

ارز ممل
 Metal Exchange
 بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
 پرداخت همزمان ارز با کارت
 علیرضا فدوی
 416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

www.iranstar.com

صرافی بهمنی
 با مجوز رسمی از بانک مرکزی
 ۱۳ سال سابقه درخشان
 416.319.0000
 خیابان پاتک، شماره ۱۲ و ۱۳
 روبروی پلازای ایرانیان
 Saraf Behmani Co.

محمدرضا فدوی
 مشاور املاک آگاه شما
 416.732.7777
 ROYAL LEPAGE
 REALTY BROKERAGE

حسین علی نژاد
 مشاور املاک آگاه شما
 416.223.8885
 Century 21

وبسایت حرفه‌ای و کار؟
 با ما تماس بگیرید:
 گوگل رنکینگ
 سوشال منیا
 فروشگاه اینترنتی
 بی نهایت صفحه
 زیبا و قابل تغییر
 تکنولوژی روز
 چند رسانه
 416.887.7743

دیرستان بین‌المللی
کانوی
 ارائه مسافه ۱۲.۵٪ جهت دریافت دیپلم (OSSD)
 ارائه ۲۰٪ دوره کانوی
 شامل واحدهای دیرستان
 از مراکز سراسر کانادا
 اکنون در امتداد
 7191 Yonge St. (World on Yonge)
 (905) 597-0863

صرافی ارگ
 416.224.0000
 ARG EXCHANGE

بهترین انتخاب همیشه برای شستن قالی‌های شما
قالیشوئی مازیگ
 تعمیرات، رفوگری،
 تکه‌برداری، رنگ‌رزی
 و دانه‌کشی
 416-856-9491

Thu, 29 Aug 2019 - V. 26 - No. 1253

315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۵۳ ش ۲۶-۲۷ مهر ۱۳۹۸

۱۳۵۳ ش ۲۶-۲۷ مهر ۱۳۹۸

سکه، طلا و جواهرات
آستیک جواهری
 647.554.8000
 6024 Yonge St.

بیمه
 بیمه‌های سخت ص. ۱۲
محمدرحیمیان
 905.370.0011
 sheerkatebimeh.com

صرافی اکسچنج
 پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
 647.202.1318 / 289.597.8090
 7181 Yonge St.
 (Shops on Yonge mall)
 Unit 135 / Unit 4

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

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

آخرین اتهامات و حملات کانادا و ایران علیه یکدیگر: سفارت خانه یا کنسولگری یا هیچکدام!

تصویب نرسید. در مقابل این طومار، طومار دیگری نیز توسط مخالفان و پشتیبانی پتر کنت تهیه شده بود که حدود ۷۰۰ امضاء کننده به آن پیوسته بودند، این طرح تاکنون در صحن مجلس مطرح نشده است. پاسخ رسمی وزیر امور خارجه کانادا، ارتباط با ایران را به خروج مریم میمنی و بازگشتش به کانادا مشروط کرده و اظهار داشته که وزرای خارجه دو کشور در این باره قبلاً گفتگو داشته‌اند.

در پی پیگیری گروهی از ایرانیان کانادایی برای دریافت پاسخ رسمی دولت کانادا به طومار پارلمانی امضاء شده ۳ سال پیش که طی آن حدود ۱۶۰۰۰ نفر خواستار گشایش سفارتخانه در دو کشور شده بودند، وزارت خارجه کانادا بیانه‌ای منتشر کرد. این طومار که از طرف کنگره ایرانیان کانادا و حمایت مجید جوهری نماینده لیبرال مجلس فدرال تهیه شده بود چند ماه پیش توسط هلن لاوردی از حزب نیودموکرات در صحن مجلس خوانده شد که به

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

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

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

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

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

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

کارشناس وام
مجید حبیبی
 416.553.3394
 www.majidhabibi-mortgage.ca
 5409 Yonge St.
 Unit 238, Toronto
 ON, M2N 6K1

مطب نچروپاتی دکتر کاظمی
 طب گیاهی، تغذیه،
 هومیوپاتی و طب سوزنی
 647-847-2070
 7163 Yonge St.
 Unit 256

وام مسکن
دانیال نیلی
 کارشناس وام مسکن
 647.668.2200
 Daniel H. Neely
 BMO Financial Group
 We're here to help:

پویا
 مالی و حسابداری
 خرید، فروش و
 اجاره مسکن
 امور مهاجرتی
 416.225.6600

افشین
بهرامشاهی
 416.841.9160
 1000 Hwy 7, Suite 101
 Phone: 905-882-2200
 905 Hwy 7, Toronto

IRAN STAR

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

امور حقوقی
ساسان امام
 416.444.5555
 Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
 7191 Yonge St., Suite 709B, Thornhill, ON L3T 0C4

خدمات مهاجرت و ترجمه در استکار
علیرضا در استکار
 647-965-3867
 10271 Yonge St., Unit 224, 7368 Yonge St. Unit 10A
 Email: dorostkartranslation@gmail.com | www.persiantranslation.ca

سیامک شاهی
 مشاور مورد اعتماد شما در امور املاک و سرمایه‌گذاری
 647-209-2742
 HomeLife Bayview
 905-889-2200

صرافی لومیر
 با مدیریت اسماعیل هناره
 دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
 پرداخت همزمان ارز با کتبه کارتهای عابر بانک‌های ایران
 بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
 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
 416.704.9292 | maryam.akbari@td.com

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

Income Tax Etc.
بیشتر مالیات پس بگیرید!
 E-File
 مشاوره تخصصی
 اظهارنامه‌های مالیاتی
 کردیم‌های فرزندان
 647.352.5556 | 6013 Yonge St., Suite 306A
 6013 Yonge St., Suite 306A

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

ویژه انتخابات

ما، انتخابات و افشاگری... نسل کشی بومیان در گذشته و حال: جسمانی، فرهنگی، روانی و اقتصادی



- ادامه نسل کشی در زمان حال:
متأسفانه این نژاد پرستی و نسل کشی، اگرچه در درجات خفیفتر، در عرصه های گوناگون زندگی بومیان خودمان ادامه یافته است. سیاستمداران و احزاب سیاسی گوناگون که در قدرت بودند، همچنان کم توجهی را ادامه دادند و درمانی اساسی برای آن پیدا نکردند. اگر چه عادلانه باید اعتراف کرد که عملکرد جاستین تروود و دولت لیبرال کنونی در این عرصه، بهتر از دولت های پیشین است.

و اما نمونه هایی از ادامه فاجعه ^(۱) و ^(۲) برای کلیه بندهای زیر:

● **سطح پایین تحصیل:** ۳۳.۶ درصد از بومیان کانادا دیپلم دبیرستان ندارند. این میزان در کلدابی های دیگر ۱۸.۲ درصد است.

● **مسکن نامناسب:** ۴۴.۲ درصد از بومیان کانادا در مسکنی زندگی می کنند که نیازمند تعمیرات اساسی است. این میزان در کلدابی های دیگر ۶ درصد می باشد.

● **درآمد کم:** درآمد متوسط بومیان کانادا ۷۵ درصد کلدابی های دیگر است.

● **مرگ و میر بالای کودکان:** میزان مرگ و میر نوزادان بومی ۴.۳ برابر دیگر نوزادان کلدابی است. این نرخ بالا به دلیل سطح پایین آگاهی پزشکی، شرایط زندگی فقیرانه و دسترسی سخت تر به امکانات پزشکی است.

● **نرخ بالای خودکشی:** خودکشی میان بومیان ۳ برابر کلدابی های دیگر است. میزان خودکشی میان مردان بومی ۱۵ تا ۱۹ سال ۸۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر گزارش شده است. این میزان در میان کلدابی های دیگر ۱۴ نفر است! برای نمونه، خودکشی در میان دانش آموزان بومی که در شهر "تاندربی" تحصیل می کردند، به دلیل برخورد نژادپرستانه دیگران، چنان بالا بود که وضعیت اضطراری اعلام می شود.

میزان خودکشی جوانان بومی ۵ تا ۷ برابر دیگر جوانان کلدابی می باشد و جزو بالاترین نرخ های خودکشی در جهان است. این خطر چنان جدی بود که جیمز آیانا، گزارشگر سازمان ملل، در سال ۲۰۱۳ اظهار نگرانی کرد ^(۱). شایان ذکر است که میزان حقیقی خودکشی بومیان از این آمار بالاتر است، زیرا در فرهنگ آنها خودکشی محکوم است و قربانیان خودکشی از مراسم و مکان تدفین بهره مند نمی شوند. به همین دلیل خودکشی ها کمتر گزارش می شوند.

● **نرخ بالای خلافکاری:** متأسفانه به دلیل فقر فرهنگی و اقتصادی، محرومیت و شرایط نامناسب زندگی، بیکاری بالا و افزون بر همه تاثیرات نسل کشی و نژادپرستی بر بومیان، نرخ خلافکاری در میان آنان بالاست. ۲۶٪ از زندانیان کانادا را بومیان تشکیل می دهند، حال آنکه جمعیت شان تنها ۳٪ از کل جمعیت کلنا می باشد. این نرخ در میان زنان بومی بالاتر است و آنها ۳۸٪ از زنان زندانی را تشکیل می دهند.

● **نرخ پایین اشتغال:** تنها ۶۲.۵ درصد از بومیان بین ۲۵ تا ۶۴ سال شاغل و بقیه بیکار هستند.

● **بهداشت:** سطح بهداشت در میان بومیان کانادا پایین ست و آنها بیشتر از دیگر کلدابی ها دچار بیماری های قلبی، تنفسی و قند می شوند. طول عمر آنها کمتر است و نرخ اعتیاد به سیگار، الکل و مواد مخدر بالاتر است.

● **گرسنگی و سوء تغذیه:** بنا به آمارها، بومیان شمال کانادا وضعیت اسفناکی دارند: درآمد متوسط سالانه ۲۰۰۰۰ دلاری در مقابل هزینه متوسط خوراک ۲۰۰۰۰ دلاری؛ این یعنی کل درآمد یک خانواده "اینویت" بایستی صرف خرید مایحتاج

- تاریخ را پیروزمندان می نویسند:
باز هم تاریخ را فاتحان می نویسند و حقایق را تحریف می کنند... و شکست خورندگان در سکوت تاریخی تحمیل شده، تنها درد می کشند، قربانی می دهند و تحقیر می شوند و در منجلاب فقر اقتصادی و فرهنگی غوطه ور می شوند. در کتاب های درسی پیروزمندان می خوانیم که کریستف کلمب آمریکا را کشف کرد، و نمی خوانیم که او به آمریکا و بومیان ساکن آنجا تجاوز و حمله کرد، آنان را به خاک و خون کشید و...

- تصویر دروغین در سینمای هالیوود:
همانند تمامی جنگ طلبان، اینان نیز برای توجیه خشونت افسار گسیخته و خونین خود و جلب حمایت مردم جهان از نسل کشی شان، دست به کتمان حقیقت می زنند. سینمای هالیوود، با انبوه تماشگارش، یکی از بهترین ابزارهای دستیابی پیروزمندان به اهداف شان است. سینمای وسترن هالیوود تصویری دروغین از ماجرا می آفریند. ما را از سرخپوستان خشن و شیطان صفت می ترساند! در فیلم ها سرخپوستان همیشه مهاجم و تجاوزگر به حریم مقدس خانواده سفیدپوستان هستند! زنان و کودکان تنها و بدون حامی مورد حمله و تجاوز آنها قرار می گیرند! سرخپوستان بی دلی آدم می کشند و پوست سر قربانیان را می کنند! کاپوی ها و ارتش سفیدپوستان به نجات بی گناهان می آیند و سرخپوستان پلید را به سزای اعمال جنایت بارشان می رسانند!

این سینما درد دل تماشگر، و از جمله ما، ترس می آفریند. گرایش های پنهان و آشکار نژادپرستانه و نگاه دشمنانه و تحقیرآمیز نسبت به بومیان را در درون ما، ضمیر آگاه یا ناآگاه، جاری می کند و متأسفانه نهادهای می سازد... و چنین است که نژادپرستی، پنهان یا آشکار، ادامه پیدا می کند، خریدار دارد و درمان دردهای بومیان طولانی و سخت می شود! زیرا که عزم راستی، چه در سیاستمداران و چه در ما وجود ندارد تا این غده چرکین را یک بار برای همیشه درمان کنیم!

- تعریف سازمان ملل از نسل کشی:
قطعه نامه سازمان ملل در سال ۱۹۴۸ تعریف زیر را از نسل کشی ارائه می دهد ^(۲):

۱● کشتار و نابودی جسمانی اعضای یک گروه یا قوم.
۲● مجروح کردن جسمانی و روانی اعضای گروه یا قوم (شکنجه آنها).
۳● آگاهانه و به عمد شیوه زندگی گروه یا قوم را تغییر دادن و باعث رنج اعضای آن شدن.
۴● قوانین تحمیلی برای جلوگیری از تولد فرزند برای اعضای گروه یا قوم وضع و اعمال کردن.
۵● به زور فرزندان را از والدین جدا و به مکان دیگر منتقل کردن.
۶● متأسفانه تمامی این فجایع بر بومیان آمریکا و کانادا رفته است. و افزون بر آن، قربانی نسل کشی فرهنگی، روانی و اقتصادی نیز بوده اند.

سفیدپوستان اروپایی شیوه زندگی بومیان را به زور نابود و شیوه زندگی و مذهب خود را به آنها تحمیل کردند. هویت و فرهنگ بومی آنها را از آنان گرفتند و در برزخ بی هویتی سرگردان شان کردند! رنجشان دادند، بی پایان! به بیان دیگر هم نسل کشی رخ داد و هم رنج آفرینی. و شگفتی آنجاست که این نسل کشی همچنان در کانادا ادامه دارد و سیاستمداران ما همچنان ناموفق در درمان آن!

آرش آبادی
نویسنده و روزنامه نگار



- خلوتی با خود:

آیا به راستی رگه هایی از برخورد نژادپرستانه با و نگاه تحقیرآمیز به بومیان کانادا در ما وجود ندارد؟... آیا بخشی از مسئولیت شکل گیری و ادامه فاجعه نسل کشی آنان به دوش ما نیست؟ حداقل سکوت و بی تفاوتی مان در برابر این نسل کشی؟... بله، واژه نسل کشی را به کار می برم، چون دولت و "کمیساریای تحقیق ملی" هم به آن اعتراف کردند و این واژه را به کار بردند ^(۱). آیا اگر فاجعه و بی عدالتی از این گونه برای خود ما و وابستگان ما رخ دهد، و دیگران در برابرش سکوت کنند و بی تفاوت باشند، دلسوخته نمی شویم و رنج نمی بریم؟... اگر خودخواهانه و همچنان نژادپرستانه، پاسخ خان به پرسش های من منفی است و اینکه می گوید مشکل خودشان ست و... پس این نوشتار را با شما کاری نیست و به خواندنش ادامه ندهید. اما اگر پاسخ خان مثبت است، این نژادپرستی و نسل کشی تاریخی چنانی و همچنان در زمان حال و در همین کانادا و میان ما داشته و دارد! بد نیست نگاهی به حقایق چند، و اگرچه خیلی تلخ، داشته باشیم... و از خودمان بپرسیم که حالا چه می توان کرد؟

- نسل کشی آغاز می شود!

سه سفر کریستف کلمب با حمایت مالی و نظامی امپراطوری اسپانیا در سال های ۱۴۹۲ تا ۱۴۹۷ به آمریکا انجام می شود ^(۲). آنها بومیان ساکن این قاره را که آنجا از قرن نهم میلادی زادبوم شان بود، به خاک و خون می کشند و هستی شان را به غارت می برند ^(۳). همین ماجرا توسط اسپانیا ^(۴) و دیگر امپراطوری های اروپایی وقت - انگلستان ^(۵)، فرانسه ^(۶) - و به دست فرستادگان و سربازانشان تا سال ۱۶۹۶ ادامه می یابد و آمریکای شمالی و جنوبی و جزایر کارائیب را اشغال و امپراطوری های جدید خود را برپا می کنند، و سپس سفید پوستان از کشورهای اروپایی به آمریکا مهاجرت می کنند، حدود ۵۰ میلیون مهاجر در قرن ۱۹، و این بار انگلو آمریکایی ها سرخپوستان را به خاک و خون می کشند و به اسارت می گیرند ^(۷).

- پیامدهای فاجعه نسل کشی:

در طول ۵ قرن استعمار، از قرن ۱۵ تا پیست، فجایع زیر بر بومیان آمریکا رخ می دهد: حدود ۸۰٪ درصد از جمعیت ۱۳۰ میلیونی شان کشته می شوند ^(۱). دو تمدن و امپراطوری آرتک و اینکا با حدود صد میلیون جمعیت، بیشتر از جمعیت آن زمان اروپا، و مساحت یک میلیون و ۸۰۰ هزار متر مربع جایشان می کنند و در اقامتگاه های گنجه، طلا و نقره معابدشان و همچنین منابع طبیعی شان به تاراج می رود، به زنان و دختران شان تجاوز می شود، به اسیری گرفته و شکنجه می شوند، فرزندان شان را به زور از آنها جدا می کنند و با خود می برند، به کار اجباری می برندشان، به زور تقسیم و جابه جایشان می کنند و در اقامتگاه های تحت کنترل سکونت شان می دهند، در سیستم قضایی خودشان از بومیان پای توافق نامه های واگذاری زادبوم شان امضا می گیرند و...

و فاجعه تنها نسل کشی جسمانی نیست، که آن را با نسل کشی فرهنگی، روانی و اقتصادی ابعاد این نسل کشی را ویرانگرتر و ماندگارتر می کنند!...

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)

- مصدومیت های 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 می گیرد.

دفتر حقوقی

ACCESS
Paralegal Services

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

با ما تماس بگیرید

In Association With Mirrian Law Firm

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

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

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

دفتر جدید:

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

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

Access
Paralegal
Services

خبر - انتاریو

دولت فدرال کانادا به کمک پلیس تورنتو
برای کنترل اسلحه کشی می رودپ. رحمتی
مدیر بخش خبری

دولت فدرال طی سه سال آینده ۵۴ میلیون دلار جهت مبارزه با فعالیت غیرقانونی باند‌های قاچاق اسلحه و استفاده غیرقانونی از اسلحه به دولت انتاریو کمک می‌کند. پروژه‌های مبارزه با اسلحه غیرقانونی شامل جمع‌آوری اطلاعات از زندان‌ها نیز می‌شود. این بودجه درحالی برای انتاریو در نظر گرفته شده که تورنتو با افزایش خشونت اسلحه دست و پنجه نرم می‌کند. براساس آمار پلیس تورنتو، تاکنون ۲۸۵ تیراندازی در سال جاری به وقوع پیوسته که ۳۲۰ کشته و مجروح داشته است. این در مقایسه با ۲۷۲ تیراندازی است که در همین مدت در سال گذشته صورت گرفته و ۳۶۴ قربانی داشته است. تا اواخر ماه اوت سال ۲۰۱۴، تورنتو شاهد ۱۲۰ تیراندازی با ۱۴۸ قربانی بود.

"بیل بلر"، وزیر فدرال کاهش جنایت کانادا، روز دوشنبه در یک اطلاعیه اعلام کرد: "اختصاص این بودجه برای جلوگیری از خشونت‌های بیشتر است. متأسفانه، ما اخیراً در سراسر کشور و به ویژه در منطقه تورنتو بزرگ شاهد افزایش جنایت مربوط به اسلحه و فعالیت باند‌های جنایتکار هستیم، این موضوع بر جامعه و نحوه زندگی ما

تأثیر می‌گذارد". اتاوا این بودجه را در حالی تصویب کرده که بین دولت استانی انتاریو و دولت فدرال بر سر قیمت‌گذاری کربن و بودجه‌های زیر ساخت اختلاف وجود دارد. با این حال بلر گفت که همه سطوح دولت باید برای مقابله با جرایم خشونت آمیز با یکدیگر همکاری کنند. بلر گفت: "این بودجه بر روی پیشگیری، مداخله، اجرا و پیگرد قانونی در رابطه با خشونت اسلحه و باند‌های قاچاق در جامعه متمرکز خواهد شد."

به گفته سخنگوی این استان از این پول برای ایجاد یک تیم تخصصی اسلحه در منطقه "بیل" در غرب تورنتو و ایجاد گروه‌های ویژه پلیس در منطقه تورنتو بزرگ و منطقه طلایی "نیاکارا" تا "دورهام" استفاده خواهد شد. همچنین از این بودجه

مرگ پسر ۱۴ ساله
بر اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر

"کارسون کریمنی" هنوز در تاریکی ۹:۳۰ شب در حال نفس کشیدن بود که پدر بزرگش او را تنهای تنها در پارک اسکیت "والنت گرو" از "لانگلی تاون‌شیپ" بحالت افتاده روی زمین پیدا کرد؛ اما متأسفانه تنفس مصنوعی امدادگران و انتقال او به بیمارستان کمکی نکرد و کارسون در بیمارستان درگذشت.

پلیس فدرال کانادا می‌گوید: "این نوجوان چهارشنبه شب در اثر مصرف بیش از حد مواد مخدر درگذشته، و بازرسان اکنون به دنبال صحبت با هرکسی هستند که احتمالاً در ساعات پایانی یا او در تماس بوده است." خانواده کریمنی گفتند که آنها معتقدند که کسی به پسرشان مواد مخدر داده است. فیلم‌هایی که توسط شاهدان در رسانه‌های اجتماعی منتشر شده نشان می‌دهد که این پسر ۱۴ ساله بیش از اندازه مواد مخدر مصرف کرده است.

"دارل کریمنی" پدر بزرگش گفت: "انتهایی که از نوازش فیلم تهیه کردند او را رها کردند تا بمیرد." کریمنی گفت که او فیلم‌های کارسون در رسانه‌های اجتماعی را دیده که در آن نوازش منقلب شده و دیگران دارند به او می‌خندند و از او فیلم می‌گیرند. در همین رابطه عکسی نیز از مرد جوانی منتشر شده که در حال خندیدن روی یک برگ کاغذ نوشته: کارسون تقریباً مرده، او دیگر از خواب بیدار نمی‌شود.

پلیس فدرال کانادا گفت: "معتمد کارسون آخرین ساعات زندگی خود را با پای پیاده در بین پارک اسکیت والنت گرو، و محوطه مدرسه متوسطه کنار آن گذرانده است." "آرون کریمنی"، پدر این نوجوان گفت: "هنگامی که پسر به تماس‌های تلفنی من در اوایل عصر جواب داد، نگران شدم." بعد از چند ساعت انتظار، آرون با وحشت

خوارکش شود. کار تا آن جایی کشید که اکنون حدود ۹۰٪ کودکان گرسنه‌اند و ۶۰٪ آنها نیز در طول روز چیزی نمی‌خورند زیرا پولی در بساط ندارند^(۱)

1 • https://www.huffingtonpost.ca/entry/missing-murdered-indigenous-women-final-report-national-inquiry.ca_5cf5a0a8e4b0e346ce833a66?ncid=other_huffpostre_pqylm12bk8&utm_campaign=related_articles
2 • https://www.wikipedia.org/wiki/European_colonization_of_the_Americas
3 • https://www.wikipedia.org/wiki/European_colonization_of_the_Americas
4 • <https://www.wikipedia.org/wiki/>

Spanish_conquest_of_the_Inca_Empire
5 • https://en.wikipedia.org/wiki/European_colonization_of_the_Americas
6 • https://en.wikipedia.org/wiki/French_colonization_of_the_Americas
7 • https://en.wikipedia.org/wiki/British_America
8 • https://en.wikipedia.org/wiki/Genocide_of_indigenous_peoples
9 • https://en.wikipedia.org/wiki/Genocide_Convention
10 • <https://www.ictinc.ca/blog/8-key-issues-for-indigenous-peoples-in-canada>
11 • <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-656-x/89-656-x2015001-eng.htm>

آرش آبادی
لیسانس زبان انگلیسی، فوق لیسانس فیلم‌نامه‌نویسی، دارنده دیپلم حقوق مهاجرت از کانادا، روزنامه‌نگار و نویسنده است.
وی همچنین دبیر بخش اجتماعی و سینمایی رسانه‌ها بوده است.

TD Canada Trust



Maryam Akbari

Manager, Mobile Mortgage Specialist

مریم اکبری

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

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

- ✓ پیش تاییدیه
- ✓ وام مسکن برای مهاجران جدید
- ✓ وام مسکن برای افراد خوداشتغال
- ✓ وام اعتباری
- ✓ وام برای ساخت ساختمان

Tel: 416.704.9292

Fax: 1.855.262.8603

maryam.akbari@td.com



بیمه

از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه‌گذاری

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

نادر
خداپرست

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



اخبار - انتشاربو

پلیس، یک ایرانی متهم به کلاهبرداری رادستگیر کرد



به گفته پلیس یک مرد ساکن ریچموند هیل در شمال تورنتو که دو فقره کلاهبرداری ۸۰۰۰۰ دلاری انجام داده، بیشتر جامعه ایرانیان را هدف قرار داده است. این شخص با اتهام کلاهبرداری روبروست. پلیس منطقه‌ای یورک تحقیقات خود را در رابطه با اتهام تقلب در سرمایه‌گذاری توسط این فرد به نام "امید محمود-کاشانی" ۳۳ ساله از اکتبر سال ۲۰۱۸ آغاز کرده است. به گفته پلیس اولین قربانی او به طمع گرفتن سود بالا، ۴۴۰۰۰ هزار دلار آمریکایی خود را در اختیار این شخص قرار داده است. متهم بعد از گرفتن پول از پاسخ دادن به تلفن‌های مال‌باخته امتناع کرده بود.

امید به اتهام کلاهبرداری بیش از ۵۰۰۰ دلاری در ماه ژانویه امسال دستگیر و بازداشت شده، در ماه مه امسال پلیس اعلام کرد که قربانی دوم نیز در رابطه با از دست دادن پول خود به پلیس شکایت کرده است. محققان ادعا می‌کنند از اواخر ۲۰۱۸ و اوایل سال ۲۰۱۹، محمود-کاشانی با مال‌باخته دوم که خانم بوده دوست شده و وی را

متقاعد کرده که او می‌تواند ۳۶۰۰۰ دلار کانادا برایش سرمایه‌گذاری کند. محمود کاشانی در ارتباط با پرونده دوم نیز، متهم به کلاهبرداری بیش از ۵۰۰۰ دلار شد. محققان معتقدند که مظنون اعضای جامعه ایرانی را هدف قرار داده بود و قربانیان بیشتری نیز ممکن بود وجود داشته باشند. قرار بود که محمود-کاشانی روز چهارشنبه تماس بگیرند.

کبک امسال مهاجران کمتری می‌گیرد



۲۰ درصد کاهش دارد. کبک در نظر دارد مهاجرت در هر گروه را تقریباً ۲۰ درصد در سال ۲۰۱۹ کاهش داده و نفرت پذیرفته شده را به ۴۰۰۰۰ نفر برساند. این استان می‌گوید که طی چند سال آینده به آرامی این تعداد را افزایش می‌دهد تا در سال ۲۰۲۲ به حدود ۵۲۵۰۰ نفر برسد. "امیلی وزینا"، سخنگوی اداره مهاجرت کبک، گفت که آماري که توسط دولت فدرال برای نیمه اول سال ۲۰۱۹ ارائه شده، بیانگر داستان کامل این موضوع نیست. وی گفت که تعداد مهاجران در سال ۲۰۱۹ مطابق با اهداف از پیش تعیین شده دولت خواهد بود. وی در نامه‌ای گفت: "اهداف سالانه تعیین می‌شوند نه مالهانه". به گفته وزینا، خانواده‌هایی که به عنوان مثال در رده اقتصادی به استان آمده‌اند، بیشتر در طول دوره تابستان و قبل از شروع مدرسه به کانادا وارد شده‌اند. وی گفت: "تا این زمان برای افراد در داده‌های مشخص شده برای شش ماه اول سال قابل محاسبه نخواهد بود، به همین دلیل بهتر است از داده‌های سالانه استفاده کنیم تا تصویر واقع‌بینانه‌تری به دست آوریم."

مهاجرت به کبک از کشور هائیتی ۴۳ درصد کمتر، از کشور فرانسه ۳۴ درصد کمتر و از کشور تونس ۲۳ درصد کمتر در سه ماهه اول و دوم سال ۲۰۱۹ پذیرفته شده‌اند. داده‌های تحلیل شده توسط اندیشکده نشان می‌دهد که طرح کاهش مهاجرت به کبک دلیل اصلی پذیرش کم مهاجران فرانسوی زبان در کانادا در سال جاری است. به نظر می‌رسد به دلیل سیاست‌های جدید در شش ماه اول سال کاهش پذیرش مهاجران مربوط به روش پذیرش کارگران ماهر بوده و این موضوع بیشتر مربوط به کشورهای فرانسوی زبان است. اگر دولت کبک فکر می‌کند مهاجرانی که فرانسه صحبت می‌کنند سریع‌تر شغل پیدا می‌کنند، بدانند که کاملاً اشتباه کرده است." مهاجران به کانادا به سه دسته عمده تقسیم می‌شود: اقتصادی، حمایت مالی خانواده و پناهندگان. این داده‌ها نشان می‌دهد در شش ماه نخست سال ۲۰۱۹ مهاجرت تحت حمایت خانواده در مقایسه با مدت مشابه سال ۲۰۱۸، ۱۰ درصد کاهش یافته است. این آمار همچنین نشان می‌دهد که تعداد پناهندگان در نیمه اول سال ۲۰۱۹ نیز

آمارهای جدید نشان می‌دهد که دولت کبک به قول خود مبنی بر کاستن سهم این استان از ورود مهاجران در سال ۲۰۱۹ عمل کرده، اگرچه این استان کاملاً نیازمند جذب نیروی کار ماهر است و عدم جذب نیروهای کافی برای استان خلاف اهداف اعلام شده دولت کبک می‌باشد.

در شش ماهه نخست سال ۲۰۱۹ تعداد مهاجران "کارگران ماهر" به کبک در مقایسه با مدت مشابه سال ۲۰۱۸، ۲۲ درصد کاهش یافته به شکلی که کبک تاکنون ۴۱ درصد کارگر ماهر کمتری نسبت به زمان مشابه سال قبل خود پذیرفته است. این اعداد توسط "جک جدوب"، رئیس مؤسسه هویت و مهاجرت کانادا، با استفاده از داده‌های وزارت مهاجرت فدرال جمع‌آوری شده است.

"فرانسوا لوگال" نخست وزیر در ماه اکتبر گذشته با قول کاهش ۲۰ درصدی مهاجرت در سال ۲۰۱۹ در مقایسه با سال ۲۰۱۸ انتخاب شد. وی گفت که بیشتر تازو واردان در ۵ سال اول ورودشان کار پیدا نکرده‌اند و تعداد کمی از آنها نیز به زبان فرانسه صحبت می‌کنند. اما لوگال و "سیمون جولین بارت" وزیر مهاجرت وی بارها اظهار داشتند که کبک در سال ۲۰۱۹ و سه سال بعد از آن افرادی را برای مهاجرت انتخاب می‌کند که برای رفع نیازهای اقتصادی استان مناسب‌تر باشند. کبک در تمام مناطق استان از کمبود نیروی کار رنج می‌برد و شرکت‌های تجاری به دولت تقاضای افزایش مهاجرت تا ۶۰ هزار نفر در سال را اعلام کرده‌اند. جدوب گفت: "آخرین آمار دولت فدرال همچنین نشان می‌دهد که مهاجران به کانادا از مبدأ کشورهای فرانسوی‌زبان مانند هائیتی، تونس و فرانسه، که اکثریتشان به کبک رفته‌اند نیز در نیمه اول سال ۲۰۱۹ به میزان قابل توجهی کاهش یافته است. برای

اروپا واردات برخی کالاهای کانادایی را معلق می‌کند



کانادا تقریباً ۳/۱ میلیون دلار گیلان به اتحادیه اروپا ارسال کرده، "بیت کورز" مدیر برنامه انجمن گیلان "بریتیش کلمبیا" گفت: "ممنوعیت ورود میوه به اتحادیه اروپا روی برداشت گیلان امسال تأثیری نخواهد داشت، زیرا میوه سریعاً بسته‌بندی و ارسال می‌شود. با این وجود، این موضوع در صورت ادامه داشتن می‌تواند پیامدهای جدی روی برداشت محصول سال ۲۰۲۰ داشته باشد."

درخواست‌های رسانه‌ها برای ارائه توضیحات بیشتر پاسخی ندادند. بخش کشاورزی کانادا در حال حاضر با مشکلات تجاری دیگری نیز روبرو است، از جمله با چین در مورد دانه‌های روغنی کلزا، گوشت خوک و گوشت گاو؛ البته گفته می‌شود که ریشه این اختلافات به دستگیری مدیر مالی شرکت هوای توسط کانادا برمی‌گردد. با توجه به اینکه در سال ۲۰۱۸،

Mortgage Team Leader
Brokerage Licence # 10530
License #M08004237 (Nasi Vaghet)

نازی واقف

5 YEAR VARIABLE 2.87% from

استخدام:
Mortgage Agent استخدام می‌شود
با آموزش خصوصی و کمسیون بالا

- وام مسکن برای تازه واردین به کانادا Welcome To Canada Program
- وام برای افراد خوداشتغال Mortgage For Self Employed Program
- وام ساخت و بازسازی New Construction & Renovation Financing Program
- وام تجاری و صنعتی Commercial mortgages & Business Loan, Line of Credit

416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200

MORTGAGE ALLIANCE
Real Estate & Mortgage

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی های شخصی و جایگزینی آن در یک وام مسکن

تهیه وام مسکن برای تازه واردین

تهیه وام مسکن آنهایی که مقیم کانادا نیستید

مجید حبیبی
416.553.3394
www.majidhabibimortgage.ca

کارشناس وام

MAJID HABIBI
Mortgage Agent
Lic. #12782

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

tribe
You belong.



CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

با مدیریت اسماعیل هناره



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



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

اعلام نرخ انواع ارز : www.melal.ca

اخبار - اقتصادی

کاهش نرخ دلار در ایران به زیر ۱۱ هزار تومان



مقایسه با اردیبهشت پارسال که آمریکا از برجام خارج شد، ارزش ریال نسبت به دلار بیش از نصف کاهش یافته است. وی گفت در حال حاضر بر نرخ ارز کنترل داریم و ثبات نسبی بر بازار ارز حاکم شده است. قیمت دلار آمریکا از حدود ۳۷۰۰ تومان در فروردین ۹۶ به حدود ۴۸۰۰ تومان در فروردین ۹۷ رسید و با خروج آمریکا از برجام، به شدت اوج گرفت.

نرخ ارز به رقم‌های بسیار بالایی (بالای ۱۸ هزار تومان) افزایش یافت و درست زمانی که مرحله اصلی و نهایی تحریم‌های آمریکا شروع شد، تقویت ارزش پول ملی ما نیز آغاز شد و در طول هشت ماه گذشته ارزش پول ملی ما مجدداً "۴۰ درصد تقویت شده است". ادعای آقای همتی درباره تقویت ۴۰ درصدی ارزش ریال، مربوط به مقایسه با قیمت‌های چند ماه پیش است، وگرنه در

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی



گزارش‌ها از سایت‌های اعلام قیمت ارزهای خارجی در ایران حاکی است که قیمت دلار آمریکا در صرافی‌ها ظهر روز سه‌شنبه، پنجم شهریور، به زیر ۱۱ هزار تومان کاهش یافته است. هم اکنون قیمت فروش دلار در صرافی‌ها ۱۰ هزار و ۹۹۵ تومان گزارش شده است که حدود ۱.۸ درصد نسبت به روز گذشته کاهش را نشان می‌دهد. قیمت دلار در روزهای آغازین مردادماه بالای ۱۲ هزار تومان و در فروردین ۹۸ حدود ۱۵ هزار تومان بود. هفته گذشته عبدالناصر همتی، رئیس کل بانک مرکزی، در گفت‌وگو با شبکه آمریکایی "ان‌بی‌سی" گفت اواخر شهریور پارسال

مشاور امنیت ملی آمریکا: گفت و گو با حسن روحانی به معنای نرم شدن سیاست آمریکا نیست



در همین راستا، وزیر امورخارجه آمریکا ۱۲ شرط را به عنوان گام‌های مهم برای تغییر رفتار ایران اعلام کرده است. آمریکا خواهان مذاکره درباره آینده برنامه اتمی ایران پس از پایان برجام، برنامه موشکی و فعالیت‌های منطقه‌ای ایران است. به گفته واشنگتن، فعالیت‌های منطقه‌ای ایران بر محور دخالت مخرب در امور داخلی کشورهای دیگر استوار شده است. جمهوری اسلامی اتهام‌های چندباره واشنگتن در مورد "دخالت" در امور دیگر کشورها را رد کرده و می‌گوید بدنبال ساخت سلاح هسته‌ای نیست و برنامه موشکی‌اش ماهیت "دفاعی" دارد.

تهران در عین حال آمریکا را متهم کرده که از خروج از "برجام" تبعات بین‌المللی‌اش در توافق اتمی را نقض کرده است. حکومت ایران همچنین مذاکره درباره برنامه موشکی‌اش را رد کرده است. در هفته‌های اخیر تلاش‌های گسترده‌ای با محوریت امتانول مکرون، رئیس‌جمهوری فرانسه، برای کاهش تنش بین ایران و آمریکا انجام شده است.

رئیس‌جمهوری فرانسه روز چهارم شهریور گفت تلاش‌هایش برای نزدیک کردن ایران و ایالات متحده به یکدیگر "شکستنده" است، ولی ایجاد روابط حسنه بین دو کشور پس از دهه‌ها تنش همچنان "مسیری محتمل" است. او گفت مانور دیپلماتیک پرمخاطراتش باعث شده که "شرایط انجام یک ملاقات سودمند امکان‌پذیر شود".

فراهم شود، آماده انجام این دیدار است. رئیس‌جمهوری فرانسه روز دوشنبه چهارم شهریور گفت که در نشست رهبران گروه هفت توافقی درباره بحران ایران بدست نیامده. وی در این زمینه شرایطی مطرح کرد و افزود: ما نمی‌خواهیم ایران سلاح هسته‌ای و موشک‌های بالستیک داشته باشد و دوره توافق باید طولانی‌تر باشد.

حسن روحانی روز سه‌شنبه در واکنش گفت اگر رئیس‌جمهوری آمریکا می‌خواهد با او عکس بگیرد، اول باید تحریم‌های ایران را لغو کند. **تشدید تنش بین ایران و آمریکا** تنش در روابط ایران و آمریکا از زمان خروج ایالات متحده از برجام افزایش یافته است. تشدید تحریم‌ها علیه تهران، قرار گرفتن سپاه در فهرست سازمان‌های تروریستی خارجی، تحریم رهبر جمهوری اسلامی و وزیر امورخارجه ایران، لغو معافیت خریداران نفتی ایران، سرنگونی پهپاد آمریکایی و ایرانی، حمله به نفتکش‌های خارجی در خلیج فارس و برنامه‌ریزی آمریکا برای تشکیل یک ائتلاف نظامی برای حمایت از امنیت حمل و نقل دریایی در خلیج فارس از جمله رویدادهایی بوده است که در طول ۱۶ ماه گذشته رخ داده است. از سوی دیگر، مقام‌های آمریکایی گفته‌اند با تشدید تحریم‌های اقتصادی در چارچوب "کارزار فشار حداکثری"، ایران مجبور خواهد شد تا پای میز مذاکره حاضر شود.

مشاور امنیت ملی آمریکا می‌گوید که خواست دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری ایالات متحده، برای گفت‌وگو با حسن روحانی، همتای ایرانی‌اش، درباره برنامه هسته‌ای تهران "به معنای نرم شدن سیاست سختگیرانه واشینگتن علیه جمهوری اسلامی نیست". جان بولتون که به او کارکن سفر کرده است، گفت ترامپ مدت‌هاست که به روشنی گفته است که "آماده دیدار با هر کسی است. ایشان یک مذاکره‌کننده است. یک معامله‌گر".

وی در عین حال افزود: "ما گفت‌وگو با آنها [ایرانی‌ها] برای پریزندن ترامپ به معنای این نیست که موضع [آمریکا] در حال تغییر است".

مشاور امنیت ملی آمریکا تصریح کرد: "اگر شما به آنچه که پریزندن ترامپ درباره توافق هسته‌ای ایران گفته‌اند توجه کنید، که آن را بدترین توافق در تاریخ دیپلماسی آمریکا خوانده است- دیدگاهی که از نظر من با واقعیت می‌خواند- ایشان قرار نیست دوباره همان اشتباه پریزندن اوپاما را انجام دهند".

ایران و شش قدرت جهانی از جمله آمریکا در زمان ریاست‌جمهوری باراک اوپاما در تیرماه سال ۱۳۹۴ به توافقی موسوم به "برجام" دست یافتند تا یک دهه اختلاف بر سر برنامه هسته‌ای ایران و لغو تحریم‌ها را حل‌وفصل کنند.

آمریکا تا ۱۸ اردیبهشت پارسال به برجام پایبند بود ولی بعد از آن خارج شد و تحریم‌های معلق شده ایران را برگرداند. جان بولتون می‌گوید: "این ایده که ایران یکسری مزایای اقتصادی ملموس دریافت کند صرفاً برای اینکه کارهایی انجام نهد که اساساً نباید انجام بدهد، در گام نخست یک اقدام کارساز نیست". وی افزود: "اگر بعداً یک توافق جامع بدست آید البته که در نتیجه آن همه تحریم‌های ایران لغو خواهد شد". مشاور امنیت ملی آمریکا تأکید کرد: "هر زمان که رژیم ایران برای چنین گفت‌وگویی آماده باشد، در نتیجه ملاقاتی صورت خواهد گرفت". یک روز پیشتر، دونالد ترامپ در یک نشست خبری مشترک با همتای فرانسوی‌اش گفت که اگر شرایط ملاقات با حسن روحانی

درو به ایرانیان عزیز
(گزارش‌ها از سایت‌های اعلام قیمت ارزهای خارجی در ایران حاکی است که قیمت دلار آمریکا در صرافی‌ها ظهر روز سه‌شنبه، پنجم شهریور، به زیر ۱۱ هزار تومان کاهش یافته است)
این خبر خوشحال‌کننده، تأییدی بر پیش‌بینی کاهش نرخ‌ها است. نرخ‌ها هم چنان کاهشی 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 ۸۵۵۰ تا	۸۸۰۰
دلار حواله کانادا.....	از ۸۴۵۰ تا	۸۷۰۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۱۱۳۰۰ تا	۱۱۸۰۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۱۱۰۰ تا	۱۱۷۰۰
درهم.....	از ۳۰۱۰ تا	۳۱۲۰
طلا.....	از ۲۰۲۰ تا	۲۰۵۰
نفت.....	از ۵۴ تا	۵۷

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

416-830-6500

سر دفتر استاندارد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت



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

Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

— حضانت و حق دیدار فرزندان
— قرارداد جزایی
— قرار داد ازدواج

— طلاق
— حقوق مالی و همسر و فرزندان
— اموال خانواده

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سی‌تی زنی

— موارد انسان‌دوستانه
— بررسی موارد بازداشت
— فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی

— مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
— مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
— تهیه و تنظیم دعوت‌نامه سی‌تی زنی و دادگاه‌های شهروندی

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

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

— خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

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

Tel: 905.709.4066

Cell: 416.6666.012

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

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.

905.780.8444

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

مطب
ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدوئسی ...



کیت‌رینگ کدبانو

یک مهمانی در پیش دارید؟ هیچ نگران نباشید

انواع غذا، پیش غذا،

دسر، فینگرفود، کیک و شیرینی با کیفیت و طعمی عالی

مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما

کیت‌رینگ کدبانو را به خاطر بسپارید

647-466-3845

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

416.830.6500

6024 Yonge St.

North York (at Cannaught)

arze.melal@gmail.com



www.melal.ca

لذیذترین

پارسی

ساندویچ و کباب

زبان . مغز بره

بهترین ساندویچ ها با طعم لذیذ ایرانی در تورتو

همبرگر . مرغ .

زبان . مغز بره . الویه . کتلت . سوسیس بندری .

سوسیس آلمانی و ایرانی . ساندویچ استیک

بالاترین مرغوبیت کباب های ایرانی در پارسی ساندویچ :

پارسی

ساندویچ

هر روز هفته:

۱۰ شب تا

Tel: 905.597.1188

8199 Yonge St.

۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان

غذاهای تازه و خوشمزه آخر این هفته

- اکبر جوجه
- مرغ تاردونی
- خورشت هویج
- شامی کوک
- آلبالو پلو
- کباب تابه‌ای دو رنگ
- خورشت بادام کرمانشاه
- پاستای عربی تو
- پاستای آلفردو
- پاستای پستو
- شیرین پلو
- میرزا قاسمی
- حلیم بادمجان
- باقلا قاقی
- هموس



...و

اسپیشال‌های این هفته سوپر ارزان

ارده و حلو ارده اردکان
رسیدشیره انگور ارگانیک
رسید

مربای شانا، با طعم‌های مختلف



مرباها:

خرمای جواهر، ۲ تا \$7



خرماها:

توت خشک سیاه و سفید



آجیل‌ها:

تی‌تاپ و
کیک تائینی
سه بسته
۳ تا \$0.99کلوچه نادی
هر عدد: \$2.99
۳ تا \$6روغن هسته انگور
صدف
بسته‌ای: \$9.99
۲ تا \$18سبزی سبزدانه،
سیون
بسته‌ای: \$3.99
۳ تا \$10انواع ماکارونی
تک ماکارون
بسته‌ای: \$0.99
هر بسته ۹۹ سنتگزمرداوچ مخلوط ۳۰٪
پسته و بادام
هر بسته
\$6.99شیرینی برنجی زعفرانی
کرمانشاه
هر عدد
\$4.99کلوچه
شیرین کام
هر عدد: \$0.50
۲ تا \$1خیار شور بزرگ
هفت ستاره
هر عدد: \$4.99
۲ تا \$9رپ گوجه
رایان
هر عدد
\$1.99رشته آش نوشا
سبزدانه و انسی
بسته‌ای: \$2.99
۲ تا \$5شیرینی
ایرانی
هر بسته
\$8.99انواع دمنوش‌های طبی و
ارگانیک نیوشا رسیدبیسکویت
ساقه طلایی
بسته‌ای: \$1.49
۴ تا \$5خیار شور
سلطان
هر عدد: \$2.99
۲ تا \$5کنسرو لوبیاچیتی
یک‌ویک
هر عدد
\$1.99رشته
ترخینه
بسته‌ای: \$2.99
۲ تا \$4پشمک
حاج عبدالله
بسته‌ای: \$2.99
۲ تا \$5پیسکویت ترد
پفک نمکی
بسته‌ای: \$0.99
۳ تا \$2خیار شور
زرین
هر عدد: \$2.99
۳ تا \$6رپ گوجه و
یک‌ویک
هر عدد: \$3.99
۲ تا \$7تن ماهی
شمیم
بسته‌ای: \$2.49
۳ تا \$6برنج ایرانی
هفت ستاره
هر بسته
\$22.99

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

انواع سفارشات کیت‌رینگ
و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

پلوپز ایرانی پارس خزر

۴ نفره	\$93
۸ نفره	\$113
۱۲ نفره	\$133



تازه

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می‌شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234

416-222-4726

خبر - کانادا

منتظر طوفان برف امسال باشید



زمستان امدا به گفته موسسه معتبر پیش‌بینی آب و هوا "آلماناک اولد فارمر"، زمستان امسال پُر برف و خاص خواهد بود. "جک بورنت"، مدیر مسئول ویرایش گزارشات این موسسه گفت: "امسال سال پُر برفی خواهیم داشت بطوریکه شاهد رقابت مناطق مختلف در میزان بارش برف خواهیم بود." او می‌گوید زمستان در سراسر کانادا پُر برف اما همراه با سرمای ملایم خواهد بود. تنها استثنایا مناطق جنوبی "البرتا" و "بریتیش کلمبیا" خواهند بود که امسال بیشتر بارانی می‌شوند تا برفی ولی به دلیل سرما باید انتظار باران‌های یخی را داشته باشیم، علاوه در مناطق مرکزی و غربی کبک سرما کمی ملایم‌تر از مناطق دیگر خواهد بود. وی اضافه کرد از اواسط ماه نوامبر احتمالاً دمای هوا در انتاریو کاهش خواهد داشت و باید منتظر بارش برف در فلات و دشت‌های میانه کانادا تا سواحل شرقی از جمله در کبک باشیم، ولی در بریتیش کلمبیا مردم از اواسط دسامبر باید شاهد برف باریدن باشند.

برنت می‌گوید در این مقطع پیش‌بینی هوا برای ایام تعطیلات دشوار است، با این حال و با توجه به روند پیش‌بینی شده، ایام کریسمس در انتاریو مرطوب و در جنوب کبک برفی خواهد بود. او

می‌کند ما با نگاه کردن به حرکت ۱۰۰ کرم پشمالوی ابریشمی هوا را پیش‌بینی می‌کنیم! ولی واقعیت این است که بیشتر پیش‌بینی‌ها را کامپیوتر انجام می‌دهد اگرچه ما همچنان به روش‌های قدیمی هم پابندیم و جالب است بدانید که آنها چقدر دقیق هستند."

موسسه آلماناک برای پیش‌بینی الگوهای کلی هوای هر سال از ترکیبی از هواشناسی مدرن، آنالیز تابش خورشید و روندهای تاریخی استفاده می‌کند. گزارش آلماناک برای اولین بار در سال ۱۷۹۲ منتشر شد و کارمندان آن ادعا می‌کنند پیش‌بینی‌های آنها حدود ۸۰ درصد از اوقات درست است.

تاکید می‌کند که برای پیش‌بینی نهایی هنوز خیلی زود بوده و این پیش‌بینی‌ها بیشتر بر اساس هوای تابستانی امسال نتیجه‌گیری شده است. "آنتونی فارنل" رئیس هواشناسی نیز گفت: "تایث ماندن هوا در منطقه قطب شمال باعث تشدید شرایط آب و هوایی در تابستان شده، اگر این الگوی برای زمستان حفظ شود، هوای سرد بیشتر از حد طبیعی به جنوب خواهد آمد و نتیجتاً احتمال بارش برف بالاتر از حد معمول خواهد بود. من فکر می‌کنم زمستان سال گذشته امسال دوباره برای انتاریو و شرق کانادا تکرار شود."

فارنل گفت: "بسیاری از مردم فکر

بانک‌های بزرگ کانادا خارج دادگاه به توافق می‌رسند



اطلاعات بین تاجران در بنگاه‌های مختلف، خطر بالقوه درگیری در فعالیت نامناسب را بیشتر می‌کند از جمله موارد دیگر، به اشتراک‌گذاری اطلاعات محرمانه مشتریان است. کمیسیون اوراق بهادار انتاریو ادعا می‌کند معامله‌گران به دنبال این مزیت بودند که در معاملات سود بیشتری را به بانک‌های خود برسانند و این به نوبه خود درصد مشوق‌های عملکرد آنها را بیشتر می‌کرده است. آری‌سی روز دوشنبه بیانیه‌ای صادر کرد که در آن آمده رفتارهای نادرست ادعا شده، سال‌ها پیش اتفاق افتاده و ما از آن زمان تاکنون چندین قدم برای تقویت کنترل بر سیستم‌های خود برداشته‌ایم و تا به حال معامله‌ای انجام نشده که به مشتری خاصی صدمه بزند. این دو بانک در تلاشند تا بدون آنکه با حکم قاضی مواجه شوند با پیشنهادات مالی بعنوان جریمه از پیگیری و محکومیت احتمالی برهیز نمایند.

کنند که منافع اقتصادی آری‌سی بر منافع مشتریان، سایر فعالان بازار و یکپارچگی بازارهای سرمایه بچربد. این رفتار مشتریان را در معرض خطر قرار داده و یکپارچگی بازار را تضعیف می‌کند، این نوع موفقیت آری‌سی منافع عمومی را به خطر می‌انداخته است." با این حال، کمیسیون اوراق بهادار انتاریو هیچ مدرکی پیدا نکرده که نشان دهد هر یک از بانک‌های کانادایی در تعیین نرخ‌های معیار ارز خارجی دستکاری و تبانی کرده‌اند، در نتیجه انتظار می‌رود مجازات‌های مالی برای بانک‌های کانادا بسیار کوچکتر باشد. کمیسیون اوراق بهادار انتاریو خاطرنشان می‌کند در مورد آری‌سی معامله‌گران فارکس با معامله‌گران سایر بانک‌های بین‌المللی در چندین چتروم بزرگ شرکت داشتند. البته استفاده معامله‌گران از چتروم‌های الکترونیکی برای ارتباطات غیر معمول نیست ولی جریان مکرر و قابل توجه

دو بانک بزرگ کانادا در تلاشند تا ادعاهای جدید مطروحه که معامله‌گران آنها از اطلاعات محرمانه مشتریان استفاده کردند تا سود بیشتری در معاملات ارزی بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۳ را به آنها برسانند را رد کنند. نمایندگان "رویال بانک آو کندا" و "نورنتو دومینن بانک" روز جمعه در قالب هیئتی قبل از تشکیل کمیسیون اوراق بهادار انتاریو به دنبال حل و فصل موارد مطرح شده درباره رفتار معامله‌گران خود در بازار بودند زیرا به دلیل قوانین جدید آمریکا و انجام برخی از معاملات مشمول تحریم می‌گردند؛ موارد اینچنینی قبل از این باعث تحریم بعضی از بانک‌های آمریکا، اتحادیه اروپا و انگلیس شده بود.

نتیجه مذاکرات این دو بانک تا تصویب نهایی آن مشخص نخواهد شد ولی در موارد مشابه، مجازات‌های در نظر گرفته شده برای نقض توافقنامه مالی حداکثر ۱ میلیون دلار برای هر مورد نقض قانون و گذاشتن تعهد به پیروی از قوانین می‌باشد. مطابق اظهارات ۱۱ صفحه‌ای کمیسیون اوراق بهادار انتاریو "اواس‌سی" بر علیه بانک‌ها بیشتر ارتباطات بین معامله‌گران در اتاق‌های گفتگوی الکترونیکی "چت روم" بوده که کمیسیون اوراق بهادار ادعا کرده صدها نمونه از رفتارهای نامناسب یا نادرست در آنها یافته است.

کمیسیون اوراق بهادار انتاریو در بیانیه‌ای علیه "آری‌سی" بزرگترین بانک کانادا گفت: "این بانک به اندازه کافی در بین پرسنل خود فرهنگ سازگاری در تجارت "فارکس" را ترویج نکرده و به معامله‌گران فارکس اجازه داده تا به گونه‌ای رفتار

خدمات مهاجرت و حقوقی درستکار

Dorostkar Immigration Services Inc.

پرونده‌های پناهندگی

- ✓ دفاع از پرونده‌های پناهندگی در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ مشاوره در زمینه پناهندگی
- ✓ بررسی پرونده‌های پناهندگی
- ✓ آماده‌سازی پرونده‌های پناهندگی

خدمات مهاجرت

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

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

دفتر ریچموند‌هیل (905) 237-5003
10271 Yonge St., Unit 224, Richmond Hill, ON L4C 3B5

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

عضو انجمن وکلای انتاریو LSUC
کارشناس رسمی مهاجرت، عضو رسمی ICCRC
مشاور رسمی وزارت مهاجرت کبک MIDI

ICBA MONTHLY MEETING

HST application and audit issues for the real estate industry

سمینار ماهانه انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی

بررسی مسائل فرمهای (HST) و ممیزی

(Audit) مالیاتی در امور املاک

همراه با پرسش و پاسخ

- سخنرانان: زولیا قاضی TAX LAWYER و جان پیلر CPA, CMA
- از Ernst & Young Company (EY)
- تاریخ: ۲۰۱۹/۰۸/۲۹ پنج شنبه
- زمان: ۶:۳۰ - ۸:۳۰ عصر
- آدرس: دفتر انجمن 1001 Unit 7191 Yonge St.,
- تلفن: ۹۰۵-۶۹۵-۰۱۰۴
- ایمیل: info@icbuilders.ca
- وبسایت: www.icbuilders.ca
- سمینار همراه با پذیرایی وپارکینگ رایگان
- برای اعضا انجمن رایگان و غیراعضا ۳۰ دلار
- بدلیل محدودیت فضا لطفا حضور خود را رزرو نمایید.

Iranian Canadian
Builders' Association



رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم



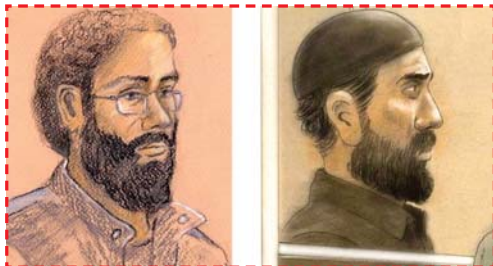
رستوران: ۱۷۷۷-۴۴۵-۴۱۶

کیتترینگ: ۸۲۳۲-۸۳۲-۶۴۷

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

خبر- کانادا

محاکمه مجدد دو مسلمان متهم به کشیدن نقشه ترور بعثت اشکالات دادگاه



"دیوید بات" وکیل مدافع جنایی و دادستان سابق روز سه‌شنبه در مصاحبه‌ای گفت: "دلایل دستور دادرسی جدید بسیار فنی است، ولی مهم آنجاست که هر متهمی با هر اتهامی که باشد حق داشتن یک محکمه با یک هیئت مستمع انتخابی را دارد، چون اگر هیئت منصفه به طور نادرست تشکیل شود، هر تصمیم آن مشکل‌ساز خواهد بود."

در قانون کیفری کانادا دو نوع مستمع وجود دارد: مستمع چرخشی، که به هیئت منصفه‌ها کمک می‌کند و در صورت نیاز سوگند می‌خورند و دیگری مستمع ثابت. گروه ثابت مستمعین در تمام مراحل، صحبت‌ها را می‌شنوند و نظرات خود را ارائه می‌دهند ولی هیچ‌گاه عضو هیئت منصفه نمی‌شوند. در صورتی که از قاضی در خصوص انتخاب هیئت منصفه سؤال شود مستمعین تعیین می‌شوند و با دادن نقطه نظرانشان به تصمیم‌گیری هیئت منصفه کمک می‌کنند. در محاکمه این دو نفر تیم حقوقی جاسر خواستار مستمعان چرخشی شدند ولی قاضی با درخواستشان موافقت نکرد. بات در دادگاه تجدید نظر گفت: "قاضی با قدم گذاشتن اشتباه در یک روند کاملاً مشخص واضحاً اشتباه کرده، اشتباهی که منجر محکمه‌ای با یک هیئت منصفه نامناسب و حکمی نامناسب‌تر شده بود." وکیل مدافع اکنون با توجه به شرایط می‌تواند درخواست بررسی بیماری "شیزوفرنی" و حکم "عدم مسئولیت جنایی" را برای متهمان بگیرد که احتمالاً یکی از آنها با توجه به پیشینه پزشکی خود موفق کسب آن خواهد شد.

دادگاه عالی انتاریو برای دو مرد که قبلاً به جرم نقشه کشیدن برای از ریل خارج کردن قطار "ویا ریل" مجرم شناخته شده بودند، زمان دادگاه جدیدی تعیین کرد. دادگاه تجدید نظر انتاریو روز سه‌شنبه دستور داد که محکومیت‌های سال ۲۰۱۵ شود. دادرسی عمومی کانادا در بیانیه‌ای تأیید کرد که باید محاکمه جدید انجام گیرد. "مگان ساوارد"، یکی از وکلای جاسر، گفت: "هر دو مرد هنوز در بازداشت هستند و می‌مانند مگر اینکه با درخواست وثیقه بصورت موقت آزاد شوند." وکلای وی در اوایل سال جاری در دادگاه استدلال کرده بودند که قاضی نظارت بر این پرونده در چندین مورد مرتکب اشتباه شده، از جمله رد درخواست آنها در مورد روش انتخاب هیئت مستمع. ساوارد می‌گوید: "موکل من از دادگاه تجدید نظر بخاطر فرصتی که برای انتخاب هیئت منصفه به آنها داده شده

نیو دموکرات‌ها از دولت احتمالی اقلیتی محافظه کاران حمایت نمی‌کنند



رهبر حزب نیو دموکرات در هفته گذشته گفت: "امروز حزب من از یک دولت احتمالی محافظه کار اقلیت به رهبری اندرو شپیر پس از انتخابات فدرال اکتر پشیمانی نمی‌کند." بیانیه "جاگمیت سینگ" بعد از آنی منتشر شد که لیبرال‌ها ویدئویی از رهبر محافظه کاران (شپیر) را منتشر کردند که او در جریان بحث و گفتگو ۱۵ سال پیش مجلس عوام، بر علیه ازدواج همجنسگرایان سخنرانی کرده بود. سینگ در بیانیه خود گفت: "تجدید حیات تعصبات منزجر کننده اندرو شپیر علیه دگرباشان جنسی برای بسیاری از کانادایی‌ها بسیار دردناک است، این دقیقاً دلیلی است که، اگر کانادایی‌ها در ماه اکتر حزب محافظه کار را به عنوان دولت اقلیت تعیین کنند، من از اندرو شپیر و محافظه کاران پشتیبانی نمی‌کنم."

"رالف گودال"، وزیر ایمنی عمومی کانادا روز پنجشنبه ویدئویی از سخنرانی سال ۲۰۰۵ شپیر را منتشر کرد که در آن او با ازدواج قانونی آنها اظهار مخالفت می‌کند، البته در اواخر همان سال ازدواج دگرباشان جنسی قانونی شد. امسال رژه همجنسگراها (پراید) در اوتاوا تحت فشار قرار داده‌اند. رژه پراید در پایتخت کانادا در حالی برگزار می‌گردد که هفته پیش "جیم واتسون"،

اجاره فوری در نیومارکت

Bayview/Stonehaven

بچلر واک آت

\$850 Utilities included

647-323-1377

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 ملحق به بیمه اجتناب می‌باشد. شرایط و محدودیت‌های خاصی در مورد آنها اعمال می‌شود.

سلامتی شما از همه چیز مهمتر است

مجموعه ورکشاپ‌های من و فرزندم

هفته اول: پدر و مادر آگاه و آشنایی با سبک‌های فرز ندرپوری

Sep 10

هفته دوم: آشنایی با ویژگی‌های خلق و خوئی در کودکان

Sep 17

هفته سوم: آشنایی با مشکلات و اختلالات رشد - ۱

Sep 24

هفته چهارم: آشنایی با مشکلات و اختلالات رشد - ۲

Oct 1

هفته پنجم: تکنیک‌های برخورد با مشکلات رفتاری کودکان

Oct 8

- ✓ تخفیف ۱۵٪ برای ثبت‌نام کلیه جلسات، به‌همراه امکان ثبت‌نام تک جلسه‌ای
- ✓ به دلیل محدودیت ظرفیت تا تاریخ ۵ سپتامبر رزرو کنید
- ✓ ورودیه: هر جلسه ۲۰ دلار، جلسات یکبار در هفته
- ✓ تسهیلات ویژه برای شرکت پدر و مادرها
- ✓ اگر به شما بنفیت بیمه تعلق می‌گیرد، بسیاری از بیمه‌های تکمیلی، خدمات مشاوره و کارگاه‌های ما را تحت پوشش قرار می‌دهند. برای استفاده از این امکان برای خودتان و یا افراد خانواده، با ما تماس بگیرید

ورودی هر جلسه ۲۰ دلار

و جلسات یکبار در هفته خواهد بود



ارائه ای از: مرکز آرام
مدرس: دکتر داود محمدی - روانشناس و درمانگر
تلفن رزرو: 647.771.2440
147 Finch Ave West, North York



فرشته نیکخواه

خبر - ایران، جهان

ایران: نفت نفتکش توقیفی را فروخته ایم



علی ربیعی، سخنگوی دولت ایران گفت که این کشور نفت موجود در نفتکش آدریان دریا ۱ را که پیشتر توسط بریتانیا توقیف شده بود فروخته است و جمهوری اسلامی مسئولیتی در قبال تحویل آن ندارد و اکنون صاحب و خریدار نفت خودش تصمیم می‌گیرد که مقصد محموله کجا باشد.

آمریکا پیشتر اعلام کرده بود هر کشوری را که نسبت به پذیرش این نفتکش ایران اقدام کند، در معرض تحریم خود قرار خواهد داد. مایک پمپئو، وزیر خارجه ایالات متحده روز ۲۰ اوت درباره تبعات پذیرش این نفتکش گفته بود: "ما تصریح کردیم که هرکس به آن دست بزند، هرکسی حمایتش کند، هر کسی اجازه دهد که نفتکش در بندر گاهش پهلو بگیرد در معرض دریافت تحریم‌های آمریکا قرار خواهد گرفت."

شکایت ۱۹ ایالت آمریکا از ترامپ به دلیل بازداشت نامحدود مهاجران



دادستان‌های ۱۹ ایالت آمریکا به اضافه منطقه کلمبیا از دونالد ترامپ، رئیس جمهوری ایالات متحده به دلیل صدور دستور بازداشت نامحدود خانواده‌های مهاجران به‌ویژه کودکان، شکایت کردند. هدف از این شکایت، متوقف کردن قانون جدید فراگیری است که به پلیس اجازه می‌دهد به طور نامحدود خانواده‌های مهاجرانی که برای اقامت به آمریکا می‌آیند را در بازداشت نگه دارند.

خوایار بیسرا دادستان کل کالیفرنیا درباره این شکایت گفت: "قانون جدید ترامپ بدون احساس همذی، امنیت و سلامت کودکان را به خطر می‌اندازد. این قانون یک توافق قدیمی را نابود می‌کند که از طرف دولت‌های فدرال برای ممانعت از بازداشت غیرقانونی کودکان مهاجر به اجرا گذاشته شده بود." کاخ سفید هنوز درباره این شکایت اظهار نظری نکرده است.

قانون جدید ترامپ به دنبال خنثی کردن مقامات تنها می‌تواند به مدت ۲۰ روز کودکان مهاجر را در بازداشت نگه دارند. این توافق در سال ۲۰۱۵ شول بیشتری پیدا کرد تا نه تنها کودکان مهاجری که بدون همراه سفر می‌کنند بلکه کودکانی

احتمال مذاکره ایران و آمریکا و سپس رد آن



در پی تلاش‌های رئیس جمهور فرانسه برای کاهش تنش‌ها میان ایران و آمریکا، جواد ظریف وزیر امور خارجه ایران روز یکشنبه بطور ضربتی به فرانسه و اجلاس جی ۷ که ترامپ نیز در آن بود رفت. ظریف فقط ۳ ساعت در فرانسه ماند و با مکرون و وزیر خارجه فرانسه دیدار کرد و سپس به تهران و بعد به چین رفت. پس از این دیدار مکرون در طی مصاحبه مطبوعاتی با ترامپ اظهار داشت که ایران نیابتی سلاح هسته‌ای داشته باشد و دو طرف اکنون به شرایط گفتگو نزدیک شده‌اند و ترامپ گفت که اگر شرایط فراهم شود احتمال دیدار و مذاکره

Ph.D.

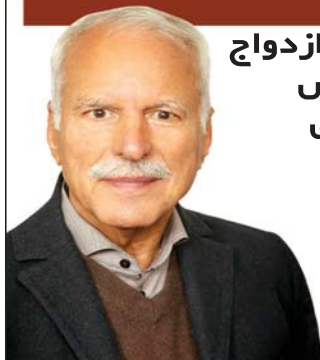
صفر داعی

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



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

سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS

Richmond Hill World School
Private High SchoolAfter School . Night School
Adult Credit Courses

Online Credit Courses

Established in 2011



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

و سایر کورسهای دبیرستانی

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

Grade 9-12

بزرگترین، مجهزترین، کاملترین و موفقترین
مجمع آموزشی و هنری ایرانیان کانادا۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز
و موفقیت آنان در صحنه های بزرگ دانشگاهی در کانادا و آمریکا

International Students Welcome!

تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

توجه

توجه

- ادامه تحصیل در دانشگاه برای (بزرگسالان) که دیپلم دبیرستانی ندارند در عرض ۶ ماه (داشتن دیپلم ایران و یا کانادایی الزامی نمی باشد)
- ارائه کلیه کردیت کورسهای دبیرستانی ۱۰۰٪ مورد قبول دانشگاهها
- ثبت نام کاملاً رایگان با داشتن معدل ۸۵٪ به بالا از مدارس دولتی 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



با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صبحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

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

❖ قصد سرمایه گذاری دارید؟ این مطلب را حتما بخوانید

بهترین منطقه تورنتو برای سرمایه گذاری



دوستان، نظرم را در مورد مناطق مطرح تورنتو برای سرمایه گذاری جویا می‌شوند این یکی از چند لوکسیتی است که فورا به ذهن من خطور می‌کند. همانطور که عرض کردم پروژه‌های مرتفع مسکونی فراوانی در منطقه در حال اجرا و منتظر ساخت است و یکی از آنها که شماره یازده خیابان یورکویل است بزودی با سروصدا ی فراوانی برای پیش فروش عرضه خواهد شد. بدون شک تقاضا برای خرید واحدهای آن بسیار بالا خواهد بود و هیجان جدیدی را در بین خریداران این نوع خرید ایجاد خواهد کرد. با اطمینان عرض می‌کنم پیش‌خرید کنندگان کاندو عمدتا سرمایه‌گذاری هستند که به قصد استفاده از بازار پر رونق اجاره این واحدها را پیش‌خرید می‌کنند و اکنون بسیاری از آنها منتظر آغاز پیش‌فروش و استفاده از این فرصت کم‌نظیری هستند. تیم ما هم پروژه‌هایی از این قبیل را زیر نظر دارد و بدون شک تلاش می‌کنیم تا بهترین واحدها را برای مشتری‌های وفادارمان خریداری کنیم. البته بارها عرض کرده‌ام که برای یک خرید عالی نسخه ژنریکی که برای همه خریداران و تمام سرمایه‌گذاران یکسان باشد وجود ندارد، بلکه تلاش من همواره این بوده که برای هر خریداری با توجه به شرایط منحصر به فرد خودش بهترین خرید را انجام دهم.

چنانچه قصد خرید یا فروش ملک خودتان یا سرمایه‌گذاری در زمینه مسکن دارید همین الان برای تعیین وقت ملاقات تماس بگیرید. جهت اطلاع عرض می‌کنم که همزمان با بازگشایی مدارس در چند روز آینده یکی از داغ‌ترین فصول بازار املاک در تاریخ تورنتو آغاز خواهد شد و یک یادآوری مفید دیگر: در روزهای شلوغ پیش رو لطفا با احتیاط کامل رانندگی کنید تا از حوادث تلخی که اخیرا در این رابطه در جامعه ایرانی اتفاق افتاد اجتناب کنیم، بخصوص مواظب رانندگی جوانان که تجربه کمتری دارند باشید. امیدوارم تعطیلات آخر هفته خوشی در انتظار شما باشد.

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است

647-808-3450
anvariteam@gmail.com

قیمت‌ها در آخرین لحظه و فروش فقط چند واحد، فروش بقیه واحدها را تعطیل و موکول به روزهای بعد کرد و جمعیتی را دست خالی و نا امید روانه منزل کرد. البته بعد از رکود اقتصادی سال بعد از آن و مسائل مالی بانک‌های آمریکایی مشکلات مالی باعث شد که بیلدر و فروشندگان پروژه تعویض شدند که موضوع این مطلب نیست ولی بهرحال تقاضا برای خرید، حتی در دوران رکود فروکش نکرد. اخیرا واحدی صدمتری در یکی از طبقات بالای این برج به قیمت یک میلیون و پانصد هزار دلار دست به دست شد.

برای خریداران این واحدها که برای پیش‌خرید و مالکیت این واحدها سختی فراوانی را متحمل شدند این خرید مانند برنده شدن در لاتاری بود. چند سال پیش در همان تقاطع و طرف دیگر خیابان یانگ پروژه اشرافی و گران قیمت "شماره یک خیابان بلور غربی" آغاز شد که بلندترین برج کانادا در هشتادوپنج طبقه و یکی از گران قیمت‌ترین پروژه‌های در حال ساخت است. کریدور بلور-یورکویل بین خیابان‌های "Avenue" و "یانگ" شکل گرفته و در حال حاضر محل سکونت بخشی از ثروتمندان تورنتو شده است بطوری‌که متوسط درآمد خانوار در این منطقه سیصدهزار دلار و صد هفتاد درصد بیش از درآمد متوسط یک خانواده در محدوده تورنتو بزرگ است. سرمایه‌گذاری که پروژه‌های پیش‌فروش این منطقه را در سال‌های اخیر با ولع خریداری کرده‌اند نه تنها از نظر افزایش قیمت بهره مناسی نصیبشان شده است بلکه واحدهایشان را به راحتی و با قیمت‌های بالا به مستاجران متمول منطقه اجاره داده‌اند.

یک بازار فروش بزرگ ایتالیایی بنام eataly بزودی در شماره ۵۵ خیابان بلور غربی در سه طبقه و به وسعت پنجاه هزار فوت مربع افتتاح خواهد شد، ایتالی در سایر مناطق آمریکای شمالی فعالیت موفقی داشته است و باعث جذب سایر بیزنس‌ها و برندهایی می‌شود که می‌خواهند از ترافیک ایجاد شده بهره‌برداری کنند. با توجه به شرایط و مشخصات منحصر به فرد این منطقه به نظر نگارنده، این منطقه پتانسیل رشد قابل توجهی خواهد داشت. هنگامی که

کامران انواری
بروکر املاک



به روایتی تقاطع خیابان‌های بلور با یورکویل در ردیف گران قیمت‌ترین محلات آمریکای شمالی است، اگرچه به هیچ عنوان قابل قیاس با خیابان پنجم نیویورک یا بوری‌هیلز در لس‌آنجلس نیست اما از نظر حضور برندهای با کلاس و گران قیمت یکی از پنج بازارمطرح در آمریکای شمالی‌ست. صدها برند معروف فروش لباس، لوازم آرایش و رستوران‌های معروف، سلبریتی‌ها و توریست‌های پولدار جهان را برای یک خرید شیک و سطح بالا به این محل می‌کشاند. سرمایه‌گذاری‌های کلان در حجم وسیعی در این منطقه در جریان است، دوازده پروژه بزرگ در حال ساخت و یازده پروژه، منتظر مجوز شهرداری‌ست.

از نظر حجم ساخت و ساز اما بدون شک تورنتو پیشرو در تمام آمریکای شمالی‌ست و منطقه یورکویل سهم بزرگی در این پیشرفت سریع به عهده دارد. بخش بزرگی از این ساخت و سازها "برند"های معروف دیگری را به منطقه خواهد آورد و بازار موجود را بزرگتر و پر رونق‌تر خواهد کرد. حدود دوازده سال پیش وقتی پیش‌فروش آپارتمان‌های پروژه معروف "شماره یک خیابان بلور شرقی" اعلام شد برای پیش‌خرید واحد های آن غوغایی به پا شد. صف متقاضیان خرید که عمدتا مشاوران املاک بودند از پانزده روز مانده به شروع پیش‌فروش شکل گرفت. همکاران چون به درستی و بیش از هر کسی معنی توصیه معروف "لوکیشن، لوکیشن، لوکیشن" را می‌دانستند برای بدست آوردن واحدی برای مشتری‌های خودشان در لوکیشن درجه یک خیابان بلور رقابت شدیدی داشتند.

بخاطر دارم که تلفن‌هایی از نقاط مختلف جهان می‌گرفتم که از من می‌پرسیدند چطور می‌توان یکی از این واحدها را خریداری کرد. بالاخره در روز افتتاحیه ازدحام به قدری شدید شد که کار به دخالت پلیس کشید و کانال‌های مختلف تلویزیون اخبار لحظه‌ای آنرا پوشش می‌دادند. بیلدر هم که انتظارچنین استقبال شدیدی را نداشت با افزایش

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 پیش‌خریدهایی آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلاشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:

anvariteam@gmail.com

Bayview / HWY 7 \$479,000



آپارتمان ۲ خوابه، ۲ حمام، با تراس و پارکینگ و بیش از ۱۲۰۰ فوت مربع زیربنا

Bayview / Mulock \$644,900



خانه مستقل، یک طبقه با ۴ اتاق خواب و ۳ سرویس، زیرزمین تکمیل و واک اوت

Yonge / 16th (Beverly Hills) \$469,000



بهترین نقشه ۱+۱ خوابه با پارکینگ، انباری و بالکن، نوساز

Call Now To Book Your Private Home Tour!

Yonge / Elgin Mills \$829,000



خانه مستقل، سه اتاق خوابه، با قیمتی استثنایی در منطقه‌ای بسیار خوب

Bayview / Cummer \$1,269,000



خانه مستقل، ۴+۱ خوابه، با زیرزمین و ورودی مستقل

\$719,000



خانه یک طبقه ۳+۲ خوابه با ۲ حمام، زیرزمین آپارتمانی با ورودی جداگانه

RichmondHill \$948,800



خانه مستقل ۳+۱ خوابه با ۳ سرویس و زیرزمین آپارتمانی در یکی از بهترین محله‌ها

جناب آقای محسن صدیقی

با نهایت تأسفد درگذشت مادر گرامیتان را به شما

و خانواده محترمان تسلیت گفته و برای بازماندگان

آرزوی صبر و شکیبایی داریم.

خانواده زنده فی زاده و و ابسگان



آپارتمان برای اجاره / یانگ و کلارک

Yonge/Clark

آپارتمان دو خوابه

۲ حمام با پارکینگ، بالکن بزرگ و نمای عالی

647-808-3450

اجاره

Bayview/Stonhaven

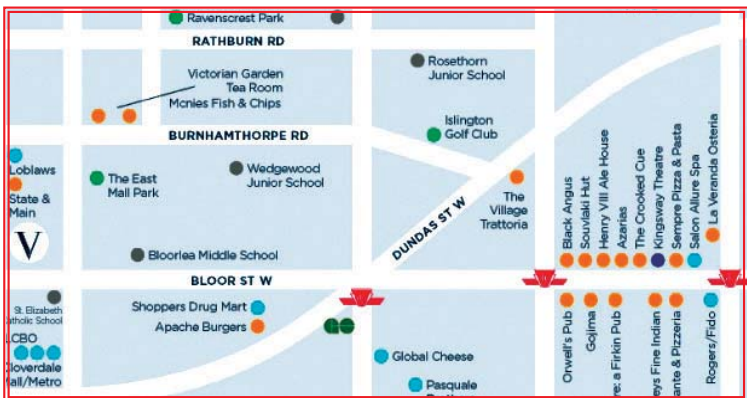
بچلر واک آت

\$850 Utilities included

647-323-1377

پیش فروش‌های استثنایی در بهترین مناطق تورنتو

پیش فروش در خیابان بلور با قیمت استثنایی



دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک



با سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در هفته پیش در مورد دو پروژه با شرایط مناسب با شما صحبت کردم.

همانطور که در مقاله قبلی ذکر شد، **پروژه اول مربوط به تاون‌هاوس‌های مستقل و Freehold در خیابان Bathurst می‌باشد** که شرکت سازنده این خانه‌ها را با دو گاراژ و زیربانی ۲۵۰۰ فوت مربع (حدود ۲۳۰ متر) به شما پیش‌فروش می‌کند.

این تاون‌هاوسها برای افرادی که به دلایل کم‌تردد و یا درد دست و پا از پله استفاده نمی‌کنند، مناسب به نظر می‌رسد چرا که هر یک از خانه‌ها، دارای آسانسور اختصاصی می‌باشد. شما می‌توانید برای پیش‌خرید این تاون‌هاوس‌های بزرگ دو گاراژ هم‌اکنون با من تماس بگیرید تا بتوانید از مزیت آسانسور اختصاصی رایگان، استفاده ببرید.

پروژه دوم، هفته قبل یک پروژه آپارتمانی در خیابان Yonge و بالاتر از خیابان Steeles واقع شده است. این ساختمان که پایین‌تر از مجتمع World on Yonge ساخته خواهد شد، در سال آینده تکمیل و تحویل خواهد شد.

پروموشن ویژه‌ای که شرکت سازنده به خریداران می‌دهد، امکان پیش‌خرید واحدهای دو خوابه آن با حداقل پول پیش Deposit است.

کسانی که برای پیش‌خرید این واحدها

با من تماس بگیرید، می‌توانند این آپارتمان‌ها را با مبلغی در حدود ۴۰ هزار دلار پیش‌خرید کنند و واحد خود را در ظرف یکسال تا ۱۵ ماه تحویل بگیرند.

این دو پروژه در هفته پیش به شما معرفی شدند.

در این هفته قصد دارم در مورد پیش‌فروش یک پروژه آپارتمانی در شهر تورنتو با شما صحبت کنم.

این پروژه در نزدیکی خیابان Bloor West قرار گرفته است. موقعیت مکانی آن به نحوی است که در ظرف دو دقیقه می‌توان به متروی خیابان Bloor دسترسی پیدا کرد. علاوه بر دسترسی عالی به متروی بلور، این ساختمان در نزدیکی بزرگراه واقع شده که از طریق آن می‌توان به متروی بلور، از طریق آن دسترسی پیدا کرد. علاوه بر دسترسی عالی به متروی بلور، این ساختمان در نزدیکی بزرگراه واقع شده که از طریق آن می‌توان به متروی بلور، از طریق آن دسترسی پیدا کرد.

آیا شما هم در جستجوی خرید آپارتمان با قیمت معقول و مناسب هستید؟ این پروژه یک نمونه نادر از مواردی است که شما در داخل شهر تورنتو می‌توانید آپارتمان نو را به قیمت خوب پیش‌خرید کنید.

آپارتمان یک‌خوابه‌ی ۵۱۵ هزار دلار، آپارتمان دو خوابه ۵۸۰ هزار دلار و آپارتمان سه خوابه تنها حدود ۶۲۰ هزار دلار قیمت‌گذاری شده‌اند. قیمت متوسط هر فوت مربع این پروژه با موقعیت مرکزی و نزدیکی به ایستگاه مترو، فقط ۷۰۰ دلار برای هر فوت است که **بهترین قیمت در کل تورنتو** می‌باشد. علاوه بر آن هر یک از این واحدها دارای یک پارکینگ اختصاصی می‌باشد.

این ساختمان دارای امکانات کم نظیری

است. علاوه بر Gym و Fitness، این پروژه دارای استخر، Party room و کتابخانه می‌باشد.

یک مزیت دیگر برای این ساختمان آنست که بعد از تکمیل، یک اتوبوس ویژه اختصاصاً برای ساکنین این ساختمان مستقیماً از محل ساختمان به ایستگاه متروی Bloor می‌برد. در نتیجه شما بدون استفاده از اتوبوس خود، در ظرف کمتر از ۵ دقیقه با کمک این Shuttle bus به ایستگاه متروی Bloor دسترسی خواهید داشت.

ساخت این پروژه شروع شده و در نتیجه شما مطمئن خواهید بود که واحد خود را در زمان تعیین شده، تحویل خواهید گرفت.

موقعیت ممتاز این پروژه به همراه نزدیکی آن به مترو، وجود امکاناتی مانند استخر و Gym و از همه مهمتر، قیمت بسیار مناسب این ساختمان همگی جزو دلایلی است که باعث استقبال زیاد مردم از این پروژه شده است.

اگر شما هم از اجاره‌نشینی و پرداخت مبالغ گزاف به صاحب خانه خسته شده‌اید و یا قصد سرمایه‌گذاری دارید، پروژه فوق برای شما ایده‌آل به نظر می‌رسد.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از پروژه با من تماس بگیرید.

هفته شما خوش.

رامین سیروسی

پزشک از دانشگاه تهران، مدرس سابق دانشگاه و متخصص املاک در کانادا

416-418-8587

ادامه مطلب جلد

[ادامه از صفحه ۱، سفارت خانه]

بعلاوه اینکه کانادا خواستار توضیحات ایران درباره چگونگی بازداشت و درگذشت پرفسور سیدامامی (همسر مریم مبینی) می‌باشد و به همین علت کانادا در دسامبر ۲۰۱۸ قطعنامه‌ای را در سازمان ملل مطرح کرده که در آن خواستار پاسخگویی ایران به مسائل حقوق بشری خود شده بود. این قطعنامه توسط ۸۴ کشور حمایت و تصویب گشت. فریلند گفته که متعهد به ارائه خدمات به شهروندان کانادایی در خارج از کشور منجمه ایران است و اظهار داشته که سفارت کانادا در ترکیه به این امور می‌پردازد. بعلاوه اینکه کانادا هم با سفارت ایتالیا در ارائه خدمات هماهنگ است. در نهایت فریلند گفته است که کانادا با شرکای بین‌المللی‌اش متعهد به پاسخگو کردن ایران درباره نقض حقوق بشر بوده و مضافاً اینکه ایران باید کلیه تمهیداتش در برجام را بطور کامل اجرا کند. در مقابل ایران می‌گوید کانادا با موضع‌گیری سیاسی و توسل به بهانه‌های حقوق بشری از زیر بار ارائه خدمات به ایرانیان مقیم کانادا شانه خالی می‌کند و بدین شکل در عین مطرح کردن حقوق بشر برای ایران، کانادا خودش حقوق بشر ۴۰۰ هزار ایرانی مقیم آنجا را زیر پا می‌گذارد. سخنگوی وزارت خارجه ایران گفته که ایران طی ۷ سال گذشته درصدد فراهم ساختن خدمات کنسولی در کانادا به صورت مستقیم یا با واسطه بوده و از کانادا خواسته که گذشته از مسائل سیاسی به رفاه حال ایرانیان در کانادا کمک کند. اما کانادا با گروگان‌گیری ۴۰۰ هزار ایرانی مقیم آنجا همچنان در پی اهداف سیاسی پوچ و بیپه‌وده خود می‌باشد. سیدعباس موسوی افزوده که ما بارها اعلان کرده‌ایم که برای گشایش



مریم مبینی، همسر کاووس سیدامامی



همکاری‌های کنسولی از جمله مسئله مفسدین اقتصادی که کانادا را مامن خود کرده‌اند آماده‌ایم؛ اما کانادا آماده همکاری در گشایش بخش‌های کنسولی در دفاتر محافظان منافع دو کشور در تهران و اتاوا بنا به بهانه‌های سیاسی نیست. گشتیست در سال ۲۰۱۲، دولت محافظه‌کار کانادا به نخست‌وزیری هارپر بطور ناگهانی سفارت‌های دو کشور را بترتیب با دلایل: کمی بودجه، مسائل حقوق بشری، عدم امنیت کارمندان، و سپس نفع اسرائیل (۳ سال بعد به گفته استن دیان وزیر امور خارجه لبرال) بسف و با تصویب قوانینی در مجلس مانند لغو مصونیت قضایی دیپلمات‌های ایرانی، قرار دادن ایران در لیست حامیان

ترور و متعاقب آن امکان مصادره اموال دولت ایران راه گشایش مجدد روابط دیپلماتیک را دشوار نمود. جاستین تروود و استفن دیان مایل به بازگشایی این روابط پس از برجام بودند که با برکناری دیان این موضوع تقریباً بدون راهکار مانده است. سال گذشته نیز فریلند درخواست بازگشایی را بنا به دلایل امنیتی رد کرده بود. ایران دو کشور عمان و سوئیس را بعنوان محافظان منافع خود در کانادا اعلان کرده که آنها نیز امکان تمهیداتش در برجام را بطور کامل اجرا کند. در مقابل ایران می‌گوید کانادا با موضع‌گیری سیاسی و توسل به بهانه‌های حقوق بشری از زیر بار ارائه خدمات به ایرانیان مقیم کانادا شانه خالی می‌کند و بدین شکل در عین مطرح کردن حقوق بشر برای ایران، کانادا خودش حقوق بشر ۴۰۰ هزار ایرانی مقیم آنجا را زیر پا می‌گذارد. سخنگوی وزارت خارجه ایران گفته که ایران طی ۷ سال گذشته درصدد فراهم ساختن خدمات کنسولی در کانادا به صورت مستقیم یا با واسطه بوده و از کانادا خواسته که گذشته از مسائل سیاسی به رفاه حال ایرانیان در کانادا کمک کند. اما کانادا با گروگان‌گیری ۴۰۰ هزار ایرانی مقیم آنجا همچنان در پی اهداف سیاسی پوچ و بیپه‌وده خود می‌باشد. سیدعباس موسوی افزوده که ما بارها اعلان کرده‌ایم که برای گشایش



دکتر رامین سیروسی

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

ژاله وحدت‌پناه

متخصص وام مسکن و تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط
416.826.9797

نام‌های آشنا و مطمئن با سال‌ها تجربه صادقانه

با هر خرید یا فروش شما، مبلغی به

بیماران دیابتی در ایران کمک می‌شود

آیا بدنبال مناسب‌ترین پروژه‌ها برای پیش‌خرید می‌گردید؟

آیا سوالات زیادی در مورد نحوه پیش‌فروش دارید؟

آیا چگونگی گرفتن وام مسکن پیش‌فروش برای شما روشن نیست؟

آیا می‌خواهید مشاور املاک تا آخر مرحله تحویل پیش‌فروش شما باشد؟

آیا بدنبال مشاور املاک با عملکرد صادقانه هستید؟

جواب سوالات خود را تنها با یک تماس از من بخواهید

با سال‌ها تجربه همکاری با شرکت‌های

بیلدر بزرگ در سراسر تورنتو و حومه

Listing



Newmarket (Yonge /Davis)

- تاون‌هاوس

- فوق‌العاده زیبا و نوساز

- ۳ خوابه با یک خواب اضافه

در طبقه همکف



فوق‌العاده، فقط با: ۲۳۵ هزار دلار

iProRealty

مقاله معرفی بهترین پروژه‌های روز در همین صفحه

CMF M12001035
Brokerage# 10266

CENTUM

www.Dr-Homes.ca

برق از ۳ فازت نپره!



اگه قیمت‌های ما رو ببینی، اینجوری نمیترسی!

Graphic Design Print Web Development Social Media Marketing

۲۳

خرمدمد با بیش از ۲۴ سال سابقه درخشان در تورنتو

بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما

Local: 416-676-9-676

Toll Free: 1-855-676-9676

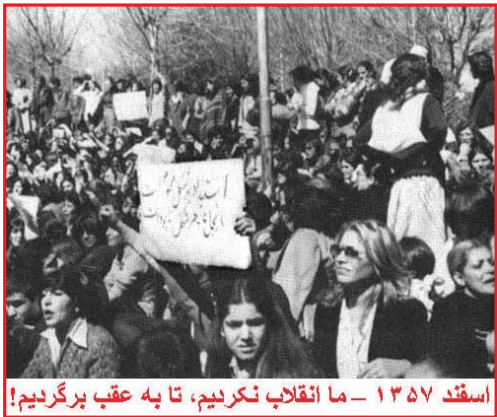
www.khrc.ca

Since 1996

انتشارات خرمدمد

We Know Advertising.

از گذشته به حال و آینده



اسفند ۱۳۵۷ - ما انقلاب نکردیم، تا به عقب برگردیم!



در تهران، تظاهرات زنان در روز ۱۷ اسفند به اوج خود رسید. در بیرون وزارتخانه‌ها، در دانشگاه تهران، در مدارس دخترانه، و در خیابان‌های شمالی و مرکزی تهران دست به تظاهرات زدند، هم علیه حجاب اجباری هم علیه خشونت‌های دسته‌جات هوادار خمینی نسبت به تظاهرکنندگان. از میان شعارهای عمده: "ما انقلاب نکردیم/تا به عقب برگردیم"، "نه روسری، نه تفسری".

مخالفت می‌کرد و شورش خونین خرداد ۱۳۴۲ را به راه انداخته بود، خیلی زود تکلیف را یکسره کرد. هفته‌ای ماه اسفند ۱۳۵۷، دفتر خمینی طی حکمی قانون "حمایت خانواده" اسلام بودن، عقبنامه‌ترین جامعه یا یکی از عقب‌مانده‌ترین جوامع بشری است. سردمداران سعودی پس از آنکه از قمار و باخت ثروت‌های هنگفت در کازینوهای فرانسه و موناکو خسته شدند، یکپه‌موجه شدند که با بخشی از آن پول‌های باخته می‌توانستند خود کازینوها را بخردند و خریدند و ناگهان احساس برتری کردند. بخش مهمی از درآمد نفتی یادآوردهی خود را صرف تبلیغات اسلامی جهانی و ساختن مسجد و منبر در همه نقاط جهان، و پرداخت رشوه به سیاستمداران کشورهای "پیشرفته‌ی" در حال انحطاط اخلاقی جهان کردند.

کشور صنعتی پیشرفته‌تر دارای اقتصاد بازاری یا به قولی دیگر "دموکراسی‌های لیبرال"، ۱۰ م آمریکا، بریتانیای کبیر، فرانسه، آلمان، ایتالیا، ژاپن و کانادا در شهر فرانسوی و ساحلی "بیاریتس" گرد هم آمده بودند تا به مشکلات جهانی برسند. این "گروه ۷" و زمانی "۸" کشور در اصل به سال ۱۹۷۵ برای مقابله با قدرتمند شدن کشورهای تولیدکننده و صادرکننده نفت، به ابتکار "والری زیسکار" رئیس‌جمهور وقت فرانسه، در آن کشور تشکیل شده بود. کشوری که خود، یک قطره نفت نداشت و در جستجوی راه حل برای خروج از آن دشواری بود.

کشور صنعتی پیشرفته‌تر دارای اقتصاد بازاری یا به قولی دیگر "دموکراسی‌های لیبرال"، ۱۰ م آمریکا، بریتانیای کبیر، فرانسه، آلمان، ایتالیا، ژاپن و کانادا در شهر فرانسوی و ساحلی "بیاریتس" گرد هم آمده بودند تا به مشکلات جهانی برسند. این "گروه ۷" و زمانی "۸" کشور در اصل به سال ۱۹۷۵ برای مقابله با قدرتمند شدن کشورهای تولیدکننده و صادرکننده نفت، به ابتکار "والری زیسکار" رئیس‌جمهور وقت فرانسه، در آن کشور تشکیل شده بود. کشوری که خود، یک قطره نفت نداشت و در جستجوی راه حل برای خروج از آن دشواری بود.



همین رئیس‌جمهور نیز در "گوادلپ" سران ۱۰ م آمریکا، بریتانیای کبیر، و آلمان غریب را گرد آورد (۱۴-۱۷ دیماه ۱۳۵۷) تا تکلیف ایران را که متغلب شده بود و موضع خود را در برابر آن "انقلاب" روشن کنند (تا به امروز هنوز روشن نیست که موضوع قرار داده شده بود، خاستگاه بدانند که آنها هم آدم‌هایی هستند یا پوست و استخوان مثل شما، و تصمیم گرفتن در مورد وضعیت ایران برایشان بسیار دشوار بود).

تغییر بزرگ دیگری اینکه در آن‌سال این ۷ کشور ۷۰٪ تولید ناخالصی جهان را تشکیل می‌دادند و امروز فقط ۴۰٪ آن را گرد می‌آورند.

صدور انقلاب اسلامی ایران

در این فاصله‌ی زمانی، ایران دستخوش "انقلاب اسلامی" و تغییر نظام کشورداری به یک نظام اسلامی شد که هدف عمده‌ی آن، دستکم از نظر گاه رهبر آن، "اسلامی کردن" ایرانیان و جهانیان بوده است؛ با پول نفت! ایران یکی از محورهای عمده‌ی حال و احوال بشریت است که در طول تاریخ بارها حول حال و احوال این کشور چرخیده است.

صدور اسلام وهابی

سران دولت "عربستان سعودی" نیز،

دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com

دو تغییر بزرگ!

نوشتن این سری مطلب در ماه اوت/ آگوست، مرداد ۲۰۱۸ میلادی، و انتشار آن یک ماه بعد در هفته‌نامه "ایران‌استار" آغاز شد. اینک چهل و دومین قسمت، از خاطرات گذشته، از سال‌های ۵۰ تا ۷۰ میلادی به زمان تأسیس نظام جمهوری اسلامی در ایران پس از "فراندم کاند" ۱۲ فروردین رسیده است و این خاطرات را به طور موقت به پایان می‌رسانم. اولاً چرا عنوان "تغییر بزرگ"؟ در آن تابستان ۲۰۱۸، به زیارت محل دوران جوانی به سال‌های ۱۹۶۳ تا ۱۹۶۷ در "دانشگاه آزاد بروکسل" رفته بودم. دو تغییر بزرگ در فاصله‌ی این نیم قرن کاملاً مشهود بود.

نضج اسلام

یکی، وجود دختران و زنان با پوشش اسلامی، در ایستگاه قطار، در خیابان، در مغازه‌ها، در هتل، همه جا، در صورتی که در مدت سه سال و نیمی که در سال‌های ۶۰ میلادی در بلژیک بودم، حتا یک دختر یا زن محجبه به یاد ندارم دیده بوده باشم. نه آنکه در سال‌های ۶۰ میلادی مهاجر مسلمان در آن شهر و کشور نبود. مهاجران "مغربی" (الجزایری، مراکشی و تونس) کم نبودند. اما ضمن حفظ مسلمانی خود، می‌نوشیدند هم‌رنگ جماعت شوند و توی ذوق مردم کشور میزبان نزنند. اسلام هم در مجموع، یک چیز کهنه و عقب‌مانده می‌نمود و روند فرهنگی حاکم، در حذف و برداشتن "حجاب" بود، نه در گذاشتن آن، چه در اروپا و آمریکا، چه در شمال آفریقا، چه در ایران، چه در عموم کشورهای مسلمان‌نشین. پس چی شد؟ پیروزی اسلام بنیادین به مدد دل‌های نفتی که ناگهان به کشورهای مسلمان سرازیر شد!

تغییرات هواشناسی

تغییر بزرگ دیگر، تغییرات هواشناسانه بود. بروکسل شهری بود با آسمانی خاکستری و بارانی. در آن سال‌ها از بس هوای دایما ابری و بارانی بود، تنها راه راهی از غم آسمان گریان، پناه بردن به آپوخانه‌ی بزرگ و زن و مرد، اگر نه، بی‌پایه "نمایشگاه زیست". اما همان بروکسل و اطرافش، حالا شده بود سرزمینی داغ، با آسمانی آبی، خورشیدی سوزان، و دولتی که به مردم توصیه می‌کرد در استفاده از آب و آبیاری باغ و باغچه صرفه‌جویی کنند!

نفت

تصادفاً عامل اصلی هر دو تغییر بزرگ "نفت" بود. بهای یشکه نفت ناگهان در دهه پنجاه محمودی و دهه ۷۰ عیسوی، چند صد درصد افزایش یافت و بیشتر تولیدکنندگان اصلی کشورهای مسلمان‌نشین بودند: لیبی، الجزایر، عربستان، عراق، ایران، کویت و سایر امیرنشین‌های خلیج فارس. این کشورها ناگهان فوق‌العاده ثروتمند شده بودند... و در جهان سوداگر کونی، هر که پول دارد، دیگران به او و ارزش‌های او تعظیم می‌کنند. اگر اروپا تا کنون مدل اجتماعی - فرهنگی جهان شده بود به واسطه ثروت و قدرت برترش بود، ولی دیدیم چطور پس از سرازیر شدن دل‌ارهای نفتی در کشور، شاهنشاه ایران شروع کرد از موضع قدرت با سران کشورهای قدرتمند و استثمارگر پیشین صحبت کردن و برای آنان تعیین تکلیف کرد!

گروه ۷

همین ۲۴ آگوست گذشته، "گروه ۷" (۷)

دریادار مدنی



آلودگی‌های عصر نفت و اما "افتلاله" موجب یک تغییر عظیم دیگر هم شد که حتی از واپسگرایی اسلامی و گسترش سایه سیاه و مرگبار آن در جامعه بشری شاید بسا دردناک‌تر و برای بشریت قاجحه آمیزتر بوده است. آن آغاز آلودگی‌های شدید محیط زیست در "عصر نفت" است. هیچ پدیده‌ای به قدر صنایع نفتی موجب آلودگی محیط زیست بشر نبوده است. از خود استخراج نفت و توزیع نفت در حمله تولید و مصرف روزانه به آن گرفته تا استفاده شیان‌روزی آن برای سوخت، به ویژه سوخت دایمی و شیان‌روزی میلیاردها اتومبیل در حال سوخت و آلودگی هوا و جو کره سراسر کره زمین. آلودگی‌های ناشی از صنایع نفتی و پتروشیمی و فرآورده‌های پلاستیکی از جمله تولید و مصرف روزانه میلیاردها کیسه‌ی پلاستیکی پس از دهها مصرف، زندگانی انسان و اصولاً نمی‌پوسند و از بین نمی‌روند. نظام سوداگر که امروز حاکم بر جوامع بشر است و صرفاً مبتنی بر تشویق سود مادی انفرادی است، علت عمده‌ی این آلودگی‌های وحشتناک است. خوب است دانسته و گفته شود که شاه ایران می‌خواست و پیشنهاد کرده بود که از درآمدهای هنگفت نفتی بخشی به صندوق پیرای توسعه کشورهای فقیر آفریقا سپرده شود، اما نظام سوداگران انگلیسی- آمریکایی فقط در جستجوی منافع و سود شخصی بوده‌اند. فرهنگشان چنین اقتضای می‌کرده است.

گذشته به حال و آینده

نهیست همبستگی جهانی

خاطرات و شهادت‌های من در طول ۹ سال زندگانی تحت نظام جمهوری اسلامی در ایران باشد برای یک وقت دیگر. همین چند ماه پیش سازمان ملل متحد اعلام کرد که بشر فقط ۱۲ سال وقت دارد تا راه‌هایی بیابد که بتواند بر این کره زمین ادامه حیات دهد. برای این کار می‌بایستی روند و شیوه زندگانی کنونی بشر به طور اساسی متوقف شود و تغییر رادیکال آید. در کاتار انتخابات پارلمانی از مدتی پیش در جریان است. دوست دارم فعال باشم و از خواندگانی که علاقمند باشند دعوت می‌کنم برای ایجاد حرکتی پسامدرن در کانادا و جهان به من بپیوندند. برای تغییر ریشه‌ای و رادیکال. برای یک "انقلاب صلح‌جویانه و انسان‌دوستانه". برای ایجاد یک نهضت "همبستگی جهانی". **ادامه دارد**

در دیدار با دریادار احمد مدنی، فرمانده نیروی دریایی و وزیر دفاع حکومت موقت که در خوزستان غائله‌های جدایی طلبان عرب را خوابانیده بود، به او پیشنهاد کردم اعلامیه‌ای در حمایت از آزادی زنان، مخالف با حجاب اجباری صادر کند، و او این کار را کرد. مدنی که تازه سوم اسفند به کابینه بازرگان پیوسته بود، ناچار شد ۱۱ فروردین استعفا دهد، اما به درخواست نخست‌وزیر دولت موقت، استانداری خوزستان را پذیرفت. وی در نخستین انتخابات ریاست جمهوری اسلامی شرکت کرد و از میان ده کاندید این مقام، پس از بنی‌صدر بالاترین شمار آراء را به دست آورد.

دریادار مدنی که عضو جمعی ملی بود و به سبب فعالیت‌های سیاسی مخالف شاه، از ارتش کنار گذاشته شده بود و به کار دانشگاهی پرداخته بود و کتاب‌های متعددی از او در زمینه‌های اقتصاد و استراتژی منتشر شده بود. یکی از آنها کتاب "خلیج فارس-نویسان" است که نسخه‌ای از آن را هم پیش از ترک ایران به من اهدا کرد. وی زاده کرمان است و از آن استان در دوره اول مجلس شورای اسلامی برگزیده شد اما اعتبارنامه او را تصویب نکردند. دانشجویان راهپیمایی برای کشف "اسناد لانه جاسوسی" و ارتباط او با سفارت، او را متهم به جاسوسی کردند و "مدنی" فرار را بر قرار ترجیح داد و در م آمریکا مستقر گشت و به فعالیت علیه نظام خمینی پرداخت. در آنجا وی اعلام کرد که "بسا" یک میلیون دلار جهت فعالیت‌های خود کمک گرفته بوده است. خوب است که اعلام کرد.

تاریخ - معرفی دو شرق شناس هندی

دهابار و دین شاه جی جی باهای

شرق شناسی - ۱۰۴



محمدعلی اخترى
تاریخ پژوه

دهابار، ارود بهمن جی نوشیروان جی (Dhabhar, Ervad Bahmanji Nasarvanji)

متولد ۱۸۶۹ و متوفی در ۱۹۵۲ از پارسیان هند در شهر نوساری است. وی پس از اتمام تحصیلات مقدماتی وارد دانشگاه شد و در سال ۱۸۹۳ لیسانس و پنج سال بعد فوق لیسانس در رشته زبان فارسی گرفت. پس از فراغت از تحصیل در مدرسه ملا فیروز و انستیتوی باتلی والا زبان انگلیسی، ریاضی و زبان فرانسه درس می داد. در اواخر عمر کار تدوین فرهنگ جامع پهلوی را آغاز کرد ولی اجل مهلتش نداد و در روز دسامبر ۱۹۵۲ در شهر بمبئی درگذشت.^(۱)

نگاهی اجمالی به تحقیقات خاور شناسی دهابار:

۱. زبان اوستایی جدید میلتن (The Modern Avesta of Milton) چاپ شده در بمبئی سال ۱۹۰۰ که در مجموعه (Essays on Iranian Subjects) در سال ۱۹۵۵ تجدید چاپ شده است.

۲. هومیش و باکوس اورپید (Home Eupides of Euripides) چاپ ۱۹۰۸ که این مقاله هم در مجموعه (Essays on Iranian Subjects II) در سال ۱۹۵۵ تجدید چاپ گردیده است.

۳. صد در نثر و صد در بُندش (تصحیح) (Saddar Nasr and Saddar Bundeesh) چاپ ۱۹۰۹ در شهر بمبئی.

۴. نامه‌های منوچهر (تصحیح و Namakhiha-I Manushchir- سری متون پهلوی شماره دوره اول شماره ۴ در سال ۱۹۱۲-۱۹۱۹ در شهر بمبئی منتشر گردیده است.

۵. روایات پهلوی همراه با داستان دینیک (تصحیح و Pahlavi Rivayat) که به سرمایه "پارسی پنچایات" در سری متون پهلوی دوره دوم ش ۵ در سال ۱۹۱۳ در شهر بمبئی طبع گردیده است.

۶- آئین‌های باستانی، افزودگی‌ها و اصلاحات انجام گرفته (Ancient Ceremonies Additions and Improvements made on Them) چاپ ۱۹۱۸ بمبئی.

۷. داروی خُرسندی (A recipe For Contentment) Daruk-I Xursandih) چاپ بمبئی ۱۹۲۵ که در مجموعه مقالات موضوعات ایرانی در سال ۱۹۵۵ هم تجدید چاپ گردیده است.

۸. دستور منوچهر (Dastur Manushchih- na) چاپ شده در بمبئی و به زبان گجراتی در سال ۱۹۲۱ منتشر شده است.

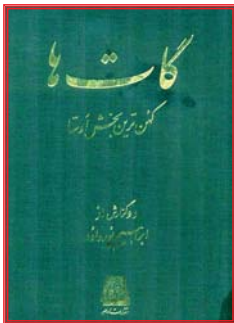
۹- متن پهلوی (گدج) (The Pahlavi Text of Aogemadaecha) چاپ لندن لایزیک ۱۹۲۵ که در مجموعه مقالات موضوعات ایرانی در سال ۱۹۵۵ در بمبئی تجدید چاپ گردیده است.

۱۰. زند خرده اوستا (تصحیح و انتشار) Zand-i Khurtak. Avesta چاپ بمبئی هیات امنه پارسی پنچایات سال ۱۹۲۷-۱۹۶۳ سری متون پهلوی دوره ۳ ش ۶.

دین شاه جی جی باهای ایرانی

(Dinshah, ji ji bahai Irani)

۱۸۸۱-۱۹۲۸ که در تحقیقات آئین زردشتی، ترجمه نظم ونثر فارسی و ایران باستان تخصص داشت. وی از اهالی هندوستان و از پارسیان هندی بود که در چهارم نوامبر ۱۸۸۱ در شهر بمبئی پا به جهان گشود و در سوم نوامبر ۱۹۲۸ در همان شهر از دنیا رفت. ابتدا در سال ۱۹۰۲ از کالج سنت خاویر (St. Xavier) بمبئی لیسانس گرفت و در سال ۱۹۰۵ از دانشگاه بمبئی لیسانس حقوق دریافت نمود. این دانشمند هندی ایرانی تبار زردشتی در سال ۱۹۱۸ با همکاری دیگر پارسیان انجمن پارسیان بمبئی را بنیاد نهاد و چهار سال بعد انجمن ایران لیگ را پایه‌گذاری کرد و در نتیجه در سال ۱۹۲۸ ریاست انجمن پارسیان بمبئی را به او دادند و کمی بعد به معاونت انجمن ایران لیگ انتخاب گردید و در سال ۱۹۳۲ به همراه راییدانات تاگور شاعر مشهور هندی به ایران مسافرت کرد و مورد استقبال دانشمندان و نویسندگان ایرانی قرار گرفت. از کارهای معروف دین شاه ایرانی ترجمه کامل دیوان حافظ به زبان انگلیسی است. وی در سوم نوامبر ۱۹۳۸ در



پورانختنام

دیوان پرورداد

بهرام ترجمه انگلیسی
دینشاه جی جی باهای ایرانی

از جمله انتشارات انجمن زردشتیان ایرانی، بیئی
از هفته مردم و دین، بیالی
مجله طبع نموده است

از شخصیت‌هایی هستند که دین شاه ایرانی کشف کرد. دینشاه با سیف آزاد و مدیر روزنامه ایران باستان و عارف قزوینی شاعر نامدار رابطه نزدیک داشت. بودجه فعالیت‌های فرهنگی دین شاه را خاندان تاتا و مهتا تامین می‌کردند. آقای شهبازی در این مقاله نظریه منفی درباره دینشاه و ایران آریایی دارد و او را در رابطه با فراماسونی و طرفدار سیاست بریتانیا در هند می‌داند^(۲). آقای شهبازی حتی در مورد مسئله ایران‌شناسی معتقد است که ایران‌شناسی غرب نوعی خدعه و فریب برای کوتاه کردن مدت و اهمیت تمدن ایرانی است^(۳). ولی شاید کمک دینشاه به ایران‌شناسی به قول آقای عبدالله شهبازی به خاطر زردشتی و ایرانی تبار بودن او باشد.

نگاهی کوتاه به آثار دین شاه ایرانی:

۱- شعرهای عارف قزوینی (ترجمه و مقدمه) "The Poems of Aref with" English translation and introduction

چاپ بمبئی ۱۹۱۴.
۲. ترجمه کامل و شرح انوار سهیلی اثر حسین واعظ کاشفی (چاپ بمبئی ۱۹۱۷).
۳. کلیله و دمنه بهرامشاهی (ترجمه به انگلیسی) چاپ ۱۹۲۰ بمبئی.
۴. سروده‌های آسمانی زردشت با مقدمه راییدانات تاگور چاپ لندن و نیویورک ۱۹۲۴.

۵. حافظ و مرشدهای زردشتی او (Hafiz and his Zoroastrian Mursheds) چاپ ۱۹۲۶.
۶. گات‌ها (ترجمه و مقدمه) ترجمه به زبان فارسی بوسله پورداد با مقدمه انگلیسی چاپ بمبئی ۱۹۲۷.

۷. بیست مقاله قزوینی اثر محمد قزوینی (پیشگفتار) دوجلد چاپ تهران ۱۹۲۸.
۸. پوران دختنامه (دیوان شعر پورداد) چاپ بمبئی ۱۹۲۸. با ترجمه انگلیسی

۹. تجدید حیات شعر فارسی چاپ ۱۹۳۰.
۱۰. اخلاق ایران باستان چاپ انجمن زردشتیان ایرانی چاپ بمبئی ۱۹۳۱ و تجدید چاپ در تهران ۱۹۳۲.
۱۱. پرتوی از فلسفه ایران باستان چاپ بمبئی ۱۹۳۲ چاپ فروهر تهران ۱۹۵۳.
۱۲. شاعران عصر پهلوی چاپ ۱۹۳۳ بمبئی.

منابع و مآخذ:

۱. گروه مؤلفان و مترجمان: فرهنگ خاورشناسان ج ۴ ص ۲۵۱ چاپ تهران ۱۳۸۸ و محمد رستمی: ایران‌شناسان و ادبیات فارسی ص ۴۹۵ چاپ تهران ۱۳۹۰ هر دو کتاب از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۲. مآخذ پیشین صص ۲۷۸-۲۷۹ و رستمی ص ۴۹۵.
۳. ویکی‌پدیای فارسی مقاله دینشاه ایرانی.
۴. دانشنامه جهان اسلام مقاله دینشاه ایرانی. سایت دانشنامه جهان اسلام.
۵. عبدالله شهبازی مقاله "اقبال لاهوری، نریمان پارسی و صعود سلطنت پهلوی- اصغر حکمت و سایر رجال فراماسون ایرانی دوران سلطنت احمدشاه قاجار و رضاشاه پهلوی بود وی زمانی که همراه راییدانات تاگور به ایران آمد با رضاشاه ملاقات کرد و دولت وقت ایران نشان درجه اول علمی به دینشاه اعطا کرد. اهمیت دین شاه به دلیل نقش او در ترویج فرهنگ باستان‌گرایی در دوران پهلوی اول بود. صادق هدایت و عبدالحسین سپنتا و ابراهیم پورداود

محمد علی اخترى،

تاریخ پژوه و سر دفتر باز نخست‌استاد رسمی، ساکن تورنتو است

۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

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, colleeatbles 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.

با همراهی شما و هزاران خواننده روزانه سایت:

ایران استار پُر خواننده‌ترین نشریه آنلاین

میان هفته نامه‌های تور نتویی است:



تبلیغات خود را به ایران استار بسپارید، مطالب مهم را در ایران استار بخوانید...

سپاس از همراهی شما

www.iranstar.com

Islamic Iranian Centre of Imam Ali

120 Bermondsey Rd. North York, ON M4A 1X5

416.836.9222

www.ImamAli.ca

مرکز ایرانی اسلامی امام علی^(ع)

باز این چه توحه و چه عزرا و چه ماتم است

باز این چه شورش است که در خلق عالم است

محرم فرارسید و آرام و آرام بوی عاشورا به مشام می‌رسد. عاشورا تجلی بزرگترین و مهمترین حماسه‌های تاریخ و الهام بخشی حائری درس‌های زندگی است. سوگواری در عاشورا نه به معنای اشک برگذشته بلکه به معنای رشک بر انسانی‌های با فضیلتی است که شمع گروته سوختند و پروانه وار جان باختند و تا یکران‌ها پرواز نمودند تا راه و رسم زندگی را به ما بیاموزند.

مراسم عاشورا موری است اندیشمندانه همراه با عشق و شور بر درس‌های حماسه‌های جادوانه حسینی، عاشورا درسی آزادی و آزادگی، ایثار و فداکاری و همچنین مبارزه با ظلم و ستم، تبعیض و نفاق، استبداد و بی‌عدالتی و از همه مهمتر درس جانبازی در راه خداوند به منظور حاکمیت اندیشه‌ی توحیدی و عدالت و برابری است.

پیر طایفه‌های ویژه ماه محرم

مراسم عزاداری حسینی هر شب

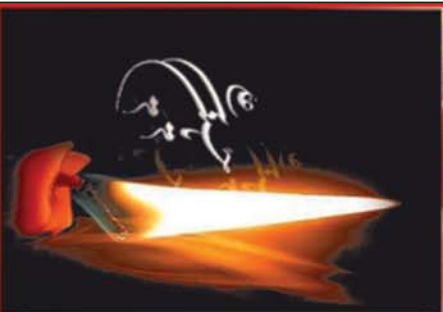
از تاریخ شنبه ۳۱ آگوست، اول محرم همه روزه تا روز عاشورا سه شنبه ۱۰ سپتامبر

از ساعت ۷:۳۰ بعد از ظهر با زیارت عاشورا، نماز جماعت، سخنرانی و در پایان عزاداری و سینه زنی توسط مداح اهل بیت، حاج حسن یقطین و نیز صرف شام بر گزار می‌شود.

در ضمن برنامه ظهر عاشورا سه شنبه ۱۰ سپتامبر

از ساعت ۲:۳۰ بعد از ظهر همراه با عزاداری صرف نهار

همچنین مراسم شام غریبان از ساعت ۷:۳۰ بعد از ظهر بر گزار می‌گردد.



لطف جهت دریافت اطلاعات برنامه‌های ما به کانال تلگرام ما پیوندید
telegram.me/ImamAliCanada



Hami Canada Proudly Presents



خونه ابرونی... روایت عشق

Persian Home... A Story of Love

برنامه ای از گذار فرهنگی ۳۶۰ در دو بخش
 "خونه ابرونی"، گشت و گذاری در کوچه باغهای موسیقی ایرانی، اثری از امیر رهبر
 "روایت عشق"، نگاهی دیگر به عشق، عاشق و معشوق، در قصه‌ای از گلرخ امینیان

Friday - September 27, 2019 • 8 PM
 Richmond Hill Centre For The Performing Arts

سرپرستی و تنظیم:
 امیر رهبر

رهبری ارکستر:
 سامان شاهی

خوانندگان:
 گلرخ امینیان - سویرانو
 ابراهیم رهنما - سنتی

با آثاری از:
 امیر رهبر، مهدی عابدینی،
 رضا منبع چی، گلرخ امینیان

قصه گو:
 بنفشه طاهریان

جلوه‌های تصویری:
 کامران امینیان

دکور:
 یوسف کاشفی‌فر

با همراهی ارکستر بزرگ و
 گروه موسیقی سنتی ایرانی

تمام عواید حاصل از این برنامه توسط حامی کانادا صرف ساخت و تجهیز فضا‌های آموزشی در مناطق محروم ایران خواهد شد.
 برای تهیه بلیط با ما تماس بگیرید و یا به وبسایت ما مراجعه کنید: Hami Canada: 647-313-5551 • www.eventbrite.ca

Presenting
 Sponsor:



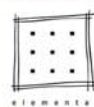
Diamond
 Sponsor:



Gold
 Sponsor:



Silver
 Sponsors:



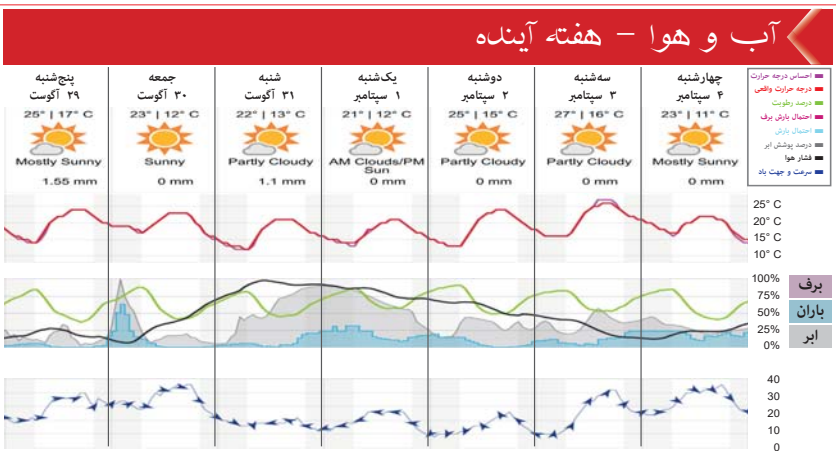
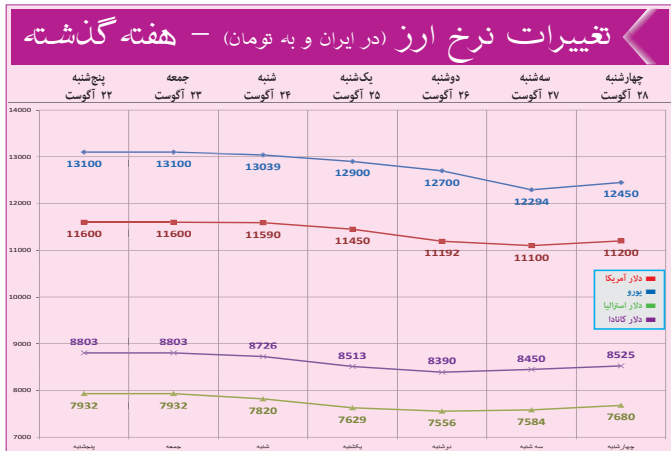
Dr. Kamran Bordbar
 (Child & Adolescent
 Psychiatry)
 Dr. Parisa Rahimi
 (Respirology &
 Sleep Medicine)

Media
 Sponsors:



Community
 Sponsor:





مطلب ویژه این هفته

پیشنهاد دو نالد ترامپ:

استفاده از بمب اتم برای مقابله با طوفان



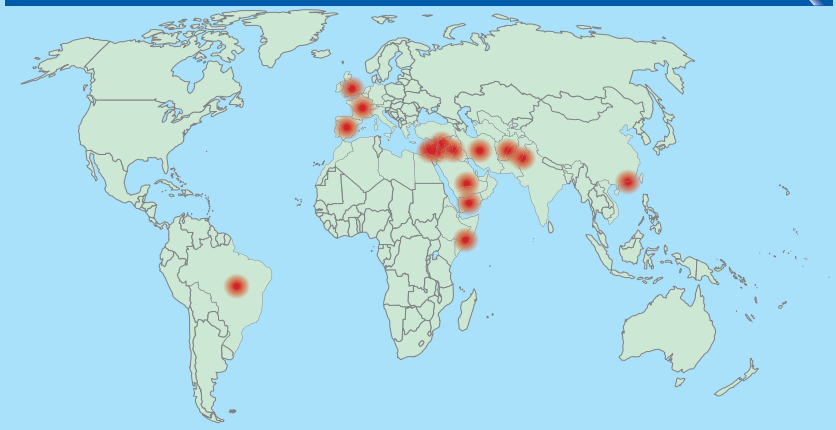
دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا در جلسه‌ای پیشنهاد کرده است با پرتاب بمب اتمی به مرکز طوفان قبل از شکل‌گیری و رسیدن آن به ایالات متحده، از وقوع آن جلوگیری شود.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، ترامپ در جلسه‌ای با مقامات بلندپایه امنیت ملی ایالات متحده درباره خطرات توفندها گفته است: "متوجه‌ام، متوجه‌ام. چرا آن‌ها را با بمب اتمی ناپود نمی‌کنیم؟"

ریس جمهوری آمریکا درباره ایده خود این گونه توضیح داده است: «این طوفان‌ها در اواسط قرن ۱۹ آفریقا آغاز به شکل گردبادهای قوی و مسیر اقیانوس اطلس را در پیش می‌بردند. چرا ما بر تریات می‌بندیم به امتی به مرکز طوفان، از آن بادیون نمی‌خوریم؟ چرا اگر کار را کشیم».

پیشنهادهای طوفان‌های بزرگ (توفند) با کمک امتی به این اولین بار در دهه ۵۰ و توسط یک دانشمند که برای دولت آینه‌نور کار می‌کرده، مطرح شد. از آن زمان تا به امروز، در بهرهای مختلف این پیشنهادهای عنوان راه‌حلی برای خنثی کردن طوفان‌های بزرگ و گردبادها مطرح

جهان در یک نگاه - هفته گذشته



فرم اشتراک ▶ ایران استار ▶ و همیاری شما

نام * Name:
 آدرس * Address:
 تلفن * Tel:
 ایمیل * Email:
☐ **\$250** { 12 month
 ماهه ۱۲ ☐ **\$130** { 6 month
 ماهه ۶ ☐ **\$20** { monthly
 ماهیانه

فرم اشتراک را می‌توانید همراه با مبلغ پرداختی به آدرس زیر ارسال نمایید:

315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5

ایران استار Iran Star Marketing Inc

Metal Exchange آپ جدید

ارز ملل

- بهترین نرخ حواله فوری
- ۲۸ ساعته
- پرداخت همزمان ارز با
- کارد اعتبار بانکهای ایران

416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار خانواده

www.iranstar.com
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 29 Aug 2019 - V. 26 - No.1253

صرافی بهمنی

با مجوز رسمی از بانک مرکزی • با ۱۳ سال سابقه درخشان

416 319 0000
6120A Yonge St, Unit 209

در
ریچموند هیل

**CLOSING
SALE**

**حراج بزرگ
گالری نقاشی داداشی**

ENTIRE STORE
50% OFF
AUG 26 - SEP 2

HOURS
MON - SAT 10am to 8pm
SUNDAY 12pm to 5pm

هنرهای اصل
فروش های ایرانی
مبلمان و
انواع مجسمه



TM  **Dadashi**
ART GALLERY
THREE GENERATIONS OF ARTISTS

9875 Yonge St.
Richmond Hill, ON L4C 1V1
+1 905 237 0089
info@dadashigallery.com

نگاهی به شاه



دوستی گشود و همین دوستی را منصور به نردبان ترقی خود بدل کرد.

ولی در سال ۱۹۵۷ (۱۳۳۶) منصور دیگر تاب طی کردن نردبان ترقی سخت کندانگست وزارت امور خارجه را نداشت. به ایران بازگشت تا با استفاده از همه "دوستان" ایرانی و آمریکایی‌اش هر چه سریع‌تر به سرمنزل مقصود که همان صندلی صدارت بود برسد. از دوستش هویدا هم خواست که به ایران بازگردد. اما در آن زمان دیگر هویدا خدمت در وزارت امور خارجه ایران را واگذاشته و به استخدام سازمان ملل درآمده بود. با پافشاری منصور و با کمک عبدالله انظام هویدا به خدمت دولت ایران بازگشت و چنین شد که "کانون ترقی" که منصور و هویدا بنیان آن بودند آغاز به کار کرد. به علاوه، منصور با تکیه به روابط گسترده خانوادگی خود و حمایت شاه به عضویت در شورای عالی اقتصاد دعوت شد. شرکت در جلسات این شورا گامی مهم در صعود پر شتاب منصور به قدرت بود.

اواخر دهه پنجاه (سی) در ایران را دوران رواج "دوره‌های" سیاسی خوانده‌اند. به لحاظ فقدان احزاب سیاسی واقعی، این دوره‌ها که معمولاً از شمار محدودی مردان (و گاه زنان) هم‌فکر تشکیل می‌شد، در عمل نقش نطفه‌های احزاب سیاسی را بازی می‌کرد. یکی از پر نفوذترین دوره‌های آن زمان "کانون مترقی" منصور و هویدا بود. پس از چندی در محافل سیاسی پر نفوذ شهر شایع شد که این گروه متکی به حمایت شاه و سفارت آمریکا است، و به همین خاطر، در فاصله‌ای کوتاه، شمار علاقمندان این کانون فزونی گرفت. هنگامی که کانون ترقی به حزب ایران نوین بدل شد و دفتری در خیابان ملک‌الشعرای بهار تأسیس کرد دیگر بر اهل خبرت روشن بود که دیر یا زود ایران نوین و اعضایش دولت را در دست خواهند گرفت. حمایت مستقیم شاه از این گروه به محبوبیت آن در میان تشنگان قدرت می‌افزود.

اسناد سفارت آمریکا در ایران شکی بر این گمان باقی نمی‌گذارد که هم شاه و هم دولت و سفارت آمریکا حمایت او از منصور را همچون چشمکی بر سیل سازش با دولت آیزنهاور و کندی می‌دانستند. مذهب بود که آمریکا خواستار

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



یکی از مهم‌ترین اقدامات شاه در این راستا که از قضا پیش از آغاز سفرش به آمریکا انجام شد، انتخاب حسن‌علی منصور به عنوان "مشاور" سیاسی و اقتصادی ویژه‌اش بود. در نسل جوان تکنوکرات‌ها کمتر کسی به جاه‌طلبی و بی‌پروایی منصور بود. بی‌شرم و درنگ به "دوستان آمریکایی"‌اش می‌بالید که به گفته او به زودی اسباب برآمدنش در سیاست را فراهم خواهند کرد. پدرش علی منصور از کهنه سیاستمداران ایران بود، چند بار وزیر و هم نخست‌وزیر شده بود و شهرتی به فساد مالی و به وابستگی به انگلیس بیش و کم همه عمر بر فعالیت‌هایش سایه انداخته بود. ولی حسن‌علی به این افتخار می‌کرد که "دوستانش" آمریکایی‌اند و یکی از این دوستان، گراتیان یاتسویچ رئیس دفتر سیا در ایران بود و منصور با افتخار می‌گفت که یاتسویچ مستاجر یکی از منازل خانواده منصور است.

منصور در دانشکده حقوق و علوم سیاسی درس خوانده بود. رساله پایان تحصیلش را به کمک فریدون هویدا نوشت که تازه از خارج بازگشته بود و فرانسه را به‌خوبی فارسی و حتی بهتر از آن می‌نوشت و می‌خواند. همین "همکاری" در تدوین رساله نه تنها آغاز دوستی این دو شد بلکه بعد از مدتها سبب آشنایی و دوستی منصور با برادر فریدون، امیرعباس هویدا هم شد. باب دوستی منصور و امیرعباس در فرانسه گشوده شد، زمانی که منصور، پس از استخدام در وزارت امور خارجه ایران، به نخستین مأموریت دیپلماتیک خود عازم شد. امیرعباس هم کارمند وزارت امور خارجه بود. در پاریس با عبدالله انظام آشنا شد و دوستی این دو تا پایان عمر هویدا ادامه داشت. هنگامی که پس از پایان جنگ انظام به سرپرستی سفارت ایران در آلمان منصوب شد، هویدا و منصور را هم همراه خود به آلمان برد. در آلمان بود که منصور با فرماندار آمریکایی آلمان شکست خورده باب



Freight Services International



حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی
در آمریکا، اروپا،
دبی و ایران

416.590.8989

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

www.freightall.com

E-mail: info@freightall.com

مهاجرت به کانادا Salam Toronto.com

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

**ترجمه
رسمی**

Tel: 416.733.4050

Fax: 647.477.4151

www.salamtoronto.com

e-mail: info@salamtoronto.com

7191 Yonge St. Suite 914

Toronto, Ontario, L3T 0C4

Canada

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050



اصلاحات سیاسی در ایران بود. مدتها بود که نخست دولت ایزنهاور و سپس دولت کندی به تأکید و به روشنی به شاه می‌گفتند بخشی ضروری از این اصلاحات میرم سیاسی برکشیدن تکنوکرات‌ها است. گزارش‌هایی گونه‌گون از سفارت آمریکا مؤید این واقعیت‌اند که سفارت آمریکا حمایت شاه از منصور را گامی در جهت دوستی با آمریکا می‌دانست. منصور و اکثر قریب به اتفاق دیگر اعضای کانون مترقی هم تکنوکرات بودند، هم به طرفداری از آمریکا و به روابطی ویژه با یاتسویچ، رئیس دفتر سیا در تهران شهرت داشتند. شاه هفته‌ها پیش از سفرش به آمریکا، شکی باقی نگذاشت که کانون ترقی و حزب ایران نوین را بخشی اساسی از آینده سیاسی ایران می‌داند.

پیش از آغاز سفر شاه به آمریکا، سوای مسأله تظاهرات دانشجویان مخالف شاه و مقالات بالقوه انتقادی علیه شاه در مطبوعات غرب و آمریکا — مسائلی که شاه نسبت به آنها حساسیتی ویژه داشت — کاخ سفید بر آن شد که با اقدامی پیش‌گیرانه، امکان حملات مطبوعاتی علیه شاه را تقلیل دهد. سفارت آمریکا در تهران موظف شد پیامی محرمانه اما مهم به شاه برساند. در این پیام آمده بود که برای جلوگیری از تبلیغات سوء در مطبوعات آمریکا، "و برای تضمین تأثیر مثبت سفر در افکار عمومی، احتراز از اقدامات زیر ضروری است:

- (۱) شاه نباید در دوران اقامتش در آمریکا از لباس‌های نظامی استفاده کند. تنها استثناء هنگام مراسم رسمی ورود به واشنگتن و مراسم ادای احترام بر مزار سرباز گمنام است.
- (۲) باید از خرید یا سفارش دادن البسه، جواهرات و اتوموبیل‌های گران‌قیمت احتراز شود.
- (۳) از بخش هدایای بیش از حد بر بها احتراز باید جست."

بالاخره پس از آن همه تدارک و دلهره، تهدید و تمهید پشت پرده، در دهم آوریل ۱۹۶۲، (۲۲ فروردین ۱۳۴۱) شاه و ملکه ایران به همراه هیأتی ده نفره وارد فرودگاه آیدل ویلد نیویورک شدند. در آن زمان شاه و خاندان سلطنتی هنوز هواپیمای اختصاصی نداشتند و لاجرم شاه و همراهانش با پرواز شماره ۱۱۰ خط هواپیمایی پان آمریکن وارد آمریکا شدند. پس از تأسیس خط هوایی هما شاه در سفرهایش گاه خلبانی هواپیما را، به‌ویژه هنگام آغاز و انجام پرواز، خود به عهده می‌گرفت. این گرایش در

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۴۶ ←]

سخن و اندیشه - ۷۸

حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر



شهر تهران با ظاهری زیبا، درونی ناهنجار و جلوه‌هایی امیدبخش



می‌شوند و از چهار دیواری کسل‌کننده و غیرقابل تحمل به نام خانه رو به خیابان‌ها می‌آورند. بعضی‌ها با جل و پلاسی در یک دست و هندوانه یا خربزه‌ای در دست دیگر، شب را با خوردن غذاهای خانگی در گوشه پارکی یا میدانی که کمی هوا خنک است سپری می‌کنند و برخی

محسوب می‌شد، امروز جای آن را پرآید گرفته که آمار تصادفات و حوادث منجر به مرگش در صدر جدول آماری است. در گرمای آزاردهنده و بی‌امان شهر، در میان آلودگی شدید هوا به انواع گازهای سمی غروب که فرا می‌رسد، خانواده‌ها هر یک به وسع و توانایی خود، سوار اتومبیل‌شان

بی‌کیفیت و قیمت‌های گران. شهری که ساختار آن از شمال تا جنوب تفاوت از زمین تا آسمان دارد و شهری با انبوه اتومبیل‌های ارزان و گران، از برندهای اروپایی و آسیایی گران قیمت چند میلیارد تومانی تا پرآید چهل ساله پنجاه میلیونی. اگر روزی پیکان خودروی ملی

من از تهران برایتان گزارش می‌دهم. تهران با جمعیتی کلافه‌کننده، ترافیکی آشفته، مردمی عصبی و ظاهری زیبا. شهری که در روز و شب چهره عوض می‌کند. شهری که تفریح شهروندان مغازه‌های فست‌فود است و سرداب‌های زیرزمینی سنتی با موسیقی بازاری

دکتر فرامرزا رجمند

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)

ورشکستگی؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،

مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.

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

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

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

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

Call us for a FREE, confidential consultation.



RISMAN ZYSMAN INC.
LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

با ۳۰ سال سابقه

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

416-222-4600

نچروپاتی-۱۳



دکتر محمدرضا کاظمی
تورنتو

بی خوابی دارای اختصاصاتی است که عبارتند از: مشکل دائمی در شروع خواب و به خواب رفتن، خیلی زود از خواب بیدار شدن، بیدار شدن های مکرر در طول شب، یا احساس خستگی و فقدان شادابی پس از بیدار شدن از خواب. در حالیکه می دانیم خواب برای سلامتی جسمی و روانی بسیار حیاتی است ولی اغلب هنگامی که پرمشغله هستیم آن را فدا می کنیم. در واقع خواب تنها آرامش بخش نیست بلکه بدن در حین خواب فعال است و بسیاری از اعضا در حین خواب عمیق در حال انجام منظم کار خود هستند و در آن حالت اعمال ترمیم، بازسازی و ترشحات هورمونی به خوبی انجام می شود. بی خوابی کوتاه مدت یا زودگذر شایع است و معمولاً فقط چند روز طول می کشد و ممکن است ناشی از وضعیت های موقتی مثل مسافرت، استرس در محل کار، بیماری یا تغییرات محیطی باشد و وقتی مشکل رفع شد بی خوابی هم بدون معالجه خاصی از بین می رود. بی خوابی زمانی طولانی مدت یا مزمن محسوب می شود که بیش از سه هفته طول بکشد. مهمترین علل احتمالی شامل استرس، افسردگی، مصرف الکل، کافئین، نیکوتین، وقفه تنفسی در

بی خوابی چه بر سرمان می تواند بیاورد؟



- فرآوری شده و پرخوری
- قرار گرفتن در معرض سر و صدا و نور
- جنسیت: زنان بیشتر دچار بی خوابی می شوند
- و آن می تواند به دلیل تغییرات هورمونی در دوره سیکل زنانه، بارداری و یائسگی باشد.
- فقدان فعالیت و ورزش نکردن
- بیماری ها و مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، سرطان، الکلیسم، سندرم پای بی قرار، کم کاری تیروئید، وقفه تنفس در خواب، مشکلات دستگاه ادراری
- داروهای مثل داروی کنترل فشار خون، داروهای ضد افسردگی، ضد احتقان، قرص های ضد بارداری، داروهای تیروئید، بتابلاک و استفاده طولانی مدت از داروهای خواب آور
- درد اعضا و اندامها مثل کمردرد، سردرد، درد مفاصل و عضلاتی
- عادات بد خواب مثل رفتن به رختخواب در زمان های مختلف و متفاوت (خواب نامنظم)
- سیگار کشیدن (نیکوتین محرک است)
- خروپف موجب اختلال در خواب عمیق می شود
- استرس و پرش های عضلانی
- سفر به یک منطقه زمانی متفاوت یا شیفت کاری می تواند ساعت داخلی بدن ما را مختل کند و منجر به اختلالات خواب گردد.
- کمبود ویتامین (ویتامین B12 و آهن)

علائم و نشانه ها

- خستگی و تحریک پذیری هنگام روز
- مشکل در خواب رفتن یا در خواب ماندن
- خیلی زود بیدار شدن
- بیدار شدن از خواب با احساس خستگی و بی حالی

ریسک فاکتورها

- سن (بروز با افزایش سن بیشتر می شود)
- رژیم غذایی (مصرف زیاد کافئین، غذاهای

خواب، ماریجوانا، و بعضی داروها می باشند. مقدار دقیق خواب مورد نیاز در افراد متفاوت فرق می کند، اما حدوداً بین هفت تا نه ساعت می باشد. کمتر از شش ساعت خواب در روز می تواند مرتبط و یا موجب مشکلات سلامتی مانند کاهش حافظه، کاهش تمرکز، افسردگی، سردرد، تحریک پذیری، افزایش واکنش به استرس ها، فشار خون بالا، عملکرد ضعیف سیستم ایمنی، کاهش میل جنسی، و افزایش وزن شود.

توصیه های رژیم غذایی

چه خوراکی هایی بخوریم؟

- یک وعده غذایی کوچک که حاوی تریپتوفان (یک اسید آمینه) باشد قبل از خواب باعث ترشح



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 شرکتهای
- برنامه ریزی مالیاتی برای اشخاص و شرکتهای
- خدمات حقوق و دستمزد
- تهیه و تکمیل فرمهای GST, HST & WSIB
- تهیه طرح توجیهی برای اخذ وام
- ثبت، تغییرات و انحلال شرکتهای

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 بلازی
سوپر پارسیان

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور



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

خدمات حسابداری



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

تکمیل فرم های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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





• جوشانده‌های گیاهی نظیر اسطوخودوس، گل بابونه، رازک، پیچ ساعتی و غیره بسیار کمک‌کننده و بهتر از داروهای شیمیایی می‌باشند.

• در صورتی که با مشکلات بی‌خوابی و کم‌خوابی روبرو هستید می‌توانید با من تماس بگیرید تا راه درمان آن را از طریق طبیعی درمانی امتحان کنید



سروتونین (ماده شیمیایی که در مغز موجب تسهیل خواب می‌شود) می‌گردد.

مثال این خوراکی‌ها عبارتند از:

گوشت بوقلمون، سویا، آجیل، بلغور جو دوسر و غلات سبوس‌دار.

• یک لیوان شیر به دلیل کلسیم می‌تواند باعث آرامش شود.

دکتر محمدرضا کاظمی
پزشک متخصص پاتولوژی با تجربه‌ی ۳۲ سال و همچنین متخصص طبیعی درمانی از کالج کانادایی طب نچروپاتی تورنتو می‌باشد.

او بیماران را بوسیله هومیوپاتی، طب سوزنی، آب درمانی، طب گیاهی، تغذیه طبیعی، مکمل‌ها، آب‌درمانی و طب فیزیکی درمان می‌کند.

647-847-2070
www.drkazemind.com

• اتاق خواب خود را برای خوابیدن و استراحت اختصاص دهید و از انجام کارهای شغلی و یا فعالیت‌های مشابه در آن خودداری کنید.

• اتاق خواب خود را تاریک، ساکت و راحت کنید.

• به طور مرتب در اوایل روز ورزش کنید.

• سیگار نکشید، زیرا نیکوتین یک محرک است و در شروع خواب اختلال ایجاد می‌کند و مانع یک خواب آرام می‌شود.

• برای آرامش می‌توان از طب سوزنی، ماساژ، یوگا و مدیتیشن استفاده کرد.

پیشنهادهای شیوه زندگی

• حداقل هفت تا هشت ساعت را برای خواب بگذارید. کم کردن میزان خواب به پنج یا شش ساعت باعث ایجاد احساس استرس شده و بر مرحله شروع خواب اثر منفی می‌گذارد.

• یک زمان خواب منظم و زمان بیداری مشخص برای خود تعیین کنید.

• قبل از خواب فعالیت‌های آرامش‌بخش انجام دهید مثلاً کتاب بخوانید، یک دوش آب گرم بگیرید یا مدیتیشن انجام دهید.

از چه خوراکی‌هایی اجتناب کنیم:

• کافئین (قهوه، چای، نوشابه و شکلات) می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد و باید هشت ساعت قبل از خواب از آنها خودداری کرد.

• الکل ممکن است به شروع خواب کمک کند، اما باعث بیدار شدن از خواب در میانه شب و کاهش کیفیت خواب می‌شود.

• غذاهای دارای مواد قندی زیاد بدلیل افزایش میزان قند خون باعث اشکال در به خواب رفتن یا شروع خواب بشوند.

مهاجرت تضمینی

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

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

437-991-ROYAL

7 6 9 2

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

www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com





دکتر صفر داعی
روان درمانگر

Agoraphobia

ترس از جاهای بسته و خانه نشین شدن



علامت شدید حالت این اختلال Agoraphobia (انزواطلبی) شامل همه نوع محدودیت‌های کاری و فعالیت‌های مختلف است، تا حدی که شخص نمی‌تواند خانه خود را بدون کمک و یک فرد مطمئن ترک نماید.

۳. والدینی که بسیار نگران باشند و با کودکشان در مورد خطرناک بودن دنیا و جامعه گفتگو نمایند.

توارث و محیط پایه‌های اصلی اختلال انزواطلبی می‌باشد. Agoraphobia در تمام جنبه‌های زندگی افراد و تمام سطوح اقتصاد و جامعه اثر می‌گذارد. تقریباً ۸۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال روانی خانم‌ها هستند، هر چند در سال‌های اخیر این درصد قدری کاهش پیدا کرده است. خبر خوش اینست که بیماری "وحشت داشتن" و "احساس هراس نمودن" در شرایط بسیار زیاد قابل درمان است.

اولین قدم اینست که شخص یاد بگیرد آرام باشد و با حمله‌های Panic کنار بیاید. در بعضی از حالت‌ها دارو درمانی لازم است. دومین قدم روبرو شدن تدریجی با موقعیت‌هایی که فرد اجتناب، به این معنی که قدم به قدم چنین کاری را انجام دهد. چنین کاری را باید ابتدا در ذهن و تصور خود انجام دهد و بعد در زندگی واقعی خود آنرا پیاده نماید.

سومین قدم آموختن فکر سازنده و نه مخرب و آنرا جانشین طرز تفکر همراه با دلهره و ترسناک نماید. هر کدام از این مراحل البته تا حدودی سخت و اما بسیار شدنی است. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه این اختلال روانی با استقامت و محکم در جای خود می‌ماند. بنابراین شخص باید یاد بگیرد که به طور دائم از خود دفاع نماید و این یکی از بخش‌های اصلی درمان است. با درمان مناسب و صحیح، زیر نظر یک روان‌درمانگر، ۸۰-۹۰ درصد Agoraphobia کاملاً بهبودی پیدا می‌کند.

در حال حاضر هنوز معلوم نشده است که چرا بعضی از افراد به این اختلال دچار می‌شوند و نیز هنوز مشخص نشده است که چرا بعضی از افراد به وضعیت شدید و یا وضعیت ملایم دچار می‌شوند. آنچه فعلاً مشخص شده است اینست که Agoraphobia از ترکیب توارث و محیط بوجود می‌آید. شخص مبتلا به این اختلال ممکن است افراد خانواده مانند خواهر یا برادر و یا بستگان نزدیکی به این مشکل دچار باشند. زمانیکه یکی از دو قلوها به اختلال خانه‌نشینی مبتلا باشد احتمال دارد که هم‌زاد او نیز به این بیماری مبتلا شود. از نقطه نظر محیط باید اشاره کرد که وضعیت و موقعیت ویژه خانواده بسیار مهم است. اگر جو عاطفی خانواده مناسب نباشد خود عاملی می‌شود برای ایجاد زمینه مناسب برای Agoraphobia این البته شامل کودکی که والدینش:

۱. مبتلا به این اختلال باشد و یا والدینی که کمال طلب (Perfectionist) باشند.
۲. والده و یا والدینی که به صورت افراطی از کودک خود حمایت نمایند.

بوجود می‌آید که فرد احساس نماید باید آن وضعیت را بپذیرد که البته هیچگونه کنترلی روی آن نداشته باشد و اینکه شخص برای تغییر موقعیت هیچگونه توانایی و نیرویی نداشته باشد. به نظر می‌رسد که ترس از جاهای محدود و بسته در ارتباط با اختلال Panic بوجود آید. به این نحو که ابتدا به سادگی حمله‌های Panic به دلیل نامشخصی بوجود می‌آید و بعد از کوتاه مدتی فرد احساس می‌کند که دارد به حمله‌های پی‌درپی دچار می‌شود. این ممکن است در تنهایی اتفاق افتد و یا از خانه و مسکن خود دور باشد. در وضعیت‌های ملایم ممکن است که شخص از بعضی از موقعیت‌ها و یا محل‌ها اجتناب ورزد مثلاً جاهایی که وسایل نقلیه عمومی، آسانسور، رانندگی دور از خانه و یا در رستوران باشد. در هر حال محدودیت شخص تا حدودی است و اینها البته موقعیت‌هایی هستند که از خانه دورترند و حتی با حضور فرد مطمئنی که از او مواظبت می‌کند باز هم شخص ناراحت می‌شود.

اجتناب و دوری کردن بسیار جدی از موقعیت‌هایی که بتواند ایجاد Panic (وحشت و هراس) نماید، Agoraphobia نامیده می‌شود. این اختلال روانی در واقع نوعی نگرانی و دلهره است. ترس از مکان‌هایی که برای فرار خطرناک باشد و کمک در دسترس نباشد. این اختلال روانی البته قابل درمان ولی قدری نیز مشکل است.

عامل ایجاد این بیماری نوعی ترس است که برای فرار یا راه آسانی وجود نداشته باشد و یا کمکی موجود نباشد. اغلب آنهایی که یک یا دو حالت Panic داشته‌اند به این مشکل مواجه می‌شوند. یعنی ترس از Panic مجدد و اجتناب کردن از محل‌هایی که قبلاً در آنجا Panic کرده‌اند و می‌ترسند دوباره تکرار شود. ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن و خجالت کشیدن در این بیماری نقش کلیدی دارد. بیشتر افرادی که از جاهایی بسته ترس دارند علاوه بر حالت Panic Attack بیشتر توجهشان به افراد دیگر است که در مورد آنها چه فکر می‌کنند. برای این دسته از افراد بسیار عادی و معمولی است که از موقعیت‌های مختلف که بعضی از آنها بیشتر عمومی است و بعضی دیگر کمتر اجتناب ورزند.

- محیط‌های عمومی شلوغ. مثل سوپرمارکت‌ها، مغازه‌های لباس‌فروشی و رستوران‌ها.
- محیط‌های بسته مثل تونل‌ها، پل‌ها و یا حتی صندلی آرایشگران.
- وسایل نقلیه عمومی مثل هواپیما، قطارهای زیرزمینی و مجرای زیرزمینی.
- تنها ماندن در خانه.

شاید عمومی‌ترین ویژگی این افراد که از جاهای بسته می‌ترسند و وحشت دارند، نگرانی و دلهره دوباره دور بودن از خانه و یا همراه نبودن با افراد مورد توجه آنها است، مانند همسر، همکار، والدین و یا هر شخصی که به او وابستگی شدید دارند و او آنها را مقدم می‌دارد. این دسته از افراد ممکن است کاملاً از رانندگی اگر تنها باشند خودداری نمایند و یا ممکن است از رانندگی در جاهای نسبتاً دورتر از خانه اجتناب ورزند. در وضعیت بسیار شدید ممکن است فقط تا چند متری دورتر از خانه راه بروند و یا کاملاً خانه‌نشین شوند. در موارد نادر ممکن است که شخص نتواند بدون یک حامی از اتاق خواب خود بیرون آید.

فردی که به این بیماری مبتلا است نه تنها از مکان‌های مختلف ترس دارد بلکه تمام مدت انتظار دارد که اگر به جایی برود در آنجا حالت Panic به او دست دهد. او از خود می‌پرسد چه اتفاقی خواهد افتاد اگر مثلاً از او خواسته شود به جایی برود که اصولاً از آن اجتناب می‌کرده است و مجبور باشد که برای دیگران بگوید چرا؟ و یا چه اتفاقی خواهد افتاد که ناگهان تنها بماند. در موقعیت‌های محدود شده در زندگی و یا فعالیت‌های دیگر شخص ممکن است دچار افسردگی شود. زمانی این افسردگی

Ph.D.

صفر داعی

روان درمانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

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

روان درمانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

اختلالات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج

مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس

وسواس، خودشیفتگی، 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

دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

Safardaei4@hotmail.com

Office: 905-770-4556

دفتر حقوقی و مهاجرتی



**وکیل رسمی
دادگستری
و افسر سابق
اداره مهاجرت**

Elham Moaveni,
B.Sc. (Hons.), LL.B.
Member of Law Society
of Upper Canada



حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

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

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری

**تحصیلات و تجربه کاری
ویزای سریع کار و تحصیلی**

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

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

**گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،
تنظیم دعوتنامه**

905-918-9606

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

اندر حکایت حذف سه صفر از واحد پول کشورمان



طنز - ۵۹

فضول خان کامیونیتی

این کار یک مقدار سرکار گذاشتن جامعه است. از استاد پرسیدم: "جناب فضولی حالا شما فرض کنید که بخواهیم از دید مثبت به این مسئله نگاه کنیم، انجام این کار چه تاثیری روی مردم و جامعه دارد؟"

فرمودند: "به نظر من هیچ تاثیری اقتصادی روی زندگی مردم ندارد ولی یک مقدار افسردگی را بیشتر می‌کند. چون تصور کنید کارمند زیر خط فقری یک پراید دارد که مثلاً ارزش آن سیصد میلیون ریال است. اگر صبح که از خواب بیدار میشود ببیند قیمت پرایدش شده سی هزار تومان بعید نیست که سگته کند.

از آن بدتر کلی از خلاق دلشان به این خوش است که یک میلیارد هستند یعنی خانهای دارند که سه میلیارد ریال ارزش دارد، وقتی ملاحظه کنند که این تنها دارایی اقتصادی عمرش شده

سیصد هزار تومان مطمئن باشید که دچار افسردگی و بیماری شدید می‌شوند که باید آن خانه‌اش را بفروشد و پول دوا و درمان بیمارستان بدهند، تازه اگر کفاف کند. یعنی این مردم با تصور اینکه دارایی اندکشان بر اثر تورم و پایین آمدن ارزش پول و بالا رفتن قیمت‌ها، به میلیارد رسیده است، دل خوش‌اند و موقعی می‌خواهند بخواهند، چند ساعتی که خوابشان نمی‌برد از این حساب کتاب‌ها توی ذهنشان می‌کنند، پس اگر این کاخ آمال میلیاردری کاذب هم در فکرشان فروبریزد، آنوقت حتماً غزل خداحافظ را با جامعه اقتصادی زیر خط فقر پرور خواهند خواند. اما یک نکته دیگر هم برایتان بگویم و آن اینکه عزیزان محترم کامیونیتی ایرانی در تورنتو فکر نکنند که با حذف چهار صفر از پولشان، قیمت دلار کانادا پایین می‌آید، نه جانم! اگر بانک مرکزی آمریکا دلار را پایین بیاورد و اگر بازارهای دبی، هرات، اربیل، بمبئی و بورکینافاسو نرخ دلار آمریکا را هزار تومان ناقابل (بخشید به نرخ جدید یک تومان) اعلام کنند، بزرگان کارآفرین اقتصادی و کاسبان بازار وال‌استریت زورنال پلازای ایرانیان، نمی‌گذارند دیناری از نرخ ده هزار تومانی (بخشید ده تومانی جدید) دلار کانادا کم شود. می‌گویید نه، صبر کنید تا ببینید کاملاً این حرف درست است."

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد حکایت آن‌که هر وقت ما در رابطه با مسایل اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی به بن‌بست می‌رسیم و می‌خواهیم نظر بزرگان قوم و ارباب معرفت را بدانیم به سراغ آنها می‌رویم و درباره رفع مشکلات ذهنیتی خود و دیگران نظرسنجی می‌کنیم.

بنابراین در رابطه با چگونگی حذف سه صفر از واحد پول کشورمان و تاثیر آن در زندگی مردم به محضر استاد فضولی رفتیم و از ایشان پرسیدیم: "استاد نظرتان در رابطه با اینکه در ایران می‌خواهند سه صفر از واحد پول کشور را حذف کنند، چیست؟"

فضولی‌جان مکتی کرد و گفت: "توی شهر تورنتو با وجود این همه نوای اقتصادی و کارآفرین‌های ارز فروش، شما مگر قحط‌الرجال است که این سوال را از ما می‌پرسید؟"

من که حقیقتاً جواب قانع‌کننده‌ای نداشتم تا این ایراد استاد را یک طوری ماست‌مالی کنم، گفتم: "استاد، حرف شما درست است ولی حضرتعالی دارای دید نقاد و بی‌طرفانه‌ای هستید و مردم بیشتر به شما اعتماد دارند، لذا نظرتان برای ما حائز اهمیت است."

بالاخره این هندوانه را که زیر بغل فضول‌خان عزیز گذاشتیم کارساز شد و آنگاه مثل استاد اقتصاددانی که می‌خواهد در کرسی استادی دانشگاه بزرگی سخنرانی کند، قیافه فضولانه‌ای گرفت و گفت:

"ببینید عزیزم، این مسئله یک مقدار مشکل دارد. کشورهایی که این کار را کرده‌اند در شرایط نسبتاً معمول اقتصادی بودند و همه مسایل ملی و بانکی خود را راست و رست کرده و آنگاه که دیدند از لحاظ روانی هم باید جامعه را یک قلقلکی داد، سپس ارزش پول خود را اصلاح کردند و صفرها را پاک نمودند، اما ما کارهایمان را از ته به بالا انجام می‌دهیم، لذا هیچ کاری در جهت اصلاح ساختار اقتصادی نکرده‌ایم و می‌خواهیم صفرها را برداریم. بنابراین به نظر من

محققان نروژی:

فعالیت جسمی داشته باشید تا دیرتر مرگ به سراغتان بیاید



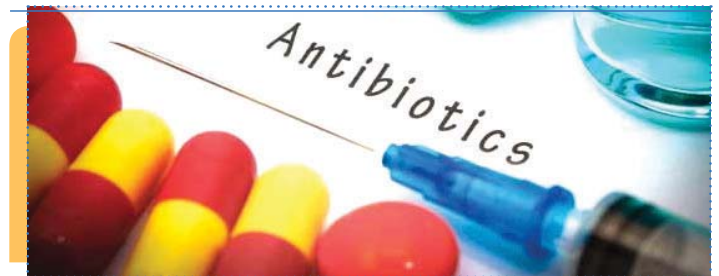
محققان نروژی در مطالعه جدید خود بر تاثیر انجام میزان بیشتری از فعالیتهای جسمی بر کاهش خطر مرگ زودهنگام در دوران میانسالی و پیری تاکید کردند.

آنها پیش از این در بررسیهای خود تاکید کردهاند که هر گونه سبک زندگی کم تحرک حتی نشستن، برای سلامت ضرر دارد. نداشتن فعالیت جسمی کافی برای مدت زمان ۹ ساعت یا بیشتر در طول روز، غیر از زمان خواب، با افزایش خطر مرگ همراه است.

در این بررسی گروهی از محققان نروژی به بررسی مطالعاتی پرداختند تا مشخص شود چگونه فعالیت جسمی و مدت زمانی که تحرک جسمی کافی نداریم، بر خطر مرگ زودهنگام تاثیر می گذارد. محققان با کمک ابزارها و تجهیزات لازم، میزان و شدت فعالیت ۳۶ هزار و ۳۸۳ نفر را که حداقل ۴۰ ساله بودند، در آمریکا و غرب اروپا بررسی کرده و آن را در سه دسته فعالیت های جسمی سبک، متوسط و سنگین

محققان دانشکده پزشکی جان هاپکینز:

مصرف بی رویه آنتی بیوتیک خطر سرطان روده را افزایش می دهد



بر اساس مطالعات محققان دانشکده پزشکی جان هاپکینز در آمریکا مصرف بی رویه آنتی بیوتیک احتمال بروز سرطان روده را افزایش می دهد.

این مطالعات با بررسی اطلاعات مربوط به ۲۹ هزار بیمار مبتلا به سرطان روده و ۱۳۷ هزار بیمار غیر مبتلا به سرطان روده نشان می دهد مصرف آنتی بیوتیکی به مدت کمتر از ۳۰ روز احتمال سرطان روده را تا هشت درصد و بیش از ۳۰ روز تا ۱۵ درصد افزایش می دهد. بر اساس این مطالعه مصرف فقط یک دوره آنتی بیوتیک با افزایش احتمال سرطان مرتبط است و هرچه میزان مصرف دارو بیشتر باشد، این احتمال نیز افزایش می یابد.

نتایج این مطالعه هشدار دیگری بر مصرف آنتی بیوتیک است و تاکید دارد که باید از مصرف

محققان ژاپنی:

گرفتگی عضلات پا می تواند نشانگر بیماری کبدی باشد



معمولا گرفتگی عضلات از جمله نشانه هایی به حساب می آید که در تشخیص بیماری کبدی نادیده گرفته می شود. هرچند، شواهد پزشکی کافی وجود دارد که نشان دهنده شیوع گرفتگی عضلات در مبتلایان به بیماری سیروز کبدی است.

به گفته متخصصان، شیوع گرفتگی عضلات در مبتلایان به بیماری سیروز بین ۲۲ تا ۸۸ درصد متغیر است و به تعاریف متعدد از گرفتگی بستگی دارد. مکانیزم مشخصی که باعث می شود مبتلایان به این بیماری کبدی دچار گرفتگی عضلات شوند به خوبی مورد بررسی قرار نگرفته است. هرچند، دلایلی وجود دارد که نشان می دهد سوخت و ساز انرژی، عملکرد عصب ها، الکترولیت ها و حجم پلاسما در گرفتگی غیر ارادی عضلات به ویژه در ناحیه پا نقش دارند. در ماه مارس گروهی از محققان ژاپنی تحقیقاتی انجام داده و دریافتند که گرفتگی عضلات در مبتلایان به بیماری مزمن کبدی به وفور مشاهده می شود. یافته ها حاکی از آن است که بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی نیز به دلیل

کاهش حجم عضلانی، مستعد گرفتگی در این ناحیه هستند.

همچنین گرفتگی عضلات پا می تواند بر اثر بیماری ها و شرایط دیگری از جمله بارداری، ورزش سنگین و مصرف برخی انواع داروها همچون استاتین ها باشد، اما بهترین راه برای مشخص شدن علت دقیق گرفتگی عضلات پا مشورت با پزشک است. برخی از موارد گرفتگی عضلات با نگران کننده نیستند، اما در صورتیکه بر کیفیت زندگی اثر گذاشته و خواب را مختل کند لازم است به پزشک مراجعه شود.

محققان ژاپنی:

مراقب فشار خونتان باشید فشار خون بالا مغز را کوچک می کند



مرتبط با بیماری آلزایمر است همراه نیست. فشار خون بالا باعث افزایش خطر ابتلا به اختلال شناختی در زندگی می شود، اما دقیقا چگونه و زمان افزایش خطر، مشخص نیست.

این مطالعه جدید، فشار خون افراد با سنین ۳۶ تا ۶۹ ساله را ارزیابی و تاثیر آن بر مغز را کشف کرده و نشان داده که این تاثیر ممکن است در سنین پایین تر قابل پیش بینی باشد.

محققان اظهار کردند: کنترل فشار خون برای سلامت مغز در سال های آینده زندگی ضروری است.

نتایج این تحقیق در نشریه The Lancet Neurology منتشر شده است.

بر اساس نتایج یک تحقیق جدید، فشار خون بالا و افزایش زیاد فشار خون در دوران میانسالی موجب آسیب به مغز در زندگی آینده فرد خواهد شد. این تحقیق که توسط محققان ژاپنی انجام شد، با شرکت ۵۰۲ نفر صورت گرفته زندگی فرد از بدو تولد در سال ۱۹۴۶ مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج این مطالعه نشان داد فشار خون بالا (۹۰/۱۴۰) میلیمتر جیوه یا بالاتر) ممکن است منجر به کاهش حجم مغز و افزایش بیش از اندازه ماده سفید در مغز شود.

اما این روند با کاهش شناختی و ایجاد پلاک های بتا آمیلوئید که یکی از پروتئین های کلیدی

خودسرانه این دارو پرهیز شود. از طرفی به پزشکان توصیه می شود که فقط در مواقع حاد و در صورت بروز عفونت های شدید آنتی بیوتیک تجویز کنند.

سرطان روده سومین سرطان شایع در جهان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان در آمریکاست. معمولا اولین مرحله سرطان روده، ایجاد تومورهای کوچک به نام پولیپ های آدنوماتوز است که در دیواره داخلی روده تشکیل می شوند. ممکن است این پولیپ ها به سرطان بدخیم تبدیل شوند.

سلول های سرطانی می توانند از طریق سیستم گردش خون و لنف در سراسر بدن گسترش یابند و سبب متاستاز شوند.

نتایج این مطالعه در نشریه British Medical Journal منتشر شده است.



New Wave Artistic Group proudly presents:



MASTER CLASSES WITH ASGHAR FARHADI



Two-time Oscar-winning Director
In Toronto



مستر کلاس های سینما با اصغر فرهادی
کارگردانی و فیلمنامه نویسی

DIRECTING SAT. SEP 7. 2019,
9 AM - 1 PM

SCRIPT WRITING SUN. SEP 8. 2019,
(DEVELOPING AN IDEA) 9 AM - 1 PM

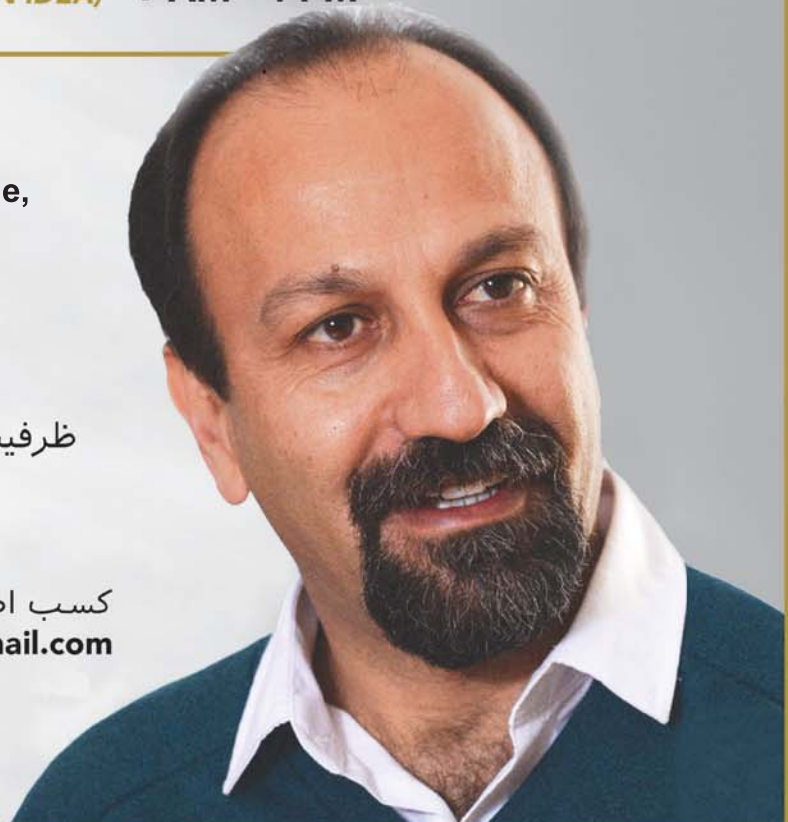
Location: **Arta Gallery**
14 Distillery Lane,
Toronto

Enrolment is limited.
Instruction is in Farsi.

ظرفیت ثبت نام محدود است.

کسب اطلاعات کامل و فرم ثبت نام
newwaveworkshops@gmail.com

Info: (647) 405-9443



سالم ترین ساکنان کره زمین چطور زندگی می کنند؟



افراد بسیار کم است. یکی دیگر از عادات آنها، مصرف اندک گوشت‌های فرآوری شده و لبنیات چرب است. تحقیقات علمی این واقعیت را تایید می کند که گوشت قرمز، به ویژه گوشت‌های فرآوری شده و سایر غذاهای فرآوری شده با خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک و دیابت در ارتباط هستند.

در اوکیناوا، آترواسکلروز (ضخیم شدن و سخت شدن دیواره‌های شریان‌ها) و سرطان معده بسیار کم است، همان‌طور که سرطان‌های وابسته به هورمون اصلاً مشاهده نمی‌شود.

اما به نظر می‌رسد داشتن نگرش مثبت به زندگی نیز از ویژگی‌های مهم در جوامعی است که مردم آنها سالم‌ترینند. در واقع، کسانی که دلیلی برای زندگی دارند نسبت به افرادی که نگرش آنها به زندگی منفی است، زندگی با کیفیت‌تر و سالم‌تری خواهند داشت.

مفهوم ژاپنی "ikigai" و یا ارزش زندگی، تأثیر زیادی بر شیوه زندگی مردم اوکیناوا دارد و دلیل برخاستن آنها از خواب و شروع زندگی است. استرس در میان مردم اوکیناوا بر اساس این مفهوم، جایگاهی ندارد. رفتارهای توأم با آرامش، تنفس عمیق و انجام دادن کارهای مورد علاقه از عادات این مردم است. فشار خون بالا یکی از عوارض تحمل استرس بیش از حد بوده و عامل مهمی در ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی به شمار می‌رود.

کاملاً مشهود است که سیگار کشیدن، طول عمر را کاهش می‌دهد. البته منظور این نیست که کسانی که بیش از ۱۰۰ سال زندگی می‌کنند، در گذشته سیگاری نبوده‌اند. اما تصور می‌شود اکثریت قریب به اتفاق این افراد هرگز سیگار نکشیده‌اند.

جلوی آسیب شدید به دندان و فک را بگیرد. نتیجه گیری:

هوس خوردن یخ می‌تواند به عوارض متعددی منجر شود. این شرایط ممکن است با زندگی، کار یا مدرسه فرد نیز تداخل ایجاد نماید. اگر چنین شرایطی دارید حتماً از یک پزشک کمک بگیرید تا علت خوردن یخ مشخص شود. یک آزمایش خون ساده می‌تواند به فهمیدن دلیل این امر کمک کند.

ساکنان اوکیناوا در جنوب ژاپن، ایکاریا در جزایر یونان، ساردنیا در ایتالیا و هونزا در پاکستان یک نقطه مشترک با هم دارند. آنها سالم‌ترین افراد کره زمین هستند. اما اسرار این جوامع چیست؟ ژنتیک خوب یا انتخاب‌های سالم در زندگی؟

اگرچه شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ژنتیک نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، چاقی، دیابت و ... دارد، اما تصور می‌شود که پیروی از سبک زندگی سالم حتی از ژنتیک اهمیت بیشتری داشته باشد. یکی از سالم‌ترین عادات این بخش از جمعیت در سراسر جهان، جلوگیری از پرخوری است. جزایر اوکیناوا ژاپن ملو از افرادی است که بیش از ۱۰۰ سال زندگی می‌کنند. آنها مصرف کالری را محدود کرده، تا زمانی غذا می‌خورند که ۸۰ درصد احساس سیری کنند. در نتیجه عملاً، چاقی در میان آنها مفهومی ندارد.

آنها ورزش را به یک عادت در زندگی خود تبدیل کرده‌اند و در مناطقی زندگی می‌کنند که سیستم حمل و نقل عمومی محدود است و بخش عمده‌ای از کارها باید با دست انجام شود نه ماشین آلات مدرن. این یعنی ساکنان اوکیناوا، در بیشتر ساعات روز فعالیت بدنی دارند. آنها در باشگاه عرق نمی‌کنند بلکه بیشتر فعالیت بدنی‌شان معطوف به دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی است.

جالب است بدانید که زنان دره هونزا در پاکستان نیز از سالم‌ترین زنان در کره زمین هستند و رژیم غذایی آنها مبتنی بر میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، ماهی‌های چرب و سویا است. مردم اوکیناوا نیز مقادیر زیادی جلبک دریایی و سویا، ماهی ساردین و روغن زیتون می‌خورند. خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در میان این

دلیل آن را بیابید. اگر کم خونی ناشی از فقر آهن دارید، استفاده از مکمل آهن می‌تواند هوس شما را از بین ببرد. اگر نوعی پیکا دارید، درمان آن ممکن است شرایط شما را بهبود ببخشد. گفتاردرمانی در این شرایط مفید خواهد بود به خصوص زمانی که با داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب ترکیب می‌شود.

اگر دندان درد یا درد فک دارید با یک دندانپزشک مشورت کنید. او می‌تواند با بررسی‌های خود

عادت به یخ خوری دارید؟ حتماً با پزشکتان مشورت کنید!



محققان آزمایشی را ترتیب دادند که در آن افراد قبل و بعد از خوردن یخ مورد بررسی قرار گرفتند. شرکت کنندگانی که کم خونی داشتند بعد از خوردن یخ، حال بهتری داشتند. شرکت کنندگان بدون کم خونی، تحت تأثیر این شرایط قرار نگرفته بودند.

پیکا (هرزه‌خواری):

پیکا یکی از اختلالات خوردن است که در آن افراد هوس خوردن یک یا چند آیتم غیر غذایی همچون یخ، خاک رس، کاغذ یا گچ را دارند. یخ خوری زیر مجموعه پیکا محسوب می‌شود. این شرایط در برگرفته هوس خوردن یخ، برف یا آب یخ است.

افرادی که با پیکا دست و پنجه نرم می‌کنند به خطر شرایط فیزیکی همچون کم خونی مشتاق خوردن یخ نیستند. این افراد اختلال روانی دارند. پیکا اغلب به همراه سایر شرایط روحی روانی رخ می‌دهد و ممکن است در طول بارداری نیز توسعه یابد.

چگونه علت یخ خوری تشخیص داده می‌شود؟

اگر شما هوس خوردن یخ را برای بیش از یک ماه داشته باشید باید به پزشک مراجعه کنید. اگر باردار هستید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید تا آزمایش خون از شما گرفته شود. کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها در طول بارداری می‌تواند مشکلات حاد را ایجاد کند.

به سراغ پزشک خانوادگی خود بروید و نشانه‌هایتان را توضیح دهید. اگر قبلاً به خوردن مواد غیر عادی دیگری نیز علاقه داشتید حتماً این موضوع را هم بیان نمایید. پزشک تلاش می‌کند به کمک آزمایش خون، کم خونی ناشی از فقر آهن را بررسی کند. اگر کم خونی داشتید می‌توان علل زمینه‌ای همچون خونریزی اضافی را هم تشخیص داد.

آیا هوس یخ خوری می‌تواند باعث توسعه شرایط دیگری شود؟

اگر هوس شدیدی به خوردن یخ دارید، ممکن است بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنید به خوردن یخ روی بیاورید. افرادی که هوس یخ خوردن دارند معمولاً در طول روز چندین سینی یا کیسه از یخ را می‌خورند.

هوس یخ خوری چگونه درمان می‌شود؟

اگر هوس زیادی برای خوردن یخ دارید، باید

زمانی که تشنه هستید، خوردن یک لیوان نوشیدنی دلخواه با تکه‌های یخی که به آرامی ذوب می‌شوند می‌تواند حس بسیار خوبی به شما ببخشد.

زمانی که بیمار هستید، مکیدن تکه‌های یخ می‌تواند خشکی دهان را بدون ایجاد حالت تهوع برطرف سازد. اما سوال اینجاست که جویدن تکه‌های سفت یخی که به طور مستقیم از فریزر خارج شده است کار درستی است؟

آیا اینکار خطری برای سلامتی شما دارد؟ سگ‌ها خوردن تکه‌های یخ را بسیار دوست دارند و جزو فعالیت‌های دلخواهشان است، اما این موضوع در انسان‌ها می‌تواند نشان دهنده یک مشکل زمینه‌ای باشد.

Pagophagia (یخ خوری) شرایطی است که در آن فرد هوس خوردن یخ را دارد. هوس خوردن یخ می‌تواند نشانه کمبود مواد مغذی یا اختلال در خوردن باشد. این موضوع می‌تواند بر روی کیفیت زندگی شما نیز اثر بگذارد. جویدن یخ می‌تواند به مشکلات دندانی همچون از بین رفتن مینای دندان یا خراب شدن دندان منجر شود.

چه چیزی باعث می‌شود افراد هوس خوردن یخ را داشته باشند؟ این شرایط عبارتند از:

کم خونی ناشی از فقر آهن:

هوس یخ خوری اغلب نشانه کم خونی ناشی از فقر آهن است. کم خونی زمانی رخ می‌دهد که خون شما گلبول قرمز سالم و کافی برای حمل اکسیژن را ندارد. کار گلبول‌های قرمز حمل اکسیژن به سرتاسر بافت‌های بدن است. بدون اکسیژن کافی فرد ممکن است احساس خستگی کند و تنگی نفس داشته باشد.

افرادی که با کم خونی ناشی از فقر آهن دست و پنجه نرم می‌کنند، آهن کافی در خون خود نخواهند داشت. آهن برای ساخت گلبول‌های قرمز سالم ضروری است. بدون وجود آهن، گلبول‌های قرمز نمی‌توانند اکسیژن را آنگونه که باید، حمل کنند.

برخی از محققان بر این باورند که جویدن یخ می‌تواند اثری را در افراد مبتلا به کم خونی ناشی از فقر آهن تحریک کند که باعث ارسال خون بیشتر به مغز می‌شود. خون بیشتر در مغز به معنای اکسیژن بیشتر در آن است. از آنجایی که مغز به کمبود اکسیژن عادت کرده است، چنین شرایطی باعث افزایش هوشیاری و تفکر می‌شود.



Rose Bahrami

Partner

B.Sc., LL.B.

Member of the Law Society of Upper Canada

Member of Ontario Bar Association

فیروزه بهرامی

وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی-کانادایی

■ حقوق املاک

■ حقوق تجاری

■ امور مهاجرت و اقامت

■ تنظیم وصیت نامه و

وکالت نامه

■ تایید رسمی اسناد

647.847.7276

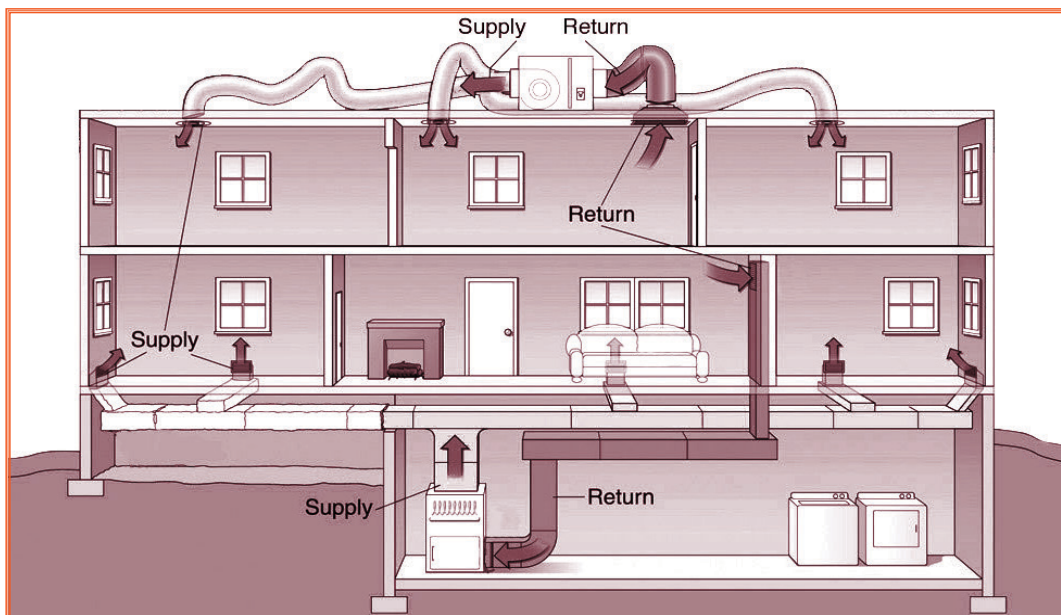
416.777.2244 x720

Fax: 416.477.2847

RBahrami@LevyZavet.com

www.LevyZavet.com

201-315 Eglinton Ave, West, Toronto, Ontario, M5N 1A1



دستگاه‌های سرمایشی و گرمایشی-۴۲



پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

در این مقاله سعی بر این دارم تا قسمتی دیگر از مبحث تاسیسات ساختمان را با هم مرور کنیم با توجه به این موضوع که بیشتر منازل در آمریکای شمالی، برای گرمایش و سرمایش از سیستم هوایی با سرعت پایین استفاده می‌کنند بنابراین توزیع مناسب هوا در منازل از نکات مهم و کلیدی حس راحتی برای ساکنین می‌باشد بنابراین از کانال کشی ساختمان به منظور انتقال هوای گرم یا سرد و نیز انتقال هوا به صورت تهویه بدون گرمایش و سرمایش استفاده می‌شود. افت فشار کمتر، ایجاد صدای کمتر، جلوگیری از انتقال لرزش همگی از مواردی هستند که در طراحی، ساخت و اجرای سیستم کانال کشی می‌بایست رعایت گردد.

در زمان‌های گذشته برای طراحی منازل قدیمی در مناطق گرمسیری از سیستم کانال کشی مرکزی استفاده می‌کردند به این صورت که تابستان‌ها یک دودکش بزرگ که معمولاً در میانه منزل قرار داشت هوا را از طریق بادگیر پشت‌بام به حوض کوچکی در زیر زمین هدایت می‌کرد و به این ترتیب با جریان هوای به وجود آمده در این کانال بزرگ و عبور هوا از روی سطح آب حوض خنکی مطبوعی در اتاق‌های موجود در زیر زمین ایجاد می‌شد و محیط مناسبی برای استراحت و حتی نگهداری مواد غذایی ایجاد می‌کرد.

امروزه سیستم کانال کشی در خانه‌ها به صورت مرکزی است و هوای گرم و سرد تولید شده توسط دستگاه هوا ساز را از طریق کانال‌ها در داخل منزل و اتاق‌ها توزیع می‌کند.

طراحی و کانال کشی بدین شکل می‌تواند هزینه‌های گرمایش و سرمایش را کاهش دهد، کارایی دستگاه را افزایش دهد و اگر به طرز درست و اصولی انجام شود آسایش بیشتر و راحتی ساکنان نیز از دیگر دستاوردهای کانال کشی ساختمان می‌باشد. در کانال کشی و ساخت و سازهای کنونی منازل و مجتمع‌های مسکونی و تجاری تمایل بیشتر به تقسیم هوا بصورت مساوی و همسان می‌باشد، به طوری که جریان هوا از طریق کانال کشی ساختمان به طور مستقل حتی در کوچکترین مناطق و فضاهای ساختمان در جریان باشد و این مهم تنها با اجرای یک کانال کشی به طرز حرفه‌ای و ماهرانه میسر می‌شود.

مزایای کانال کشی اصولی در داخل ساختمان:

۱. اتلاف انرژی کمتر
۲. هزینه نصب و راه‌اندازی کمتر
۳. کانال کشی کوتاه‌تر
۴. نصب و بازرسی آسان‌تر
۵. اجرا با کیفیت بالاتر
۶. کیفیت هوای بهتر در محیط داخلی
۷. کاهش نشت هوا در کانال‌های رفت و بازگشت کانال کشی ساختمان مورد استفاده در سیستم‌های تهویه مطبوع جهت بهبود هرچه

در مورد کانال و کانال کشی ساختمان چه می‌دانید؟



بیشتر و افزایش بهره‌وری انرژی در کلیه فضاهای ساختمان می‌باشد. بنابراین نکته حائز اهمیت در طراحی این است که اگر کانال کشی ساختمان ضعیف طراحی شده باشد و یا شرایط نگهداری آن در داخل ساختمان مناسب نباشد بر راحتی می‌تواند اثر مضر بر سلامت ساکنین داشته باشد. بدین صورت که کانال کشی ساختمان می‌تواند از طریق توزیع ناخواسته آلودگی را به تمام فضاهای داخلی انتقال و انتشار داده و موجب ابتلای ساکنین را بوجود آورد.

کانال کشی باید توسط طراح و متخصص حرفه‌ای این کار صورت گرفته باشد و با استفاده از یک پیمانکار با تجربه، مسیرهای پهنه جهت اجرای کانال را انتخاب کرده و آن را به برنامه اعمال و در نهایت طرح را اجرا کرد. از آنجا که اندازه کانال به طور مستقیم به چگونگی حمل بارهای گرمایشی و سرمایشی مرتبط است، محاسبه دقیق سائز کانال‌ها بسیار حائز اهمیت است، اندازه کانال درست یکی از مهم‌ترین فاکتورها در بحث کانال کشی ساختمان می‌باشد. محاسبات دقیق باعث می‌شود در عین حالی که با کوچکتر شدن اندازه کانال‌ها به حفظ فضای داخلی ساختمان کمک می‌شود و از طرف دیگر آسایش ساکنین فراهم می‌گردد.

کانال کشی در ساختمان می‌تواند فقط شامل مسیر رفت و ورود هوا باشد مانند کانال کشی برای ساختمان‌هایی که از کولر آبی برای سرمایش در تابستان استفاده می‌کنند. در سیستم‌های تهویه مطبوع پیشرفته‌تر مانند آنچه در کانادا استفاده می‌شود سیستم کانال کشی دارای مسیر برگشت یا خروج هوا نیز می‌باشد که این مسیر برای بازگشت هوای داخل ساختمان به دستگاه تهویه مطبوع است که در مسیر برگشت هوا و عملیات خاصی مانند رطوبت‌زنی، رطوبت‌گیری و تصفیه می‌تواند روی هوای برگشتی از داخل ساختمان انجام گیرد و پس از آن هوای برگشتی مجدداً به

استفاده دارد.

معمولاً در ساختمان‌های مسکونی و اداری سیستم‌های تهویه مطبوع برای ۱۰۰ درصد هوای مصرفی رفت، مخلوطی از ۲۰ درصد هوای تازه و ۸۰ درصد هوای برگشتی در نظر گرفته می‌شود.

نکات فنی که باید در کانال کشی مورد توجه قرار گیرد:

۱. تمام کانال‌های فرعی باید دمپر تقسیم هوا داشته باشند.
۲. کانال‌ها بایستی کاملاً مهر شوند.
۳. کانال‌ها بایستی در مسیرهای مورد نیاز عایق شوند.
۴. در کانال‌ها باید از نظر نشتی هوا جلوگیری شود.
۵. کلیه لبه‌های کانال‌ها باید در جهت جریان باشند.
۶. کانال‌ها باید از ورق استاندارد از نظر ضخامت ساخته شود.
۷. انتهای هر انشعاب کانال باید دریچه هوا باشد. با توجه به طولانی شدن مطلب و تخصصی بودن آن بحث بالانس بودن هوا در منازل و چگونگی انجام آن را به مقالات بعدی موکول می‌کنم به هر صورت این مطالب به منظور آشنایی کلی عزیزان با دانش تاسیسات ساختمان می‌باشد بنابراین در صورت وجود سوالات تخصصی و یا داشتن مشکلات خاص تاسیساتی می‌توانید با من تماس بگیرید.

ایام خوش

پیمان رامندی

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

Airsolarsystem.com

647-896-3025

قرار می‌گیرد. سومین روش استفاده از سقف کاذب به عنوان جمع آورنده هوای برگشتی است در این حالت هوای برگشتی از طریق یک یا چند دریچه به دستگاه گرمایشی و یا سرمایشی می‌رسد. این سیستم بیشتر در ساختمان‌ها تجاری مورد



ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

با امکان: اقساط ماهیانه
بدون سود

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب



Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

نتیجه ایده دانشگاه کلگری و واترلو:

ساعت‌های هوشمند آینده دو صفحه نمایش دارند



خبر خوب اینکه به لطف تحقیقات دانشمندان و استفاده از نوار چسب‌های صنعتی و مغناطیسی، "Doppio" ساخته شده است. Doppio ساعت هوشمندی است که به شیوه‌ای جدید سعی می‌کند از این دستگاه‌ها چیز جذاب‌تری بسازد. چطور؟ با وجود دو صفحه‌نمایش. این ایده جدید از همکاری میان تدی سید از دانشگاه کلگری، شینگ دانگ ینگ از دانشگاه دارتموث و دنیل ووگل از دانشگاه واترلو به وجود آمده است.

این محققان یک نمونه اولیه از این ساعت‌ها با صفحه‌نمایش‌های لمسی دوگانه ساخته‌اند. صفحه‌نمایش‌هایی که یکی از آنها به سادگی از آن دیگری که بر روی مچ قرار دارد جدا شده و می‌تواند به اطراف چرخانده شود. گرچه در این حوزه پیش از این هم تجربیاتی

ساخت شرکت Louis Vuitton:

ساعت هوشمند لوکس برای مشکل‌پسندان



در شرایطی که بسیاری دوست دارند با صرف هزینه‌ای اندک ساعت‌های هوشمند خریداری کنند، برخی نیز دوست دارند مدل‌های لوکس آنها را در اختیار داشته باشند و حالا این امکان فراهم شده است.

شرکت Louis Vuitton ساعت هوشمند جدیدی را عرضه کرده که مجهز به سیستم عامل Wear OS بوده و جدیدترین پردازنده کوالکوم نیز بر روی آن نصب شده است.

این ساعت لوکس که LV Tambour Horizon نام دارد، مجهز به پردازنده Snapdragon Wear ۳۱۰۰ است که تولید آن حاصل همکاری کوالکوم و گوگل است. استفاده از این تراشه عمر باتری گوشی را ارتقا می‌بخشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بعد از یک بار شارژ باتری این گوشی برای یک روز کامل قابل استفاده است. علاوه بر نمایش زمان از این ساعت می‌توان برای دریافت اطلاعات مربوط به ضربان

توسط شرکت اچ پی:

ساخت هدفونی که سر را خنک می‌کند!



شرکت اچ پی به تازگی از عرضه هدفون تازه‌ای خبر داده که مجهز به سیستم خنک‌کننده برای جلوگیری از عرق کردن سر فرد است. این هدفون که اومن نام دارد مجهز به فناوری خاصی موسوم به فرست کپ است که محیط اطراف خود را خنک نگه می‌دارد. در این هدفون از سردکننده‌های ترموالکتریک در درون پوشش گوشی استفاده شده که یک قاب آلومینیومی هدفون را خنک می‌کنند و در نتیجه جلوی عرق کردن گوش‌های فرد گرفته می‌شود.

همین مساله موجب انتقال گرمای سر و گوش به محیط اطراف می‌شود و در نتیجه از عرق کردن بخش‌های مختلف سر نیز جلوگیری می‌شود. یک پوشش گرافیتی تکمیلی نیز در هدفون یادشده به کار گرفته شده تا گرمای پوست سر به طور کامل به بیرون منتقل شود.

از جمله دیگر امکانات این هدفون می‌توان به فناوری حذف اصوات مزاحم محیطی و دربرگرفتن طیف فرکانسی ۱۵ هرتز تا ۲۰ کیلوهرتز اشاره کرد. قیمت هدفون یادشده که در سال ۲۰۲۰ به بازار می‌آید ۲۰۰ دلار است.

ساخت شرکت لنوو:

عرضه تبلتی که به گوشی تبدیل می‌شود



قابل حمل‌تر از تبلت‌ها هستند، تبلت‌ها در عوض صفحه بزرگتری برای کارهایی مانند خواندن مطالب یا فیلم دیدن را برای کاربران فراهم می‌کنند. به گفته سازندگان "فولیو"، این دستگاه می‌تواند این مشکل را برطرف کرده و پلی باشد میان گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها و با فراهم آوردن دو کاربری در یک دستگاه، فاصله موجود میان تبلت و گوشی هوشمند را برای کاربران از میان برداشته و کاری کند تا مردم همزمان هم تبلت داشته باشند هم یک گوشی هوشمند. "فولیو" با وضوح تصویر ۱۹۲۰ * ۱۴۴۰ پیکسل از یک پردازنده اسنپ دراگون کوالکوم ۸۰۰ بهره برده و همراه با سیستم عامل اندروید ۷٫۰ نوقا عرضه خواهد شد.

هنوز لنوو هیچ برنامه‌ای برای تولید انبوه این دستگاه و ارائه آن به بازار را ندارد، اما قابل پیش‌بینی است که این دستگاه در صورت عرضه به بازارهای جهانی، بازار تبلت‌ها را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

شرکت لنوو یک تبلت تاشو را به بازار عرضه خواهد کرد که می‌تواند به گوشی تبدیل شود. این تبلت ۷/۸ اینچی قابلیت تا شدن و تبدیل به یک گوشی هوشمند ۵/۵ اینچی را دارد و با عنوان "فولیو" (Folio) نامگذاری شده است. هنگامی که این تبلت تا می‌خورد، به صورت خودکار همزمان با تغییر شکل ظاهری، شکل نرم‌افزاری خود را نیز متناسب با اندازه جدید تغییر می‌دهد.

اگر کاربر هنگامی که تبلت تا شده و تبدیل به یک گوشی هوشمند شده است، از کسی عکس بگیرد، نیمه دیگر صفحه نمایش تبلت که حالا پشت گوشی قرار گرفته، یک نمونه از عکس را به فردی که از وی عکس گرفته شده نمایش خواهد داد.

قلب و همین‌طور برنامه ریزی تمرینات ورزشی نیز استفاده کرد. زمان عرضه و قیمت این ساعت هنوز اعلام نشده است. اما قیمت مدل قدیمی آن ۲۴۹۰ دلار بوده و بنابراین مدل تازه هم قیمت بالایی خواهد داشت.

خدمات جدید ایران استار



ارائه کننده همه نوع

بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما



توریستی و مسافرتی ☒

تجاری ☒

بیزینس ☒

اتومبیل ☒

مستغلات ☒

محل کسب ☒



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

از بین بردن خش از روی سطوح مختلف



روش از بین بردن خط و خش ساعت مچی
ابتدا صفحه ساعت مچی را با دستمال تمیز کنید سپس روی آن خمیردندان بزنید و با دستمال روی صفحه بمالید بعد از کمی ماساژ با دستمالی دیگر خمیر دندان را از روی صفحه ساعت تمیز کنید.

از بین بردن خش‌ها از روی جلد گوشی
جلد گوشی‌تان را تمیز کنید و مقداری خمیر دندان روی آن بزنید و با مسواکی نرم خمیردندان ها را روی آن ماساژ بدهید و بعد با دستمال تمیز خمیر دندان ها را پاک کنید.

از بین بردن خش از روی چوب
برای از بین بردن خش از روی وسایل چوبی می‌توانید از مغز گردو استفاده کنید به این صورت که مغز گردو را روی خش‌ها بکشید و سپس آن را با دستمال پاک کنید.

از بین بردن خش از روی سرامیک

تکه ای از سمباده را ببرید و آن را به آرامی روی سطح خش‌دار سرامیک بکشید و بعد با دستمالی نمدار روی سرامیک بکشید.

کاربردهای نمک در زندگی



رنگ طبیعی لباس‌های قدیمی‌تان را برگردانید

لباس خود را در محلول آب شور بشویید به این صورت که ۱/۴ فنجان نمک را در چرخه شستشوی لباس‌تان اضافه کنید. مطمئن از نتیجه کارتان شگفت‌زده می‌شوید.

تمیز و تازه کردن گل‌های مصنوعی
برای تمیز کردن بهتر گرد و غبار از روی گل‌های مصنوعی‌تان داخل کیسه‌ای نمک بریزید و گیاه را داخل آن تکان بدهید تا گرد و غبار از روی آن‌ها از بین بروند.

از بین بردن جای رژ لب‌های طولانی مدت از روی لیوان و یا عینک

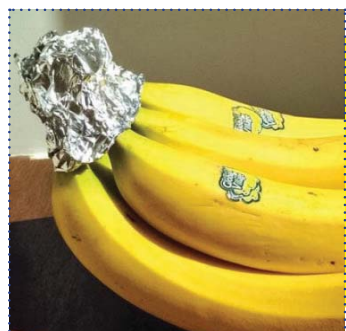
اگر جای رژ‌های طولانی مدت و بسیار قوی و پر رنگ روی لیوان و یا عینک‌تان باقی مانده است صابونی‌تان داخل تصفیه را به آرامی به صورتی که خش نیفتد روی آن محل بمالید و سپس بشویید.

مراقبت از پوست خشک
بعد از حمام کردن آب نمک را در حالی که پوست شما کمی مرطوب است به بدن مالیده و ماساژ بدهید. برای نتایج بهتر لایه برداری از نمک دریایی استفاده کنید. سپس بدن‌تان را بشویید.

سفید کردن دندان
برای پاک کردن لک‌ها، سفید کردن دندان‌ها و حتی ضد عفونی کردن آن‌ها، به دلیل ویژگی‌های ضد باکتریایی نمک، عالی است. شما می‌توانید مسواک مرطوب خود را به نمک آغشته کنید و به آرامی دندان‌هایتان را بشویید. می‌توانید روی مسواک مرطوب خود مقداری خمیر دندان بزنید و سپس کمی نمک روی آن بپاشید و دندان‌هایتان را بشویید.

پیشگیری از شوره سر
قبل از اینکه شامپو را بر روی موهای خود بکشید، نمک را بر روی پوست خود بمالید، آن را به دقت و به طور کامل حداقل ۵ دقیقه ماساژ

استفاده هوشمندانه از فویل آلومینیومی



با فویل آلومینیومی جاقوتیان را تیز کنید
یک تکه را چهار تا بزنید تا چهار لایه شود. سپس چندین بار آن را قیچی بزنید تا تیغه‌های کند تیز شوند.

در برابر چکه رنگ حفاظ بسازید
برای رنگ کردن آشپزخانه‌تان نوار حفاظ نداشتن؟ دستگیره‌های در، قیقه‌ها، و دستگیره‌های کشوها را با فویل بپوشانید تا از لکه و پرش رنگ محفوظ بمانند.

از شر زنگ زدگی خلاص شوید

برای پاک کردن لکه‌های سمج زنگ زدگی از روی گلگیرهای کرومی ماشین و لوازم خانگی، سطح را با فویل مچاله شده مالش دهید.

زمان کمتری برای اتو کشی صرف کنید

یک نوار بلند از فویل آلومینیومی زیر لایه روکش میز اتوی خود بگذارید. چون فلز گرما را جذب می‌کند، چروک‌های پارچه‌های پشمی و نخی را بسیار سریع تر صاف می‌کند.

قیف بسازید

یک ورقه را به صورت مخروطی شکل در آورده و یک سوراخ کوچک در انتهای آن ایجاد کنید و از آن برای ریختن مایعات داخل بطری‌های و شیشه‌های دارای دهانه‌ی تنگ استفاده کنید.

چیزهای مختلف را به هم ببندید

می‌خواهید پاهای مرغ سرخ‌کردنی یا تکه‌های سبزیجات خود را در داخل فر به هم ببندید تا از هم جدا نشوند؟ یک نوار باریک از فویل آلومینیومی راه حل مناسب است. از دستگیره و شیرهای آب در مقابل انگشتان کثیف محافظت کنید دستان کودکان با رنگ و خمیر کثیف می‌شود؟ روی شیرهای آب و دستگیره‌های درها را با فویل بپوشانید تا لکه‌ی انگشت بر آن‌ها نیفتد.

از خشکیدگی ناخوشایند رویه سوپ جلوگیری کنید

یک تکه فویل به اندازه ظرف ببرید و مستقیماً روی سطح سوپ یا آب گوشت قرار دهید. آن را بپوشانید و نگهداری کنید.

قابلمه‌های سوخته را تمیز کنید

توبی از فویل آلومینیومی می‌تواند ظروف و وسایل آشپزخانه شما را باز هم تمیزتر کند، عملش را روی ظروف شیشه‌ای و کتری آزمایش کنید.

نرم کردن شکر قهوه‌ای

اگر شکر قهوه‌ای شما با گذشت زمان سفت و سخت شده، می‌توانید آن را در فویلی کوچک از آلومینیوم قرار داده و برای مدت ۵ دقیقه در فر ۱۵۰ درجه‌ی سانتی‌گراد بپزید. شکر قهوه‌ای به همان حالت پودری قبل بر می‌گردد.

جواهرات خود را تمیز کنید

برای انجام این کار لازم است کاسه‌ای را برداشته و با کاغذ آلومینیومی بپوشانید، ظرف را با آب گرم پر کرده و کمی پودر رختشویی(فاقد مواد سفید کننده) داخل آن بریزید؛ جواهرات را داخل محلول ریخته و بعد از یک دقیقه کاملاً آب‌کشی کنید. جواهرات‌تان را در معرض هوا بگذارید تا خشک شود. می‌توانید از این محلول برای برق انداختن ظروف نقره‌ای هم استفاده کنید.

تازه نگهداشتن موز

آیا می‌دانید موز تنها میوه ای است که هرگز با حمله حشرات روبرو نمی‌شود؟ اما حاوی مقادیر زیادی از مواد واکنش دهنده است که آن را مستعد پوسیدگی سریع می‌کند. قرار دادن آلومینیوم در اطراف ساقه بالای آن روند پوسیدگی را کندتر می‌کند. این فویل واکنش کافی را برای شما به همراه خواهد داشت تا بتوانید روزها، حتی یک هفته یا بیشتر موز را سالم نگهدارید.

گوشه تاریک کابینت آشپزخانه را روشن کنید

اگر کابینت دارید که در آن کشوها یا قفسه‌ها عمیق باشد، احتمال دارد گوشه‌های تیره‌ای داشته باشند. آنها نور طبیعی کافی ندارند. و شما جایی نمی‌خواهید که حشرات به آنجا کشیده شوند. بنابراین آنچه شما می‌توانید انجام دهید این است که فویل آلومینیومی را روی قفسه‌های کابینت خود قرار دهید. این نور را به هر گوشه منعکس می‌کند و شما به راحتی می‌توانید انتهای کابینت را هم ببینید.

تمیز کننده دندان

شاید شما دیده باشید که افراد برای گرفتن دندانهای سفید مروراید صدها دلار در حال پرداخت هستند. اما اگر راهی برای به دست آوردن نتایج مشابه با یک درمان خانگی وجود داشته باشد چه می‌شود؟مقداری جوش شیرین را با خمیر دندان مخلوط کرده و مقداری فویل آلومینیومی بگیرید. یک کت (پوشش) مخلوط را روی فویل قرار داده و آن را روی دندان‌های خود بپیچانید. در حدود یک ساعت، فویل را برداشته و به دندان‌های خود نگاهی بیندازید. متوجه تفاوت خواهید شد.

نگهداری صابون کوچک شده

تمیز کردن یک ضرورت است. در حالی که خوب است که دست‌های خود را در طول روز زیاد بشویید، از آنجایی که استفاده از باقی مانده صابون سخت است، استفاده بیش از حد از صابون شما باعث له شدن و کاهش سایز و مشکل شدن در هنگام استفاده می‌شود.

بگذارید فویل آلومینیوم در این شرایط کمک کننده باشد. یک نوار کوچک از فویل در زیر صابون باعث می‌شود نوار به شکل خود باقی بماند و مدت زمان آن را افزایش دهد. همچنین برخی از مواد شیمیایی مضر را جذب کرده و آن را ملایم‌تر روی پوست استفاده می‌کند.

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک ✓

انجام امور قانونی فروش املاک ✓

انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک ✓

نماینده چندین شرکت وام دهنده معتبر ✓

انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو ✓

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9

Tel: 647-779-4886

Fax: 905-581-1727

brad@wyndhamlaw.ca

416.802.9191

pouria@wyndhamlaw.ca

پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

دانشگاه ادیث کاوان استرالیا: با سیب و چای می توان از سرطان و بیماری قلبی پیشگیری کرد



بیماری قلبی باشد که این روش بسیار ساده تر از دیگر تغییرات سبک زندگی مانند کاهش وزن، ورزش منظم و ترک عادات مضر، مانند سیگار کشیدن و مصرف الکل هستند که تاثیر مثبت آنها در کاهش خطر ابتلا به این بیماری ها ثابت شده است.

اما نتایج مطالعه دانشگاه ادیث کاوان به معنای نادیده گرفتن روش های مفید دیگر برای کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی نیست. به گفته پژوهشگران این دانشگاه، این یافته ها از آن نظر اهمیت دارند که پتانسیل پیشگیری از سرطان و بیماری قلبی با افزایش مصرف مواد غذایی سرشار از فلاونوئیدها را به ویژه برای افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری ها قرار دارند، نشان می دهند.

همچنین توجه به این نکته اهمیت دارد که مصرف فلاونوئیدها خطر افزایش یافته مرگ ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الکل را خنثی نمی کند و همچنان بهترین اقدام برای تقویت سلامت ترک سیگار و محدود کردن یا قطع مصرف نوشیدنی های الکلی است.

به چه میزان از فلاونوئیدها نیاز دارید؟

شاید این پرسش مطرح شود که چه میزان از فلاونوئیدها را باید از رژیم غذایی خود دریافت کنید تا از فواید ضد بیماری این مواد مغذی بهره مند شوید.

به گفته پژوهشگران استرالیایی، شرکت کنندگان در مطالعه که کمترین میزان خطر مرگ مرتبط با سرطان یا بیماری قلبی را داشتند روزانه حدود ۵۰۰ میلی گرم از فلاونوئیدها را از منابع مختلف دریافت می کردند.

دستیابی به این هدف از طریق رژیم غذایی ساده است و به عنوان مثال مصرف یک فنجان چای، یک سیب، یک پرتقال، ۱۰۰ گرم بلوبری، و ۱۰۰ گرم بروکلی می تواند طیف گسترده ای از ترکیبات فلاونوئیدی و بیش از ۵۰۰ میلی گرم از فلاونوئیدها را در اختیار بدن شما قرار دهد.

توانایی فلاونوئیدها در کاهش سطوح التهاب و بهبود عملکرد رگ های خونی، دو عاملی که به طور فزاینده در خط مقدم پیشگیری از بیماری قرار می گیرند، می تواند دلیل کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری قلبی در نتیجه مصرف این ترکیبات گیاهی قدرتمند را توضیح دهد.

مصرف غذاهای سرشار از فلاونوئیدها می تواند روشی ساده برای پرهیز از ابتلا به بیماری های مرگباری مانند سرطان و بیماری قلبی باشد. اگر از مردم بخواهید دو بیماری را که احتمال بیشتری دارد، موجب مرگ آنها شود، نام ببرند، افراد بسیاری به سرطان و بیماری قلبی اشاره خواهند داشت. سرطان و بیماری قلبی هر ساله جان میلیون ها نفر را در جهان می گیرند و از این رو مواجهه با چنین پاسخی چندان غیر منتظره نیست.

متأسفانه به رغم تمام تلاش های صورت گرفته برای ارائه داروهای جدید و مبارزه با این دو بیماری، شاهد روند افزایشی آمار مرگ و میر آنها هستیم. اما برخی خبرهای خوب می توانند همچنان ما را نسبت به آینده امیدوار نگه دارند. پژوهشی جدید که در دانشگاه ادیث کاوان در استرالیا انجام شد، نشان داده است که ترکیبی قدرتمند که به واسطه مصرف برخی خوراکی ها، مانند سیب و چای، دریافت می کنیم، توانایی محافظت از ما در برابر سرطان و بیماری قلبی را دارد؛ به ویژه اگر به واسطه برخی عادات سبک زندگی نه چندان سالم در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری ها قرار داشته باشیم.

سیب و چای چه نقطه مشترکی با هم دارند؟

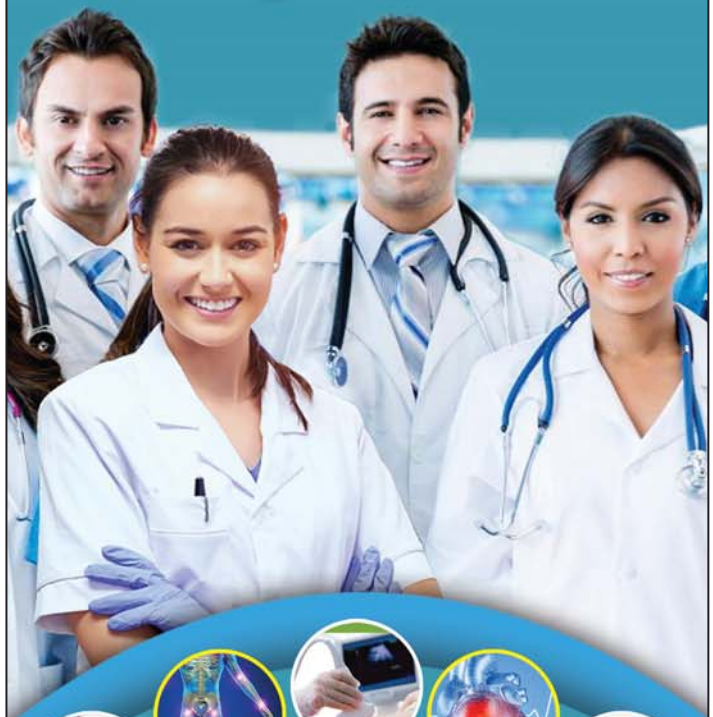
شاید نام آنها را نشنیده باشید اما فلاونوئیدها از ترکیبات قدرتمند موجود در گیاهان هستند. مطالعه دانشگاه ادیث کاوان که شرایط ۵۳ هزار نفر را برای بیش از ۲۳ سال دنبال کرد، نشان داد افرادی که مقادیر متوسط تا زیاد مواد غذایی سرشار از فلاونوئیدها را مصرف می کنند، احتمال کمتری دارد مرگ ناشی از سرطان یا بیماری قلبی را تجربه کنند.

پژوهشگران همچنین دریافتند که اثر محافظتی فلاونوئیدها چنان قوی است که حتی می تواند برای افرادی که به واسطه عادات سبک زندگی ناسالم، مانند سیگار کشیدن و نوشیدن الکل در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به این بیماری های مزمن قرار دارند، سطحی از محافظت را فراهم کند.

به بیان ساده، مصرف غذاهای سرشار از فلاونوئیدها می تواند روشی ساده برای پرهیز از ابتلا به بیماری های مرگباری مانند سرطان و

با متخصصان ایرانی کاندایی

آزمایش های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



ایکس ری

روماتولوژی

سونوگرافی

کاردیولوژی

پوکی استخوان

درد و محل:

ریچموند هیل

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

نورت یورک

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

مجهز به واکینگ کلینیک

Ultimate Diagnostics Inc.

خدمات شبکه‌های اجتماعی می‌خواهید؟



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

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com



آتوسا

هلع افشار

۲۱

تابستان آن سال در میان نگرانی و چشم به راهی گذشت. برادران هر کدام در سویی از این پهنه گیتی دم از پادشاهی می‌زدند و خواهرشان در آن میان خود را تنها یافت. کمبوجیه با شنیدن شورش بردیا و دیگر استان‌ها، سردار آریاند را به فرماندهی و جانشینی خود در مصر گمارد و با لشکریان به سوی ایران راه افتاد. گمان می‌رفت که در میانه‌ی پاییز به ایران برسد و آتش جنگ، خرمن هستی مردم را در خود فروکشد. از سوی دیگر بردیا دژ پیشیاخوادا را پشت سر نهاده و بدون آن که از پاسارگاد گذر کند به سرزمین مادها رفته و در دژ سیکخوتیش در نزدیکی بیستون پادشاهی خود را آغاز نموده بود. او برای آن که مردم را به سوی خود کشاند و از پشتیبانی آنان بهره ببرد، باج و خراج سه سال کشور را بخشیده و سربازی جوانان را کاهش داده بود. با این همه، آرامش و یکپارچگی زمان کورش با مرگ پادشاه بزرگ به پایان رسیده و هر دم بر فریادهای جدایی‌خواهی سردمداران استان‌ها افزوده می‌شد. در آن آشوب‌ها، تنها سرزمینی که بر پایه‌ی توانایی استنادارش شورشی از آن گزارش نشد، پارس بود و ویشاسب هخامنشی، دگر بار برتری خود را به رخ کشیده و زندگی پارسیان را به دور از آتشی که گردآورد آنان زبانه می‌کشید، هم‌چون گذشته به آرامی نگاه داشته بود.

شهبانو آتوسا در آن چند ماه تلاش بسیاری برای دیدن برادرش کرد و نامه‌های فراوانی به سوش فرستاد که در آن‌ها از دارایی‌های خانواده تا شماری سربازان و جنگ افزارها نگاشته شده بود. در برابر، پادشاه تازه بر تخت نشسته یک نامه کوتاه برایش فرستاد و از پشتیبانی او سپاس‌گزاری کرد. بردیا هیچ سخنی از فایده به میان نیاورده و پرسشی از زندگی خواهرانش و پاکبش نکرده بود.

باتوان کاخ با خواندن آن پنداشتند که کردار او برای دور نگاه داشتن زنان از نبرد است و بیش از پیش به پیروزی او امیدوار و دلبسته شدند. این که در اندیشه‌ی بردیای هوشیار و میدان دیده چه می‌گذشت که با دست خالی و بدون جنگاور و سپاهی به آن دژ دور از پایتخت پناه برده بود، پرسشی بدون پاسخ بود. آیا برادرشان چشم به راه پیام و یا کسانی بود تا مبارزات خود را آغاز نماید؟

به هر روی، یاری نخواستن بردیا از فشار کارها و آینده‌نگری شهبانو نمی‌کاست و او در گذر سه ماه، هر آن چه خوراک و توشه توانست گرد آورد و انبار کرد. هم‌چنین جنگ‌افزار فراهم نمود و آماده‌ی فرمان جنگ شد. چرا که تابستان زمان مناسبی برای آماده کردن نیازهای زمستان بود. او از نامه‌نگاری خسته نشد و پیوسته گزارش‌های بلندی از کارهایش به دژ سیکخوتیش می‌فرستاد. اگر چه می‌دانست پاسخی از سرزمین ماد به پایتخت نخواهد رسید.

بخش یازده

برای چندمین بار سرشار را در کاخ دید. مردی

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.



آتوسا خندید و به روی صندلی نشست. با نوایی مهربان و نوازشگر گفت:

- شنیده‌ام شما هم زمان‌تان را بد سپری نمی‌کنید.

- پس امروز هم که نزد من هستید، برای سفارش و پند و اندرز آمده‌اید.

- اگر بگویم آرزو دارم دمی جای شما باشم چه می‌گویید؟ این بهترین زمان زندگی است که کسانی به کشتزارها و کارگاه‌ها سرکشی کنند و جیره‌ی کارگران را بپردازند و کارها را انجام دهند. گاهی مرز خوبی و بدی را بنمایانند. از روزی که بار خانواده را به من سپردند، دانستم سرزمین آرزوها همان هنگامی نوجوانی و دل‌سپردگی است. هر چند برای من آن‌چنان کوتاه سپری شد که هنوز چشم‌هایم به راه مانده.

ارتیستوت به کنج‌کاوی به خواهرش نگریت و آرام در برابر او نشست. آشکار بود سیر و گرز جنگ را پایین آورده و دوست دارد به آتوسا نزدیک‌تر باشد. پس گفت:

- گویا شما هم دستی بر آتش داشته‌اید؟

- گمان کردید خداوند مرا از روز نخست شهبانو و بزرگ‌تر آفرید.

- هرگز به آن سال‌ها نیندیشیده‌ام. برای من، شما همواره ایرانیانوی خردمند و دانا بوده‌اید.

آتوسا بار دیگر خندید و در میان آن گفت:

- ای کاش خودم هم این را باور داشتم.

- چه شد که به دلدارتان نرسیدید؟

- کمبوجیه نگذاشت.

- می‌دانم چه می‌گویید.

- اگر مایه‌ی آزدگی شما نمی‌شود، دوست دارم بدانم که دلدارتان را یافته‌اید؟ آشکارتر می‌گویم آیا این جوان را برای همسری برگزیده‌اید؟

- می‌دانید جهانی که من در آن گرفتار آمده‌ام، به‌سان دیگر همسالانم نیست. این خیلی دردآور است که هیچ کس به من نگوید دوستم دارد.

این که صدها کس به فرمانم باشند دلچسب نیست. ای کاش در این میان کسی پیدا می‌شد

و واژه‌ای مهرآمیز بر زبان می‌آورد. اوتنها کسی است که چنین سخنانی به من گفته است.

- گفته‌هایتان را درمی‌یابم. چرا که در زندان شما روزگار می‌گذرانم و از یاد نبرید که همگی در دام یک کاخ گرفتار آمده‌ایم.

- آیا به دیدار یار دیرین می‌روید یا در مهر ورزیدن هم ایرانیانوی خردمند هستید؟

- سال‌هاست که او را ندیده‌ام. آن‌چنان که نمی‌دانم اگر روزی به دیدارم آید، او را می‌شناسم یا نه. می‌دانید زندگی ما داستان خودش را دارد.

اگر در این چهاردیواری از دل‌تنگی و اندوه بمیرم و یا در سوگ از دست دادن هر آن چه خواسته‌ایم

جامه‌هایمان را چاک دهیم، کسی از روزگارمان آگاه نخواهد شد. با این همه، اگر نیم نگاهی به مردی بیگانه بیاندازم بامداد فردا همه پارسیان از آن آگاه خواهند بود.

ارتیستوت خاموش در برابرش نشسته و چشم بر قالی زیر پایشان داشت. به درستی گفتار خواهرش را دریافت. آتوسا افزود:

- نمی‌خواهم بگویم چگونه زندگی کنید. تنها خواسته‌ی من آن است که پا در راهی بگذارید

که با خردتان سازگار باشد. این روش پسندیده‌ای نیست که بگویم ما در این راه جلو می‌رویم تا ببینیم به کجا می‌رسد. راه‌های نادانی به بیابان

پشیمانی می‌رسند و بس.

همان‌گونه که با خواهرش گفتگو می‌کرد، اندیشید خودش هم بی‌گناه نیست. چرا که

ننواسته هم چون مادرش و یا رکسانا، با ارتیستوت مهربان باشد. شاهدخت جوان راست می‌گفت که او بیشتر از خانواده گرفتار کارهایش

شده. پس برخاست، خواهرش را نوازش کرد و به او گفت که بسیار دوستش دارد و چنان‌چه

ارتیستوت آهنگ زندگی با سرشار را داشته باشد، برای رساندن آنان به یکدیگر همه‌ی تلاش خود

را به کار خواهد بست. ارتیستوت پس از شنیدن سخنان او گفت:

- رفت و آمد سرشار را شوخی بگیرد و برای رساندن ما به یکدیگر کوشش ننماید که خودم

هم چندان او را نپسندیده‌ام. او برای من زیادی کوچک است و اکنون که به یکدیگر نزدیک

شده‌ایم، آشکارا می‌گویم مردها را بیشتر از پسر بچه‌ها می‌پسندم.

آتوسا با شگفتی به او نگریت و نمی‌دانست چه پاسخی بدهد. ارتیستوت افزود:

- شما چه می‌اندیشید؟ اگر زن و مرد هم‌سال یکدیگر باشند بهتر است یا آن که مرد چند سالی

بزرگ‌تر باشد؟

- گمان کنم هر گزینشی، خوبی‌ها و بدی‌های خود را دارد. به یاد نمی‌آورم که سال‌ها زندگی

خودم را با دلدارم سنجیده باشم.

- پس بر پایه‌ی چه چیزی او را سنجیده و پسندیدید؟

- شما سخت‌تر از فرشتگان سروش و رشن و اشتاد به کارهای گذشته‌ی من رسیدگی

می‌کنید. با این همه، به شما می‌گویم نیرویی که مرا به سوی او کشید دلدادگی بود. دو خواهر هم‌چنان با یکدیگر گفتگو می‌کردند که هم‌نشین ارتیستوته به اتاق آمد و آگاهشان ساخت پیکي به کاخ رسیده و خواهان دیدار با شهبانو است.

چون به تالار رفتند، در میان نابوری، از زبان پیک ویژه به پایان رسیدن زندگی کمبوجیه را در شام شنیدند. این رخداد چنان شگفت‌آور بود که برای زمانی هم‌چون شاخه‌ی درختی خشکیده بر جای ماندند و توان آن را نداشتند تا سخن بگویند. آن همه دلهره و سرگردانی، چند سال درد و رنج و کشته شدن هزاران مردم بی‌گناه، چنان ناگهانی به پایان رسید که گویی در نیمه شب از کابوسی بیدارشان کرده و گفته باشند، هر آن‌چه دیده‌اند دروغی بیش نبوده. پیک برایشان گفت که پادشاه در آن شب، سردار داریوش را به جلدی خود فرخوانده و پس از بیان پیشمانی از کردار خود و اندوه بسیار از آتشی که ایران را به لاهی پرتگاه کشاند، از زندگی بیزار گشته. پس از آن با دشمن خود را زخمی کرده است. هنگامی که پزشکان را بر بالین او آورده‌اند، نیرو و توانی برای سخن گفتن نداشته و پس از یک شبانه روز در گذشته است. پس از آن، سردار داریوش همراه سپاه به شتاب تندر و آذرخش به سوی ایران می‌تازد و شاید تاکنون به سرزمین مادها رسیده باشد. اتوسا اندیشید چه پایان شگفت‌آوری برای زندگی یک ستم‌پیشه و افسوس که این کار پس از هشت سال انجام پذیرفت.

دست‌آورد آن سال‌های تاریک و سپاه، کشوری فرورفته در آشوب و شورش بود. کارنامه‌ی برادرش در خانواده هر برتر از کشور نبود. خودکشی آمیتیس، مرگ دلخراش مادها رسیده خودش که در اوج زیبایی و جوانی شهبانوی بیوه نام می‌گرفت. پس از این‌ها نداشت، بردیا چگونه مرگ کمبوجیه را پیش‌بینی نمود که در آن ماهه در اندیشه گردآوری لشکر نبود و آرام در دژ مادها پنهان شد و چشم به راه رویداد نشست؟ هم‌چنین چرا سردار داریوش آن لشکر آماده‌ی رزم را به سرزمین بردیا می‌برد؟ آیا شورش پنهانی در میان دوستان و یاران دیرین در مصر آغاز گشته؟ آیا رگسانا و تیکران از آن راز آگاه بوده‌اند؟ چرا رگسانا در آن دم بردیا را ندا داد؟ چرا کمبوجیه زمانی خودکشی کرد که داریوش در چادرش بود؟ سرداری که یکایک آن بیگانه‌هایی که هم‌چون برگ‌های پاییزی در کنار پادشاه بر زمین می‌ریختند، می‌شناخت و با آنان بزرگ شده بود. او انگیزه‌های بی‌شماری برای بیزاری از پادشاه داشت. به راستی کمبوجیه خودکشی کرده و یا سردار او را از پای انداخته بود؟

به هر روی، هر پیش‌آمدی که در آن سرزمین دور رخ داد، اتوسا از راستی آن آگاه نبود. باید در آن هنگام دم فرو می‌ست و هیچ سخنی که به آتش شورش‌ها بیفزاید بر زبان نمی‌آورد و چشم به راه آینده می‌ماند.

اندیشه‌اش در اردوگاه سپاهیان می‌چرخید و پیرامون رفتار پلنگ فلات ایران کاوش می‌کرد که گفتار اپاکیش او را به تالار کاخ بازگرداند. دخترک شاد گفت:

- ایرانیانو، پدر و مادرم چه زمانی به پایتخت می‌آیند؟

اتوسا گفت:

- نمی‌دانم زیرا کمبوجیه چنان تخت و تاجی برای پدرتان گذاشت که آرام کردن آن، سال‌ها به درازا می‌کشد.

ارتیستوته گفت:

- دیگر نگران آینده نباشید. زیرا شادی سرانجام به زندگی ما بازگشت و در گذر یک روز، بردیای گرمی پادشاه شد. فایدیم ارجمند شهبانو و شما شاهدخت گرانمایه ایران شدید. ما هم، سال‌ها پس از فرمان آزادی اسرا، از بند رهایی یافتیم و می‌توانیم آن‌گونه که می‌پسندیم زندگی کنیم.

نیتیس گفت:

- این آزادی چنان ناگهانی بر سرمان بارید که نمی‌دانم با آن چه باید کرد. من دیگر آشنایی در سرزمین خودم ندارم و زین پس جایگاهی هم در پارس برابم نمانده. از شما می‌پرسم شاه بردیا با من چه خواهد کرد؟

اتوسا گفت:

- راست می‌گویید. چرا که چند روز پس از مراسم گواه‌گیری‌تان، بردیا از شهر ما رفت و زمانی برای شناختن او نداشتید. من از سوی برادرم با شما پیمان می‌بندم که جایگاهتان هم‌چنان نزد ما گرمی خواهد بود و هیچ پیش‌آمدی آن را دگرگون نخواهد ساخت. و نیز می‌گویم اگر زمانی برایتان خواهر شوهر بیگانه که آداب و زبان یکدیگر را نمی‌دانستیم بودم و پس از آن همسر ناخواسته‌ی شوهرتان گشتم، امروز هماهنگ با دلم، دوستی‌ام را بپذیرید و در کنار خانواده‌ی ما بمانید.

در نخستین شب سوگواری کمبوجیه، بانوان کاخ به آرامی در سرای نیتیس گرد هم آمدند و آزادی خود را در نهان جشن گرفتند. بیمناک از آن‌که شادی‌شان، جایگاه بلند پادشاهان را سبک و خوار گرداند زیر لب آواز خنده‌ها را فرو دادند و تا نیمه شب از آرزوهایشان سخن گفتند. هنگامی که ارتیستوته پرسید آیا در میان آن همه کشور، کسی پیدا می‌شود که به راستی سوگوار باشد؟ اتوسا به یاد آذرین افتاد. زنی که می‌گفتند کمبوجیه را دوست داشته. با خود نداشتند در چند روز آینده که برای سرکشی به ساخت بند رودخانه پلوار می‌رود، سری هم به آن خانه می‌زند و از رازهای نهان پادشاه پیشین آگاه می‌گردد.

دیوارهای خانه‌ی دلدار کمبوجیه که نمایان شد، دریافت دیگر نگهبانی از در آن پاسداری نمی‌کند. کنج‌کاوای که سال‌ها در درونش سرکوب شده بود او را به پیش خواند. دیگر بیمی از روبه‌رو شدن با آن نداشت. بانویی که نمی‌دانست چگونه کمبوجیه را دوست داشته و پس از او چگونه زندگیش را می‌گذراند؟ به گردونه‌ران دستور ایست داد و کبوترک را به درون خانه فرستاد و گفت:

- به آن خانه بروید و بگویید ایرانیانو به دیدارشان آمده.

کبوترک در پی فرمان از گردونه پیاده شد و اتوسا به ارزش نامی که پیرن بر او نهاده آگاه شد. او برای آن‌که ایرانیانو بماند، نیازی به تاج و تخت پدر و همسرش نداشت و همان که مردم او را بدان نام می‌شناختند برایش بس بود. دمی گذشت تا کبوترک از ایوان به سوی‌اش آمد و

بشت سر او زنی از ساختمان بیرون شد. گریایی زن، اتوسا را شگفت‌زده کرد. اندامی بلند بالا و میان‌باریک، چشمانی پر کشش که بالای گونه‌ی برجسته، نگاه آهوان‌گریز پای شکارگاه را به یاد می‌آورد. جامه‌ای درباری به تن داشت. دامنی بلند به همراه شنلی که آستین‌های آن بر روی دست‌ها چین می‌خورد. پارچه‌ای شیری رنگ با گل‌های دوازده پر سبز روشن، موهای بلند تا نزدیکی آرنج که در زیر آفتاب، بلوطی دیده می‌شد. زن با سری افراشته و گام‌هایی استوار پیش آمد و در کنار گردونه ایستاد. راست در چشمان ایرانیانو نگریست و گفت:

- من آذرین هستم، هم‌نشین شما گفت که ایرانیانو به دیدارم آمده‌اند. این‌جا خانه‌ی شاه کمبوجیه است و برای آمدن به آن نیازی به فراخوان ندارید.

چنان استوار و بی‌پروا سخن گفت که اتوسا خودش را گم کرد و گویی جایگاهشان واژگون شده و آذرین است که بر گروه کوچک آنان فرمان می‌راند. به نرمی از گردونه پیاده شد. دو زن در برابر یکدیگر ایستادند. هر دو به یک اندازه بلند بودند. این یکی از زمان‌های کمیابی بود که برای نگاه کردن به بانویی دیگر نیاز نداشت به پایین بنگرد. آذرین یک گام پس رفت و با دست، او را به سوی خانه راهنمایی کرد. شانه به شانه به سوی خانه رفتند و از در گذشتند.

اتوسا با نگاهی کاوشگر، همه‌ی کناره‌ها را زیر و رو کرد. بسیار ساده‌تر از کاخ و بهتر از خانه‌های مردم روستا آن را با میز و صندلی و قالی و پرده آراسته بودند. ابزار و پوشش‌های کمبوجیه در هر سو به چشم می‌خورد. چنان نگاره‌ای در برابر او نهاده که گویی مرد خانه همان بامداد برای کارهای روزانه بیرون رفته و در پسین بدان باز می‌گردد.

او با دیدن ابزار کمبوجیه به یاد کاخ خودشان افتاد زیرا همان روزی که لشکر ایران از پاسارگاد رفت، بانوان در پیمانی ناگفته، هر چیزی که شاه را پیش چشمانشان می‌آورد به درون اتاق کار او بردند و در آن را برای چهار سال بسته نگاه داشتند. برای دمی دودل شد. آیا آذرین از مرگ شاه آگاه شده بود؟ پس گفت:

- شما از زخمی که به تن برادرم خورده است آگاهی دارید؟

- برای من شاه کمبوجیه زنده است. او این‌جا زندگی می‌کند. آن‌گاه دست را روی سینه‌اش فشرده.

اتوسا نمی‌توانست بدون پیدا کردن پاسخ از آن خانه برود. باید درمی‌یافت کمبوجیه برای آن زن چگونه مردی بوده است؟ پس گفت:

- شما شاه را چگونه می‌شناختید؟ آیا او در زندگیش چهره‌های گوناگونی داشت؟

- شاه کمبوجیه، شاه کمبوجیه است. من و شما با هم یکی نیستیم. شما پیوسته شاهپور بردیا را ستوده‌اید و او را برتر از برادر بزرگ‌ترش دیده‌اید. کمبوجیه هرگز از خانواده مهری ندید زیرا از او بیزار بودید و می‌گریختید. آشکار است که نمی‌توان رفتار خوبی در کسی که مهر بدی بر پیشانی‌اش خورده پیدا کرد. او بر کهن‌ترین کشور جهان چیره شد. آیا شما که همسرش بودید نامه‌ای به سوش فرستادید و در آن او را برای پیروزی ستودید؟ کمبوجیه جهانی را به زیر فرمان داشت و خانواده‌اش از او دوری می‌کردند.

چشمان‌تان را بگشایید و تنهایی‌اش را ببینید که چرا هم‌چون یک شکست خورده بر تن خود دشمن می‌زند؟ همگی در برابر او نافرمانی کردید و کشور را به آشوب کشیدید. او بزرگ‌ترین و تنهاترین پیروز این میدان بود. آیا مردی را می‌شناسید که به او مهربانی کنید، دوستش بدارید و از شما بیزار باشد و دوری کند؟ چند بار به او گفتید دوستش دارید؟ کمبوجیه از چه زمانی فرزند بد و ناسازگار کورش شد؟ از همان زمانی که نخواست آمیتیس را در جایگاه مادرش ببیند؟ آذرین کمی آرام گرفت و در چشمان اتوسا نگریست و پس از آن بر گفتار پیشین افزود:

- از نگاهتان آشکار است که با مهر ورزیدن بیگانه نیستید. پس به نیکی می‌دانید که مهرورزان در دلدارشان تنها خوبی‌ها را می‌بینند و به یاد می‌سپارند. آیا در رفتار مردی که دوستش دارید بدی هم دیده‌اید؟ ما مردم بدین گونه داوری می‌کنیم، با سبید سبید، از سیاه سیاه. آن هم در زمانی که همگی خاکستری هستیم.

اتوسا در برابر زبان برنده‌تر از شمشیر آذرین خاموش ماند. او صندلی‌ای را نشان داد و گفت:

- کمبوجیه همواره به روی آن می‌نشست و برای من هنوز هم آن‌جا نشسته است. از سوی او می‌پرسم: اتوسا شما که با من در یک کاخ زندگی کردید، آیا برای یک‌بار پای درد دل من نشستید؟

اتوسا نگاهی به صندلی تپی افکند و گفت:

- راست می‌گویید. ما سال‌های زیادی را زیر یک سقف گذراندیم و هیچ کدام به درد دل یک دیگر گوش نکردیم. چرا که برادرم به همدلی نیاز نداشت و می‌خواست فرمانبر او باشیم. به من گفتید مهرجویان زبان یکدیگر را در می‌یابند. من نیز از شما می‌پرسم: آیا آن زمان که کمبوجیه را دوست داشتید، اگر کمبوجیه دستور می‌داد همسر دیگری گردید، او را هم‌چون امروز ستایش می‌کردید و پیوسته نیکی‌هایش را به یاد می‌آوردید؟ دیگر آن‌که، هر اندازه از هوش بهره اندکی برده باشیم، باز هم در می‌یابیم که کمبوجیه‌ی چیره بر ممفیس، هرگز نتوانست به سایه‌ی کورش پیروز شده بر بابل، نزدیک گردد. برادر من نه نخستین و نه تنها جهانگشای این زمین خاکی بود که او را ستایش کنم. اگر پدرم کورش بزرگ شد برای آن بود که در سایه درفش او مردم توانستند با آیین‌ها و اندیشه‌های گوناگون، هر آن‌گونه که دوست دارند زندگی کنند و گرمی باشند. هم‌چنین نام مادرم را به میان آوردید که باید بگویم او برای بردیا هم نامداری بود. با این همه، مادرم نیازی ندید که از دست او خودکشی کند. ایرانیانو اندکی خاموش ماند و سپس گفت:

- امروز به اینجا نیامده‌ام تا چنین سخنانی را پیش کشم و آشکار می‌گویم به دیدار شما آمدم تا از نگاهتان برادر درگذشته‌ام را بشناسم. گرچه هر دو می‌دانیم با رفتارهایی که در بیست و سه کشور در زیر فرمانش انجام داد، نه بیزاری من و نه ستایش شما جایگاه او را در بهشت و یا دوزخ دگرگون نمی‌سازد. به هر روی برای من، شما همسر راستین او بودید و ما تنها هم‌خانه‌اش بودیم. پس اگر زمانی نیاز به یاری بازمانده‌ای از خانواده‌ی کمبوجیه پیدا کردید نزد من بیایید.

[ادامه در شماره بعد]

خورشت هویج آلو

پروین ترابی
کیتربینگ کدبانو



که خلال‌ها باریک و نازک باشد. بهترین روش استفاده از رنده آلمانی‌هاست. سپس تمام این مواد را به گوشت پخته اضافه کنید. رب گوجه‌فرنگی را در مقدار کمی روغن تفت دهید. سپس ۱ لیوان آب، زعفران دم‌کرده و آلوهای خورشتی را به آن اضافه کنید و پس از اینکه به جوش آمد این سس را به گوشت و بقیه مواد داخل قابلمه اضافه نمایید. درب قابلمه را بگذارید و ۳۰ - ۴۰ دقیقه اجازه دهید خورش با حرارت کم جا بیفتد و غلیظ شود. پس از غلیظ شدن خورشت آبلیمو را اضافه کنید و خورشت را در ظرف بکشید و به‌همراه برنج سرو کنید.



شامی مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ بدون استخوان: ۷۵۰ گرم
سیب‌زمینی کوچک: ۲۰ عدد
پیاز: یک عدد
آرد: ۲ قاشق غذاخوری
سیر: ۲ یا ۳ حبه
نمک: ۱ قاشق چای‌خوری
فلفل سیاه: ۱ قاشق چای‌خوری
آویشن: ۱ قاشق چای‌خوری
کاری: ۱ قاشق چای‌خوری
پاپریکا: ۱ قاشق چای‌خوری
سفیده تخم‌مرغ: ۱ عدد

سس مخلوط را به صورت شامی درآورده و به مدت نیم‌ساعت در یخچال قرار می‌دهیم و در آخر در تابه با کمی روغن آن را تفت داده و درب ظرف را می‌بندیم تا شامی‌های مرغ خودشان را بگیرند. سپس درب ظرف را برمی‌داریم تا سطح آن طلایی شود. شامی‌ها را از تابه خارج کرده، پیاز نگینی خرد شده را در تابه سرخ می‌کنیم، کمی که طلایی شد، زردچوبه را اضافه کرده و با حرارت بسیار کم تفت داده. رب و سپس پوره گوجه را اضافه کرده کمی که تفت خوردند، شامی‌های مرغ و سپس نصف لیوان آب و بالزامیک را اضافه می‌کنیم، وقتی جوش آمد درب ظرف را گذاشته، حرارت را کم کرده تا به مدت ۲۰ دقیقه کامل بپزد. در انتها سیب‌زمینی‌ها و ریحان خرد شده را اضافه می‌کنیم.

سس خردل: (به دلخواه) یا یک قاشق غذاخوری رب گوجه: یک قاشق غذاخوری پوره گوجه: یک پیمانه زردچوبه: نصف قاشق چای‌خوری ریحان خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی‌ها را در آب جوش (با کمی نمک)، به مدت ۷ دقیقه نیم‌پز کرده و با کره و روغن سرخ می‌کنیم تا کاملاً طلایی شود. سپس مرغ‌ها را مکعبی خرد کرده و به همراه سیر رنده شده، ادویه‌ها (فلفل، آویشن، پاپریکا، کاری)، سفیده تخم‌مرغ، نمک و آرد، سس خردل (به دلخواه) را کاملاً میکس می‌کنیم تا جایی که مواد کاملاً خمیری شود.

خیلی خوب سرخ و طلایی خوش‌رنگ می‌شوند. یک راه دیگر اینکه بعد از شستن و پوست کندن بادمجان‌ها می‌توانید سفیده تخم‌مرغ را هم بزنید و بعد دستتان را خیلی خیلی کم آغشته با تخم‌مرغ کنید و بادمجان‌ها را تخم مرغی کنید. سپس داخل روغن سرخ کنید.

برای سرخ کردن بادمجان، می‌توانید قبل از سرخ کردن بادمجان‌ها را به کمی ماست آغشته کنید و بعد آن‌ها را سرخ کنید. می‌توانید بادمجان‌ها را در ماست بخوابانید و بگذارید در یخچال یک ساعتی بماند سپس بادمجان‌ها را کاملاً از ماست پاک کنید و بعد سرخ کنید.

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



kadbanoo.ca

Kadbanoo
کیتربینگ
Caterer

کیتربینگ کدبانو به 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 ویژه
۱۰٪ بهره‌مند شوید.





The Little House Of Kebobs North
با بیش از ۲۰ سال سابقه

در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

رستوران ایرانی
با انواع غذاهای اصیل ایرانی

905-787-9988
1480 Major Mackenzie Dr. East
Major Mackenzie & Leslie



و کمی آب روش اسپری می‌کنید. بعد می‌گذاریم داخل فر تا بیست دقیقه پنیر پیتزا آب شود.

سس شامل:
سس سفید یا همون بشامل حاوی ۵۰ گرم کره سه قاشق آرد سفید و یک و نیم لیوان شیر است. کره را با آرد تفت دهید تا فقط بوی خامی آرد گرفته شود و بعد شیر را به مخلوط کره و آرد اضافه و خوب مخلوط کنید تا سس غلیظ شود. نکته: من توی سس بشامل کمی نمک زدم طعمش بهتر شد و اگه دیدید سفت شد مقداری آب یا شیر دوباره اضافه کنید. ردیف آخر فقط پنیر باشد و حتما برای خشک نشدن و کش آوردن لازانیا کمی آب روی آن اسپری کنید.

لازانیا با سس بشامل

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده یا گوشت مرغ: سیصد گرم
لفل دلمه‌ای: یک عدد
پنیر پیتزا: سیصد گرم
پیاز: سه عدد بزرگ
قارچ: نیم کیلو
سس سفید (بشامل)
پودر آویشن
رب گوجه: چهار قاشق سوپ‌خوری
ادویه: نمک و زرد چوبه و آویشن
ادویه کاری فلفل قرمز
لازانیا: یک بسته

طرز تهیه:

ابتدا لازانیا را با نمک و کمی زرد چوبه در آب جوش قرار داده تا پخته شوند ولی نه خیلی، سپس آبکش کرده و کنار می‌گذاریم. پیاز را همراه ادویه‌ها سرخ و بعد گوشت چرخ کرده را اضافه می‌کنیم. وقتی خوب سرخ شد فلفل دلمه را اجازه می‌دهیم تا سرخ شود و بعد قارچ را هم اضافه می‌کنیم و رب گوجه می‌زنیم. وقتی خوب سرخ شد ورقه‌های لازانیا را که قبلا توی آب جوش ریختیم را توی قالب می‌چینیم. بترتیب مواد را اول مایه گوشت بعد سس بشامل، بعد پنیر پیتزا و آویشن بعد دوباره ورقه لازانیا به همین ترتیب ردیف آخر فقط سس و پنیر پیتزا

کیک یزدی

مواد لازم:

آرد: ۳ پیمانه
روغن، شکر و شیر: هر یک ۱ پیمانه
تخم مرغ: ۳ عدد
پودر هل از (نصف تا ۱ قاشق مرباخوری): یا به مقدار بدخواه
بیکنینگ پودر: ۱.۵ قاشق مرباخوری
جوش شیرین: ۱ قاشق مرباخوری (قابل حذف، جایگزین بیکنینگ پودر یا نمک میوه)
گلاب: ۵ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

تخم مرغ را همراه با شکر و هل با همزن برقی بزنید بعد به ترتیب روغن، شیر و گلاب اضافه کنید و در نهایت مخلوط الک شده‌ی آرد، بیکنینگ پودر و جوش شیرین را بریزید و با



لیسک فولد کنید، کپسول‌های کاغذی را تا ۲.۳ پر کنید و ۱.۳ جا بگذارید برای یف کیک بعد روی کیک‌ها بدخواه کنجد بپاشید و داخل فر گرم با درجه ۱۷۵ بمدت ۲۰ دقیقه بگذارید. ۵ دقیقه هم گریل را روشن کنید تا برشته شود.

کوکوی گردو

مواد لازم:

گردوی چرخ شده: ۲۵۰ گرم
پیاز رنده شده: ۲ عدد متوسط
نعناع خشک: یک قاشق مرباخوری
تخم مرغ: ۵ یا ۶ عدد
روغن: نصف فنجان
نمک و فلفل: به قدر دلخواه

طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را با نمک، فلفل و نعناع خشک خوب به هم بزنید تا پف کند. پیاز را به آنها اضافه کنید و به هم بزنید. سپس گردو را اضافه کرده و خوب بهم بزنید. روغن را داغ کرده و مایع کوکو را در آن بریزید و شعله را ملایم کنید، چون گردو خیلی زود می‌سوزد. بعد در ماهیتابه را بگذارید



تا کوکو خودش را بگیرد. آن را برگردانید تا پشت کوکو هم کمی سرخ شود. چون این کوکو سریع روغن را جذب می‌کند، در حین سرخ شدن مجدداً کمی روغن اضافه کنید تا نسوزد. رنگ این کوکو قهوه‌ای تیره می‌شود.

تخفیف ویژه

سرویس

رفت و آمد به فرودگاه
و کلیه مناطق شهر



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

با قیمت‌های مناسب

فریده 416.903.7030

[ادامه از صفحه ۲۳ نگاه به شاه]

بیشتر و بیشتر شده بود و گاه به ملاط مقالاتی در روزنامه‌های آن زمان نیویورک بدل می‌شد. با این همه امروز، در آن پلاک نامی از شاه نیست. ساعت ده بامداد یازدهم آوریل (۲۳ فروردین)، شاه و همراهانش نیویورک را به مقصد فرودگاه ناسیونال در شهر واشنگتن ترک گفتند. در فرودگاه کندی و همسرش ژاکلین به استقبال شاه آمده بودند. شاه کت و شلوار تیره‌رنگ به تن داشت. حالت چهره‌اش مضطرب بود. تازه موهای سرش را کوتاه کرده بود. به لحاظ کوتاهی مو شاه حالت افسری جوان را پیدا کرده بود که البته لباسی غیرنظامی به تن داشت. هنگامی که کندی پشت میکروفون قرار گرفت، شاه و ملکه، و ژاکلین پشت او ایستاده بودند. کندی در حالی که به دوربین می‌نگریست، بدون متن سخنرانی در دستش، به شاه و شهبانو خیرمقدم گفت و تأکید کرد که میان او و شاه نکات مشترک فراوانی سراغ می‌توان کرد. می‌گفت هر دو خواهان آزادی، صلح و زندگی بهتری برای اهالی کشورشان هستند. سخنرانی او کوتاه بود.

آنگاه نوبت شاه بود که مطالبی در پاسخ خیرمقدم کندی بگوید. برخلاف کندی، شاه متن سخنرانی خود را از پیش تدارک دیده بود. به نظر مضطرب و نگران می‌آمد. نحوه‌ی ادای کلمات انگلیسی‌اش صحیح بود اما با تأکیدها و تردیدهایی همراه بود که معمولاً ملازم سخن گفتن کسی است که زبانی را تازه یاد گرفته است. به جای این که چون کندی رو به دوربین و بلندگو و پشت به دیگران که در جایگاه ویژه ایستاده بودند داشته باشد، اندکی کز ایستاد تا به جای دوربین نگاهش را متوجه کندی و ژاکلین کند. از اینکه به دعوت کندی "فرصت بسیار نیکو"ی سفر به آمریکا را پیدا کرده اظهار خوشحالی کرد. سخنان خود را با ذکر این نکته ادامه داد که "امروز واژه آمریکا برای دورافتاده‌ترین افراد جهان مفهوم خاصی پیدا کرده است و طنین این واژه در گوش‌ها طنین آزادی و آبادانی و پیشرفت و نوع‌دوستی و جوانمردی و دفاع از حق و عدالت است." می‌گفت امیدوار است در این سفر بتواند با کندی که "حکومت بزرگ‌ترین کشور جهان را با ابتکار تازه و دراندیشانه" عهده‌دار شده آشنایی بیشتری پیدا کند.

پس از انجام مراسم رسمی کوتاه، شاه و کندی در اتوموبیل ویژه رئیس‌جمهور آمریکا نشستند و ملکه و ژاکلین در اتوموبیلی دیگر به دنبال آنها روانه بلرهاوس شدند که مهمان‌خانه رسمی دولت آمریکا برای سران کشورهای دیگری است که به آمریکا سفر می‌کنند. در آنجا هدایایی میان رؤسای دو کشور رد و بدل شد. شاه برای کندی سفالی عتیق هدیه آورده بود: "سفالی متعلق به سده دهم میلادی و به قطر هشت و نیم اینچ." رنگش شیرینی بود و "تصاویری از پرندگان و حروف خطاطی شده" تزئین‌بخش روی سفال بود.

ناهار را شاه و اطرافیانش به طور خصوصی صرف کردند. پس از ناهار شاه و شهبانو به دیدار یکی از مراکز اسلامی شهر و از آنجا به مزار سرباز گمنام رفتند و آن چنان که رسم این گونه سفرهای رسمی است، دسته گلی بر این مزار گذاشتند. نه تنها سرباز گمنام آمریکا بلکه شمار گسترده‌ای از کسانی که در جنگ‌های مختلف آمریکا جان

باخته‌اند، و نیز برخی از بزرگان سیاسی و نظامی جامعه در این قبرستان که به آرلینگتون شهرت داشت به خاک سپرده شده‌اند. کمتر از دو سال پس از این دیدار جسد جان کندی در همین گورستان به خاک سپرده شد. در هر حال، آن شب، در ساعت هشت شاه و ملکه به کاخ سفید رفتند و در مراسم شام رسمی‌ای که رئیس‌جمهور آمریکا به افتخار سفر شاه ترتیب داده بود، شرکت کردند. شاه و کندی هر دو لباس رسمی شب (تاکسیدو) و پیراهن سفید به تن داشتند. شاه شال پهن آبی رنگی را بر گردنش آویخته بود — همان آبی‌ای که رنگ ویژه دربار شناخته می‌شد. ملکه و ژاکلین



هم لباس‌های فاخر شب بر تن داشتند. لباس ملکه زرد رنگ بود و شنیلی از پوست سفیدرنگ بر شانه داشت. نیم‌تاج و گردنبند جواهری، که ترکیب هماهنگی داشتند، بر سر و سینه‌اش دیده می‌شد.

برنامه سفر رسمی شاه شامل دیدار با رئیس‌جمهور و چند مقام عالی‌رتبه آمریکایی و نیز سه سخنرانی مهم می‌شد. نخستین سخنرانی مهم در همان شب مهمانی رسمی کاخ سفید ایراد شد. دومین سخنرانی در جلسه مشترک مجلس و سنای آمریکا بود. واپسین جلسه مهم با انجمن روزنامه‌نگاران آمریکا بود. شاه در هر سه سخنرانی هدف‌های واحد و مشترکی را دنبال می‌کرد. از یک طرف می‌خواست بر تاریخ پرغنا و دیرین ایران و وجوه مشترک این تاریخ با ارزش‌های متعالی تأکید کند. هدف دومش متقاعد کردن آمریکا به ضرورت کمک نظامی بیشتر به ایران بود. مهم‌تر از همه شاه می‌خواست دولت آمریکا و کندی را متقاعد کند که او خود اصلاح‌گری جدی و اصیل می‌تواند بود.

شاه برای این سفرش به آمریکا اهمیتی ویژه قائل بود. نه تنها در تدارک این سخنرانی‌ها سخت



کوشیده بود بلکه از ماه‌ها پیش از آغاز سفرش معلمی برای بهبود انگلیسی‌اش استخدام کرده بود. شاه بر زبان فرانسه تسلطی تمام داشت. همین نکته بسان امتیازی در مراودات بین‌المللی‌اش به‌شمار می‌آمد و اغلب مورد ذکر و ستایش خبرنگاران و دیپلمات‌های خارجی بود. پس از این سفر، تسلط شاه به انگلیسی هم چیزی کم از آشنایی‌اش با زبان فرانسه نداشت و از آن پس بخشی از هویت جهانی‌اش این بود که انگلیسی و فرانسه را به خوبی زبان مادری‌اش می‌داند.

به‌علاوه دست‌کم در دو سخنرانی از سه سخنرانی شاه در آمریکا، ردپای شجاع‌الدین شفا را هم آشکارا سراغ می‌توان کرد. اشارات نسبتاً مفصل شاه به سوابق روابط فرهنگی ایران و آمریکا و استناد به شعری پر آوازه ایران و نفوذشان در ادبیات آمریکا همه برخاسته از این نفوذ بود.

در شب شام رسمی کاخ سفید، نخست کندی سخنرانی کرد و گفته‌هایش را با ذکر این نکته آغاز کرد که "از قدیمی‌ترین ادوار تاریخ تا امروز هرگز ایرانی بودن کار آسانی نبوده است." می‌توان حدس زد که این عبارت کندی به استقبال عنوان کتاب پر آوازه منتسکیو می‌رفت که در باب دشواری‌های ایرانی بودن در عصر تجدد بود. کندی هم در آن روزها از کمک برخی از خوش‌فکرترین و خوش‌فکرترین نویسندگان برای تهیه سخنرانی‌هایش برخوردار بود. سپس، کندی به این نکته اشاره کرد که "شاهنشاه در بیست سال اخیر بار رهبری این کشور" را بر دوش کشیده و اظهار امیدواری کرد که این رهبری "برای بیست سال دیگر هم ادامه پیدا کند." پیش‌بینی کندی فقط با سه سال تفاوت تحقق پیدا کرد.

کندی آنگاه به زبان تلویحی حمایت آمریکا را از امینی نشان داد. در اسناد کاخ سفید به روشنی می‌توان دید که سیاست‌گذاران آمریکایی می‌دانستند که حمایت صریح از امینی حساسیت شاه را حتی بیشتر علیه امینی برخواهد انگیزخت. به تأسی از این نتیجه‌گیری، کندی شاه را "به خاطر انتخاب وزرایی مبرز و معتمد" ستود. بالاخره اینکه کندی در بخش پایانی سخنرانی‌اش به این واقعیت اشاره کرد که ایران "در دل خرس بزرگ"، که همان شوروی بود، جای دارد ولی شاه توانسته با درایت ایران را از خطر توطئه‌های این خرس قدرت‌طلب مصون بدارد.

آنگاه نوبت شاه بود که نخستین سخنرانی مهم سفرش به آمریکا را ایراد کند. بیاناتش را با ذکر این نکته آغاز کرد که به‌رغم راه دوری که ایران را از آمریکا جدا می‌کند، او و ایرانیان "همواره به کشور و ملت آمریکا به نظر احترام و علاقه‌مندی نگریسته‌اند." به این واقعیت اشاره کرد که "نخستین آمریکایی‌هایی که ما در کشور خود دیده‌ایم یا پزشکان و متصدیان بیمارستان‌هایی بوده‌اند که آمریکایی‌ها در ایران ایجاد کردند یا فرهنگیانی که در کالج آمریکایی تهران که در سال ۱۸۷۵ تأسیس شد" به خدمات فرهنگی مشغول بودند. به‌ویژه به "خاطره دکتر ساموئل مارتین جردن" اشاره کرد که موسس کالج آمریکایی بود (که بعدها البرز نام گرفت). شاه گفت "بسیاری از افراد کشور ما" جردن را به "دیده پدر معنوی خود می‌نگریستند."

[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،
فیس بوک، گوگل،
ویدئو، عکس، متن

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com





ساختمان سازان ایرانی - ICBA

سمینار ماه آگوست انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی (ICBA):

بررسی مسائل فرم‌های (HST) و ممیزی (Audit) مالیاتی در صنعت املاک همراه با جلسه پرسش و پاسخ

سخنرانان: ژولیا قاضی LL.B., LL.M. LL.B., LL.M. Ernst & Young Company (EY)

جان پیدر از CPA, CMACompany (EY) Ernst & Young

تاریخ: ۲۹/۰۸/۲۰۱۹ پنجشنبه

زمان: ۶:۳۰ - ۸:۳۰ عصر
7191 Yonge St., Unit 1001 (World on Yonge)

تلفن: ۹۰۵-۶۹۵-۰۱۰۴

ایمیل: secretary@icbuilders.ca

وبسایت: www.icbuilders.ca

ورود برای همگان آزاد و همراه با پذیرایی می‌باشد. به دلیل محدودیت فضا خواهشمند است حضور خود را رزرو فرمایید.

انجمن ادبی شیبی با دوستان

برنامه شامل: شعر، هنر، ادبیات و موسیقی ایرانی
زمان و محل اجرا: هر پنجشنبه شب ساعت ۷ در اورپول کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵ دان میلز، جنوب غربی پینات پلازا

Tel: ۴۱۶ ۹۹۸۲۲۰۹

کانون مدیریت زنان انتاریو

دوشنبه‌های ماه آگوست را به بحث بی انتهای عشق می‌پردازیم

گشت و گذاری در کوچه باغ عشق، همراه با: دکتر علی نیک جو

از منظر نورو بیولوژی و روانشناسی دکتر مهدی مقصودی

در ساحت شعر و ادبیات مستوره الوند کوهی

با چشم انداز فرهنگی و روابط بین فردی

سه‌شنبه‌ها همراه با دکتر مهدی مقصودی

کلاس‌های حافظ خوانی و تفسیر اشعار

مدرس: دکتر مهدی مقصودی

۵۷۳۴ پانگ، طبقه دوم

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۹۰۵۷۳۴۷۵۳۶ تماس حاصل بفرمایید

بنیاد خیریه کهریزک کانادا

بنیاد خیریه کهریزک کانادا یک موسسه خیریه ثبت شده در کانادا است و برای کمک های مالی شما رسید مالیاتی صادر خواهد شد.

Kahrizak Foundation of Canada

Tel: 3090-221-416

website: www.kahrizak.ca

University Settlement

دوشنبه و سه شنبه: کلاس مکالمه انگلیسی: از ساعت ۳ الی ۵ بعد از ظهر.

چهارشنبه و جمعه: آمادگی برای امتحان سیتیزن شپ: ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح

طبقه چهارم 6075 Yonge Street

داخلی ۲۲۱ / ۸۹۹۰ - ۲۱۸ - ۴۱۶ Tel:

بنیاد فرهنگی فرودین

آموزش کامپیوتر و رسانه های اجتماعی برای علاقمندان

Tel: ۴۱۶-۸۴۰-۷۳۳۷

180 West Beaver creek U#34

اطلاعیه ارشدان ایرانی

جمعه: ریچموند هیل/ سه شنبه: آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعد از ظهر، کلاس مکالمه انگلیسی و ورزش.

Tel: ۹۰۵-۷۱۳-۳۳۷۳

داخلی ۷۰۳۷

سازمان زنان

پنجشنبه - ۲۹ آگوست سمینار بهداشت خواب، ساعت ۶ تا ۸ بعد از ظهر

پنجشنبه - ۵ سپتامبر کارگاه آموزشی مراقبت کنندگان از سالمندان، ساعت ۵ تا ۷ بعد از ظهر

پنجشنبه - ۱۲ سپتامبر مشاوره حقوقی رایگان با وکیل ساعت ۶ تا ۸ با تعیین وقت قبلی

دوشنبه-کلوپ کارهای هنری و انواع بازیها برای سنین ۹ تا ۱۲ سال، ساعت ۳ تا ۵ بعد از ظهر

جمعه - ۳۰ آگوست ورکشاپ صلح با موضوع: حقیقت، شفقت، عدالت و صلح نوشته جان پل لداج، ساعت ۲:۳۰ تا ۵ بعد از ظهر

چهارشنبه- خدمات استقرار به تازه واردین، ۹ تا ۱۲

چهارشنبه- کلاب کارهای هنری و انواع بازیها برای سنین ۹ تا ۱۲ سال، ۳ تا ۵ بعد از ظهر

پنجشنبه- کلاس مکالمه انگلیسی سطح پایه، ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰ قبل از ظهر برای شهروندان ارشد

پنجشنبه- برنامه ویژه شهروندان ارشد، ۱۱:۳۰ تا ۳ بعد از ظهر

جمعه- کار دستی و قصه خوانی برای سنین ۶ تا ۸ سال، ۳ تا ۵ بعد از ظهر

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

بنیاد پریا

بنیاد پریا به دانشجویان ایرانی در دانشگاههای کانادایی بورس تحصیلی اهدا می‌نماید، جهت کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت پریا مراجعه فرمایید ایمیل ما در این رابطه scholarship@parya.org می‌باشد.

کلاسهای کامپیوتر آموزشی Windows & Internet

از ۹ سپتامبر ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱:۳۰ روزهای دوشنبه در بنیاد پریا جهت ثبت نام با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

دوره آموزش نقاشی و طراحی در بنیاد پریا برگزار میشود روزهای جمعه از ساعت ۳ تا ۵ بعد از ظهر، مدرس آقای رضا رحمانیان

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 کرایایی 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 مشاور خانم فریده جلالی‌فر، و روزهای پنج شنبه دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی در بنیاد پریا برگزار می‌گردد

آموزش سازه های 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 ستیزنا جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی

اطلاعات در مورد ولفر، بازنگری مهاجرت

نوشتن نامه اداری

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 تازه واردان 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.

کتابخانه پریا جهت استفاده عموم رایگان می‌باشد.

آدرس:

344 John Street, Markham, Tel: 905 764 0202 ext.108

Email: admin@Parya.org

مجموعه ورکشاپ های من و فرزندم

هفته اول: پدر و مادر آگاه و آشنایی با سبک های فرزندپروری

هفته دوم: آشنایی با ویژگی های خلق و خوئی در کودکان

هفته سوم: آشنایی با مشکلات و اختلالات رشد - ۱

هفته چهارم: آشنایی با مشکلات و اختلالات رشد - ۲

هفته پنجم: تکنیک های برخورد با مشکلات رفتاری کودکان

- تأیید دارد: برای ثبت نام کلاس خدمات همراه امکان ثبت نام تک جلسه ای
- به دلیل محدودیت ظرفیت، ثبت نام در کلاس ها به صورت زودتر می باشد
- ورودی: هر جلسه دو نوبت، خدمات تکبار در هفته
- تسهیلات ویژه برای هر یک از پدر و مادر ها
- اگر به شما بابت خدمات علاقه می گیرد، بسیاری از بیمه های تکمیلی، خدمات مشاوره و کارگاه های ما را تحت پوشش قرار می دهند. برای استفاده از این امکان برای خودتان و با افراد خانواده، با ما تماس بگیرید



ارائه ای از: مرکز آرام
مدرس: دکتر داود محمدی - روانشناس و درمانگر
تلفن رزرو: 647.771.2440
147 Finch Ave West, North York



فرشته نیکخواه

آب انار رشد مغز جنین را تقویت می کند



هستند بخشی از گروه آنتی اکسیدان های موجود در بسیاری از مواد خوراکی و نوشیدنی ها از جمله مغزی جات آجیلی، توت ها، و جای ها هستند. "تری ایندر"، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بریگام و زنان آمریکا، در این باره می گوید: "مطالعه ما شواهدی در مورد تاثیرات محافظتی برای جنین های قرار گرفته در معرض آب انار در رحم را نشان می دهد." وی در ادامه می افزاید: "این یافته ها بر اهمیت تحقیق در مورد تاثیرات پلی فنول ها در محافظت از اعصاب در جنین های در معرض خطر تاکید دارد." محققان در این مطالعه، مشاهده کردند زنانی که در طول بارداری آب انار مصرف می کردند بهبود شبکه کابلی مغز و رشد مغز جنین شان به مراتب بهتر بود.

تحقیقات نشان می دهد نوشیدن آب انار در طول بارداری موجب بهبود رشد مغز و اتصالات مغزی جنین می شود. آب انار سرشار از پلی فنول هایی است که قادر به عبور از مانع خون- مغز هستند. پلی فنول ها که شامل تانیک اسید و الایگیتانین ها

کاهو و حفظ قوه بینایی و پیشگیری از سرطان



ویتامین C است که به کلژن سازی کمک می کند. کلژن سازی برای داشتن پوست سالم و پیشگیری از از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست موثر است. همچنین این سبزی دارای شاخص گلوکز پایین است که می تواند به درمان آکنه کمک کند.

بهبود سیستم ایمنی

کاهو دارای دو تقویت کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین های A و C است. ویتامین A به تنظیم ژن های مرتبط با علائم خودایمنی کمک می کند. ویتامین C با کاهش التهاب و کمک به بهبود سلامت گوارش از سیستم ایمنی محافظت می کند.

مقابله با سرطان

رنگدانه کلروفیل موجود در کاهو می تواند از سرطان های کبد و روده پیشگیری نماید. این سبزی حاوی آنتی اکسیدان هایی است که خطر پیشرفت آسیب DNA، فاکتور اصلی سرطان، را کاهش می دهد.

کمک به کاهش وزن

این سبزی تقریباً از لحاظ میزان کربوهیدرات ها صفر است. همچنین حاوی میزان بسیار کم کالری، قند و چربی است. از این رو برای کاهش وزن مناسب است.

کمک به هضم غذا

کاهو حاوی آب و مواد معدنی است که به هضم آسان کمک می کند. همچنین حاوی فیبر است که موجب بهبود هضم شده و سموم را از بدن دفع می کند.

افزایش روند بارداری سالم

از آنجائی که کاهو حاوی فولات است به داشتن بارداری سالم کمک کرده و به پیشگیری از انواع نقایص به هنگام تولد کمک می کند.

کاهو منبع خوب آنتی اکسیدان های نظیر ویتامین A و C است. این سبزی به خروج مواد شیمیایی مضر از بدن کمک می کند. همچنین از هرگونه آسیب رادیکالی پیشگیری می نماید. مصرف منظم آن می تواند موجب کاهش التهاب و فشار اکسایشی شود.

پیشگیری از نابودی استخوان ها

کاهو حاوی ویتامین K است. این ویتامین به خاطر استخوان سازی معروف است. مصرف منظم کاهو می تواند تراکم استخوان ها را تقویت نماید. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می کند.

بهبود سلامت قلب

کاهو حاوی فولات یا اسیدفولیک است از این رو از تجمع پلاک پیشگیری می کند. همچنین این سبزی حاوی ویتامین های A و C است که به قوی ماندن عروق خونی کمک می کند.

حفظ قوه بینایی

مواد مغذی نظیر ویتامین A، C و کاروتنوئیدها در کاهو وجود دارند. از این رو در مقابله با اختلالات چشمی مفید است. کمبود این مواد مغذی موجب آب سیاه، آب مروارید و دژنراسیون ماکولا می شود.

درمان مشکلات پوستی

ویتامین A موجود در کاهو به بهبود سلامت پوست کمک می کند. همچنین این سبزی حاوی



با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید

قالیشوئی مازیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگریزی و ریشه کشی

کلیه قالی های نفیس و ابریشمی

شستشوی فرشهای دستباف و ماشینی

با بیش از ۲۰ سال تجربه در ایران و کانادا

416-856-9491

Free Delivery
and Estimate

فرش های دست دوم
یا نو شما را خریداریم



[ادامه از صفحه ۲۵، شهر]

ولی در دست هیچ کدام از آنها نسخه‌ای اجرایی حتی برای رفع یک مشکل کوچک هم وجود ندارد، همه فکر می‌کنند که دیگران باید وضعیت شهر را درست کنند و آنها خود هیچ نقشی ندارند. همین بلاتکلیفی است که روز به روز پایتخت را در گردابی از مشکلات فرو می‌برد و معلوم نیست عاقبت کار به کجا می‌رسد.

تهران به مجموعه‌ای از تضادها و تناقض‌ها تبدیل شده، شهری که زیبایی‌های آن در زیر بزرگراه‌ها و پل‌ها دفن گردیده و بیش از آن که به گسترش کمیت‌ها نیاز داشته باشد، به بهبود کیفیت نیاز دارد. در این شهر طرحی به نام ساماندهی کلان شهر وجود ندارد و آنچه که به‌طور مداوم در حال انجام است توسعه کمی و ایجاد امکانات برای تازه واردین و مهاجران می‌باشد که به سوی این کلان شهر روانند. در طول سال‌های گذشته توجه به مسایل اجتماعی و برنامه‌ریزی پایدار شهری آن گونه نبوده است که بتواند یک توسعه‌ای متقارن و معمول در شهر ایجاد نماید، همین مسئله فضای تهران را به سوی محیطی که دیگر قابل تحمل برای زندگی نیست، سوق داده است، ولی با وجود همه این مشکلات وجود سیستم‌های تقریباً جدید و مدرن ایاب و ذهاب و حمل و نقل شهری، تهران را از قفل شدن نجات داده است.

بنابراین اگر از همه گرفتاری‌های موجود بگذریم، مترو تهران و خطوط اتوبوسرانی تندرو و شبکه‌های گسترده بزرگ راهی، تا اندازه‌ای بار رفت و آمد و ایاب و ذهاب شهر را بر دوش گرفته‌اند و جای تنفسی برای چندین میلیون رفت و آمد داخل شهری را باز کرده‌اند. به طوری که اکنون مترو متجاوز از ۵ میلیون نفر مسافر توسط مترو جابه‌جا می‌شوند. دیگر در سطح شهر تهران خبری از شرکت واحد اتوبوسرانی نیست. سامانه‌های اتوبوس‌های تندرو تهران را از شرق به غرب و از شمال به جنوب به هم پیوند می‌زنند و از سرعت قابل توجهی برخوردارند ولی در بعضی از ساعات روز تراکم مسافر به حدی است که سوار و پیاده شدن از مترو و اتوبوس‌های تندرو کار مشکلی است. بزرگترین مشکل حمل و نقل در شهر تهران، سفر با خودروهای شخصی‌ایست که افراد تک سرنشین، ترافیک را به وضع نامناسبی درآورده‌اند. به طوری که گفته می‌شود تعداد خودروهای شخصی شهر حدود ۶ برابر ظرفیت خیابان‌های آن است. سیستم تاکسیرانی در ایاب و ذهاب شهری نقش چندانی ندارد و در حالیکه تاکسی‌های شخصی و سیستم‌های حمل و نقل رایانه‌ای (اسنپ) و شرکت‌های خصوصی در نقل و انتقال مسافران مشغول هستند ولی اینها درصد بالایی از مسافران را انتقال نمی‌دهند. مشکلات فرهنگی، مشکلات اجتماعی و معیشتی، آمار جرم و ناهنجاری، مسایل مربوط به مواد مخدر و از همه مهمتر درگیری‌های خیابانی، دزدی، وضعیت ناچور معتادان، عدم رعایت حقوق شهروندی بویژه حقوق زنان، مسئله پوشش خانم‌ها و حجاب، وضعیت بهداشت و سلامتی، وضعیت فرهنگ و هنر (سینما، تئاتر، رسانه‌ها، کتاب، موسیقی، ورزش، آموزش و پژوهش، دانشگاه‌ها)، مشکلات زیست محیطی و از همه مهمتر آلودگی هوا و آلودگی



توان آن را بزرگترین مرکز خرید جهان نامید، با امکانات بسیار متنوع و مدرن و سرمایه‌گذاری سنگین و گسترده، و مساحتی باورنکردنی و



صوتی، مسایلی هستند که تهران با آنها دست و پنجه نرم می‌کند. حالا کی این مشکلات نفس به شماره افتاده شهر را خاموش می‌کند، معلوم نیست.

برای فرار از این مشکلات، به سمت غرب تهران رهسپار می‌شوم. تهران از سمت شرق به بن‌بست و انفجار رسیده است، تنها جایی که برای حرکت و توسعه باقی مانده سمت غرب شهر و جاده کرج است. در این مسیر ساختار معماری، مهندسی، ساختمان‌سازی و شهرنشینی تفاوت فاحشی با جاهای دیگر شهر پیدا کرده است. ساخت مجموعه عظیم اقتصادی، تجاری، رفاهی، فرهنگی و... در غرب تهران به نام "ایران مال" واقعا پدیده‌ای شگفت‌آور است که شاید

با سرمایه‌گذاری اولیه ۲۲ هزار میلیارد تومان که تاکنون بخش کوچکی از فاز اول آن به بهره‌برداری رسیده است. بازارچه سنتی ایران که به تیمچه حاج علی‌اکبر معروف است، با بهره‌گیری از معماری سنتی ایران و آئینه‌کاری مسحورکننده و طاق‌های قوسی و چلچراغ‌های فراوان و با مجموعه‌ای نفیس از فرش‌های دست‌باف ایرانی، تالار آئینه، سوغات‌سرای ایران، صنایع دستی با کیفیت بالا، سرای فیروزه، کتابخانه و چایخانه بسیار زیبا و گسترده، سرای

عقیق، سرای زمره، باغ‌های ایرانی، فوت‌کورت‌ها و کافه‌های بین‌المللی و از همه مهمتر باغ کتاب ایران مال، همه جلوه‌های زیبایی از هنر و فرهنگ و معماری ایرانی را به نمایش گذاشته‌اند که با دیدن آن انسان از یاد ناهنجاری‌های داخل شهر به دور می‌شود و در دل بارقه‌امیدی به آینده بوجود می‌آید.

هر چند که دل‌کنندگان این مجموعه مشکل است ولی خودمان را به جلوه‌های زیبای هنری دیگری به نام باغ کتاب تهران در منطقه عباس‌آباد رساندیم که در آن بزرگترین کتابفروشی جهان ایجاد شده است. این باغ در جوار کتابخانه ملی و فرهنگستان‌های علوم و زبان و ادب فارسی قرار دارد. وسعت باغ کتاب تهران ۱۱۰ هزار متر مربع است که ۶۵ هزار متر مربع آن را ساختمان‌های نمایشگاهی، فضای سبز، دریاچه مصنوعی و فضاهای گسترده عرضه کتاب و محصولات فرهنگی پوشانده است. انسان در این باغ گم می‌شود و ساعت‌ها فقط به فرهنگ، سنت، کتاب و کالاهای فرهنگی فکر می‌کند، هزارها عنوانین مختلف کتاب در آنجا به معرض دید گذاشته شده است. فضاهای رفاهی، رستوران‌ها، کافه‌ها، خانه‌های سرگرمی برای کودکان، امکانات درمانگاهی و از همه مهمتر مجسمه‌های مربوط به پسرخاله، کلاه قرمزی، علی بابا، چوپان دروغگو، زورو، گروه‌بان گارسیا، و... انسان را به یاد دوران کودکی تا کهنسالی می‌اندازد و از محیط سردرگم شهری دور نگه می‌دارد.

و سرانجام آخرین ایستگاهی که برایتان گزارش می‌کنم، گذر از پل طبیعت است که بوستان‌ها و پارک طالقانی در شرق بزرگراه مدرس را به پارک آب و آتش در غرب به هم متصل می‌کند. طول این پل ۳۰۰ متر است که با الهام از معماری پل خواجه ساخته شده است.

طراحی‌ها با در نظر گرفتن پارک‌های ملی و طبیعی کشورهای مختلف و فرم‌ها و درخت‌های ستونی و سازگار با محیط اطراف صورت گرفته و میعادگاه و شاید هم بشود گفت پناهگاه تهرانی‌های گرم‌مازه و خسته از شهر است که شب‌ها با گذر از روی آن چند ساعتی را به آرامش فکر می‌کنند.

در قهوه‌خانه سنتی زیر پل نشستیم و با خوردن آش رشته و چای تازه دم با گل سرخ، خستگی روزانه را از تن بیرون کردیم و به سوی خانه برگشتیم.

تا گزارشی دیگر، بدرود.

حسن گل محمدی،

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

golmohammadihassan@yahoo.com

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

۱۳۴۹

416-818-0940



Homa Volleyball CLUB

Boys & Girls

ناصر پیشوا Nasser Pishva

با ۵۰ سال تجربه آموزش والیبال در ایران و کانادا




اجاره

نیومارکت
Bayview/Stonhaven
بچلر واک آت
\$850 Utilities included
647-323-1377

مهمانی‌هایتان را به ما بسپارید

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

آپارتمان نوساز برای اجاره

آپارتمان یک خوابه با دن
در تقاطع خیابان‌های
یانگ و شانزدهم
با پارکینگ، انباری، استخر
برای اجاره از اول ماه سپتامبر
647-808-3450

416.225.6600

مجمع
پویا

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

بهترین انتخاب همیشگی برای شستن قالی‌های شما



تعمیرات، رفوگری،
لکه برداری، رنگریزی
و ریشه کشی

قالیشوئی مازیک
416-856-9491

استخدام گرافیک

انتشارات خردمند به یک گرافیک نیمه وقت
نیازمند است. تسلط به نرم‌افزار الستریاتور
الزامیست. لطفا رزومه خود را
به آدرس زیر ایمیل کنید.
info@khrd.ca

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم
غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید کباب بره
جوجه کباب
انواع خورش‌ها
رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷
کیتترینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲
879 York Mills Road, North York

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

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

توجه
کلیه وکلتنامه های ارسالی به
بدون تکلیف وکیل دارای
اعتبار نمی باشد.

طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی

نوسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

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

گواهی امضاء . وصیتنامه

کپی برابر با اصل

تنظیم، تایپ و تأیید وکلتنامه

تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه

تنظیم و تأیید اجازه سفر فرزندان

اجازه خروج مکرر

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



مدرس فارسی بچه های ایران

در قلب ریچموند هیل

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

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

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

مهر

این روزها فرد دیگری شده‌اید و رفتارهای عجیب و غریبی از خود نشان می‌دهید. آیا واقعا این چهره‌تان را دوست دارید؟ همانطور که شما این نقاب را دوست ندارید، دیگران هم از دیدن آن رنج می‌برند، بنابراین هر چه زودتر به خود واقعی‌تان بازگردید. در اکثراً دوستانه شما سوتفاهم‌هایی بوجود آمده که بهتر است که از آنها فاصله بگیرید در غیر این صورت شما هم مجرم شناخته خواهید شد. به زودی پیشنه‌ای به شما می‌شود که انتظارش را ندارید. برای دادن جواب، مشورت با دیگران را از یاد نبرید.

آبان

با انرژی بالایی که امروز شما دارید، همه چیز بر وفق مراد شما پیش خواهد رفت. البته ممکن است که در طول روز با افرادی برخورد کنید که برخلاف شما باشند اما سعی کنید که تا انتهای روز این مود مثبت‌تان را نگه دارید تا بتوانید کارهایتان را با سرعت بیشتری پیش ببرید. شریک زندگی‌تان را از خود ناراحت کرده‌اید اما قدرت معذرت‌خواهی هم ندارید. شاید بد نباشد که با رفتارشان پشیمانی‌تان را به او نشان دهید. به زودی از نتیجه یکی از کارهایی که در گذشته کرده‌اید، سورپرایز خواهید شد و لبخندی رضایت‌بخش بر لبانتان خواهد نشست.

آذر

هر کسی ممکن است در محیط کاری‌اش دچار مشکل با همکارانش شود، بنابراین این اتفاق تنها برای شما رخ نمی‌دهد. در این شرایط بهتر است که سیاست داشته باشید و به جای ناراحت شدن کلمات موثرتری را به زبان آورید. برای بعد از ظهر خود نیز برنامه‌ای مفرح ترتیب دهید و از استرسی که در محیط کار داشته‌اید بکاهید. مدت‌هاست به فکر شروع کلاسی هستید، امروز زمان خوبی برای ثبت نام است. اگر این کار را ادامه دهید، منبع درآمد خوبی برایتان خواهد شد.

دی

مسائل مالی ذهنتان را درگیر کرده است. بهتر است که به جای غصه خوردن، به فکر یک منبع درآمد دیگری باشید. اگر از محیط کارتان راضی نیستید، بیرون بیایید. ریسک کردن در این مواقع می‌تواند شما را به سمت پیشرفت سوق دهد. در روابط عاطفی خود در رویا به سر می‌برید، اما زمان آن است که واقع بین‌تر باشید. اگر خودتان را تنها به دست احساسات خود بسپارید، عاقبت خوشی نخواهد داشت. بنابراین بهتر است که به منطق‌تان تکیه کنید. کسی که شما را دوست دارد بیمار است و نیاز به همراهی و یاری شما در این زمان سخت دارد.

بهمن

شما فردی هستید که دیگران را به خوبی تحت تاثیر قرار می‌دهید. از این ویژگی‌تان استفاده کنید و کارهایتان را پیش ببرید. مثلا اگر درخواستی از کسی دارید، آن را بیان کنید و مطمئن باشید که به خواسته‌تان خواهید رسید. در زمان‌های تصمیم‌گیری، دیگران مدام به کارهای شما دخالت می‌کنند اما این شماست که باید تصمیم نهایی را بگیرید. بنابراین به آنها اجازه دخالت ندهید. یکی از اعضای خانواده‌تان ناراحت است. وقت بیشتری را با او بگذرانید و اجازه دهید تا هر چه دردودل دارد بیان کند. تنها گوش کردن کافی‌ست تا او آرامش دوباره را تجربه کند.

اسفند

امروز بالاخره استرس‌های اخیر شما به پایان می‌رسد زیرا در نهایت به تمام کارهای نیمه تمام خود پایان می‌دهید و نفسی از روی رضایت خواهید کشید. فقط یادتان باشد که کمک دوستانتان را فراموش نکنید. مدتی است که رابطه عاطفی شما در هاله‌ای از ابهام به سر می‌برد طوری که جایگاهتان را گم کرده‌اید. اگر به خودتان کمی زمان دهید، همه چیز برایتان روشن می‌شود. اگر از جایگاهی که دارید، چه در محیط کار و چه در روابطتان، راضی نیستید، زندگی‌تان را هدر ندهید و به دنبال آنچه دلتان می‌خواهد، بروید.

فروردین

امروز به دنبال یکی از مدارکتان می‌گردید اما پیدایش نمی‌کنید. فکر می‌کنید آنچه در حال حاضر به آن نیاز دارید آب شده و به زیر زمین رفته است. نگران نشوید زیرا در نهایت او را در دست یکی از اطرافیان‌تان پیدا خواهید کرد. فکری برای آینده در سر دارید، برای خود برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و واقع بینانه‌تری ترتیب دهید، در غیر این صورت ناامید خواهید شد و تلاشتان را رها می‌کنید. از دست شریک زندگی‌تان ناراحت هستید اما بداندی که برای ایجاد تغییر، این خود شماست که باید وارد عمل شوید نه طرف مقابلتان.

اردیبهشت

به دنبال تغییری در زندگی‌تان هستید. لازم نیست که دست به تغییرات بزرگ بزنید، همین که دکوراسیون خانه‌تان را تغییر دهید و گل‌ها را به خانه‌تان راه دهید، یا این که یک حیوان خانگی بیاورید، روحیه‌تان از این رو به آن رو می‌شود. در مورد رابطه عاطفی‌تان زیاد خیالبافی می‌کنید. دیگر زمان مناسبی برای راه رفتن روی ابرها نیست. شما باید از آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد نیز آگاه باشید. پس چشم‌هایتان را باز کنید و اطرافتان را با دقت بیشتری نگاه کنید. چیزهای مهمی وجود دارد که هنوز نمی‌دانید.

خرداد

به زودی با شخصی یک کار جدید را آغاز می‌کنید. از آنجا که زمینه‌ای در مورد آن ندارید، کمی مردد هستید اما مطمئن باشید که اگر این کار جزو علاقمندی‌هایتان باشد، موفقیت شما نیز حتمی خواهد بود. شاید کارهایتان با سرستی که شما انتظارش را دارید پیش نرود اما صبوری کلید موفقیت شماست. آنچه برای شما اهمیت دارد کیفیت کار است نه زمان اتمام آن. پس با حوصله بیشتری به کارهایتان رسیدگی کنید. به زودی شخصی پس از مدت‌ها به سمت شما باز می‌گردد، شاید بد نباشد که فرصت دوباره‌ای به هر دوی‌تان بدهید.

تیر

از جرو بحث کردن با دیگران در چنین روزی بپرهیزید، زیرا ذهن شما درگیر دیگر مسائل است و ممکن است که زود از کوره در بروید. آنچه در این روز برای شما اهمیت دارد، آرامش خودتان است. در محیط کار اگر قدم درست را بردارید و خلاقانه عمل کنید، چنان پیشرفتی خواهید داشت که افراد زیادی به شما حسادت خواهند کرد. اگر مجرد هستید و فردی نظر شما را به خود جلب کرده، بهتر است که نه خیلی به او علاقه نشان دهید و نه این که از او دوری کنید. اعتدال را رعایت کنید و فضا را به گونه‌ای تغییر دهید که او نیز جرات نزدیکی به شما را داشته باشد.

مرداد

امروز باید به حساب و کتاب‌تان برسید و این موضوع زمان زیادی از شما می‌گیرد، به طوری که وقت نمی‌کنید به کارهای مورد علاقه‌تان برسید. اما نگران نشوید و تمرکزتان را حفظ کنید تا اشتباهی در حساب‌هایتان رخ ندهد. در مورد روند رابطه عاطفی‌تان نگران هستید. هیچ جای نگرانی وجود ندارد زیرا شرایط شما به ثبات رسیده، پس نگران تغییر مسیر آن نباشید. تا زمانی که شما نخواهید، حتی با هم نمی‌تواند قایق شما را تکان دهد و آرامش را از شما بگیرد.

شهریور

در تصمیم‌گیری‌های امروزتان، به حسن‌تان اعتماد کنید و از او کمک بگیرید. گاهی لازم است که به جای منطق، به احساس تکیه کرد. بنابراین با اعتماد به نفس بالا به آنچه قلبتان می‌گوید عمل کنید. امروز تماسی به شما می‌شود که کمی نگران‌تان می‌کند. فکر می‌کنید که این خبر مانع پیشرفت شما می‌شود اما اگر کمی صبر کنید، می‌بینید که همه چیز به بهترین شکل ممکن اتفاق می‌افتد. به میهمانی دعوت می‌شود که انتظارش را ندارید. حتی اگر حوصله کافی برای حضور در آنجا را ندارید، به این میهمانی بروید که خاطرات خوشی را برایتان رقم خواهد زد.



Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریداران اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر
- ✓ قیچی‌پاشی
- ✓ فریم‌کشی
- ✓ تعمیر آگزوز
- ✓ برچسب زرد
- ✓ تعویض شیشه
- ✓ سرویس تویینگ



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

Tel: 416.967.1616

1.877.967.1616

www.HamidAuto.com

info@HamidAuto.com



28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

Taher
landscaping

شرکت فضای سبز طاهر

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



Tel: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

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

905-883-5254

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قیمت‌ها با ارائه این آگهی
تضمین شده است

بانک بالاتر از میجر مکنزی
No Frills جنوب سور هفت سن
روی روی

36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

Edin Mills	Yes
36 Levendale	Yes
Major Mackenzie	Yes

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

قانون‌های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

همه سطر و ستون‌ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد.

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

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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



سخت

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

۵۴۸



متوسط

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

۵۴۶



آسان

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

۵۴۲

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

۵۴۹

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

۵۴۷

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

۵۴۵

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

۵۴۲ پاسخ

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

۵۴۰ پاسخ

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

۵۳۸ پاسخ

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

۵۴۳ پاسخ

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

۵۴۱ پاسخ

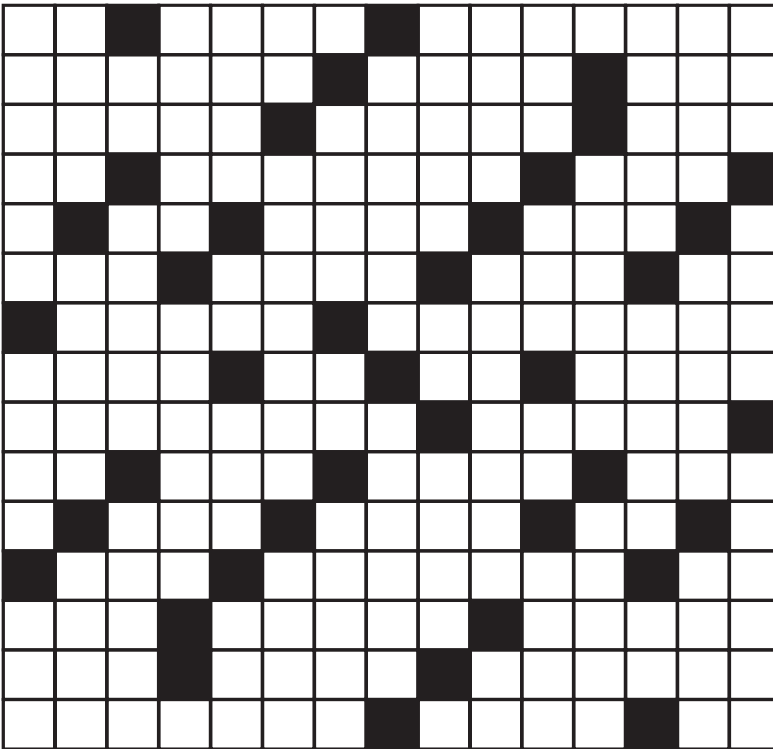
9	3	5	6	8	7	1	4	2
2	4	6	1	9	5	8	3	7
8	1	7	2	3	4	6	5	9
1	8	2	3	4	6	9	7	5
3	5	9	7	1	8	2	6	4
6	7	4	9	5	2	3	1	8
4	6	1	5	2	9	7	8	3
5	9	3	8	7	1	4	2	6
7	2	8	4	6	3	5	9	1

۵۴۰ پاسخ

جدول

شماره ۱۲۵۳ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

۱- جشنی در ایران باستان که تا دوره شاه عباس بزرگ برگزار می شد - بی تابی - بزرگ منشی

- ۲- چین و چروک پوست - سخن آشکار و فصیح - اجداد
 ۳- حساب نجوم - فرمانبردار و زیردست - چهارپایان از قبیل گاو و گوسفند و شتر
 ۴- وسیله نخ تابی - وجود و هستی - حرف تردید
 ۵- خوش و خرم - شجاع - عید ویتنامی ها
 ۶- پوستین - حلال و جایز - چرم فروش - بشر
 ۷- حلقه فلزی که زنان در مچ پا اندازند یا خلخال - منسوب به نادر
 ۸- نای جنگی - دلیر و پهلوان - مانع - خروس جنگی
 ۹- شهری در استان هرمزگان - کهکشان کهکشان
 ۱۰- نفاق - قرض ها - هر یک از ساعت های درس - طرف و جانب
 ۱۱- حرف همراهی - فراموشکار - بیماری جلدی یا جرب
 ۱۲- اندوه - کج و ناهموار - آذر
 ۱۳- جانشینی - آبگیر - ساز ایرانی
 ۱۴- توانایی ها - زادبوم - بی خطر
 ۱۵- نفس خسته - سالک و زاهد - محلول ید و الکل که روی زخم می مالند

عمودی

- ۱- اثر پا - نام دیگر شانه به سر یا هُدهُد - نان روغنی
 ۲- قاصد - نرده چوبی یا آهنی - وسط
 ۳- شاخه باریک که از پای درخت می روید و دارای ریشه است - دندان های نیش - صدمتر مربع
 ۴- قافله - محل ذخیره کالا
 ۵- از سبزی های خوردنی - ضد نزدیک - نام ترکی - آینده
 ۶- برگشتن - حلوائی که با عسل درست کنند - برابر
 ۷- از میان رفته - از غلات بارکش شهری
 ۸- کابوس - منظم شدن
 ۹- خبر خوش - زهر - ای کاش و کاشکی
 ۱۰- لحظه تخمین - گرو گذارنده
 ۱۱- چهره - آش - ضمیر جمع - دختر عرب
 ۱۲- پیرو پیغمبر زرتشت به لغت زند - آویزان
 ۱۳- ویتامین انعقاد خون - غارت - بخت آزمایی
 ۱۴- مبتدی و بی تجربه - روز گذشته - تیرانداز
 ۱۵- اولاد بشر - سمت راست - حيله گر

پاسخ شماره ۱۲۵۲ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

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

کلیه خدمات

لوله کشی و تاسیسات

Drain - Heating - Cooling

نصب و تعمیر لوله های آب و فاضلاب و شیرآلات، توالت، لباسشویی، ظرفشویی، جکوزی، یخچال و ایرکانهیشن

لوله کشی گاز و نصب کباب پز BBQ

نصب لوله های Floor Heating، کانال کشی هوا

نصب و تعمیر انواع فرنس، بویلر، آبگرمکن، شومینه

تشخیص، رفع ترکیدگی و گرفتگی لوله های آب و فاضلاب

مهدی - Florimed Plumbing

416.875.5484

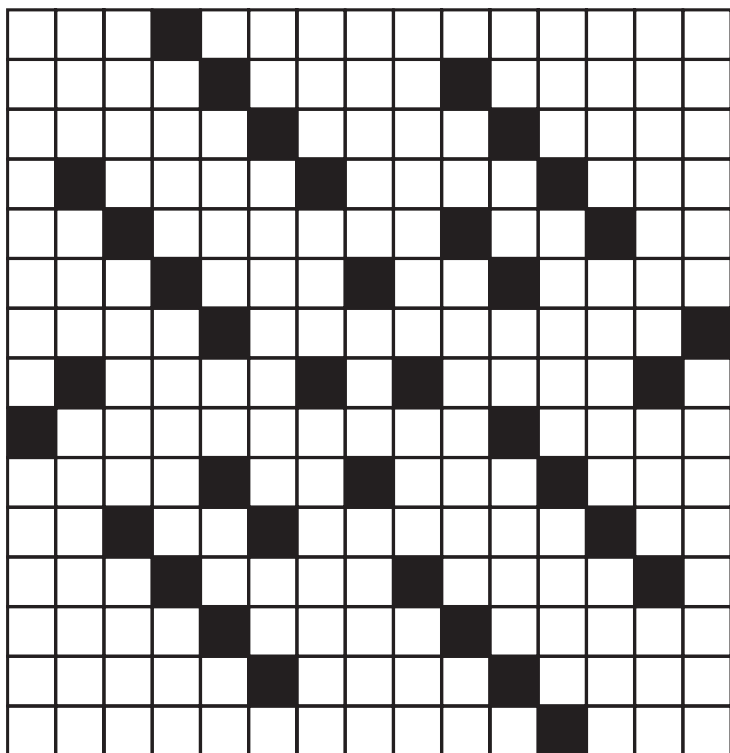
۷ روز هفت ۲۴ ساعته



جدول

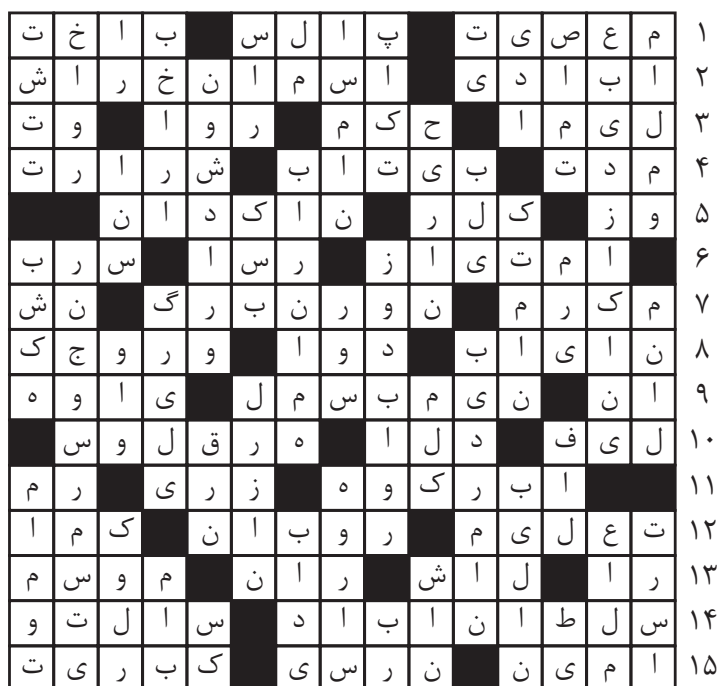
شماره ۱۲۵۳ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



پاسخ شماره ۱۲۵۲ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

- ۱- هنرپیشه کم‌دی سینمای ایران که در فیلم تیغ‌زن بازی کرده است - بیهوشی
- ۲- هدف متعالی - علم نجوم - مسافت طی شده
- ۳- شهری در استان اصفهان - امر به انداختن - کتاب مذهبی موسی پیامبر
- ۴- واحد فیزیکی - سرکشی - شایسته‌تر
- ۵- واحد سطح - خاندان - رنگدانه موی انسان - ضمیر مفرد
- ۶- صورت زشتی دارد - بازده! - عقیده و نظر - کشور آفریقایی به مرکزیت انجمن
- ۷- کتابی از حکیم عمر خیام نیشابوری - تیم فوتبال برلینی
- ۸- یاری دهنده - یک لحظه
- ۹- کتاب ژان ژاک روسو - نویسنده «تام سایر»
- ۱۰- نویسنده آلمانی با نام توماس - روفوژی - حرف مغفولی - زنی که همراه عروس است
- ۱۱- خوب نیست - به آهستگی - الفبای موسیقی - پایتخت کشور ایتالیا
- ۱۲- لاستیک اتومبیل - از حروف یونانی - از سواحل زیبای کشور فرانسه
- ۱۳- حکومت - ویتنام قدیم - موش خرما
- ۱۴- خواننده فقید ایرانی - فیلسوف قرن ۱۹ فرانسه با نام ارنست - کمبود
- ۱۵- فهیم و شهور - حکومت معروف ایرانی که رودکی شاعر مشهور در آن زمان می‌زیست

عمودی

- ۱- نقشه خیابان‌های شهر - نقاش معروف هلندی قرن ۱۷ میلادی
- ۲- زبان دیدن - موسس این سلسله ایرانی «دیوکس» می‌باشد - دانه کش بی‌آزار
- ۳- هیأت اداره‌کننده موسسات خیریه - کنایه از چیز سخت و محکم - فرق سر
- ۴- عدل - رشته کوه روسیه - کمک کردن
- ۵- ضمیر اشاره - تپه کوچک - ضمیر فرانسوی - مشاهده کردن
- ۶- اصل هر چیز - احترام گذارنده به دیگری - نقش نمایشی
- ۷- فیلمی قدیمی درباره موسی پیامبر - آمادگی زمین برای کشاورزی - الفت
- ۸- خوش قلب - شهری در استان آذربایجان شرقی - جوی بزرگ
- ۹- نام کوچک والژان قهرمان داستان بینوایان - بهشت شداد - از روی بزرگواری
- ۱۰- علامت جمع عربی - معبدی در کنگاور - ناپیدا
- ۱۱- داخلی - کجاست - بوی ماندگی - ویتامین انعقاد خون
- ۱۲- واحد بار الکتریکی - ارشاد - اهلی
- ۱۳- اثری از «ساراماگو» که برنده جایزه نوبل شد - ساخته شده از پوست گاو - سازمان فضایی آمریکا
- ۱۴- ضمیر مغفولی - شکست خورده در عرصه شطرنج - تماشا نمودن
- ۱۵- نویسنده رمان «سرخ و سیاه» - داشتن عقاید یکسان

FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی

با بهترین کیفیت
و مناسب‌ترین قیمت

(416) 454-7259

Salumeh

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

416-221-2111 آکادمی هنر صبحی

آشپزخانه ایرانی

647-517-2356 ماما سونیا

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

416-752-9494 best Auto Services - صافکاری، خرید و فروش

416-736-8880 bell Auto (کامران) - نمایشگاه

905-882-4726 Tehran Auto (بهروز) - تعمیرگاه

اتومبیل - کرایه

905-853-5922 Thrifty Car Rental

املاک، مسکن

416-804-0124 احسان صابری

416-400-1239 امید مصطفوی

416-841-9160 افشین بهرام شاهی

647-800-7005 آرمن (Casalova Realty)

416-318-7878 الهه اردستانی

647-808-3450 کامران انواری

416-420-9598 ایوب افتخارنژاد

یونایتد

سیمرغ

محسن امیدزاد

آموزش تحصیلی

البرز

دبیرستان RWS (صبحی)

مدرسه فارسی تورنتو

مرکز فرهنگی نور

Advanced Academy

دبیرستان راه سبز (Green Road Academy)

ریاضی، فیزیک مصیبی

دبیرستان Toronto Academy

دبیرستان و هنرستان صبحی

فاطمی زاده

مدرسه فارسی سینا

دبیرستان انتگرال

اسحاقی (ریاضی و آمار)

آموزش ورزشهای رزمی

جلیل زاده

آموزش رانندگی

آریا

کیان

مرکز امام علی

بنیاد پریا

کمک به مهاجرین

خیریه پردیس

مرکز ولیعصر (عج)

انجمن ایرانیان

سازمان زنان

کانون مهندسين

کانون شهروندان ارشد

مرکز خانواده

حمایت از بیماران سرطانی

سازمان کاستی

تلویزیون ایران زمین

متوفیات و کفن و دفن

آژانس مسافرتی

تراول ساپورت

رهتورز (آژانس و تور مسافرتی)

آسمان "میترا"

اطلس

اسکای لارک

سان شاین تورز

ALLEN ELECTRONICS



تعمیرات شوفاژ و وسایل برقی منزل

یخچال-فریزر

لباسشویی-خشک کن-مایکروویو

سیستم حرارتی منازل و فرنس

ظرفشویی (خانگی و رستوران ها)

فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

905-508-4111

تلفن های مشاغل در تورنتو

پزشکان خانوادگی و متخصص

647-847-2070	دکتر محمدرضا کاظمی (نچروپات)
416-548-6555	ارجمند (چشم پزشک)
416-939-5876	ناصر افخمی
416-303-5730	صفر داعی (روانپزشک)
905-780-8444	محمد کاشفی (دندانپزشک)

دندانپزشکان

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

دامپزشک

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

داروخانه

416-733-7999	داروخانه کیو (Q)
416-224-0003	داروخانه سینا (شعبه Finch غربی)
416-223-6991	داروخانه سینا (شعبه یانگ و ۴۰۱)

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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

416-558-2138	رحیمیان، محمد
416-418-8587	سیروسی، رامین
289-809-8116	میربان، شیده
416-836-4469	هوتن قره باغی
416-524-9484	فرناز رستمی FSB Group
416-500-0197	یغمائی-سیروس
905-482-0585	قره باغی-هوتن

برق و صنعتی

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

ترجمه

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

416-416-0476	سهیلا خاتمی
416-224-2829	ف. امامی

بازرسی ساختمان

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

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

647-965-1346	رُز ابری (انواع بیمه)
416-829-7877	آقازاده، سیروس (انواع بیمه)
416-558-6454	آجورلو، نائله
647-606-9794	امیر کرمی
416-584-7070	پویا جواد
416-877-8430	مهندس سلیمانپور
416-576-7766	خداپرست، نادر

آموزش رانندگی آریا

گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه

Aurora

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

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

BLUE SHADE

Custom Made Drapery and Shades

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

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

این روزها در تورنتو
مردمان به
سخت کار می کنند

facebook www.blueshadedecor.com



تلفن های مشاغل در تورنتو

مسعود فیض (تصادفات - جرائم رانندگی) 416-6500-274
 پروین صادقی (مهاجرت) # 416-777-1443
 علیرضا درستکار (مهاجرت) 416-965-3867
 Top Immigration 416-871-4896
 Gateway 416-224-2829
 دکتر عابدی 416-666-6012
 کامران نقوی 416-733-4050
 ندا نظری (تصادفات) 416-297-9723
 موری فرجی (تصادفات) 416-835-2009
 وفا نعمتی (تصادفات - جرائم رانندگی) 416-788-4851

هتل و مهمانسرا

اسکان کانادا 416-540-2379

تابلوسازی اهواز

ارزانتر و سریعتر از همه جا

140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)

www.kasigns.ca

(416)755-7501

آموزش رانندگی کیان

سوره آموزش رانندگی (برای رانندگان با تجربه) و کامل (برای رانندگان تازهکار)
 گرفتن پست سریع امتحان برای آیین نامه و هر دو تا و هر دو تا و هر دو تا
 تجربه برگ تکیه بده و راهنمایی برای یافتن از آخرین حرکت بدها کننده اتوبوس
 اتوبوس برای رانندگان و سوار و پیاده کردن در چلو منزل

ترجمه سریع گواهینامه
 ثبت نام برای آزمائش آیین نامه و معاينه چشم
 اصل سوالات امتحانی آیین نامه با ترجمه بزبان انگلیسی و فارسی
 بجای برای شاگردان

416-897-6665

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک

در منزل شما توسط رضا مصیبي

- دبیر رسمی ریاضی و فیزیک در آموزش و پرورش تورنتو
- سابقه تدریس ریاضی و فیزیک در دبیرستانهای دولتی و خصوصی تورنتو از سال ۱۹۹۵ تا به حال
- دارای لایسنس تدریس و عضو رسمی Ontario College of Teachers
- مشاوره رایگان در هر مورد تحصیلی
- تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می باشد (در صورت نیاز فارسی)
- دروس گردیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود

(دبیرستان، کالج و دانشگاه)
 Grade 7-12, College, University
 Calculus, Advanced Functions, Data, Physics

647-274-3050

رضا 416-876-6679 امید جلیلی
 میلاد 416-880-3680 سعید آرمز
 لوله کشی محسن 416-708-4073 سام انصاری
 لوله کشی رضا 416-661-9393 علی شریف اصفهانی

ماهواره , WEB Design

ماهواره 647-669-7001 زهرا علوی
 Web 416-490-9009 سحر بوباش

مالی و ورشکستگی

جمشید عامری 416-407-1119 رعنا زوالت
 مینا راستان 416-218-0660 رویا روستا
 بابک فتوحی 416-648-3064 نازی واقف

مدرسه فارسی

تورنتو (خانم رضایی) 416-876-8987 نیوشا نوری زاده
 بهنوش شفیعی (مسکن TD) 416-843-3387 افشین نژاددهقان

محضر

دفتر رسمی جم 905-216-8320 بهروز علی پور
 محضر رسمی تورنتو 416-850-6455 مجید حبیبی

مکانیک

ویگن 905-883-1118 مریم اکبری
 حسین طباطبایی 416-722-8069

موزیک و دی جی

سیامک "دی جی" 416-693-0688 رز بهرامی
 416-777-2244 #720

وام

بابک اسلامی 416-779-0706 الهام معاونی (وکیل رسمی دادگستری کانادا)
 905-918-9606 سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه جوانچی)
 905-597-7759 مرجان دلاور (تصادفات) 416-929-2200 #114
 احمد حافظی (تصادفات و جرائم) 416-854-3300
 مهرداد صالحی (تصادفات - جرائم رانندگی) 416-551-1529

خدمات جدید ایران استار



وب سایت حرفه‌ای و کارا

- ✓ گوگل رنکینگ
- ✓ سوشیال مدیا
- ✓ فروشگاه اینترنتی
- ✓ بی نهایت صفحه
- ✓ زیبا و قابل تغییر
- ✓ تکنولوژی روز
- ✓ چند زبانه
- ✓ سریع
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...
- ✓ ...

وب سایت بدردنخور والکی

- ✗ پیدا نمیشوید
- ✗ گروه یکنفری
- ✗ فروشگاه خالی
- ✗ هزاران نقطه
- ✗ زشت و ثابت
- ✗ عصر حجر
- ✗ پی زبانه
- ✗ کند
- ✗ ...
- ✗ ...
- ✗ ...
- ✗ ...
- ✗ ...
- ✗ ...

با ما تماس بگیرید:

647.674.4048
info@IranStar.com

نه! تماس نگیرید:

000.000.0000
you@donot.contact

