان می‌تواند شروع اختلال خوردن باشد. تغییراتی که ایجاد می‌کنید باید متناسب با سبک زندگی شما و تداوم پذیر باشد. آیا تا آخر عمرتان می‌توانید کالری هر چیزی که می‌خورید را حساب کنید؟ مطمئناً نه! پس عادات سالم تغذیه‌ای و ورزشی برای خود ایجاد کنید که بتوانید با آن‌ها زندگی کنید و فواید بلندمدتی برای سلامتی روح و جسمتان داشته باشند.

نوشیدن نوشابه‌های رژیمی

نوشابه‌های رژیمی ممکن است بدون کالری باشند؛ اما از تأثیر شیرین‌کننده‌های مصنوعی این نوشابه‌ها بر میکروبیوم روده‌ها بی‌خبریم. برخی مطالعات نشان می‌دهند این شیرین‌کننده‌ها می‌توانند میکروبیوم روده را جوری تغییر دهند که مقاومت نسبت به انسولین ایجاد کنند و این به ضرر سلامت متابولیسم‌تان است. مطالعه‌ای دریافته افرادی که بیشتر از نوشابه‌های رژیمی استفاده می‌کنند نسبت به بقیه، چربی شکمی بیشتری دارند و وزنشان نیز بالاتر است.

حساسیت زیاد نسبت به قند تا حدی که میوه از رژیم غذایی حذف شود

رژیم‌های کم کربوهیدرات که بدن را وارد فاز کتون‌زدگی می‌کنند این روزها شهرت زیادی دارند. طرفداران این نوع رژیم‌های غذایی عقیده دارند باید از مصرف هرگونه سبزی و میوه‌ی نشاسته دار پرهیز کنند و چربی زیاد و پروتئین در حد متوسط بخورند. خوردن میوه تقریباً در این رژیم‌ها منع شده است به جز مقدار کمی تمشک؛ اما شواهدی وجود ندارد که خوردن میوه‌های فیبردار علی‌رغم قند طبیعی که دارند منجر به افزایش وزن شوند. در واقع پژوهش‌ها حاکی از آن هستند افرادی که میوه و سبزی فراوان می‌خورند شاخص توده‌ی بدنی‌شان پایین‌تر است.

فیبر موجود در میوه‌ها کمک می‌کند قند خون و انسولین در حد متوسطی بالا بروند که نسبت به افزایش قندی که در اثر خوردن قند به تنهایی ایجاد می‌شود بسیار پایین‌تر است. ضمناً میوه‌ها و سبزی‌ها دارای ویتامین‌ها و املاح و فیتونوترینت‌هایی هستند که برای سلامتی بسیار مفیدند. میوه را به طور کامل و تغییر نیافته مصرف کنید؛ زیرا آبمیوه تقریباً هیچ فیبری ندارد.

اصلاً لب به غذاهای ناسالم نزدن

اگر سعی در کاهش وزن داشته باشید ممکن است نسبت به تمام غذاهایی که نمی‌توانید بخورید حساس شوید: نه به دونات و کلوچه و سیب زمینی سرخ کرده و سایر خوراکی‌های خوشمزه! بهتر است تا این حد روی نبایدها متمرکز نشوید تا خیلی زود هم دلزده نشوید. در عوض جایگزین‌های سالمی پیدا کنید؛ اما خوردن یک برش کیک در جشن تولد واقعاً هیچ ایرادی ندارد و یا هر ازگاهی پاستا خوردن ضرری به شما نمی‌زند.

این‌قدر به خودتان سخت نگیرید و گاهی محدودیت‌ها را کنار بزنید. علم نیز از این توصیه پشتیبانی می‌کند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد گاهی محدودیت مصرف کالری را کنار گذاشتن (به‌صورت متناوب) و استراحت کردن و فاصله گذاشتن باعث می‌شود بهتر و بیشتر وزن کم کنید.

زیاد تمرین هوازی انجام دادن نسبت به تمرین قدرتی

خیلی وقت‌ها خانم‌ها در تلاش برای کاهش وزن، بیشتر تمرکز خود را روی تمرینات هوازی می‌گذارند تا تمرینات قدرتی. باور این افراد بر این است که ورزش‌های هوازی بیشتر کالری می‌سوزانند و نهایتاً کاهش وزن بیشتری به دنبال خواهند داشت. این درست است که تمرینات هوازی با شدت متوسط کالری سوزی بیشتری نسبت به همان اندازه تمرینات قدرتی دارند؛ اما شما برای عضله‌سازی به تمرینات قدرتی هم نیاز دارید.

یادتان باشد این وزن بدنتان نیست که اهمیت دارد بلکه ساختار بدنی‌تان مهم‌تر است. شما با تمرین هوازی هم چربی می‌سوزانید و هم عضله؛ اما تمرین قدرتی کمکتان می‌کند عضلات خود را حفظ کنید و هم‌زمان چربی بسوزانید. پس این‌قدر به تمرین هوازی توجه نشان ندهید که وقت و انرژی برای تمرین قدرتی برایتان باقی نماند. فراموش نکنید که عضله در زمان استراحت کالری می‌سوزاند، پس عضله بسازید و سود ببرید!

بیشتر به سبک زندگی سالم فکر کنید تا روش‌های کاهش وزن و اینکه چه عادت‌هایی را می‌توانید ادامه دهید. در غیر این صورت وزن از دست رفته را خیلی زود برخواهید گرداند. از ترفندهای فوری اجتناب کنید و یاد بگیرید هوشمندانه‌تر انتخاب کنید، غذاهایی با ارزش غذایی بالا را برگزینید و بدنتان را فعال نگه دارید، نتیجه خواهید گرفت!

نوشیدن آب به کاهش وزن کمک می‌کند

مطالعات نشان می‌دهد نوشیدن آب به سوزاندن کالری و چربی اضافی بدن کمک بسزایی می‌کند. در حقیقت نوشیدن آب آشامیدنی برای مدت طولانی، برای کاهش وزن مفید است.

مصرف ۵/۰ لیتر آب آشامیدنی به افزایش مقدار کالری که باید بسوزد، کمک می‌کند، در بزرگسالان مصرف کالری در عرض ۱۰ دقیقه بعد از نوشیدن ۲۴ تا ۳۰ درصد افزایش یافته می‌یابد.

همچنین در یک مطالعه دیگر در مورد کودکان دچار اضافه وزن و چاقی بعد از نوشیدن آب سرد ۲۵ میزان سوختن کالری افزایش یافت.

مطالعه روی زنان دارای اضافه وزن در یک دوره ۱۲ ماهه اثرات افزایش مصرف آب را به میزان بیش از یک لیتر در روز بررسی کرد و آنها دریافتند که طی این دوره، وزن اضافی ۲ کیلوگرم (۴/۴ پوند) کاهش یافت؛ از آنجا که این زنان هیچگونه تغییری در شیوه زندگی به جز نوشیدن آب نداشتند، این نتایج بسیار چشمگیر است.

علاوه بر این، تمام مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن ۵/۰ لیتر (۱۷ اونس) آب باعث سوختن ۲۳ کالری اضافی می‌شود و در طول سال این میزان تقریبا ۱۷ هزار کالری یا بیش از ۲ کیلوگرم چربی را می‌سوزاند.

در چندین مطالعه دیگر افرادی که اضافه وزن داشتند، یک و نیم لیتر (۳۴ تا ۵۰ اونس) آب در روز برای چند هفته مصرف کردند؛ آنها کاهش قابل توجهی در وزن، شاخص توده بدن (BMI)، دور کمر و چربی بدن را مشاهده کردند.

این نتایج با آب سرد نتایج چشمگیری دارد چراکه وقتی آب سرد می‌نوشید، بدن شما از کالری اضافی برای گرم کردن آب تا دمای بدن استفاده می‌کند.

کاهش اشتها با نوشیدن آب قبل از غذا

بعضی از مردم معتقدند که که آب آشامیدنی قبل از غذا اشتها را کاهش می‌دهد هرچند این موضوع واقعیت دارد اما این موضوع تقریبا به طور انحصاری در میان سالمندان موثر است و مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن آب قبل از هر وعده غذا، در طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای بیش از ۲ کیلوگرم کاهش وزن به دنبال داشته باشد. در مطالعه‌ای دیگر، شرکت کنندگان دارای اضافه وزن و میانسال که قبل از مصرف هر وعده غذایی آب نوشیده بودند نسبت به سایرین با کاهش ۴۴ درصدی وزن مواجه شدند؛ مطالعه دیگری هم نشان داد که آب آشامیدنی قبل از صبحانه، میزان مصرف کالری به دست آمده در طول مصرف غذا را ۱۳ درصد کاهش می‌دهد.

هرچند این روش برای افراد میانسال و سالخوردگی بسیار مفید است اما مطالعات روی افراد جوان نشان داده است که کاهش قابل توجهی در مصرف کالری با نوشیدن آب قبل از غذا وجود ندارد.

روزانه چقدر آب بخورید؟

بسیاری از پزشکان و متخصصان توصیه می‌کنند که در روز حدود ۲ لیتر آب بنوشید؛ با این حال، این عدد کاملا تصادفی است چراکه بسیاری از خوراکی‌ها، به طور کامل نیاز فرد به آب را تامین می‌کنند؛ به عنوان مثال، افرادی که مقدار زیادی عرق یا ورزش می‌کنند، ممکن است بیشتر از دیگران به آب نیاز داشته باشند علاوه بر آن افراد مسن و مادران شیرده نیز نیاز بیشتری نسبت به مصرف آب دارند.

به یاد داشته باشید که از بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند قهوه، چای، گوشت، ماهی، شیر و به ویژه میوه‌ها و سبزیجات بخشی از نیاز بدن به آب را تامین می‌کنند.

به عنوان یک قاعده خوب، همیشه زمانی که تشنه هستید، به اندازه کافی آب بنوشید؛ اگر احساس سردرد یا ناراحتی کردید یا به طور مداوم دچار عدم تمرکز و گرسنگی می‌شوید، نوشیدن آب به رفع این مشکلات کمک می‌کند البته به طور کلی و طبق مطالعات، نوشیدن ۱ تا ۲ لیتر آب در روز برای کاهش وزن مفید است.

AirsoLar
SYSTEM INC.

مشاوره
تلفنی
رایگان

ارائه‌کننده
کلیه خدمات
گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب

Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com

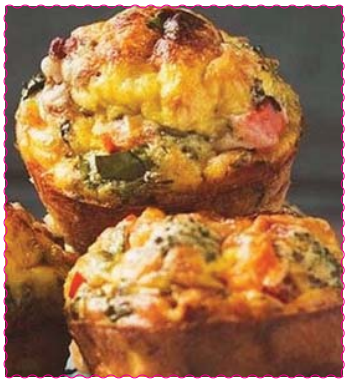
قهوه ترک

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو

موادلازم:
آب سرد یا شیر سرد: ۱فنجان
قهوه ترک: ۱قاشق مرباخوری
شکر: ۲ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:
برای تهیه قهوه بهتر است از قهوه جوش مسی استفاده شود.
همه مواد را باهم در قهوه جوش ریخته با قاشق هم زده و روی حرارت می‌گذاریم.
به محض اینکه حباب زد و قبل ازجوش آمدن از روی حرارت برداشته و چند لحظه کنار گذاشته و دوباره روی حرارت بگذارید.
این عمل را ۳ بار تکرار می‌کنیم سپس به آرامی داخل فنجان ریخته و نوش جان کنید.

مافین املت روسی



موادلازم:
تخم‌مرغ: ۴ عدد
کنسرو ذرت و نخودفرنگی: مجموعا ۱ پیمانه
هویج آب‌پز و رنده یا نگینی: ۱/۴ پیمانه
گوجه‌فرنگی متوسط: ۲ عدد
فلفل دلمه متوسط: ۱ عدد
کره، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه

طرز تهیه:
گوجه و فلفل دلمه را نگینی خرد کنید و توی کره تفت بدهید.
تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و نمک و فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کرده و مخلوط کنید. تخم‌مرغ‌ها را در تابه یا قالب مافین بریزید و روی آنها گوجه و فلفل دلمه و نخودفرنگی و ذرت و هویج بریزید.
اگر روی گاز املت را می‌پزید حرارت را کم کنید که تخم‌مرغ‌ها کم‌کم سفت شوند.
اگر در فر املت را می‌پزید، حرارت ۱۸۰ درجه به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه لازم دارید.
حتما از قالب‌های مافین نچسب استفاده کنید.
می‌توانید بنا به سلیقه هر کدام از مواد راحذف کرده یا مواد دیگری که می‌پسندید جایگزین یا اضافه کنید، مثل پیاز داغ، سیر، پنیر پیتزا و جعفری.

کرم کارامل

موادلازم:
شکر: یک و نیم پیمانه
شیر: یک لیتر
زرده تخم‌مرغ: شش عدد
وانیل: نوک قاشق چای‌خوری
نمک: نوک قاشق چای‌خوری
خامه: یک پیمانه

طرز تهیه:
نصف پیمانه از شکر را در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا ذوب شود و به رنگ قهوه‌ای درآید. سپس با احتیاط یک چهارم پیمانه آب روی شکر بریزید و بگذارید بجوشد تا کاراملی قهوه‌ای به دست آید بردارید و بگذارید خنک شود.
نکته: کارامل خنک باید به سفتی عسل باشد.
زرده‌ی تخم‌مرغ را با یک پیمانه شکر و وانیل مخلوط کنید و چند لحظه با چنگال بزنید تا شکر در زرده حل شود. شیر را داغ کنید تا به نقطه جوش برسد، روی مایه‌ی زرده و شکر بریزید و سریع هم بزنید تا زرده نپزد، خامه اضافه کرده و با همزن دستی بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.
کارامل و مایه‌ی کرم را آهسته در قالب بریزید و ۱ ساعت در فر بگذارید.
(قالب را در ظرف بزرگتر حاوی آب بگذارید بطوریکه تا نیمه قالب کوچک را آب بگیرد و بعد در فر بگذارید)
سپس چهار پنج ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود. هنگام بردن سر سفره، ته قالب کرم کارامل را لحظه‌ای در آب داغ بگذارید تا کرم به آسانی از قالب جدا شود. سپس یک بشقاب روی قالب بگذارید و قالب را برگردانید.
به جای ۶ زرده‌ی تخم‌مرغ می‌توان ۳ تخم مرغ کامل به کار برد (اگرچه کرم کارامل با زرده‌ی تخم‌مرغ لطیف‌تر از آب در می‌آید).

☑ انواع پیش غذا؛ فینگرفود و سینی مزه،
☑ انواع کیک؛ مناسبتی، تولد، نامزدی و
کیک‌های طبقاتی مراسم و مهمانی‌های شما

kadbanoo.ca
کیترینگ کدبانو
Kadbanoo Catering
کیترینگ کدبانو با ارائه لذیذترین غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست
647-466-3845

☑ در صورت سفارش همزمان غذا و دسر از تخفیف ویژه‌ی ۱۰٪ بهرمند شوید.

کوکوی عدس

موادلازم:
عدس: ۵۰۰ گرم
سیب‌زمینی: ۱ عدد
پیاز متوسط: ۱ عدد
تخم‌مرغ: ۳ عدد
پودر سیر: ۱ قاشق چای‌خوری
آرد سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع: به اندازه کافی
نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:
برای شروع عدس را برای خیساندن به همراه مقداری آب داخل یک کاسه بریزید تا به خوبی خیس بخورد. عدس باید حداقل به مدت دو ساعت در آب خیس بخورد تا کمی نرم شود. بعد از گذشت این زمان عدس را آبکشی کنید و داخل یک قابلمه مناسب بریزید. سپس سیب‌زمینی را هم پوست بگیرید و بشویید سپس به عدس اضافه کنید. بعد چند لیوان آب به قابلمه اضافه کنید و آنرا روی حرارت قرار دهید. حرارت زیر قابلمه را زیاد کنید تا سریع‌تر عدس و سیب‌زمینی بپزند و نرم شوند.
پس از اینکه سیب‌زمینی و عدس به طور کامل پختند آنها را از قابلمه خارج کنید سپس آب اضافی سیب‌زمینی و عدس را بگیرید و داخل میکسر بریزید تا یکدست شوند. در صورتی که میکسر در دسترس ندارید می‌توانید آنها را با گوشت‌کوب بکوبید.
پس از اینکه سیب‌زمینی و عدس را مخلوط کردید آنها را داخل یک کاسه مناسب بریزید. پیاز را رنده کنید و پس از گرفتن آبش به کاسه حاوی عدس اضافه کنید. در مرحله بعد مقداری نمک، فلفل سیاه و پودر سیر به مایه کوکو اضافه کنید.
تخم‌مرغ‌ها را در یک ظرف جداگانه بشکنید و خوب مخلوط کنید سپس به مایه کوکو اضافه کنید. مایه کوکو را خوب ورز دهید تا مواد یکدست شوند. اگر مایه کوکو شل بود آرد سوخاری را کم‌کم اضافه کنید تا مایه کوکو کمی سفت‌تر شود.
پس از اینکه مایه کوکو آماده شد یک تابه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع داخل آن بریزید. پس از اینکه روغن داغ شد مقداری از مایه کوکو با دست بردارید و مانند کوکو سیب‌زمینی شکل دهید سپس داخل تابه بیندازید تا سرخ شود.

چیزکیک کدوحلوایی

مواد لازم پایه چیز کیک:
بیسکوییت پتی‌بور: ۱/۵ تا ۲ بسته
کره: ۱۰۰ گرم
پودر گردو: ۲ قاشق غذاخوری
مواد لازم لایه میانی چیز کیک:
پنیر ماسکارپونه: چهارصد گرم
خامه: دویست گرم
پودر شکر: دو سوم لیوان
تخم‌مرغ: ۳ عدد
وانیل: ۱ بسته
نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری
پوره کدو حلوایی: یک پیمانه
دارچین: کمی
نمک: به میزان دلخواه

طرز تهیه:
ابتدا بیسکوییت‌ها را با دستگاه خردکن آسیاب کرده و پودر گردو را افزوده و با کره ذوب شده خوب مخلوط می‌کنیم.
مواد آماده شده را در قالب کمربندی دارای قطر ۱۸ تا۲۱ سانتی‌متری که کف قالب را با کاغذ نسوز پوشانده‌ایم ریخته و پهن می‌کنیم و بعد آن را نیم ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.
در ظرف دیگری پنیر و شکر را با همزن برقی هم می‌زنیم و بعد خامه، وانیل و نشاسته را افزوده و دوباره هم می‌زنیم.
سپس تخم‌مرغ‌ها را یکی‌یکی اضافه کرده و در آخر و رنده پوست لیمو و پوره کدو و دارچین را هم اضافه می‌کنیم.
مواد میانی آماده شده را روی مواد بیسکوییتی می‌ریزیم. اطراف قالب را باید با فویل بپوشانیم تا از تغییر رنگ مواد پنیری در فر جلوگیری کنیم و قالب را داخل سینی فر قرار می‌دهیم. یک ظرف آب هم کنار قالب قرار می‌دهیم تا روی چیزکیک‌مان صاف و بدون ترکیدگی باشد و چیزکیک را در دمای ۱۵۰درجه به مدت ۴۵ دقیقه می‌پزیم.
باید چیزکیک را بعد از پختن حدود ۱ تا ۲ ساعت در دمای آشپزخانه استراحت دهیم و بعد در یخچال نگهداری می‌کنیم.

تارت گوشت

موادلازم:
آرد شیرینی‌پزی: ۳۵۰ گرم
پودر قند: نصف قاشق سوپ‌خوری
نمک: یک دوم قاشق چای‌خوری
زرده تخم‌مرغ: ۱ عدد
آب: ۵ تا ۷ قاشق سوپ‌خوری
کره یا مارگارین: ۱۶۰ گرم

طرز تهیه:
کره را به تکه‌های کوچک بریده و برای مدت یک ربع در فریزر قرار دهید. آرد و نمک را با هم الک می‌کنیم و در یخچال قرار می‌دهیم. کره سرد را از فریزر خارج کرده و همراه آرد در کاسه‌ای ریخته و با نوک انگشتان کره را به خورد آرد دهید تا بشکل خرده‌های نان درآید. توجه داشته باشید که در این مرحله باید سرعت عمل داشته باشید تا کره بیش از حد با گرمای دستتان نرم نشود. تخم‌مرغ و پودر قند را با هم مخلوط کرده و به آرد اضافه کنید و هم بزنید. آب سرد را قاشق قاشق اضافه کنید و خمیر را جمع کنید اصلا ورز ندهید فقط خمیر را با چرخاندن در کاسه و ریختن آب سرد جمع کنید، سپس در کیسه فریزر قرار دهید و با کمک وردنه کمی خمیر را باز کنید تا بهتر خنک شود. سپس برای مدت ۱ ساعت در یخچال قرار دهید تا کاملا سرد شود . بعد ۱ ساعت خمیر را روی کاغذ روغنی یا سطح تمیز و آردپاشی شده باز کنید ضخامت خمیر تا سه میلیمتر برسد. حالا خمیر را می‌توانید در هر قالب تارتی با سایز و شکل دلخواه بیاندازید و با مواد میانی که باز به سلیقه شما بستگی دارد پر کنید
تارت را در فر از قبل گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه طبقه وسط فر قرار دهید حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت زمان می‌برد (بستگی به حرارت فر و سایز قالب دارد). خمیر را به تنهایی در قالب با سایزهای متفاوت بیاندازید.
کف خمیر را با چنگال سوراخ سوراخ کنید و بدون مواد میانی در فر داغ بپزید تا کف خمیر کمی طلایی شده و رنگ بگیرد. داخل این تارت‌ها را با انواع سالاد و غذاها می‌توانید پر کرده و به عنوان غذای انگشتی یا نانی برای سرو انواع غذاها استفاده کنید.

لازانیای سبزیجات

موادلازم:
پیاز خرد شده: ۳/۴ پیمانه
سیر: ۳ حبه
قارچ: ۴۰۰ گرم
نمک و فلفل: به میزان لازم
پنیر پیتزا(موزارلا): ۴ پیمانه
لازانیا: ۱ بسته
گوجه‌فرنگی: ۵۰۰ گرم
جعفری خرد شده: مقداری
برگ اسفناج: اختیاری
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
پودر برگ پونه خشک شده: مقداری

طرز تهیه:
پیازها را پوست گرفته بشویید و به صورت نگینی خرد کنید.
در ظرفی مقداری روغن زیتون بریزید، در روی حرارت قرار داده، پیازها را درون آن بریزید تفت دهید تا طلایی شوند.
گوجه‌های گیلاسی را نصف کرده (اگر گوجه‌فرنگی‌ها درشت بودند به شکل نگینی ریز کنید)، حالا قارچ‌های برش زده، سیر خرد شده و سبزی خرد شده را درون پیاز بریزید، سپس ادویه و پودر پونه خشک را اضافه کنید.
سپس در روی حرارت ملایم قرار داده و تفت دهید. در مرحله بعدی طبق دستور لازانیا را بپزید و آبکشی کنید.
مقداری از سس بشامل را کف ظرف لازانیا پخش کنید، کمی از پنیر را روی لازانیا ریخته و مقداری سبزیجات را به آن اضافه کنید.
لایه‌ها را به همین شکل ادامه داده و در آخر پنیر پیتزا بریزید.
فر را که از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید، لازانیا را درون آن قرار دهید و حدودا ۲۵-۳۵ دقیقه تا پنیر کمی طلایی شود بپزید.

متخصصان علوم پزشکی دانشگاه "کیپ تاون":

شیرمادر عامل مصونیت بلندمدت کودکان در برابر عفونت است

آزمایش‌ها روی موش‌ها نشان می‌دهد مادرانی که از یک عفونت بهبود یافته‌اند، می‌توانند مصونیت خود در برابر آن عفونت را از طریق شیر دادن به نوزادشان با اثرات طولانی مدت منتقل کنند.
متخصصان می‌گویند در یکی از موارد آزمایشی، یک بچه موش از همین طریق تا پایان عمر خود نسبت به عفونت یک کرم مصون شده بود.
این یافته‌های "قابل توجه" فاکتور دیگری را به چگونگی تاثیر مادران بر سلامت کودکان خود افزوده است. با این حال پزشکان این روش را جایگزین واکسیناسیون ندانسته‌اند و تنها امید دارند تا در آینده از آن برای بهبود روش‌های محافظتی در برابر عفونت‌ها استفاده کنند.
متخصصان علوم پزشکی دانشگاه "کیپ تاون" آفریقای جنوبی اظهار داشته‌اند که ایمنی از مادران به فرزندان از طریق سلول‌های متنوع‌تری نسبت به آن چه که در ابتدا انتظار داشته‌اند، منتقل می‌شود. مقاومت در برابر بیماری‌ها از طریق گلبول‌های سفید خون منتقل می‌شود، نه از طریق پادتن‌ها یا همان پروتئین‌های نابود کننده باکتری‌ها و ویروس‌ها که پیش‌تر تصور می‌شد.
همچنین در حالی که به نظر می‌رسید این مصونیت تنها در دوره شیردهی برای محافظت از نوزادان در آن‌ها وجود دارد، آزمایش‌های صورت گرفته روی موش‌ها نشان داد که این مزایا برای مدتی طولانی‌تر باقی می‌ماند.
به گفته محققان این اولین حضور عفونت پیش از دوران بارداری است که می‌تواند ایمنی سلولی مادام‌العمر را به نوزادان منتقل کند. البته لازم به ذکر است که هنوز هیچ شواهدی مبنی بر وجود همین تاثیرات در انسان‌ها وجود ندارد و به مطالعات بیشتری به این منظور نیاز است.
طبق اعلام سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS)، تغذیه با شیر مادر می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌ها، اسهال، استفراغ، سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (مرگ تخت‌خواب) در کودکی و خطر ابتلا به سرطان خون و بیماری‌های قلبی را در بزرگسالی کاهش دهد.
اما باید توجه داشت که تغذیه با شیر مادر نمی‌تواند جایگزین واکسیناسیون شود، چرا که برای انتقال مصونیت از مادر به نوزاد، نیاز است تا مادر پیش از بارداری ابتلا به تمامی انواع عفونت‌ها را پشت سر گذاشته باشد.
بنا بر گزارش دیلی میل، محققان دانشگاه "کیپ تاون" آفریقای جنوبی اعلام کرده‌اند که این مطالعه می‌تواند به دریافت ایمنی کودکان از مادران پیش از تولدشان منجر شود. آنها به دنبال این موضوع هستند تا با استفاده از نتایج این مطالعه بتوانند به طراحی راهکارهای واکسن‌های مادری کمک کنند تا ایمنی طولانی مدت‌تری را برای کودکان فراهم آورند.

انجمن قلب آمریکا به زنان:

سه توصیه مهم ما را جدی بگیرید تا قلبی سلامت داشته باشید

طبق اعلام انجمن قلب آمریکا در سال ۲۰۱۴ حدود ۳۱ درصد از موارد بستری شدن در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی مربوط به زنان ۳۵ تا ۵۴ ساله بوده و این درحالیست که این آمار در سال ۱۹۹۵ حدود ۲۱ درصد گزارش شده است.
گزارش‌ها نشان می‌دهد: اگرچه بیماری قلبی اغلب مشکلی مردانه تلقی می‌شود اما حملات قلبی در این بازه زمانی در میان مردان جوان‌تر کاهش پیدا کرده است. در این گزارش محققان خواستار آن شدند تا اقدامات بیشتری برای مقابله با فاکتورهای خطرزایی همچون فشار خون بالا و دیابت که زنان جوان با آن روبرو هستند در نظر گرفته شود.
همچنین استرس می‌تواند بر سلامت قلب اثر بگذارد زیرا مغز نمی‌تواند تفاوت بین انواع فیزیکی و روانی استرس را تشخیص دهد. به گفته محققان آمریکایی هر دو نوع استرس موجب افزایش ترشح هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول شده و ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد.
اکنون این موضوع مطرح است که زنان جوان مستعد فشار خون بالا و استرس باید چه نکاتی را رعایت کنند؟

با پزشک معالج خود مشورت کنید

محققان به زنان توصیه می‌کنند با پزشک خود صادق باشند. افراد نباید از بازگو کردن احساس اضطراب خود، نگران باشند و احساس شرمندگی کنند. همچنین پزشکان باید توجه داشته باشند بیماران به کمک آنان نیاز دارند و به بیماران اطمینان دهند افسردگی و اضطراب از بیماری‌های قابل درمان هستند.

ذهن‌آگاهی(حضور در لحظه) را تمرین کنید

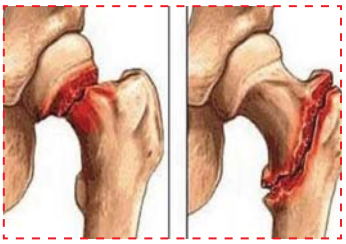
مدیتیشن و تمرین ذهن آگاهی و کاهش استرس کمک می‌کند تا ذهن از منطقه خطر خارج شود، ترشح هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول افزایش پیدا نکند و از میزان ضربان قلب و فشار خون کاسته شود. به گفته محققان کنترل آنچه که در اختیار ما نیست منبع اصلی استرس در بسیاری از افراد به حساب می‌آید. همچنین این تمرین کمک می‌کند تا موارد استثنا را کنترل کنیم و آگاه باشیم که میزانی از استرس غیر قابل اجتناب است و می‌تواند گاهی اوقات مثبت باشد.

ورزش کنید و فعالیت بدنی داشته باشید

بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی کافی دارند میزان کمتری از فشار خون بالا را تجربه می‌کنند. فواید جسمی ورزش کردن مستقیماً با کاهش استرس مرتبط است. هنگام ورزش کردن و فعالیت جسمی با کاهش سطح هورمون‌های استرس شامل آدرنالین و کورتیزول از فشار خون نیز کاسته می‌شود.

محققان نروژی:

مصرف زیادی ویتامین B برای زنان شکستگی سر ران بهمراه دارد



نتایج یک تحقیق در نروژ نشان می‌دهد که مصرف دوز بالایی از ویتامین B با خطر شکستگی سر استخوان ران در زنان مرتبط است.
در این بررسی آمده‌است هر چه میزان مصرف مکمل‌های B۶ و B۱۲ بیشتر باشد احتمال شکستگی استخوان سر ران در دوران یائسگی افزایش پیدا می‌کند.
میزان توصیه شده ویتامین B۱۲ و B۶ برای زنان بالای ۵۰ سال به ترتیب ۲.۴ و ۱.۵ میکروگرم است که با مصرف ۱۷۰ گرم ماهی تن پخته شده تامین می‌شود. همچنین مواد غذایی بسیاری وجود دارند که حاوی این ویتامین‌ها هستند.
در این بررسی ۷۵ هزار و ۸۶۴ زن برای مدت زمان ۳۰ سال تحت کنترل قرار گرفتند که در این مدت ۲۳۰۴ نفر از آنان دچار شکستگی سر استخوان ران شدند. محققان با در نظر گرفتن فاکتورهای متعدد پزشکی، تغذیه‌ای و رفتاری دریافتند که زیاده‌روی در مصرف مکمل‌های حاوی این ویتامین خطر شکستگی را افزایش می دهد.
محققان نروژی اظهار داشتند: افراد باید در استفاده از مکمل‌ها دقت داشته باشند و از زیاده‌روی در مصرف آن‌ها خودداری کنند.

دکتر محمد موسوی و دکتر جفری سیور از امریکا:

با تحریک عصبی، می‌توان آسیب‌های ناشی از سکته را کم کرد

در آزمایشات اولیه محققان مشخص شد با انجام تحریک الکتریکی، جریان خون به مغز از طریق گشادشدن عروق خونی آسیب ندیده و عبور لخته خون افزایش می‌یابد. همین مسئله موجب انتقال خون غنی از اکسیژن به نواحی تهدیدشده مغز می‌شود.
دکتر "محمد موسوی"، مدیر بخش جراحی عروق عصبی در بیمارستان دانشگاه استیتن آیلند نیویورک سیتی در این باره می‌گوید: "بافت مغز حساس‌ترین عضو نسبت به کمبود اکسیژن است. زمانی که به قدرکافی اکسیژن یا خون دریافت نکند، به سرعت می‌میرد. اگر یکی از عروق خونی مسدود شوند، آن رگ باید فوراً باز شود."
دکتر "جفری سیور"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می‌گوید: "ما معتقدیم این شیوه می‌تواند درمان جدیدی برای بیماران مبتلا به سکته مغزی ایسکمیک باشد."
محققان در این مطالعه، یک الکترود کوچک تحریک کننده عصبی را در یک عمل جراحی کوچک در سقف دهان کاشتند.
در مدت ۵ روز، الکترود توده سلول عصبی را به مدت ۴ ساعت در روز به طور فعالانه تحریک می‌کرد. یافته‌ها نشان داد درمان موجب کاهش میزان ناتوانی بیماران در مدت ۳ ماه بعد از سکته شد.
محققان تاکید می‌کنند این درمان زمانی مؤثرتر خواهد بود که ۸ تا ۲۴ ساعت بعد از شروع سکته حاد ایسکمیک اتفاق بیفتد.
به گفته محققان، این درمان می‌تواند برای افرادی که قادر به مصرف داروهای حل کننده لخته خون نیستند ایمن و مؤثر باشد.

ارائه کننده همه نوع

بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما

- ☑ اتومبیل
- ☑ مستغلات
- ☑ محل کسب
- ☑ توریستی و مسافرتی
- ☑ تجاری
- ☑ بیزینس

Connect Insurance Inc.

Tel: 416.816.1010
Email: shahramb@connectinsurance.ca
545 North Rivermede Road Suite 201A
Concord, Ontario L4K 4H1

شهرام بینش
بروکر
R.I.B.O

آتوسا

هلن افشار

۹

نوشتاری که پیش روی شماست، تاریخ نیست. رمانی است برگرفته از سرگذشت آتوسا دختر کوروش بزرگ. بانویی که نگارش‌های باستانی، او را به خوبی در یاد نگاه داشته است.
زنی توانا که ردپایش در میان هزاره‌های گمشده، ما را به شگفتی وامی‌دارد.
این نوشتار پیشکشی است از آیین و باورهای مردم ایران باستان، برای کسانی که دوست دارند آنان را نه در گزارش‌های تاریخ که در رمان تاریخی جستجو نمایند.

رکسانا در کنار بردیا نشسته و دست او را به گرمی می‌فشرد. در میان راه با خواهر و برادر شوخی می‌کرد و می‌خندید. آتوسا در برابر آن دو نشسته بود و اندیشید که بردیا در این روزهای آخر بیشتر زمانش را با فایدیم می‌گذراند. این دگرگونی رفتار می‌توانست آنان را نگران و درمانده نماید. چرا که پیش از این، رکسانا و آتوسا بیشتر از هر کس دیگر بردیا را دوست داشتند. و اکنون ردپایی از رشک درون خود نمی‌یافت. شاید هم سرچشمه‌ی کنار آمدن با روش تازه‌ی برادر، در آشنایی‌اش با داریوش بود. چرا که او توانسته بود با مهربانی‌هایش، اندیشه‌ی شاهدخت را به سوی خود بکشاند.

گردونه‌ها بر سر کوی خانه‌ی هوتن ایستادند. چند سرباز، آتشدان به دست، جلوتر از دیگران به راه افتادند و در پشت آنان، مردانی که سینی پیشکشی‌های شاهانه را بر سر داشتند، پا به درون کوچه نهادند. درون سینی‌ها پارچه‌های دوخته نشده، جامه‌های رنگارنگ، اسباب آرایش و پیرایش، شیرینی، گل، گلاب و مشک، زر و زیور و گوهر دیده می‌شد. پس از آنان، دسته‌ای نوازنده با ساز و آواز گروه را همراهی می‌کردند و مردم در سراسر کوچه با گفتن:"های بر او شادباش!" به آنان خوش آمد می‌گفتند. مغی سپیدپوش، دست بردیا را گرفت و به دست دیگر او شاخه‌ای سرو داد تا در نخستین گام، به همسرش سبزی و آبادانی پیشکش کند. در پشت سر آنان رکسانا دیده می‌شد که آینه‌ای برنزی با نشان دو شیر پنجه در یکدیگر افکنده، به دست داشت و پس از آن آتوسا با یک گلاب‌پاش، پا به درون کوچه نهاد. در کنار در خانه‌ی دایی هوتن، بانویی میانسال از بستگان فایدیم بر روی زغال‌های گداخته اسپند می‌ریخت. درون باغ خانه، مردانی که سینی پیشکش‌ها را بر سر نهاده، گرد هم آمده و با نوای ساز دور خود می‌چرخیدند. بانگ شادی در بالای شهر پیچیده بود و رفته رفته تمامی بزرگ‌زادگان پارسی در خانه‌ی دایی هوتن گرد هم آمدند و تا پاسی از شب به دست افشانی و پایکوبی پرداختند.

*****

عروسی بردیا هم چون کمبوجیه در کاخ برگزار شد. آیین گواهگیری برای میهمانان یادی فراموش نشدنی شد تا بدان پایه که آن را بهترین شب زندگی‌شان نامیدند. کوروش بزرگ، فرمانداری کارامانی را به پسرش پیشکش کرد و باج و خراج استان او را برای سه سال بخشید تا دست بردیا برای آبادانی سرزمین‌هایش باز باشد. آتوسا و داریوش در آداب و آیین‌های پیوند زناشویی بردیا هم چون گذشته با یکدیگر روبرو شدند. چرا که نمی‌خواستند رفتار و گفتارشان دستمایه یاوه‌گویان باشد.

هنوز تب شادی و سرور جشن‌ها فروکش نکرده بود که بانگ کوس و شیپور سپاهیان به گوش رسید. پیک‌ها از استان‌ها به پایتخت می‌رسیدند و کوروش را از آمادگی لشکریان‌شان آگاه می‌ساختند. مردها بیشتر روزها را در دژ می‌گذراندند و آتوسا روند لشکرکشی را از زبان داریوش پیگیری می‌کرد. سردار به او گفت: استانداران به دستور شاه می‌توانند سپاهیان‌شان را گردآوری نمایند. هر استاندار باید جنگ‌افزارهای مورد نیاز لشکریان‌اش را آماده و در آخر پاره‌ای فلز گران‌بها به هر سرباز بپردازد. هنگامی که لشکریان از پایتخت راه افتادند سپاهیان هر استان، در میانه‌ی راه به آنان می‌پیوندند و پس از جنگ هم هیچ سرداری سپاهیان را به پایتخت نمی‌آورد و آنان را با رسیدن به مرز به استان‌هایشان می‌فرستد. داریوش گفت به دستور پادشاه هیچ سپاهی نمی‌تواند در مسیر خود وارد شهر بشود و باید شهرها را دور بزند. هم چنین پادشاه با سربازانی که رفتارهای زشت و ناپسند داشته باشند، به شدت برخورد می‌کند. آنها نمی‌توانند آب‌ها را آلوده کنند و یا با باغ‌ها و کشتزارها را ویران و خشک گردانند. آن‌گاه داریوش با لبخند گفت:

- بردن و آوردن آن همه مرد جوان و سرهای پر از باد، در این راه بلند و دشوار کاری توان‌فرساست. به ویژه، هنگامی که پادشاه سختگیری چون پدر شما فرمانده باشند.

آتوسا گفت:

- این مردان جوان پر هیاهو را چگونه درون مرزها آرام نگاه می‌دارید؟

داریوش گفت:

- آنان را به دست فرماندارانی سخت‌گیرتر از پدرتان می‌سپاریم. اگر آن ماجراجویان را در خانه‌های‌شان ببینید سخنم را باور می‌کنید. ناآرام‌ترین جنگاوران همان دمی که پا درون خانه‌های‌شان می‌نهند، گرزهای آهنین و سپرها را بر زمین می‌گذارند و بیل به دست به سوی زمین‌های کشاورزی روانه می‌شوند و در جایگاه یک مرد سر به زیر و فروتن زندگی را از سر می‌گیرند.

*****

آتوسا درون کاخ، پدر و برادرانش را می‌دید که پیوسته به گفتگو می‌پردازند. بیشتر زمان‌ها کوروش با شاهپورها دیده می‌شد که در میان پردیس راه می‌روند و سخن می‌گویند. گویی پدر، پند و اندرزها را بار دیگر به آنان گوشزد می‌کرد. سرانجام هنگام بدرود بردیا و فایدیم فرا رسید. در آن بامداد دو خانواده برابر ایوان کاخ گرد هم آمدند. بردیا نخستین کسی بود که از خانواده دور می‌شد. همه از این دوری بی‌تاب بودند. زمانی که آمیتیس پا به زندگی شاه نهاد، او پسری خردسال بود و نامادریش او را بزرگ کرد. بنابراین، شهبانو آشکارا در اندوه این دوری اشک می‌ریخت. وستا مادر فایدیم نیز روزگار خوشی نداشت. او هم با چشمانی گریان با دامادش گفتگو می‌کرد که پس از خداوند دخترش را در آن سرزمین بیگانه به دست بردیا می‌سپارد. عروس و دماد با یکایک بستگان بدرود می‌گفتند و چون برادر در برابر آتوسا ایستاد او را در آغوش فشرد. با انگشت گونه‌اش را نوازش داد و گفت:

- چشم به راه شما هستیم. زودتر نزد ما بیایید و گردان بانوان رزمنده را در کارامانی، سر و سامان دهید.

فایدیم گفت:

- هم اکنون با مادرم پیمان بستید که در سرزمین بیگانه مرا آزار ندهید!

بردیا با لبخند گفت:

- کور شوم اگر به دیدار آن گردان بروم! کاری به آنان ندارم. می‌گویم شاهدخت آتوسا به آنان سر و سامان بدهد.

عروس و داماد و همراهانشان سوار بر گردونه‌ها دور شدند و کاخ آرام و خاموش در پشت آنان بر جای ماند. شاهپور شاد و شوخ، از آن دیار سفر کرد و جای تهی او هم چون خاری بر دل کسانش نشست. در روزهای دیگر هم از اندوهشان کاسته نشد. چرا که زمان به راه افتادن لشکریان فرا رسیده بود. آتوسا نمی‌دانست اندوه و دل تنگی‌اش از دوری بردیاست یا به جنگ رفتن پدر و بدرود زود هنگام با داریوش به آتش درونش دامن می‌زند؟

در روزهای پایانی، شاهدخت هر پسین به میان تنگه‌ی چشمه سار می‌رفت تا در کنار دلداه‌ی جوان باشد. شبی که فردایش برای آخرین بدرود به تنگه می‌رفت، مانند یک بختک هراس‌انگیز و بی‌پایان بر او گذشت. اگر دمی می‌خفت، از خواب می‌پرید و نگران‌تر از پیش در تخت‌خواب می‌چرخید. یک بار خود را دید که در پوشش سپاهیان با نیزه و سپر در میان میدان نبرد گام برمی‌دارد. کف میدانگاه از پیکر آغشته به خون لشکریان هر دو سرزمین پوشیده شده بود. تلاش می‌کرد به گونه‌ای راه برود که مردگان را زیر پا نگذارد. در آن کارزار، کسی او را به نام آتوسا فراخواند. کمی جستجو کرد و داریوش را نیمه جان و خون‌آلود پیدا کرد. می‌خواست او را از زمین بلند کند و به زیر سایه‌ای بکشاند. پیکر مرد زره‌پوش، سنگین‌تر از آن بود که جابجا شود. فریاد می‌زد و یاری می‌خواست و کسی بانگش را نمی‌شنید. مردی بلند بالا و پوشیده در ابزار جنگی به آنان نزدیک شد. چهره‌اش در پس کلاه‌خود پنهان بود، ناشناس بر آتوسا بانگ زد که کارش را تمام کن و شاهدخت گفت، چنین نخواهد کرد. مرد سیاهپوش بانگ برآورد که اگر چنین نکنی هر دوی شما را خواهم کشت و آتوسا فریاد زنان گفت:تو کیستی که به من دستور می‌دهی؟ آیا مرا می‌شناسی؟ ناشناس هم چون جادویی وهم‌انگیز از برابرش نهان شد و ناگهان دریافت که پشت سرش ایستاده و از هر سو، دست‌هایش را به بند کشیده است. شاهدخت چنین پنداشت که زیر پایش خالی شده. گویی او را از بالای کوه به پایین پرت کرده باشند، از خواب پرید. آسمان تاریک بود و دل دختر جوان مانند پرنده‌ای، درون سینه‌اش پر و بال می‌زد. بر لبه‌ی تخت نشست و پاها را بر روی سنگفرش اتاق نهاد. خنکی آن به تنش راه یافت. تشنه بود. به سوی میز گام برداشت و پیاله را از آب پر کرد

و نوشید. خواب از سرش پریده بود. چه بهتر که دیگر چنان کابوس‌هایی به چشمانش راه نیابند. اندیشید ای کاش یک یادگاری از داریوش داشت تا در چنین شب‌هایی با دیدن و بوییدن آن، تنهایی‌اش را پشت سر بگذارد. شاید می‌توانست بند چرمینی که موهایش را با آن می‌بست از او بستاند و همان بهانه‌ای می‌شد تا به تاب موهای سیاهش دست بکشد. از این پندار دلش لرزید و گویی چیزی سر انگشت‌اش را گزیده باشد. به سوی تخت برگشت و دراز کشید. پروانه‌ی اندیشه‌اش در سکوت شب پرواز می‌کرد. روزی داریوش همسر او می‌شد و تنها از آن او بود. می‌توانست بر زره‌ای که می‌پوشد دست بکشد. بندهای دشنه را به پاهای او ببندد و هنگامی که به خانه می‌آمد به پیشوازش برود. بله، جنگ به زودی با پیروزی سپاهیان ایران به پایان می‌رسید. مردها به خانه‌های‌شان برمی‌گشتند و آینده‌ای شاد در برابرشان فرش می‌گسترانید. در آن زمان دوری و جدایی رنگ می‌باخت و آنان در میان مهر و امیدی بی‌پایان در کنار یکدیگر زندگی می‌کردند. شاهدخت تا هنگامی که خورشید از راه برسد، در میان خواب و آرزوهایش، گردش می‌کرد و شگفت‌زده بود که روزگاری بدون آن مهرجو زندگی می‌کرده است.

*****

آتوسا برای آخرین دیدار به سوی تنگه‌ای رفت که جایگاه دلدادگی‌اش بود. به جایی رسید که سردار چشم به راهش می‌ایستاد. چون به هر سو نگریست، داریوش را ندید. با خود گفت: شاید کارهایش به درازا کشیده و به زودی خودش را می‌رساند. نگاهش به ژرفای دره افتاد. آن‌جا که رودخانه‌ی پلوار می‌خروشید. در بهار، کف تنگه لبریز از شقایق‌های سرخ، سنبل‌های بنفش و بابونه‌های خوش‌بو می‌شد. پدرش می‌خواست پس از جنگ، راهی در میان تنگه بسازد که دشت پاسارگاد را به دشت چشمه سار پیوند زند و راه را بر مسافران کوتاه نماید. و اکنون زمان درازی تا ساخته شدن این راه وجود داشت. آرامش دره و پیچ و خم‌هایش در خور قایم‌باشک بازی بود. پنداشت می‌تواند دست به این کار بزند.

سال‌ها پیش از این، بارها همبازی یکدیگر بوده‌اند. همان زمان بردیا جستجوی ردپاها را که از آموزش تکاوران بود به خواهرش یاد داد. پس به آرامی کنار رودخانه آمد و نرم جلو رفت. گاهی به پشت سر می‌نگریست تا اگر ردی به جای گذاشته، آن را از بین ببرد. اندیشه‌ی بازی به چهره‌اش شادی بخشید. در پس تخته سنگی بزرگ، نهان شد و گوش به آهنگ دره سپرد. از میان نوای خروشان رودخانه چیزی به گوش نمی‌رسید. اندیشید کار اشتباهی کرده. چرا که داریوش می‌آید و چون او را نمی‌بیند، پس از زمانی به دژ باز خواهد گشت. او هم نوای سم اسب را نخواهد شنید، تا خود را از پس آن سنگ آشکار کند. بنابراین افسار اسب را به دست گرفت تا از پس تخته سنگ بیرون آید و به جای نخست بازگردد. درگیر داستان بافی‌هایش بود که سینه به سینه‌ی مرد جوان شد و از دیدن ناگهانی او چنان شگفت‌زده شد، که با بانگی فریاد کرد:

- وای! داریوش این جا چه می‌کنید؟

داریوش هم از فریاد او نگران ایستاد و گفت:

- دیروز خودتان گفتید به این جا بیاییم.

آتوسا دستش را بر روی چهره نهاد. خندید و گفت:

-آری گفته بودم. با این همه نمی‌دانستم، مرا پیدا می‌کنید.

داریوش با خونسردی گفت:

- مگر شما پنهان شده بودید؟

در چشمان سیاه مرد نگریست. نگاهش می‌خندید و او را به بازی گرفته بود. در کنار هم شانه به شانه راه افتادند و اسب‌ها در پی سواران خود می‌رفتند. آتوسا گفت:

- هنگامی که به تنگه رسیدم و شما را ندیدم، تلاش کردم تا ردپا را از بین ببرم و خود را پنهان کنم. اکنون باید بگویید چگونه مرا یافته‌اید؟ به گمانم شما و بردیا چیزی از آموخته‌هایتان را از من پنهان کرده‌اید و برای خودتان نگاه داشته‌اید.

دستی گرم، انگشتان بلند و کشیده‌اش را پیدا کرد. او در پاسخ به این رفتار دودل بود. چندان دیری نپایید تا دست نازکش در میان پنجه‌های سردار آرام گرفت و رام شد. دریافت خواب‌آلود شب گذشته او را فرا گرفت و لرزشی که از نوک انگشتان آغاز شده، تا دلش راه یافت. مرد گفت:

- پیدا کردن شما نیازی به آموزش ندارد. باید دل مرا در سینه داشته باشید تا به هر سو بنگرید، ردپاها برایتان آشکار شود. نگاهی به دره بیافکنید. همه این گل‌ها ردپای شاهزاده‌ی زیبای شهر ماست.

آتوسا تن و روانش را به واژگان مهرآمیز سپرد. گویی امواج خروشان دلدادگی از درون گوش، پیکرش را تسخیر می‌کرد و گفت:

- نمی‌دانم پس از این، چگونه زندگی کنم. زیرا با رفتن شما نیمی از جانم از من دور می‌شود و اندوه و پریشانی هم نشینان من خواهند شد. بدانید تا بازگشت‌تان چشم به راه خواهم ماند و به امید روزی می‌نشینم که در همین تنگه به دیدارم بیایید.

فشار پنجه دلاور بر انگشتانش افزوده شد. مرد گفت:

- دوست دارید برایتان چه پیشکشی از سرزمین سکاها بیاورم؟

- داریوش تندرست را برایم بیاورید. همین‌گونه که می‌روید بازآیید. دو پا، دو دست و دو چشم.

- اگر چشم‌هایم را در آن سرزمین‌های سرد جا گذاشتم، باکی نیست. من زیباترین را دیده‌ام و می‌دانم تا زنده‌ام، نگاری دلپسندتر نخواهم یافت. دست و پایم را برمی‌گردانم تا در پی فرمان شاهزاده‌ی پارس، بجنگم و سرزمین‌ها را زیر پا بگذارم.

آتوسا ایستاد و به سوی او چرخید. رخ به رخ و نگاه در نگاه، دستش هنوز در بند بود و گفت:

- بنابراین پیش از آن که سرتان را به باد دهید، هم چون بانوان دیگر سپر و نیزه را می‌گیرم و شما را روانه‌ی باغ و کشتزار می‌کنم! دیگر آن که سرزمین سکاها را نمی‌شناسم و نمی‌دانم در بازارهایشان چه کالاهایی مبادله می‌شود. اگر می‌خواهید مرا شاد و مسرور نمایید، خواهان بند چرمینی هستم که موهای‌تان را با آن می‌بندید. آن را نزد من بگذارید، تا با دیدنش باور کنم امروز دروغ و افسانه نبوده است.

داریوش لبخند زد و دندان‌های سپیدش آشکار شد. دست شاهدخت را به نرمی رها کرد و دو دستش را برای باز کردن بند چرمی به پشت سر برد. پیچ و خم اندام ورزیده‌اش در برابر نگاهی که او را ستایش می‌کرد، جای گرفت و آتوسا را به یاد پلنگی انداخت که در شکارگاه بر سر زندگیش با داریوش سخن گفته بود. افسوس خورد که نمی‌تواند او را نوازش کند و این پندار که مرد جوان و دلش از آن اوست، روانش را آرام ساخت.

بند گشوده شد و مرد با سرپنجه‌اش موها را در کناره‌های گردن سامان داد و گفت:

- به گمانم این آرایش مناسب‌تر باشد. زیرا موهایم هم چون شال، گردنم را گرم نگاه می‌دارد.

دستش را برای گرفتن بند بافته شده، پیش برد و مرد آن را کمی پس کشید و گفت:

- من خوی بازرگانان را دارم. شیشه‌ی مشک و انبرتان بهای کالایی است که از من می‌ستانید. شب‌های سرد و بلندی در پیش رو دارم و شیشه‌ای که بوی شما را به تنهایی چادر من پیوند دهد، هم‌نشینی بی‌همتاست.

آن‌گاه بند را در دست زن جوان نهاد و به گرمی آن را فشرد و افزود:

- پس از این، دیگر موهایم را نخواهم بست. همان‌گونه که اهورامزدا در جهان یکی است و یک آفتاب جهان را روشن می‌کند، بانویی که به دل و آرزویش آرایش موهایم را دگرگون سازم نیز یکی است. پیش از شما نبوده، پس از این نیز نخواهد بود.

اندوه و اشک راه گلوی آتوسا را بست. با این همه، می‌دانست که نباید به هنگام بدرود با یک سپاهی گریست، که این کار شگون نداشت. آهش را فرو داد و گفت:

- ای کاش سپاهی نبودید و همواره نزد من در شهر می‌ماندید. نمی‌دانم بدون شما چگونه روز و شب‌هایم را به یکدیگر پیوند دهم.

داریوش به نشانه‌ی فراخواندن شاهدخت به خاموشی، انگشت را بر لب نهاد و گفت:

- هرگز چنین نگویید که برازنده نیست. من این‌جا نزد شما بمانم و پیرمردان و پیرزنانی که زندگی‌شان را در تلاش آباد کردن زمین گذرانده‌اند، تنها و ناامید در میان دره‌های دور رها شوند. مردان تنهایی را به یاد آورید که در کنار همسری جوان و کودکی خردسال به سادگی می‌شکنند و من در کنار او و او در کنار من، ما می‌شویم و می‌توانیم بایستیم و با امید به آینده چشم بدوزیم.

شاهدخت در میان گفتار مرد سخنان پدر را به یاد آورد. سال‌ها با چنین اندیشه‌هایی بزرگ شده بود. از کودکی به او آموخته بودند که اشک‌ها را در پرده‌ی پلک به بند کشد و از رها شدن آن‌ها به روی گونه‌هایش خودداری کند. با این همه، دلش آهنگ خود را می‌زد و به آسودگی گردن به آداب و آیین‌ها نمی‌سپرد. پنداشت سررشته‌ی سخن را به جای دیگر بکشاند که بیش از آن تاب شنیدن واژه‌ی دوری و جدایی را ندارد، پس گفت:

- پس از تاریک شدن هوا، آلوگونه شیشه‌ی مشک و انبر را به دست‌تان می‌رساند. اکنون که داد و ستد کالاها به پایان رسید به یاد آورید که پاسخ پرسش مرا نداده‌اید. نگفتید، چگونه ردپای مرا یافتید و دانستید در کجا پنهان شده‌ام؟

داریوش لبخندی تلخ زد. آشکار بود او نیز از دوری زود هنگام ناخرسند است و گفت:

- اکنون که برای دانستن آن پافشاری می‌کنید، آخرین آموزش را به شما می‌دهم و آن این است که اگر کسی را گم نکنید، نیازی نیست او را بیابید. امروز چون روزهای گذشته زودتر به دره آمدم، تا در هنگام ورود به اینجا تنها نباشید. پس از آن با خود گفتم، اگر روزی بیایید و مرا نبینید چگونه رفتار خواهید کرد؟ بنابراین پیش از ورود شما پنهان شدم و دیدن شاهدخت آتوسا که به دنبال پناهگاهی برای نهان شدن می‌گشت، بس زیبا و دل‌انگیز بود.

مرد جوان با دست جایی را که ایستاده بود، نشان داد و اتوسا با ناز گفت:

- اگر کمبوجیه بداند شما از آن بالا مرا نگاه می‌کردید چه هنگامه‌ای به پا می‌کند.

- دیر زمانی است که در بالا ایستاده‌ام و شما را نگاه می‌کنم. آیا می‌دانید پنجره‌ی اتاق کار من در بالای دژ پاسارگاد رو به پردیس کاخ است؟

آتوسا از این سخن شگفت‌زده شد. چرا که پیش از این می‌پنداشت، خودش آغازکننده‌ی مهرورزیشان در شکارگاه بوده و اکنون دریافت داستان پیش از او به نگارش درآمده. لبخندی به چهره‌ی اندوهگینش راه یافت. چشم‌ها را بر هم نهاد تا شکوه آن دیدار را در یادش جاودانه سازد.

*****

در میان پردیس، پدر و کمبوجیه در کنار یکدیگر گام برمی‌داشتند و گفتگو می‌کردند. آتوسا پیش از آن‌که پا به درون ایوان نهد در کنار جویباری سنگی ایستاد و نگاهی به آسمان دلگیر انداخت. آهی کشید و از میان ستون‌های سنگی ایوان، وارد تالار شد. یک راست به سوی سرای‌اش رفت و آلوگونه را فراخواند و دستور داد برایش یک پان کوچک فراهم کند. در این میان کمی پنبه را آغشته به مشک نمود. پس از آن‌که آلوگونه بازگشت پنبه‌ها را دور شیشه نهاد تا در برخورد با پان چوبین آسیب نبیند و چون شیشه در جایش به نکویی استوار شد، سنجاق زرین موهایش را که با گوهرهای رنگین آراسته شده بود از گیسوانش بیرون آورد و بدان یادگاری افزود. آن‌گاه در پان را بست و در کیسه‌ای چرمین نهاد، تا آلوگونه آن را به دست ایبار برساند. پس از رفتن هم‌نشین، در تنهایی‌اش بر روی صندلی نشست و به بند چرمینی که در دست داشت نگریست. چیزی که برایش مرز خواب و بیداری بود.

دیر زمانی گذشت تا کسی بر در اتاق کوبید و شاهدخت او را به درون خواند. نگهبان کورش بود و پدر، دخترش را به سرای پادشاه فراخوانده بود. شاهدخت پیش از آن‌که بیرون برود به سراغ پاندُر چوبینی که روی میز آرایش نهاده بود رفت و بند را میان زر و گوهرها پنهان ساخت.

کورش با شکوه همیشگی خود در بالای اتاق جای گرفته و کسی دیگر در اتاق دیده نمی‌شد. آتوسا جلو رفت و جایگاه او را گرامی داشت. پدر با نگاهی پر از امید و آرزو سر تا پای او را ستود و صندلی کنار خود را نشان داد و گفت:

- با سر زدن نخستین پرتوهای روشنایی روز، پا در راهی ناخواسته می‌گذارم و از شما دور می‌گردم. بدین روی خواستم، از شما بپرسم آیا کمی و کاستی در زندگیتان می‌بینید تا پیش از رفتنم، دستور به فراهم کردن آن بدهم؟

- تنها کمی و کاستی زندگیمان رفتن شما و شاهپور بردیاست که با بازگشت‌تان از بین می‌رود.

- در نبود من روزهایتان را چگونه پر می‌کنید؟ آیا بانو پرین هنوز هم بدین‌جا می‌آیند؟ این روزها، استادتان را نمی‌بینم. [ادامه در شماره بعد]

کارشناسان دانشگاه کویین مری:

قهوه بخورید و نگران سلامت قلب نباشید

این شاید بهترین خبر برای کسانی باشد که با خواندن نتایج مطالعه‌های پیشین درباره ضررهای خوردن زیاد قهوه از نوشیدنی محبوب خود دست کشیده بودند. پیش‌تر گفته می‌شد قهوه زیاد می‌تواند به تنگ شدن عروق خونی، بالا رفتن فشار خون و افزایش احتمال سکته یا حمله قلبی بینجامد. از این رو، به دوستداران قهوه درباره مصرف زیاد آن هشدار داده می‌شد.
اما یافته‌های تازه دانشمندان از مطالعه روی هشت هزار شهروند بریتانیایی نشان می‌دهد نوشیدن پنج فنجان قهوه در روز و حتی مصرف روزانه ۲۵ فنجان قهوه همان اندازه برای عروق خونی و سلامت قلب ضرر دارد که نوشیدن کمتر از یک فنجان قهوه در روز. نتایج این مطالعه در کنفرانس جامعه بیماری‌های قلبی عروقی بریتانیا در منچستر ارائه شد. بنیاد قلب بریتانیا در اجرایی شدن پژوهش مشارکت داشته است.
کارشناسان دانشگاه کویین مری لندن ۸۴۱۲ شهروند را به سه گروه تقسیم کردند؛ کسانی که یک یا کمتر از یک فنجان قهوه در روز می‌نوشند، کسانی که مصرف قهوه‌شان بین یک تا سه فنجان در روز است و گروه سوم آنها که سه فنجان بیشتر قهوه می‌نوشند. در این گروه بودند افرادی که تا ۲۵ فنجان قهوه هم می‌خوردند و البته میانگین مصرف آنها پنج فنجان قهوه در روز بود.
پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که میزان گرفتگی عروق خونی در دو گروه کمتر از یک فنجان قهوه در روز و آنها که حتی روزانه تا ۲۵ فنجان قهوه می‌خورند به یک اندازه است. مرحله پایانی آزمایش هم اسکن قلب و آزمون امواج تپش قلب در میان تمام شرکت‌کنندگان بود و در این بخش مواردی چون سن، وزن و مصرف سیگار هم در نظر گرفته شد.
مهم‌ترین نکته‌ای که دانشمندان پس از مطالعه نتایج به دست آوردند این بود که مصرف قهوه حتی افراطی به اندازه‌ای خطرناک نیست که پیش‌تر تصور می‌شد. از این رو، همه مردم می‌توانند بدون نگرانی قهوه بخورند و به سلامت قلب، فشار خون و عروق خود مطمئن باشند.

"کوین هال" از موسسه ملی سلامت آمریکا:

غذاهای فوق فرآوری شده سبب چاقی می‌شوند

مطالعات پیشین نشان داده بود که مصرف غذاهای فوق فرآوری شده خطر بروز سرطان، بیماری قلبی و مرگ زودرس را افزایش می‌دهد اما این مطالعات تجربی تنها یک رابطه متقابل را نشان می‌داد و درنتیجه دانشمندان نمی‌توانستند چاقی و بیماری را به طور مستقیم به استفاده از غذاهای فرآوری شده نسبت دهند.
پژوهش جدید مؤسسه ملی سلامت آمریکا نشان داد افرادی که از غذاهای فوق فرآوری در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، در یک بازه دو هفته‌ای به‌طور میانگین ۵۰۸ کیلوکالری بیشتر مصرف کرده و ۲ پوند (حدود ۹۰۰ گرم) وزن اضافه می‌کنند. این در حالی است که آن دسته از افراد مورد مطالعه که غذاهای غیر فرآوری شده مصرف می‌کردند، ۲ پوند از دست دادند. این امر کارشناسان را بر آن داشت تا احتمال اعتیادآور بودن فرآورده‌های غذایی فوق فرآوری شده را مورد بررسی قرار دهند.
"کوین هال" از موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی مؤسسه ملی سلامت آمریکا و مؤلف ارشد این تحقیق می‌گوید: "از یافته‌های این مطالعه غافلگیر شدم چون فکر می‌کردم که اگر شکر، چربی، کربوهیدرات، پروتئین و سدیم موجود در این دو نوع رژیم غذایی را با هم مقایسه کنیم، چیز خاصی در مورد غذاهای فوق فرآوری شده وجود ندارد که باعث شود افراد بیشتر بخورند اما نتایج مطالعات ما نشان داد که در واقع افرادی که رژیم غذایی مبتنی بر غذاهای فوق فرآوری شده دارند کالری بیشتری مصرف می‌کنند و این باعث می‌شود به وزن و چربی بدن آن‌ها اضافه شود."
در راستای انجام این پژوهش، ۲۰ داوطلب سالم برای یک ماه در واحد پژوهش بالینی متابولیک مؤسسه سلامت آمریکا پذیرفته و به دو گروه تقسیم شدند. یکی از گروه‌ها تحت رژیم غذایی فوق فرآوری شده (نان سفید، محصولات کنسروی، چاشنی‌هایی چون انواع سس‌ها و غیره) قرار گرفته و گروه دیگر غذاهای غیر فرآوری شده مصرف کردند. بعد از گذشت دو هفته افراد گروه‌های خود را عوض کردند.
محققان مراقب بودند تا هر دو گروه فارغ از فرآوری شده بودن یا نبودن مواد غذایی مصرفی خود، مواد مغذی تقریباً برابری دریافت کنند و به‌این‌ترتیب برای جبران کمبود فیبر دریافتی در رژیم غذایی فرآوری شده، به داوطلبان این گروه نوشیدنی‌های غنی‌شده با فیبر مثل آبمیوه و لیموناد داده شد.
گروهی که ابتدا از رژیم غذاهای فرآوری شده شروع کرده بودند، در دو هفته اول روزانه ۵۰۸ کیلوکالری بیشتر دریافت کرده و ۲ پوند وزن اضافه کردند اما پس از پایان این دوره و تغییر رژیم غذایی خود، وزن اضافه‌شده را از دست دادند.
به باور محققان، آن دسته از داوطلبانی که از رژیم غذایی مبتنی بر غذاهای فراوری‌شده تبعیت می‌کردند، چون سریع‌تر از گروه دیگر غذا می‌خورند، کالری بیشتری دریافت می‌کنند.
هال می‌گوید: "احتمالاً رنگ و بوی این خوراکی‌ها باعث می‌شود تا افراد سریع‌تر آن‌ها را بخورند. وقتی خیلی سریع غذا می‌خورید، به سیستم گوارشی خود زمان لازم برای فرستادن سیگنال سیری به مغز را نمی‌دهید. وقتی چنین چیزی روی دهد، پرخوری محتمل می‌شود." علاوه بر این، غذاهای فرآوری شده کالری بیشتری دارند به این معنا که انرژی حاصل از مصرف مقدار کمتری از این مواد غذایی با انرژی حاصل از مقادیر بیشتری از غذاهای غیر فرآوری شده برابری می‌کند.
جزئیات این پژوهش در مجله Cell Metabolism منتشر شده است.

تولید دانشگاه ایالتی واشنگتن:

نمکی که فشار خون را بالا نمی‌برد

پژوهشگران آمریکایی، نوعی نمک ترکیبی ارائه داده‌اند که ضرری ندارد و فشار خون را افزایش نمی‌دهد.
مصرف بیش از حد سدیم می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و خطر ابتلاء به بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد. از سوی دیگر، غذاهای کم‌نمک با وجود اینکه سالم‌تر هستند اما به خاطر کمبود سدیم، طعم خیلی خوبی ندارند. در هر حال، دانشمندان به تازگی راهی یافته‌اند تا بدون استفاده بیش از حد نمک مضر در غذا، طعم آن را حفظ کنند.
آنها طعم‌هنده جدیدی ارائه داده‌اند که حدود یک چهارم آن را سدیم کلراید تشکیل می‌دهد و پژوهشگران باور دارند برای سلامتی انسان مضر نیست. سدیم کلراید، نوعی ماده معدنی است که از نسبت‌های معادل سدیم و کلر تشکیل می‌شود. سدیم کلراید، ترکیب اصلی تشکیل‌دهنده نمک طعام است و مردم هر روز از آن استفاده می‌کنند.
"کارولین رأس"(Carolyn Ross)، استاد علوم تغذیه "دانشگاه ایالتی واشنگتن"(WSU) گفت: نمک ترکیبی ما، مشابه طعم‌دهنده‌های کم‌نمکی نیست که در بازار موجود هستند و مردم آنها را دوست ندارند. ما با طی کردن گام به گام این مراحل، می‌توانیم بدون کاهش علاقه مردم به غذا، سلامت آن را افزایش دهیم.
رأس و گروهش در این پروژه، نمک‌هایی که سدیم کلراید کمتری دارند بررسی کردند. آنها ترکیب سدیم کلراید و پتاسیم کلراید را مورد بررسی قرار دادند که هیچ کدام آثار منفی بر سلامت انسان ندارند.
پتاسیم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند اما تولید کنندگان محصولات غذایی به خاطر اینکه پتاسیم، طعم خوبی ندارد از آن استفاده نمی‌کنند.
رأس افزود: پتاسیم کلراید، تلخ است و به همین دلیل مردم آن را دوست ندارند.
پژوهشگران در این بررسی، محلول‌های نمکی گوناگون و آب نمک را به کار بردند و داوطلبان، آنها را با سوپ گوجه‌فرنگی استفاده کردند. هدف پژوهشگران از بررسی این بود که بتوانند جایگزین‌هایی برای نمک معرفی کنند که طعم خوبی به غذا بدهند.
آنها دریافتند که ترکیب ۷۸ درصد سدیم کلراید و ۲۲ درصد کلسیم کلراید، مورد علاقه داوطلبان واقع شده است.
رأس ادامه داد: ترکیب این دو نوع نمک، تفاوت قابل توجهی با نمک حاوی صد در صد سدیم کلراید نداشت. داوطلبان، طعم‌دهنده‌هایی را دوست داشتند که سدیم کلراید کمتری را شامل می‌شوند اما طعمی مشابه نمک عادی دارند. با افزودن پتاسیم کلراید به این ترکیب، میزان علاقه داوطلبان نیز کاهش یافت.
این پژوهش، در مجله "Journal of Food Science" به چاپ رسید.

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

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

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

416.802.9191
pouria@wyndhamlaw.ca

پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

[← ادامه از صفحه ۲۳، نگاهی به شاه]

در واقع سال‌ها پیش از صورت‌بندی این نظریه در دست کسانی چون چه‌گوارا و میشل دبره در آمریکا و احمدزاده و پویان در ایران، برخی از نیروهای رادیکال اسلامی تحت لوای فدائیان اسلام به اقداماتی که در جوهر همین نظریهٔ جرقه شدن شهدا بود دست زده بودند و موفّقیت‌هایی فراوان به دست آورده بودند. در آغاز دههٔ شصت شاه و ساواک با واقعیت از سرگرفته شدن فعّالیت این گروه و نیز پس از چندی آغاز فعّالیت سازمان‌هایی چون مجاهدین خلق و فدائیان خلق روبرو شدند.

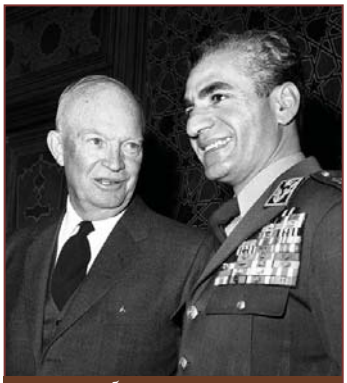
شاید رواج ناگهانی و محبوبیت این نظریه در میان روشنفکران عرفی مسلک و مذهبی ایران را بتوان به این واقعیت تأویل کرد که قوس فکری این نظریه شباهتی تمام به روایت رایج تشیع در مورد نبرد کربلا و شهادت امام حسین داشت. او نیز به رغم شمار اندکی که همراهی‌اش می‌کردند با شهامت در برابر نیروی برتر یزید قد برافراشت و از حقّ خود در برابر باطل خلیفه دفاع کرد. شهادت او، به گفته بسیاری از مورّخان، پایه‌گذار مکتب شهادت در تشیع شد.

همزاد این نظریه شهادت ــ چه در تشیع، چه در روایات عرفی‌اش ــ این اصل شناخت‌شناسی است که حقّ همواره با اقلیت"راستین" انقلابی است. از لنین و چه‌گوارا گرفته تا نواب صفوی و فدائیان اسلام، همه طرفداران این نظریه بودند که هر که بر موضع "راستین" انقلابی و ایمانی‌اش پافشاری کند، لاجرم به اقلیت راستین می‌پیوندد. اگر نظریه دمکراتیک از جمله بر این اصل استوار است که در درازمدت باورها و عقاید اکثریت بر حق‌اند، نظریهٔ "اقلیت انقلابی" ــ چه در لوای مذهب، چه به شکل مارکسیسم ــ بر عکس بر این گمان استوار است که مشی درست و راه راستین انقلاب همواره مورد پذیرش اقلیتی بیش نیست و این اقلیت، به لحاظ باور به این مشی درست و راستین، مستحق امتیازات ویژه‌ای در جامعه، از جمله امتیاز حکومت انحصاری‌اند. در یک کلام، این نظریه دور باطلی را تکرار می‌کند که اقلیت را نه تنها به اقلیت ماندن ترغیب و تشجیع می‌کند، بلکه اقلیت بودن را با امتیازاتی ویژه - چه در این جهان و چه در آن سوی هستی - همراه می‌سازد.

در دههٔ شصت و هفتاد (چهل و پنجاه) این نظریه به شکلی به راستی شگفت‌انگیز در ایران رشد کرد. قهرمانی‌های کسانی چون احمدزاده و توانایی حیرت‌آور حمید اشرف در گریختن از بند و محاصرهٔ ساواک اعتبار ویژه‌ای برای این نظریه و سازمان‌هایی که تجلّی‌بخش آن بودند پدید آورد که حتّی در سال‌های بعد از انقلاب پیامدهایی جدّی داشت. شاه در این میان به حمید اشرف حساسیت عجیبی پیدا کرده بود. می‌دانست که ادامهٔ گریزش از حصر و بازداشت یا مرگ در دست ساواک او را به اسطوره‌ای بدل کرده و هر روز که آزادی‌اش ادامه پیدا کند ابعاد اسطوره و قدرتش هم فزونی می‌گیرد. چند ماهی به طور بیش وکم پیوسته از ساواک و نصیری در مورد سرنوشت اشرف سئوال می‌کرد. می‌خواست هر چه زودتر یا دستگیرش کنند یا به قتلش برسانند.

سال‌های آغازین دههٔ شصت (چهل) از جنبهٔ دیگری هم برای شاه سخت مهّم بود. در سپتامبر ۱۹۶۰ بود که برای نخستین‌بار برخی از کشورهای تولیدکنندهٔ نفت، به‌ویژه ایران، عراق، کویت، عربستان سعودی و ونزوئلا، بر آن شدند که کارتلی برای تنظیم تولید نفت در جهان پدید آورند و چنین بود که اوپک پدید آمد. تجربهٔ ناموفق شاه در امضاء قراردادی با انریکو ماتئی، تاجر نفت ایتالیایی که بلافاصله پس از امضاء قرارداد با ایران به شکلی که به گمان شاه مشکوک بود درگذشت برای شاه تلخ و حتی تکان‌دهنده بود.

شاه به صراحت می‌گفت "من هرگز نپذیرفتم که مرگ ماتئی تصادفی بیش نبود." می‌گفت ماتئی در واقع نخستین قربانی تلاش شاه برای اعمال قدرت در برابر شرکت‌های نفتی بود. ماتئی پذیرفته بود که ۷۵ درصد از سود



محمدرضا شاه و دوایت آیزنهاور

شرکت خود در ایران را به ایران بدهد. مرگ ماتئی قرارداد را هم به تعلیق درآورد. به علاوه مساله نفت، در ذهن شاه، همیشه با یاد مصدق عجین بود. انگار در سال‌های بعد از ۲۸ مرداد یکی از اهداف سیاسی اصلی شاه این بود که بتواند ادعا کند برای ملّی کردن نفت ایران گامی از مصدق هم پیشتر گذاشته است. تأسیس اوپک به شاه این امید را می‌داد که بتواند با کمک قدرت متشکل کارتل، دستاوردهایی در زمینه نفت به دست آورد و چنین هم شد. ولی با در نظر گرفتن تجربهٔ ماتئی، شاه در آغاز گمان نمی‌کرد که غرب و شرکت‌های نفتی هرگز اجازه خواهند داد که اوپک پا بگیرد و به قدرتی جدّی بدل شود. به همین‌خاطر هم در آغاز تأسیس اوپک را با احتیاط و حتّی تردید می‌نگریست.

ولی شاه به تدریج نظرش را تغییر داد. فواد روحانی را به عنوان نمایندهٔ ایران در سازمان جدیدالتأسیس اوپک برگزید.

روحانی یکی از برجسته‌ترین اقتصاددانان و حقوق‌دانان دوران شاه بود. می‌گفتند بیش از هر ایرانی دیگر جزئیات به غایت پیچیدهٔ قواعد و قوانین قراردادهای نفتی را می‌داند. در عین حال انسانی سخت فرهیخته بود. موسیقی کلاسیک غربی را نیک می‌شناخت و بیش و کم همهٔ شاهکارهای موتزارت و ظرایف زندگی‌اش را می‌دانست. دوست و دشمن هم به درستکاری و صداقت کاملش اذعان داشتند. طولی نکشید که روحانی دیگر نمایندگان اوپک را تحت تأثیر قرار داد و به ریاست این نهاد تازه انتخاب شد. برخی از دولت های عضو اوپک می‌خواستند روحانی را به ریاست دایمی اوپک انتخاب کنند. عراق چنین انتصابی را منوط به استعفای روحانی از همهٔ مشاغلش در ایران کرد و شاه این شرط را نپذیرفت. ولی پس از چندی، خود شاه در هدایت اوپک نقشی اساسی به عهده گرفت. گمانش این بود که بهایی به راستی گران برای این کار پرداخت. معتقد بود موج نارضایتی‌ها و حتّی انقلاب ۱۹۷۹ (۱۳۵۷) نتیجه پافشاری‌اش بر افزایش قیمت نفت بود. در خاطراتش شاه به زبانی تلخ ادعا کرد که "درست در همان لحظه‌ای که ایران بر منابع زیرزمینی خود حاکم شد، برنامهٔ وسیع و منظمی علیه دولت و شخص من آغاز شد.... در این لحظه بود که ناگهان من به دیکتاتور، مستبد و قلدر بدل شدم. یک بار از هر گوشه‌ای موج تبلیغاتی علیه ما آغاز شد. "خرابکاران" حرفه‌ای زیر لوای تشکیلات

فواد روحانی، نخستین دبیرکل اوپک

دانشجویی مشغول به کار شدند. این کارزار در سال ۱۹۵۸ [یعنی زمان مذاکره با ماتئی] آغاز شد و در سال ۱۹۶۱ به اوج خود رسید. انقلاب سفید ما برای مدّتی موقتا این کارزار را متوقف کرد. ولی موج تازه‌ای در سال ۱۹۷۵ آغاز شد و تا زمان خروج من از ایران ادامه داشت."

به روایت شاه، در اوج حملات سازمان یافته اوّل علیه او یعنی در ۱۹۶۱ او با واقعیت روی کار آمدن دولت کندی در آمریکا روبرو شد. شکی نبود که در انتخابات آن سال آمریکا، شاه نیکسون را بر کندی ترجیح می‌داد.

کندی آشکارا از شاه انتقاد کرده بود. گفته بود آمریکا باید سیاست خود را در کشورهای جهان سوم اساساً دگرگون کند. می‌گفت نگاه قطبی و مطلق‌اندیش جنگ سرد که در آن جهان به "خوب" و "بد" و "ما" و "آنها" تقسیم می‌شد و اینکه هر که با ما نیست بر ما است، نگاهی سخت ساده‌انگارانه است. می‌گفت باید نگاهی تازه، ملازم با جهان پیچیدهٔ آن روزگار را جانشین این نگاه مطلق‌اندیش کرد. در آن زمان آمریکا و شوروی هر دو گرفتار چنین دیدگاهی قطبی بودند.

وقتی کندی روی کار آمد، و بازاندیشی سیاست آمریکا در ایران را در دستور کار دولت خود قرار داد، تنش‌های شاه و شوروی در اوج خود بود. به علاوه، برخی از سیاستمداران آمریکا به کاخ سفید هشدار می‌دادند که با در نظر گرفتن شخصیت شاه و شرایط ایران، اگر دولت کندی "بیش از اندازه" شاه را تحت فشار بگذارد، چه بسا که او را به وسوسهٔ پیوستن به کشورهای غیر متعهد تشویق کند. می‌گفتند شاه تاکنون در جبههٔ غرب مانده ولی تضمینی نیست که همواره در این جبهه خواهد ماند. برخی اسناد رسمی دولت آمریکا نشان می‌دهند که در آن زمان نگرانی کندی از وضع ایران در حدّی بود که فکر برانداختن شاه را به جّد ارزیابی کردند. واقعیت این است که برخلاف باور بسیاری از محققان، و به‌رغم این گمان ریشه‌دار در اذهان سلطنت‌طلبان که اعضای حزب دمکرات آمریکا دشمن شاه و جمهوری‌خواهان دوست شاه بودند، فشار آمریکا به شاه برای انجام اصلاحات گسترده در ایران از سه سال قبل از روی کار آمدن کندی دمکرات و در دوران آیزنهاور جمهوری‌خواه آغاز شده بود.

در تمام دوران هشت سالهٔ ریاست جمهوری آیزنهاور، محور تنش دایمی بین شاه و آمریکا بودجهٔ نظامی ایران بود. به قول جان فاستر دالس، در یادداشتی برای رئیس‌جمهور، "شاه نسبت به مسایل نظامی دلبستگی جنون‌آمیز دارد." در همین یادداشت، دالس جمهوری‌خواه به لحنی پر تمسخر اضافه کرد که "شاه خودش را یک نابغه نظامی می‌داند" و مصمم است ارتش ایران را تا جایی تقویت کند که ایران را به قدرت حاکم و چالش‌ناپذیر منطقه تبدیل کند.

ولی در دههٔ پنجاه (سی) که بخش عمدهٔ بودجهٔ نظامی ایران را کمک‌های آمریکا تأمین می‌کرد، نظر شاه در مورد ابعاد ارتش ایران حرف آخر نبود. بالمآل تصمیم نهایی را کسی می‌گرفت که سر نخ مالی ارتش در دستش بود. در آن سال‌ها دولت آیزنهاور گاه "دلبستگی جنون‌آمیز" شاه به مسائل نظامی را برای تطمیع او و بسان نوعی رشوهٔ روانی به کار می‌برد. آنها به این نتیجه رسیده بودند که "دلبستگی شاه به مسائل نظامی تا حدّی عاطفی است نه عقلانی. به خاطر همین دلبستگی عاطفی است که گاه او در این زمینه استدلال‌های منطقی را نمی‌پذیرد."[۱۱] طبعاً در مواردی که منطق و استدلال محلی از اعراب نداشت، دولت آمریکا به عواطف و نیازهای روانی شاه متوّسل می‌شدند. برای مثال، در سال ۱۹۵۸ شاه در فکر تدارک سفری غیررسمی و خصوصی به آمریکا بود. دالس، وزیر امور خارجه وقت آمریکا، در نامه‌ای به آیزنهاور خواهش کرد که رئیس‌جمهور در این سفر با شاه دیدار کند. دالس از آیزنهاور پوزش خواست که او را در "این مخمصه" گذاشته، ولی بلافاصله اضافه کرد که در این دیدار او باید "شاه را از طریق گفتگو در زمینه مسائل نظامی مدرن" ارضاء کند. می‌گفت هیچ چیز به اندازهٔ چنین بحثی با کسی چون آیزنهاور، که از نظامیان برجسته آمریکا و از رهبران نظامی جنگ جهانی دوّم بود، شاه را راضی و خرسند نخواهدکرد.

[ادامه در شماره بعد]

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

تبلیغات می خواهید؟

در دنیای دیجیتال هم تبلیغ کنید

آنلاین، تلویزیون، رادیو، چاپی،
فیس‌بوک، گوگل،
ویدئو، عکس، متن

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

بنیاد پریا

• سمینار و Networking برای مهندسین تازه وارد و دانشجویان مهندسی ، چنانچه فارغ التحصیل رشته مهندسی هستید و جویای کار ، در این سمینار میتوانید با مهندسین با سابقه آشنا شوید و آنان پاسخگوی سئوالات شما خواهند بود، این جلسه در روز شنبه ۲۲ ماه جون از ساعت ۱۱ صبح تا ۱ بعد از ظهر برگزار می‌گردد

• کلاس‌های آموزش زبان اسپانیولی هر دوشنبه از ساعت ۷ تا ۸:۳۰ بعد از ظهر.

• سفر یک روزه به CASALOMA برای جوانان و نوجوانان ۲۵-۱۲ سال در تاریخ یکشنبه ۲۳ جون از ساعت ۱۱ تا ۴ بعد از ظهر.

• چنانچه شما برای استفاده از تلفن ، لب تاپ و یا تبلت جدید خود دچار مشکل هستید می‌توانید در جلسات خصوصی و رایگان ما، با تعیین وقت قبلی مشکلات خود را حل نمایید.

• کلاس آموزش زبان فارسی برای کودکان و بزرگسالان روزهای جمعه از ساعت ۴ تا ۵ بعد از ظهر توسط خانم مهشید تاج جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این کلاس با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

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

• مشاور و روانشناسی رایگان خانواده

روزهای چهارشنبه توسط روانشناس و مشاورخانم فریده جلایی‌فر، و روزهای پنج شنبه دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی در بنیاد پریا برگزار می‌گردد

• آموزش سازهای دیوان، تنبور، تار، سه تار، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز توسط علی زندی.

• کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و ستیزن‌ها جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی، اطلاعات در مورد ولفر، بازنشستگی، مهاجرت، نوشتن نامه اداری و کمک و ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگانهای دولتی. این خدمات روزهای دوشنبه و سه شنبه 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 تازه‌واردان در پیدا کردن مسکن.

•کلاس‌های زبان انگلیسی در سطوح مختلف ESL - رایگان. این کلاس‌ها در سطوح مختلف روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۳ بعد از ظهر تشکیل می‌گردد.

• برنامه شهروندان ارشد (یاران پارسی) روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر Seniors Days آموزش زبان برای این عزیزان هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲ بعد از ظهر. جهت شرکت در این برنامه رزو جا تا روز پنج شنبه صبح ساعت ۱۰ امکان پذیرا می‌باشد.

344 John Street, Markham,
Tel: 905 764 0202 ext.108
Email :admin@Parya.org

سازمان زنان

• پنج شنبه جون ۶ -کارگاه اموزشی مراقبت کنندگان از سالمندان ساعت ۵ تا ۷ عصر
• سه شنبه- کلاس هنردرمانی، ۱۰:۰۰ تا ۱۱:۳۰
• سه شنبه- کلاس زومبا، ۶ تا ۷ عصر
• چهارشنبه- خدمات استقراربه تازه واردین، ۹ تا ۱۲
• چهارشنبه- کلاس یوگا، ۶ تا ۷ عصر
• پنجشنبه- برنامه ویژه شهروندان ارشد، ۱۱:۳۰ تا ۳ بعدازظهر
• پنجشنبه- کلاس مکالمه انگلیسی سطح پایه، ۳ تا ۴:۱۵ بعدازظهر
• پنجشنبه-کلاس مکالمه زبان انگلیسی سطح متوسط، ۴:۳۰ تا ۶ عصر
• جمعه- کلینیک سلامت روان، ۹:۳۰ تا ۱۲:۳۰
• جمعه- قصه خوانی برای کودکان و نوجوانان، ۴:۳۰ تا ۶ عصر

1761 Sheppard Ave E, Ground Floor,
Tel: 416- 496- 9566

بنیاد خیریه کهریزک کانادا

بنیاد خیریه کهریزک کانادا یاریگر سالمندان، معلولان و بیماران ام. اس خیریه کهریزک ایران است.
Tel: 3090-221-416

University Settlement

• دوشنبه و سه شنبه: کلاس مکالمه‌ی انگلیسی: از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر.
• چهارشنبه و جمعه: آمادگی برای امتحان سیتیزن شیپ: ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح

طبقه چهارم 6075 Yonge Street
Tel: ۴۱۶- ۲۱۸- ۸۹۹۰ / داخلی ۲۲۱

بنیاد فرهنگی فروردین

آموزش کامپیوتر و رسانه‌های اجتماعی برای علاقمندان
Tel: ۴۱۶-۸۴۰-۷۳۳۷:
180 West Beaver creek U#34

اطلاعیه ارشدان ایرانی

• جمعه: ریچموندهیل/ سه شنبه: آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعدازظهر، کلاس مکالمه انگلیسی و ورزش.
Tel: ۹۰۵-۷۱۳-۳۳۷۳
داخلی ۷۰۳۷

ساختمان سازان ایرانی – ICBA

افزایش ارزش املاک توسط مهندسی ژئوتکنیک
توسط: دکتر شهاب یثربی، مهندس مرتضی متولی‌زاده و مهندس نوید حاتمی از شرکت Geomaple Inc
تاریخ: پنج شنبه ۲۷ جون
زمان: ۶:۳۰ - ۸:۳۰ عصر
آدرس: دفتر انجمن 7191 Yonge St., Unit 1001 (World on Yonge
تلفن:۹۰۵-۶۹۵-۰۱۰۴
ایمیل: secretary@icbuilders.ca
وبسایت:www.icbuilders.ca
ورود برای همگان آزاد است و همراه با پذیرایی می باشد
به دلیل محدودیت فضا خواهشمند است حضور خود را رزرو فرمایید.

انجمن ادبی شبی با دوستان

• پنجشنبه: شعر و موسیقی، ساعت ۷ عصر
اوریل کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵ دان‌میلز
Tel: ۴۱۶ ۹۹۸۲۲۰۹

کانون مدیریت زنان انتاریو

این کانون مرکزی کاملا" غیرانتفاعی و مستقل از هر گونه وابستگی به عقاید نژادی، مذهبی، و سیاسی است. این سازمان فعالیت‌هایی برای فارسی زبانان ارائه می‌دهد.
فعالیت‌ها شامل برپایی کارگاه‌های آموزشی است که به صورت رایگان در منطقه نورث یورک ارائه می‌گردد.
جلسات این سازمان به شرح زیر می‌باشد:
• اولین دوشنبه هر ماه در محیطی صمیمی، با صرف چای وقهوه برای تبادل نظر و آشنایی.
• دوشنبه ۱۰ جون، تیپ شناسی.
مستوره الوندکوهی
بررسی نمونه های تیپ شناسی
• دوشنبه ۱۷و ۲۴ جون، باهم شعر بخوانیم
تفرجی دوستانه در شعر وادب نوین فارسی،
سهراب سپهری درگذرگاه شعر
دکتر مهدی مقصودی
• سه شنبه ۲۸ می تا ۲ جولای
شش جلسه بیان از طریق هنر، این کلاس مخصوص خانمها است و شرایط سنی دارد.
• یکشنبه ۹ ماه جون، جلسه معارفه، برگزاری دوره‌های کتابخوانی با تحلیل روانشناختی
در این دوره ضمن بررسی کتابهای منتخب، بحث‌هایی پیرامون خود شناسی، روش‌های اصلاح رفتار، اصلاح روابط بین فردی و ..... صورت می گیرد
مدرس دوره سهیلا زمینی
تمامی کلاس‌ها در ساعات و مکان زیر صورت می‌گیرد
ساعت ۶:۳۶ تا ۸:۲۸
۵۷۳۴ یانگ، طبقهٔ دوم
لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و اعلام تشریف فرمائی باشماره ۹۰۵۷۳۷۴۵۳۶ تماس حاصل بفرمائید

با خواص گیاهان دارویی آشنا شویم ۱

در طبیعت گیاهان زیادی وجود دارد، سال‌ها قبل مردم برای درمان بیماری‌هایشان از گیاهان استفاده می‌کردند. امروزه نیز پزشکان طبیعی‌درمانی خواص زیادی را در داروها پیدا کرده و به بیماران تجویز می‌کنند. از این هفته شما را با تعدادی از گیاهان و خواص آنها آشنا می‌کنیم.
طبیعتا اگر قصد استفاده از آنها را دارید باید حتما با پزشکتان مشورت کنید تا بسته به وضعیت سلامتی‌تان مجوز استفاده از هر دارویی حتی گیاهی را از او بگیرید.
مریم گلی

گیاه مریم گلی گیاهی با قدمت بسیار طولانی است و در حدود ۱۰۰۰ سال پیش به وجود این گیاه پی برده و از آن استفاده می‌کرده‌اند، از جمله ابوعلی سینا در کتاب‌های خود به این گیاه اشاره کرده و خواص آن را برشمرده و تأکید بر مصرف آن کرده است.
این گیاه ضد درد، آرامش بخش و برای کاهش قند خون استفاده می‌شود. این گیاه در تمام مناطق معتدله رویش دارد. گل‌های سفید زیبایی می‌دهد، بصورت خوشه‌ای است و جزء گیاهان معطر و خوشبو است که طعم بسیار تلخی دارد. این گیاه آرام بخش و مقوی اعصاب است. همچنین یک داروی ضد عفونی کننده بسیار قوی است. اگر از جوشانده این گیاه بصورت قرقره استفاده شود، جوش‌های داخل دهان و بعضاً آفت دهان را درمان می‌کند.
همچنین برای زخم‌هایی که بر اثر واریس به وجود می‌آید بسیار مؤثر است.
در آنژیم و انواع گلو درد نیز از این گیاه استفاده می‌شود. از جوشانده این گیاه برای ضماد و جوش‌های بدن استفاده می‌شود. جوشانده غلیظ این گیاه اگر با آب مخلوط شود برای دردهای مفصلی، رماتیسم و حتی راشیتیسم کودکان بسیار مفید و مؤثر است.

سریش

مورد استفاده این گیاه بیشتر بدلیل چسبنده بودنش است. البته این گیاه علاوه بر این، کاربرد درمانی هم دارد. از دانه‌های این گیاه، روغنی گرفته می‌شود که در بعضی از تصلب‌های شریانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از برگ‌های این گیاه به عنوان سبزی خوردنی و از ریشه‌های این گیاه که به صورت غدد پنجه‌ای است به عنوان چسب استفاده می‌شود.
ریشه این گیاه گرم و خشک است و برای یرقان، ناراحتی‌های کبدی، خشونت حلق و ناراحتی‌های

معده از آن استفاده می‌کنند. ریشه این گیاه را می‌سوزانند و از سوخته آن در جهت واله‌آور استفاده می‌کنند.
از ریشه این گیاه جوشانده غلیظی درست می‌کنند که برای درمان جوش‌ها بسیار مفید می‌باشد زیرا خاصیت ضدعفونی‌کننده دارد. این گیاه در نواحی کوهستانی و مرتفع می‌روید و فصل گل‌دهی آن از اواسط اردیبهشت ماه تا اواسط خرداد است.

گل گاو زبان

این گیاه در حال حاضر هم به صورت صنعتی کشت می‌شود و هم به صورت خودرو در طبیعت وجود دارد و یکی از گیاهان مفید و مؤثر برای بعضی از بیماری‌هاست.
مصارف دارویی این گیاه بصورت محلی بدین صورت است که گل‌های آبی این گیاه را خشک کرده و دم کرده‌ی آن را مورد استفاده قرار می‌دهند. در سرماخوردگی به عنوان معرق و افزایش دهنده فشار خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین این گیاه خاصیت آرام‌بخشی نیز دارد. این گیاه اگر با دو گیاه دیگر مثل سنبله‌تیو و لیمو امانی دم کرده و خورده شود، برای خانم‌های حامله (با نظر پزشکشان) بسیار مفید و تقویت‌کننده است.
گل گاو زبان در مورد بیماری‌های دستگاه تنفسی و حتی در رابطه با برونشیت، سرفه، زکام و آبریزش بینی می‌تواند داروی مؤثری باشد.
این گیاه همچنین ادرارآور و معرق است لذا برای کلیه، مثانه و بطور کلی برای مجاری ادراری داروی مفیدی است. این گیاه باعث کاهش تب می‌شود و در تمام موارد تب مثل سرخک، مخملک، آبله، کهیر و تب‌های دیگر می‌تواند مفید باشد. این گیاه در تمام مناطق رویش دارد و دارای چندین گونه است و فصل گل‌دهی این گیاه از اواسط اردیبهشت ماه تا پایان خرداد ماه است.

سازمان جهانی بهداشت اعتیاد به بازی ویدئویی را اختلال روانی نامید

سازمان جهانی بهداشت تشخیص "اختلال بازی ویدئویی" (gaming disorder) را به ویراست یازدهم "طبقه‌بندی بین‌المللی آماری بیماری‌ها و مشکلات مربوط سلامت" افزوده است که از ژانویه ۲۰۲۲ به کار گرفته خواهد شد. بنابراین این سازمان اعتیاد به بازی‌های ویدئویی را به طور رسمی جزء اختلال‌های روانی طبقه‌بندی می‌کند.

این عارضه در بخشی از این طبقه‌بندی که راهنمای جهانی تشخیص‌های پزشکی است، گنجانده شده است که مربوط به اختلالات ناشی از مصرف مواد یا رفتارهای اعتیادآور است و در کنار "اختلال قماربازی" قرار می‌گیرد.

اختلال بازی ویدئویی به صورت انجام مکرر بازی‌های ویدئویی به طوری که فرد "کنترل خود در بازی کردن را از دست می‌دهد" و "به طور فزاینده چنان به بازی ویدئویی اولویت می‌دهد که با وجود بروز پیامدهای منفی انجام بازی بر سایر علائق زندگی و فعالیت‌های روزمره ارجحیت می‌یابد. "

البته همه کارشناسان با این اقدام موافق نیستند. از جمله انجمن روانپزشکی امریکا می‌گوید هنوز "شواهد کافی" برای اینکه وابستگی به بازی‌های ویدئویی را یک "اختلال روانی مجزا" به شمار آورد، وجود ندارد.

اما شکار ساکسنا، کارشناس بهداشت روانی و سوءمصرف مواد در سازمان جهانی بهداشت به پژوهش‌هایی اشاره می‌کند که شرح حال افرادی را مستند کرده‌اند که تا ۲۰ ساعت در روز به انجام بازی‌های ویدئویی مشغول هستند و سایر فعالیت‌هایشان از جمله کار، خواب و خوردن به این علت مختل می‌شود.

به گفته ساکسنا تنها درصد کمی از بازیگران ویدئویی (gamers) ممکن است دچار این مشکل شوند، اما طبقه‌بندی این اختلال می‌تواند باعث توجه به نشانه‌های هشداردهنده آن و پیشگیری اعتیاد به بازی‌های ویدئویی بینجامد. البته با توجه به وضعیت روز افزون استفاده از بازی‌های ویدیویی به نظر می‌رسد تا سال ۲۰۲۲ تعداد افراد بیماری که خودشان نمی‌دانند به واقع بیمار شده‌اند رو به فزونی خواهد رفت.

[← ادامه از صفحه ۲۵، خیام]

*****

از جمله رفتگان این راه دراز
باز آمده کیست تا به ما گوید راز
پس بر سر این دوراهه آز و نیاز
تا هیچ نمانی که نمی‌آید باز

*****

گاویست در آسمان و نامش پروین
یک گاو دگر نهفته در زیر زمین
چشم خردت باز کن از روی یقین
زیر و زبر دو گاو مشتی خر بین

*****

گر بر فلکم دست بدی چون یزدان
برداشتمی من این فلک را ز میان
از نو فلکی دگر چنان ساختمی
کازاده به کام دل رسیدی آسان

*****

از آمدنم نبود گردون را سود
وز رفتن من جلال و جاهش نفزود
وز هیچ کسی نیز دوگوشم نشنود
کاین آمدن و رفتنم از بهر چه بود

خیام در سال ۴۲۷ خورشیدی در نیشابور متولد شد و در سال ۵۱۰ خورشیدی پس از ۸۳ سال در همین شهر درگذشت و آرامگاهش میعادگاه رندان جهان است. آزاده‌ای که این‌گونه فکر می‌کرد:

مائیم و می و مطرب و این کنج خراب
جان و دل و جام و جامه پر درد شراب
فارغ ز امید رحمت و بیم عذاب
آزاد ز خاک و باد و از آتش و آب

حسن گل‌محمدی،
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.
golmohammdihassan@yahoo.com

شرکت فضای سبز طاهر
Taher landscaping
با ۲۰ + سال تجربه
+ 20 Years Experience
فنس، دک، آلاچیق، گزیبو، و
کلیه کارهای چوبی Outdoor
کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است
مشورت و برآورد قیمت مجانی میباشد
Tell:647-802-3592
www.taherlandscaping.com
taherlandscaping@yahoo.ca

Homa Volleyball
CLUB
Boys & Girls
ناصر پیشوا Nasser Pishva
با ۵۰ سال تجربه آموزش والیبال
در ایران و کانادا
۱۳۴۹
416-818-0940

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

محضر رسمی تورنتو

وبا همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه
کلیه اسناد رسمی

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

توجه
کلیه وکالتنامه های ارسالی به ایران بدون تائیده وکیل دارای اعتبار نمی باشد.

طلاق و ازدواج شرعی و کانادائی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران
416-850-6455

- تنظیم و تائید رسمی دعوتنامه
- تنظیم و تائید اجازه سفر فرزندان
- اجازه خروج مگرر
- گواهی امضاء
- قسم نامه
- تنظیم، تایپ و تائید وکالتنامه
- وصیتنامه
- کپی برابر با اصل

10087 Yonge St. Richmond Hill

$69 Per Month
شنبه هر هفته همراه با
- کتاب آموزشی رایگان
- لوازم تحریر رایگان
- تغذیه سالم رایگان

۱۰٪ تخفیف
برای ثبت نام در
Farsi Summer School

مدرسه فارسی بچه های ایران
در قلب ریچموندهیل

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

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم

غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید
رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷
کیترینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲
879 York Mills Road, North York

کباب بره
جوجه کباب
انواع خورش‌ها

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار

آگهی شما روی وب سایت ایران استار

آگهی شما روی وب سایت خود شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

فروردین

تو فرد بااستعدادی هستی. کافی است از این استعداد و توانایی در زمینه‌های مختلف استفاده کنی تا هم تغییری در زندگیت رخ دهد و هم پرنشاط و فعال باشی. یک مشکل اداری و یا دعوای حقوقی پایان می‌گیرد، هر چند ممکن است تو از نتیجه آن راضی نباشی. به زودی شرایطی برای پیشرفت و توسعه کارت فراهم می‌شود. بهتر است سری به پزشک خود بزنی. چون نگرانی‌های تو را نسبت به بعضی از عوارض جسمی برطرف خواهد کرد.

اردیبهشت

همیشه خوردن غذاهای پختنی می‌تواند به بدن تو آسیب برساند. در هر وعده غذایی سبزیجات و میوه‌جات را هم بگنجان تا ویتامین مناسب هم به بدنت برسد. دوست داری خیلی کارها انجام دهی و در خود انرژی فوق‌العاده‌ای می‌بینی که باید در راه درست خرج کنی. اگر با خودت رو راست باشی منبع این انرژی هم پیدا می‌شود! در زمینه کاری یا درسی به موفقیتی می‌رسی که در آینده برایت منفعت مالی زیادی خواهد داشت.

خرداد

نمی‌شود بعضی چیزها را در خود پنهان کرد. زیرا آثار و علائم آن از قیافه ظاهری و بخصوص چشم‌ها بیرون می‌زند. یاس و نومیدی را از خود دور کن، چون برای خود تقدیری داری و آن را دنبال می‌کنی. در شرایط ایده‌آلی از لحاظ سلامتی قرار داری. پس باید مراقب باشی و با ورزش و خوردن غذای مناسب، سلامتی‌ات را تضمین کنی. وضعیت اقتصادی تو در حد نرمال است و فعلا مشکلی وجود ندارد. باید هوشیار باشی تا دچار بحران نشوی

تیر

دوباره فرصت خوبی در اختیار تو گذاشته خواهد شد که این بار نباید آن را از دست بدهی. کسی که فرصت‌ها و موقعیت‌های عاطفی زندگیش را از دست می‌دهد فقط در زندگی حسرت نصیبش می‌شود. از وقت‌های استفاده کن. بهتر است فکر سودهای بزرگ را فعلا از سرت بیرون کنی چون الان زمان مناسبی برای اجرای برنامه‌های تو برای بدست آوردن سود مالی نیست. در این مدت به کارهای عقب‌افتاده‌ات برس و بهتر است فعلا به همین اوضاع رضایت دهی.

مرداد

سوال‌های مهمی مطرح می‌شود که در حال حاضر جوابی برای آنها نداری. کسی از تو درخواستی می‌کند که فعلا باید خوب به آن فکر کنی و بعد جواب بدهی. زندگی عاطفی تو به زودی دچار تغییرات چشم‌گیری می‌شود. به رغم آنکه توانمندی خوبی در حل مشکلات و تحمل سختی‌ها داری با این حال بعضی وقت‌ها از کوره در می‌روی و به این و آن پرخاش می‌کنی. این نوع برخوردها هم دیگران را می‌رنجاند و هم سلامتی‌ات را به خطر می‌اندازد. به فکر خریدن کفش و کلاه آهنی باش چون یک بحران مالی در راه است که خود را باید برای مقابل با آن آماده کنی.

شهریور

با یک تماس تلفنی و یا فرستادن یک پیغام یا نامه می‌توانی به او بفهمانی که به فکرش هستی. خاطرات گذشته، همیشه منبع و ذخیره‌ای روحی و معنوی است که باید از آن به خوبی استفاده کرد. احتیاج به کمی استراحت داری. فرصتی باید پیدا کرد تا این خستگی را از تنت دور کنی و با آرامش و انرژی به برنامه‌های بلندمدت فکر کنی. پول و ثروتی بدست می‌آوری اما در نحوه خرج کردن آن باید دقت کنی.

مهر

حکایت امروز تو مثل روزهای گذشته است. باز هم رفتار گذشته را تکرار می‌کنی، فرصت‌های طلایی را از بین می‌بری و بعد، مدتی را به حسرت آن می‌نشینی!!! به این ترتیب فرصت‌های دیگری هم نفله می‌شود! اخبار خوشحال کننده و دیدارهای سودمندی در انتظار توست. روش زندگیت را عوض کن تا از این حالت تنش و التهاب خارج شوی. باید به آینده‌ات امیدوار باشی. در حال حاضر اوضاع اقتصادی تو ثابت است. اما روند کارها ناگهان تغییر خواهد کرد.

آبان

این تردیدهای توست که اراده‌ات را ضعیف کرده و باعث می‌شود تا فرصتهای مهمی را از دست بدهی. پس این تردیدها را باید از خودت دور کنی. حواست را جمع کن چون همین روزها شانس در خانه‌ات را به صدا درمی‌آورد. مشکلی ذهنت را مشغول کرده که به خوبی و خوشی تمام می‌شود. یک نفر از اعضای سالمند خانواده در مسئله مهمی کمکت می‌کند. دچار رکود اقتصادی شده‌ای. احتیاجی به خشم و خروش نیست. بر اعصابت مسلط باش چون تو با خونسردی و عقلانیت بهتر میتوانی خود را از این تنگنا نجات دهی.

آذر

با احساسات دیگران نمی‌شود بازی کرد. کسی که با آتش بازی می‌کند خودبخود طعمه آن خواهد شد. شاید تو در این باره حق داشته باشی اما هر کاری عواقبی دارد که باید آنرا در نظر داشت. در خود انرژی فوق‌العاده‌ای می‌بینی. دوست داری کارهای زیادی بکنی اما نمی‌دانی چه کاری در درجه اول قرار دارد. باید آن را در بهترین راهی که تشخیص می‌دهی صرف کنی تا موفق گردی. اوضاع مالی تو همچنان روال عادی خود را دارد اما با کمی تلاش و کوشش و حوصله بیشتر می‌توانی تحولی در وضعیت مادی خود ایجاد کنی.

دی

باید نسبت به آینده‌ات مطمئن باشی. لزومی ندارد که همیشه دیگران این تضمین را به تو بدهند که همه چیز درست و روبراه است! یک موفقیت کوچک هم کافی است تا این فضا را عوض کرده و دوباره تو را سرحال و شادمان کند. می‌توانی از این موفقیت کوچک نردبانی بسازی برای رشد و رسیدن به موفقیت‌های بزرگ. در خرج کردن پول کمی متعادل باش. آنقدر خرج می‌کنی که کم می‌آوری، در صورتی که بیشتر مخارج در اصل غیرضروری بوده. باید کمی صرفه‌جویی کنی.

بهمن

باید زمان بیشتری را صرف بازنگری اعمال و رفتار خود در گذشته کنی. باید تجربه‌های گذشته‌ات را به دقت مرور کنی تا دوباره دچار همان مشکلات نشوی و انتخاب درستی داشته باشی. باید کاری داشته باشی یا پیدا کنی که مطابق با شان و مقام تو باشد. رضایت شغلی فقط به درآمد و یا حقوق آخر ماه نیست. وقتی کاری را دوست نداشته باشی با عشق و علاقه به آن نمی‌پردازی. کمی به ورزش و یا پیاده روی بپرداز، به سلامتی خودت اهمیتی نمی‌دهی.

اسفند

فرصت‌ها را نباید از دست داد. کسی که اول فرصت‌هایش را از دست می‌دهد و بعد برای از دست دادنش غصه می‌خورد، دچار جهل مرکب شده. اگر تو از این گروه هستی برایت دعا می‌کنم تا حالت خوب بشه!! روزهای خوشی در انتظار توست. وضعیت مالی تو رو به بهبودی است. پس مراقب باش که دست به ماجراجویی نزنی چون فرصت‌های خوبی را از دست می‌دهی.

همه نوع تعمیرات منزل شما

کامل کردن زیرزمین . Basement Finishing
کاشی کاری . Tiling
دیوار . Drywall
چهارچوب‌ها . Framing
کف (چوب، لمینیت) . Flooring
(Laminate-Hardwood)

رضا 416.836.6490

۷ صبح تا ۱۲ شب
با آجیل و خشکبار تازه
سوپر هفت سین
لذت شب‌نشینی‌های خاطره‌انگیز خود را دو چندان کنید

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

در ریچموندهیل
Elgin Mills
N
Nofrills
Yonge
Levendale
Major Mac

Hamid Auto Service Inc.
تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموندهیل
416-967-1616
سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
خریدار اتومبیل‌های فرسوده
سرویس کولر اتومبیل
عیب‌یابی با کامپیوتر
قیرپاشی
فریم‌کشی
تعمیر اگزوز
برچسب زرد
تعویض شیشه
سرویس تووینگ
بدون وقت قبلی
در طول مدت تعمیر، اتومبیل اجاره‌ای در اختیار شما قرار می‌گیرد
با انجام هرگونه تعمیرات، بکسل خدمات تووینگ و جاده‌ای رایگان بگیرید
دیگر نگران امیشن تست ماشین خود نباشید:
تست و تعمیر در ریچموندهیل
Tel: 416.967.1616
1.877.967.1616
www.HamidAuto.com
info@HamidAuto.com
28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

خشکشوئی 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
کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار
905-883-5254
یانگ بالاتر از میجرمکنزی
روبروی No Frills جنب سوپر هفت سین
تمام قیمتها با ارائه این آگهی تضمین شده است
36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2
Elgin Mills
36 Levendale
Yonge
Major Mackenzie

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

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

همه سطر و ستون ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد.

در هیچ سطری عدد تکراری نباشد./ در هیچ ستونی/در هیچ بلوکی عدد تکراری نباشد

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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

آسان

۴۷۸

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

۴۷۹

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

پاسخ ۴۷۲

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

پاسخ ۴۷۳

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

متوسط

۴۸۰

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

۴۸۱

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

پاسخ ۴۷۴

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

پاسخ ۴۷۵

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

سخت

۴۸۲

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

۴۸۳

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

پاسخ ۴۷۶

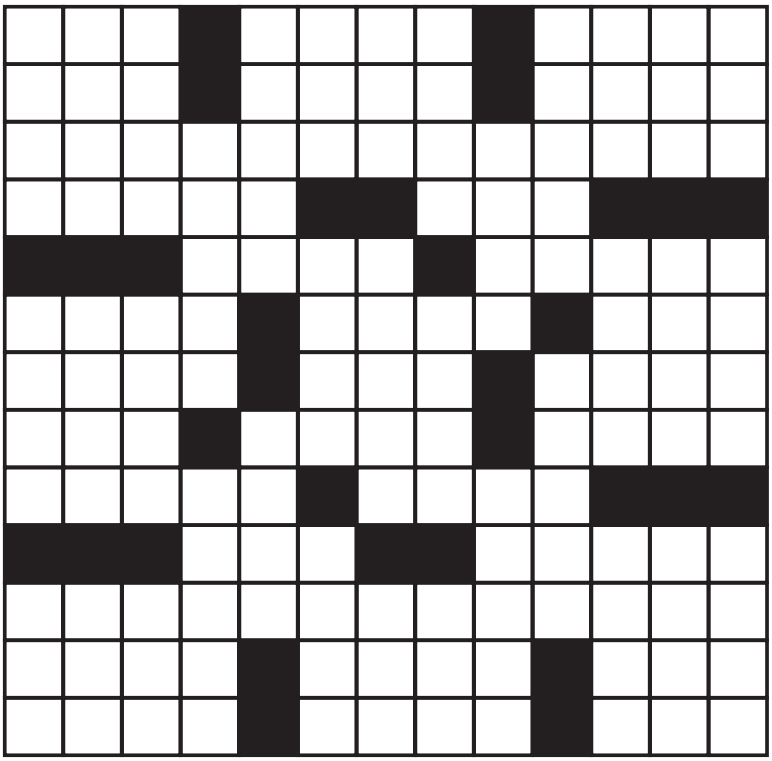
5	7	2	6	8	3	9	1	4
6	8	9	4	1	5	2	3	7
3	4	1	2	9	7	8	5	6
9	2	7	8	5	6	1	4	3
8	3	6	9	4	1	5	7	2
4	1	5	3	7	2	6	8	9
7	9	4	5	2	8	3	6	1
1	5	3	7	6	9	4	2	8
2	6	8	1	3	4	7	9	5

پاسخ ۴۷۷

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

جدول

شماره ۱۲۴۱ - الف



افقی

۱- کمیابی - اندوه و بلا - از سلاطین خوارزمشاهی
۲- رک و پوست‌کنده - شریکان - شیمی کربن
۳- پایتخت صربستان در شش حرف و بوسنی در هفت حرف
۴- استانی در کنار کویر مرکزی ایران - شهری بندری در شمال غرب ترکیه
۵- از اجزای گل - امیدوار
۶- کلمه پرسشی - جامه - درخت جوان
۷- دریای مدیترانه - سرماخوردگی - وسیله اضافی
۸- جزیره رویایی یونانیان - سرماخوردگی - در ماشین برای زمان پنچری ذخیره‌اش می‌کنید
۹- پرنده‌ای شبیه کبک با گوشتی لذیذ - آزارها و محنت‌ها
۱۰- منفذ - عقیده
۱۱- پایتخت کشورهای کره شمالی و جنوبی
۱۲- حاجت - واحد طول در انگلیس - خوراک قناری
۱۳- جاده - طنابی که به گردن مستور می‌بندند - وال

عمودی

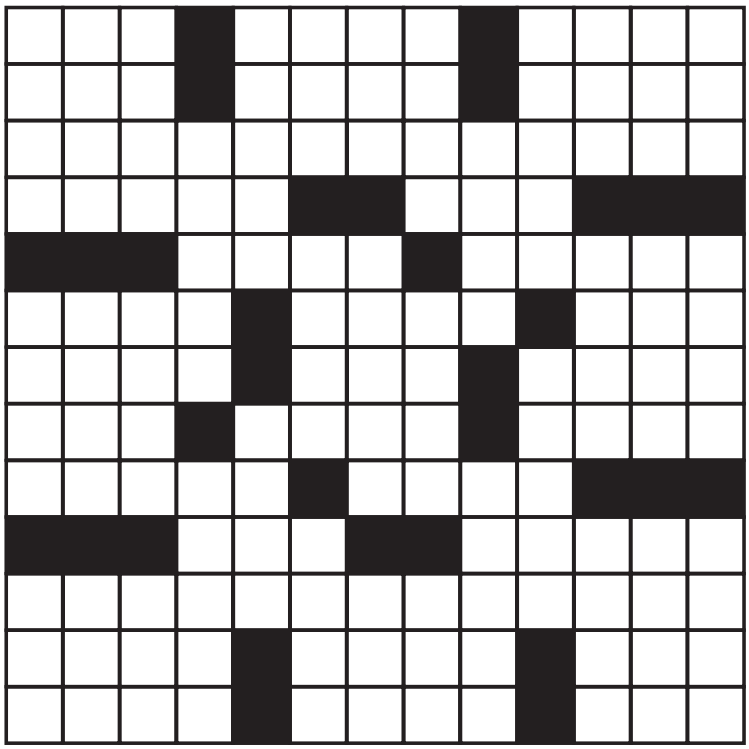
۱- برقرار کردن - رختشوی - ظروف و اسباب خانه
۲- مته - از مرکبات - باهوش
۳- سنگ بسیار ریز - سرد - آنچه شیران را کند ... مزاج، احتیاج است احتیاج
۴- نوشتن - تشدیددار
۵- تکه‌های زردآلو و هلو خشک کرده - ضایع
۶- سخت و محکم وتشدید داده شده - میوه خشک شده - پیداکننده و یابنده
۷- نگهبان - دالان سرپوشیده - رقیق‌تر
۸- شهری در استان مازندران - بلندمرتبه - هم در آشپزخانه و هم در نجاری بجویید
۹- غارت - پایتخت کشور چک
۱۰- جمعه - ماه هفتم سال سریانی برابر با اردیبهشت
۱۱- رویه چرخ اتومبیل - زردک - دوست مشهدی
۱۲- قفل چوبی درهای حیاط‌های قدیمی - اندیشه - ثقل و سنگینی
۱۳- فصیح و رسا - زورق - در حمام عمومی به کمر می‌بستند

پاسخ شماره ۱۲۴۰ - الف

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ر	س	■	پ	س	ا	ن	د	ا	ز	■	م	ل	ک
۲	و	ا	ی	■	ر	ی	م	■	ع	ی	ن	■	ن	ا	و
۳	ن	ی	ک	ن	ا	م	ی	■	ا	ن	د	ر	و	ن	ی
۴	■	■	ل	■	گ	ا	ر	ی	■	ک	ا	ش	■	■	■
۵	ا	م	ا	م	■	ن	ا	ت	و	■	ن	ت	ی	ج	ه
۶	س	ی	ن	م	ا	■	ل	ی	س	ت	■	ه	م	ا	م
۷	ت	ر	د	س	ت	ی	■	م	ی	گ	و	■	ن	ن	ه
۸	ک	■	■	ک	ر	ا	ن	■	ع	ر	ا	ق	■	■	پ
۹	ب	ا	ر	■	ک	و	ی	ر	■	گ	ر	ف	ت	ا	ر
۱۰	ا	س	ا	س	■	ر	و	ی	ش	■	و	ی	ر	و	س
۱۱	ر	و	ن	م	ا	■	ه	س	ت	ه	■	ز	ا	ر	ی
۱۲	■	■	■	ر	ش	ت	■	ک	ر	ی	ه	■	ن	■	■
۱۳	ک	ا	ر	ا	ک	ا	س	■	د	ر	م	گ	ز	ی	ن
۱۴	و	ل	ی	■	ا	ج	ر	■	ا	ب	ر	■	ی	و	ش
۱۵	س	ک	ه	■	ف	ر	ا	و	ر	د	ه	■	ت	م	ر

جدول

شماره ۱۲۴۱ - ب



افقی

۱- برادر - پاک از گناه - ناامید
۲- کرمینه - مخفی - ماست چکیده
۳- بانوی نویسنده فرانسوی کتاب "آیا برامس را دوست دارید".
۴- فرمان - همدان در دامنه این کوه قرار دارد
۵- ظرف‌ها و آوندها - کلم قمری
۶- پرنده مهاجر که اهلی آن هم هست - نام قدیم اطریش - بسیار
۷- هزارها - زر خالص - لقب داده شده
۸- جاندار - معدنی - مرزبان
۹- رودی در آلمان - شاعر غزل‌سرای فرانسوی که استاد شعر فرانسه می‌دانندش
۱۰- اکنون رامسر نام دارد - نقره
۱۱- کتاب معروف پلوتارک یونانی
۱۲- شتر - استانی در شمال شرقی هند و هم مرز با بنگلادش - زین و برگ اسب
۱۳- پاک از گناه - شهری در استان اردبیل - خرمن ماه

عمودی

۱- از حروف فارسی - شروع - ابر
۲- تیغ گل - قوم فرانسوی زبان بلژیک - از جنگ‌های صدر اسلام
۳- آنسو - رها و یله - پیرو
۴- کشوری در جنوب شبه‌جزیره بالکان - لیست و سیاهه
۵- چاق - آرزوی بزرگ
۶- نوردهنده - تکیه‌کننده - درس کشیدنی
۷- قیمت - ناتوان - دیوار گلی
۸- مطلب پوشیده - گرو گذاشته شده - از بخش‌های معروف ملایر در استان همدان
۹- آدم - سوگند
۱۰- گنجینه عکس - ژاندارم قدیم
۱۱- مدل - ماده ضدعفونی - عقاید
۱۲- پول چین - بی‌چیز و تهیدست - دارایی
۱۳- غربال سیمی - ابرسفید - گریبان

پاسخ شماره ۱۲۴۰ - ب

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ت	ئ	و	ر	ی	ا	ن	ف	ج	ا	ر	ا	ت	م	ی
۲	ی	و	ا	ش	ک	ی	■	ه	ا	م	ش	■	ر	ا	ک
۳	و	ز	■	د	ر	ن	ا	■	م	ر	ی	و	ا	ن	■
۴	ر	■	س	■	ا	ه	ر	م	■	و	د	ا	■	د	ر
۵	ی	و	ن	ا	ن	■	ی	ا	ر	د	■	س	و	ن	ا
۶	ا	ی	د	ه	■	ر	ا	ب	و	■	ت	ک	ر	ی	م
۷	ل	ا	■	ن	ا	س	■	س	ی	ا	ر	ا	ت	■	س
۸	ک	ر	د	■	م	و	ر	ی	ا	ن	ه	■	ر	ا	ی
۹	ت	■	ا	ر	ی	ا	ن	ا	■	د	ب	ه	■	ی	ن
۱۰	ر	ی	و	ن	د	■	ا	ر	م	ک	■	ر	ا	م	ک
۱۱	و	ا	ر	د	■	ب	ن	ی	ه	■	س	ی	ر	ا	ب
۱۲	ن	ر	■	ا	ت	ی	■	م	ر	و	ت	■	س	■	ر
۱۳	■	ی	و	ن	ا	ن	ی	■	ب	■	و	ی	■	ن	ی
۱۴	ا	ر	ا	■	س	و	ا	ر	■	س	ا	ل	د	ا	ت
۱۵	ب	س	و	ی	ف	ا	ن	و	س	د	ر	ی	ا	ی	ی

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

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

آموزش تحصیلی

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

آموزش ورزشهای رزمی

جلیل‌زاده	416-398-5958

آموزش رانندگی

آریا	416-873-0084
کیان	416-897-6665

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

آکادمی هنر صبوحی	416-221-2111

الکترولیز

الکترولیز سورا	416-494-8136

اتومبیل – خرید و فروش، صافکاری

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

اتومبیل – کرایه

Thrifty Car Rental	905-853-5922

املاک، مسکن

امید گرگانی	416-315-6643
امید امیری	647-893-4447
احسان صابری	416-804-0124
امید مصطفوی	416-400-1239
افشین بهرام‌شاهی	416-841-9160
آرمین (Casalova Realty)	647-800-7005
الهه اردستانی	416-318-7878
کامران انواری	647-808-3450
ایوب افتخارنژاد	416-420-9598
آرمین یوسفی	416-873-6477
پیمان رنجبر	416--704-6049
حامد امیران	416-709-6008
پویان مقتدر	416-495-2368
حمید لواسانی	416-315-8596
رضا خادم	416-720-1020
آزاده پاینده	647-994-7073
پاسارگاد	905-731-2000
شان شاهواری	416-829-5953
محمد رضا اوجی	416-225-2900

تلفن های مشاغل در تورنتو

کارن میراعلمی	647-267-7373
علیرضا بساق‌زاده	416-570-9773
خلیل هناره	416-275-8747
فتانه حمصی	647-466-4994
علی(ابوالقاسم) عسگری	416-904-9571
مهشید مدیرنیا (وام)	416-817-7756
حسین علی‌نژاد	416-223-8885
میترا نائینی	416-648-8048

بازرسی ساختمان

Delta	416-666-0555
نورالدین حقیری	416-888-7972
حسن نصر	416-722-3452
منوچهر ترکمنی	647-669-0639
محمد باقرپور	416-890-8091

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

The best Construction(سروش)	647-721-5004
خدمات ساختمانی کوشا(پیمان کلهر)	416-887-8587

بیمه و سرمایه گذاری

رُز ابری(انواع بیمه)	647-965-1346
آقازاده، سیروس (انواع بیمه)	416-829-7877
آجورلو، نائله	416-558-6454
امیر کرمی	647-606-9794
پویا جوادی	416-584-7070
فرحناز جاهد(بیمه و سرمایه گذاری)	416-894-8944
خداپرست، نادر	416-576-7766
رحیمیان، محمد	416-558-2138
سیروسی، رامین	416-418-8587
میریان، شیده	289-809-8116
هوتن قره باغی	416-836-4469
فرناز رستمی FSB Group	416-524-9484
یغمائی-سیروس	416-500-0197
قره باغی-هوتن	905-482-0585

برق و صنعتی

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

ترجمه

لیلا فاروقی(ترجمه رسمی)	416-619-0933
علیرضا درستکار	647-965-3867
جواد مددی ATIO	905-709-0062
اسکندر تدین ATIO	416-431-4445
سهیلا خاتمی ATIO	416-419-0476
دکتر رضا شیدفر	416-732-3278
ماه بانو غلامی ATIO	647-470-0220
آذین وکیلی ATIO	416-274-7448
سهیلا خاتمی	416-416-0476
ف. امامی	416-224-2829

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

دندانپزشکان

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

دامپزشک

دکتر کفایی	905-882-0078

داروخانه

داروخانه سینا(شعبه Finch غربی)	416-224-0003
داروخانه سینا(شعبه یانگ و ۴۰۱)	416-223-6991

تاسیسات – دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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

تعمیرات لوازم منزل

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

چاپخانه

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

حسابداری

آرت	416-841-6706
ایده‌آل	905-59-777-59
اشنا	647-848-1855
امین	416-224-0540
آرش حسامی(حسابدار رسمی)	416-223-7272
بهمن	905-597-0740
پویا(عزت زنگنه)	416-225-6600
تقی عبدالحسینی	416-658-4114
جاهد	905-597-7233
جیکوب	416-857-1681
شایان	289-597-8880
شفقت	905-709-0880
گیله وا	416-835-7210
یعقوب نصری(Jacob)	416-857-1681
هارمونیک	416-317-3003
نشنال(غایبی)	416-223-3336
متین	416-844-6634
یارخانی، بهروز	416-505-0055

حمل و نقل (اسباب کشی)

ارزان(مجید)	416-937-7525
Max	416-745-3725
عباس موویتگ (حمل زباله)	416-490-9000

حمل و نقل بین المللی

FSI (چایچی)	416-590-8989
متراس	416-497-0377
مترو	416-222-0242

خدمات شیشه

سعیدی (اتومبیل)	905-532-0333
دناگلاس (مسکونی)	416-262-7377

صرافی و حواله پول

اکسپرس	416-356-6666
اکسچنج	647-202-1318
ارگ	416-224-0000
بهمنی	416-616-8585
پاک سیما	416-731-9797
پرسپولیس	416-229-0000
پاسارگاد	905-508-2580
تاج	647-345-3336
تهرانتو	416-225-2345
تورنتو	416-300-1070
تهران	416-901-6555
سرمایه	905-237-9050
لومیر (اسماعیل هناره)	416-542-1111
ملل	416-830-6500
مثقال	416-844-5555
مرکزی	905-482-7847
مانی اسمارت	416-921-2899
نیویورک	905-597-8787
Nationwide	647-669-7555
یزدانپرست	416-300-1070
یونیک	416-830-6830

طبیعی درمانی

مهبیز آزاد	416-779-7901
هنری مساوات	647-222-6568
محسن رضوی	416-492-2111

رستوران

پارسی	905-597-1188
خانه کوچک کباب	416-595-9988
دربار	647-351-4242
دربند(اولین رستوران ۲۴ ساعته ایرانی)	416-445-1777

ساندویچ فروشی

پارسی	905-597-1188

سونوگرافی – ایکس ری

شپرد و ریچموندهیل (دوشعبه ایرانی)	416-223-6500

فرش و موکت

فرش شوئی ماژیک	416-858-9491
فرش شوئی تهران	416-654-0114
خانه فرش	416-569-1314

فروشگاه خوار و بار

ارزان	416-590-1234
تهران	905-482-1770
سوپرمدنی	905-773-2323

قنادی و بیکری

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

کابینت سازی

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

کامپیوتر

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

کمک به سالمندان

AceHomeCare.ca ..... (416) 628-8545

کیترینگ

کدبانو	647-466-3845

گلفروشی

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

لوازم یدکی اتومبیل

دلتا - لوازم یدکی نو	416-292-7001

تلفن های مشاغل در تورنتو

لوله کشی

احمد 416-661-9393

رضا 416-876-6679

میلاد 416-880-3680

لوله کشی محسن 416-708-4073

لوله کشی رضا 416-661-9393

ماهواره , WEB Design

ماهواره 647-669-7001

WEb 416-490-9009

مالی و ورشکستگی

جمشید عامری 416-407-1119

تقی عبدالحسینی 416-658-4114

مینا راستان 416-218-0660

مدرسه فارسی

تورنتو(خانم رضایی) 416-876-8987

416-843-3387

محضر

دفتر رسمی جم 905-216-8320

محضر رسمی تورنتو 416-850-6455

مکانیک

ویگن 905-883-1118

موزیک و دی جی

سیامک "دی جی" 416-693-0688

وام

بابک اسلامیه 416-779-0706

کامران اعتصام 416-939-3769

رضا اسماعیلی(وام مسکن - TD) 416-575-7392

امید جلیلی 416-704-7044

سعید آرزم 416-566-2444

سام انصاری 416-356-6310

علی شریف اصفهانی 416-558-8990

رئوف قدردوست 416-710-9391

زهرا علوی 416-831-3124

سحر بوباش 416-975-3875

رعنا زوالت 647-622-0111

رویا روستا 416-571-4045

بابک فتوحی 416-648-3064

نازی واقف 416-454-6274

نیوشا نوری‌زاده 647-546-4042

بهنوش شفیعی(مسکن TD) 416-856-7950

افشین نژاددهقان 416-888-6753

بهروز علی‌پور 647-922-6739

مجید حبیبی 416-553-3394

مریم اکبری 416-704-9292

حسین طباطبایی 416-722-8069

وکالت- مهاجرت- تصادفات

الهام معاونی(وکیل رسمی دادگستری کانادا) 905-918-9606

سازمان مهاجرتی ایده‌آل(سودابه حوائجی) 905-597-7759

مرجان دلاور (تصادفات) 416-929-2200 #114

احمد حافظی (تصادفات و جرائم) 416-854-3300

رُز بهرامی 416-777-2244 #720

مهرداد صالحی(تصادفات- جرائم رانندگی) 416-551-1529

مسعود فیض (تصادفات- جرائم رانندگی) 416-6500-274

رویا گلسرخی(مهاجرت) 416-301-7420 #

علیرضا درستکار (مهاجرت) 647-965-3867

Top Immigration 416-871-4896

Gateway 416-224-2829

دکتر عابدی 416-666-6012

کامران نقوی 416-733-4050

ندا نظری(تصادفات) 647-297-9723

موری فرجی(تصادفات) 416-835-2009

وفا نعمتی (تصادفات- جرائم رانندگی) 416-788-4851

هتل و مهمانسرا

اسکان کانادا 416-540-2379

وب سایت حرفه‌ای و کارآ

- گوگل رنکینگ
- سوشیال مدیا
- فروشگاه اینترنتی
- بی‌نهایت صفحه
- هماهنگ با موبایل
- زیبا و قابل تغییر
- تکنولوژی روز
- چند زبانه
- سریع
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

وب سایت بدردنخور و الکی

- پیدا نمیشوید
- گروه یکنفری
- فروشگاه خالی
- هزاران نقطه
- هماهنگ با خشت خام
- زشت و ثابت
- عصر حجر
- بی‌زبانه
- کُند
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

با ما تماس بگیرید:
647.674.4048
info@IranStar.com

نه! تماس نگیرید:
000.000.0000
you@donot.contact