

ارز ممل Metal Exchange
 بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
 پرداخت همزمان ارز با کارت
 اعتباری ایرانی
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

www.iranstar.com
 315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۶۳ آذر ۱۳۸۸ - ۲۶ ش ۱۳۶۶

سزنی
 با مجوز رسمی از بانک مرکزی
 ۱۳ سال سابقه درخشان
416 319 0000
 خیابان پانگ، شماره ۶۱۲۰
 روبروی پلازای ایران-شان
 @SazaniBahmani

محمد رضا فدوی
 مشاور، کارشناس، مترجم، مترجم
416.732.7777
 ROYAL LEPAGE
 REALTY BROKERAGE

Thu, 05 Dec 2019 - V. 26 - No.1266

315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۶۳ آذر ۱۳۸۸ - ۲۶ ش ۱۳۶۶

ارز سزنی
 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.mojidhabibi.ca
 3889 Yonge St.,
 Unit 208, Toronto,
 ON, M2N 6K6

**پرداخت دلار آمریکا
 و کانادا برای طلا و
 جواهر شما**
آنتیک جواهری
 خرید و فروش انواع
 جواهر با سرتیفیکیت رسمی
647.554.8000
 6024 Yonge St.

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

**گفتگوی اختصاصی ایران استار با سعید طرقي، مدیر رستوران پارسى؛
 این ایرانی شهر همیلتون را
 به هم ریخت!**

محمد ارباب تفتی
 Sales Representative, M.S.
416.561.8767
 HomeLife
 Bayview
 905-889-2200

بیمه
 بیمه های سخت ص. ۱۳
محمد زحیمیان
905.370.0011
 sherkatebimeh.com



حسین علی نژاد
 مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
 Century 21
 Century 21
 Real Estate Ltd. Brokerage

کرایه انواع خودرو اسنپ
905.677.5422
1.855.542.7278
 www.snapautorental.ca

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

TaheriExchange 5775 Yonge Street
 با بازنگری سرویسده رایگان
(416)-488-8822 www.taherexchange.com
بهترین نرخ خرید در تورنتو
 اولین موسسه مالی ایرانی با ۲۲ سال سابقه کار در کانادا

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

وام مسکن
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:

دیرستان بین المللی کانوی
 تخفیف ویژه
 به مدت محدود
\$795
\$550 (Credit)
 7191 Yonge St. (Offical on Yonge)
 (905) 597-0863

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

صرافی لومیر هناره
 بهترین نرخ حواله
 ارائه وام مسکن
 (Second Mortgage)
 پلازای سوپر پارسیان
416 542 1111
 8167 Yonge St.

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

**باز وبسایت وردپرس شما
 خراب شد و از کار و زندگی
 افتادید؟**
دیگه بسه!
 با ما تماس بگیرید:
647.674.4048

صرافی آرگ
416 224 0000
 ARG EXCHANGE

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

افشین پهر امشاهی
416.841.9160
 HomeLife
 Bayview
 905-889-2200
 800-361-7777
 100 Dundas St. W. Toronto, ON M5G 1C4

خرید، فروش و مشاوره در خرید و فروش املاک
افشین پهر امشاهی
416.841.9160
 HomeLife
 Bayview
 905-889-2200
 800-361-7777
 100 Dundas St. W. Toronto, ON M5G 1C4

دندانپزشکی خانوادگی ایگل
 دکتر سعید مشکسار
 DR. SAIED MESKISAR, DENTIST
905-836-6111
 340 Eagle Street West, Unit 11
 Newmarket, ON L3Y 7M9

IRAN STAR

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

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

CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
صرافی لومیر هناره
 دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
 پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت های عابر بانک های ایران
 بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
Tel: 416.542.1111 / 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill
 پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

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

خدمات مهاجرت و ترجمه در استکار
علیرضا در استکار
 ATIO Certified Translator
Tel: 647-965-3867
 دفتر تهران: 10271 Yonge St., Unit 224 - 7368 Yonge St. Unit 10A
 Email: dorostkartranslation@gmail.com / www.persiantranslation.ca

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

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

دفتر حقوقی پوریا همتی
 امور قانونی، خرید، فروش و سرمایه گذاری املاک
 تخصص در خرید و فروش ملک و وام دهی معتبر
 انجام امور قانونی انواع دکوری قضایی در استارو
416.802.9191

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته ایرانی، انواع غذاها با کیفیت بالا و قیمت مناسب
در بند شعبه دیگری در تورنتو و کانادا ندارد
کیتینگ در بند: رستوران در بند، پاتوق خانواده ها و ورزشکاران و هنرمندان
416-445-1777 / 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5 / 647-832-8232
کله پاچه، دیزی سنتی، حلیم
 انواع نیمرو، نان و پنیر، املت، کره عسل، کله پاچه، حلیم، کره مربا
 قیمت مناسب، کیفیت بالا، تازه

پشت پرده‌های کانادا؛

پادشاهی بی‌سر و صدا
یا ارتقاء وزیر امور خارجه

باید، بده بستانی یا اسرائیل کنند، هواوی پیشنهاد انتقال جابجایی واحد تحقیقاتش از آمریکا به کانادا را بدهد، اردن دوباره به اسرائیلی‌ها ویزا بدهد، جلسه بعدی مخالفان ونزوئلا در کانادا لغو شود، وزیر خارجه جدید کانادا اولین ارتباط موفق با چین را داشته باشد و... رفتن فریلند منجر به تغییراتی هم خوب و هم بد در سیاست خارجه کانادا خواهد شد، یعنی: باید انتظار برگشت تدریجی روابط کانادا با عربستان را داشت، موضع کانادا در مورد اوکراین آرامتر شود، کانادا در "امور داخلی کشورها" از جمله عربستان و ایران دخالت نکرده (۱) و اظهار نظر محکمی نکنند، در آینده کانادا یک امتیاز به اسرائیل بدهد و مهمتر از همه کانادا حمایت اعراب در پس گرفتن کرسی مهم سازمان ملل (که هارپر آنرا از دست داد) را بدست می‌آورد.

منابع:

- 1- <https://pm.gc.ca/en/news/read-outs/2019/11/18/prime-minister-trudeau-meets-his-majesty-king-abdullah-ii-jordan>
- 2- <https://tradingeconomics.com/jordan/exports/canada>
- 3- https://en.wikipedia.org/wiki/Canada%E2%80%93Saudi_Arabia_relations
- 4- <https://www.nytimes.com/2019/11/10/world/middle-east/jordan-israel-lease-land.html>
- 5- <https://www.timesofisrael.com/jordanian-king-prince-visit-and-pray-at-second-enclave-returned-by-israel/>
- 6- <https://www.middleeastmonitor.com/20191107-jordan-bans-israelis-from-entering-al-baquara%E2%80%938F-area/>
- 7- <https://www.cbc.ca/news/politics/un-palestinian-vote-canada-israel-us-1.5365637>
- 8- <https://www.theglobeandmail.com/politics/article-israel-protests-canada-for-voting-at-un-supporting-palestinian-state/>

سازمان ملل نیاز به همراهی کشورهای عضو به ویژه اعراب و اروپایی دارد و با توجه به شرایط کنونی این رای کانادا می‌تواند حمایتی از سوی اعراب را برایش به ارمغان بیاورد.

از طرف دیگر کریستینا فریلند بعد از نتایج ضعیفی که در نفتا، رابطه با اوکراین، ناتوانی در حل مناقشه با چین در مورد مدیر مالی شرکت هواوی و دستگیری کانادایی‌ها در چین، جلسات متوالی بحاصل درباره ونزوئلا، امضاء نکردن قرارداد تجارت آزاد با اروپا، به اجرا درنیامدن تجارت آزاد با کشورهای حوزه اقیانوس آرام و... داشت در مجموع کارنامه‌های بسیار ضعیف و با برخوردهای یکطرفه از خود بجا گذاشت که کاملاً با سیاست‌های خارجه متوازن سابق کانادا در تضاد بود.

اگرچه سیاسیون بنا به سیاست واقعیت را نشان ندهد و طور دیگری وانمود کن، از همه نقاط ضعف بالای فریلند بعنوان نقاط قوتش نام می‌برند و او را تشویق می‌کنند ولی در واقع همه می‌دانند که مشکلات فوق در زمان او اتفاق افتاده و هیچکدامشان هم حل نشده‌اند، بعلاوه اظهارات یکطرفه فریلند در مورد عربستان سعودی (صحیح بودن یا نبودنش موضوعی دیگر است) باعث تخریب رابطه کانادا نه تنها با عربستان بلکه حتی با متحدانش هم شد، بطوریکه حتی یک کشور متحد کانادا نیز پشت کانادا نایستاد.

بنظر می‌رسد پادشاه اردن به آرامی با پیشنهاد راه‌حلی برای کانادا به اتاوا آمد تا راهی را برای کانادا بگشاید؛ پادشاه با رفتنش وزیر خارجه کانادا را نیز بزد، فریلند به سمت معاونت نخست‌وزیر مثلا ارتقا داده شد تا همه (منجمله خودش) لبخند بزنند و در عین حال کانادا را از سیاست تمام‌بن‌پست خارجی فریلند با دنیا رهایی بدهد؛ دوستانی میان اعراب

هجدهم نوامبر ۲۰۱۹، پس از انتخابات فدرال و پیش از اعلان کابینه کانادا توسط تروود، در سفری کاملاً بی‌سر و صدا (۱)، پادشاه اردن به اتاوا آمد و جلسه‌ای پشت درهای بسته با نخست‌وزیر داشت.

گفته می‌شود این جلسه "بیشتر" در مورد پناهندگان بوده (شما بخوانید: پناهنده‌های سوری که از طریق اردن به کانادا می‌آیند، شامل داعشی‌های برگشتی، سوری‌های گریخته از جنگ و کلاسفیدها و...)، و البته مسائل اقتصادی (شما بخوانید: اردن که اصلاً عدد اقتصادی قابل‌اعتنایی با کانادا ندارد (حدود ۱۴۰ میلیون دلار در سال (۲)، اما همسایه پُر قدرت مرز جنوبی‌اش یعنی عربستان داستان اقتصادی بزرگی با کانادا دارد (حدود ۳ بیلیون دلار در سال (۳))، و نیز مسائل امنیتی (شما بخوانید: اردن دو هفته پیش مجوز تردد اسرائیلی‌ها به دو منطقه‌اش را پس گرفت (۴) پادشاه با پسرش در آن دو منطقه نماز شکر خواندند (۵) - و چند ماه است که روابطش با اسرائیل خوب نیست (۶) صحبت کرده‌اند.

در پی این دیدار کانادا برای اولین بار به نفع قطعنامه مجمع عمومی سازمان ملل بر ضد اسرائیل رای داد (۷) که مخالفان آن فقط آمریکا و اسرائیل و ۵ کشور میکروسکوپی در اقیانوس آرام بودند که کمک‌های مستقیم بزرگی از آمریکا دریافت می‌کنند. البته در این رای‌های یکطرفه در مجمع عمومی که قابلیت اجرایی هم ندارد و یک رای کانادا هیچ اثری در نتیجه بجا نمی‌گذارد با توجه به ارتباط میان کانادا و اسرائیل حتماً بین کشور مورد بررسی قرار گرفته بوده است. گفتنی است اسرائیل به کانادا در این مورد اعتراض کرده اما با کمال تعجب هیچ فشار دیپلماتیکی وارد نکرده است (۸). البته باید در نظر داشت که کانادا برای بازپس‌گیری صندلی کمیته امنیت

بیمه

انواع بیمه و سرمایه‌گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

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



Connect Insurance Inc.

416.576.7766

با اطمینان کامل، خود، عزیزان و زندگی‌تان را بیمه کنید.

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

- Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)
- مصدومیت‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی
- دعاوی کیفری و کیلحه جرائم جنایی Criminal Law
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوای نامنه
- 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 یا خانم **مرجان دلاور** وکیل رسمی دادگستری با شماره تلفن 416.929.2200 ext. 114 تماس بگیرید. در دفتر وکالت ما تمامی دعاوی زیر نظر مستقیم وکیل رسمی قرار می‌گیرد.

دفتر حقوقی

ACCESS

Paralegal Services

- کلیه دعاوی حقوقی تا سقف \$۲۵,۰۰۰
- Small Claims Court matters
- کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
- Landlord & Tenant matters
- دست‌گذاشتن روی ملک
- Construction Lien
- سرقت از فروشگاه
- Shoplifting
- کلیه امور کیفری
- All Criminal matters
- آسیب دیدگی‌های حین انجام کار
- WSIB matters
- سرعت غیر مجاز
- Speeding
- رانندگی بدون بیمه
- Driving with no Insurance
- اگر تقاضای از کار افتادگی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید
- ODSP Appeals

In Association With Mirian Law Firm

- آسیب دیدگی‌های ناشی از تصادفات
- Car Accidents
- زمین خوردگی
- Slip & Fall matters
- حقوق املاک
- All Real Estate matters
- مهاجرت
- All Immigration matters

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

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

دفتر جدید:

7191 Yonge St., Suite 709B,
Thornhill, ON L3T 0C4www.accessparalegal.ca
Direct: 416-910-7182Access
Paralegal
Services



CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

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
- ✓ ارائه وام مسکن (Second Mortgage) **NEW!**



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

ملکی استثنایی در موقعیتی استثنایی
در زمینی استثنایی با قیمتی استثنایی

AGUANNO & KEMP TEAM **RE/MAX HALLMARK REALTY LTD.**



Extraordinary Investment Opportunity
9520 Jane St., Vaughan ON

FOR SALE
NEW PRICE
\$2,588,888

- 5 Bedrooms, 2 Bathrooms
- Very Peaceful, Zen Environment Admista Vibrant Urban Setting
- 1.51 Acres of Natural Beauty
- Huge Financial Potential
- Residential/Commercial Zoning
- Negotiable Price
- Excellent Income Potential

Brennan Aguanno B.A., M.A., BROKER
Direct: 416.834.4708 • Email: brennan@aguannokemp.com
www.9520JaneSt.com
Re/Max Hallmark Ltd. Brokerage. Independently owned and operated.

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

نازی واقف

5 YEAR VARIABLE **2.49%** from

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

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

416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200

MORTGAGE ALLIANCE
Your Success is Our Success

TD Canada Trust



مریم اکبری
مدیر وام مسکن
کارشناس امور وام
با سال‌ها تجربه

Maryam Akbari
Manager, Mobile Mortgage Specialist

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

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

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

TD

دفتر حقوقی و ترجمه
رضاناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم



AZIN VAKILI
Member of Law Society of Upper Canada - P1 Licence
commissioner of Oath
Candidate member of ATIO



RON NAZER
Member of Law Society of Upper Canada - P1 Licence
Commissioner of Oath

خدمات

جرایم رانندگی:
رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، و غیره...
جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)
Summary Convictions
و تهیه دعوتنامه رسمی، تأیید اجازه خروج فرزند از کانادا
ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط **آذین وکیلی**
شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath
416-915-0050
Fax: 416-915-0051, 6101A Yonge St. واقع در پلازای ایرانیان

خبر - انتاریو

پزشکان برای دیدن بیماران در تورنتو چقدر پول می گیرند؟



پ. رحمتی
مدیر بخش خبری



آیا تاکنون فکر کرده‌اید که به پزشک خانواده شما چقدر پرداخت می‌شود؟ آیا همه پزشکان با اتومبیل‌های فانتزی رانندگی می‌کنند و شراب‌های خوبی می‌خورند و بعد از ظهرها را به سمت زمین‌های گلف می‌روند؟

بیشتر مردم از اینکه بدانند به پزشکان خانواده برای خدماتی که ارائه می‌دهند چه میزان پرداخت می‌شوند تعجب می‌کنند.

آیا ۳۲ دلار در هر ویزیت منصفانه خواهد بود؟ آیا نرخ ثابت ۱۶ دلار در ماه به خاطر هر بیمار عادلانه است؟

در سال ۲۰۱۵، دکتر "شاون واتلی" یک جفت ویلاگ عالی نوشت که جزئیات پرداختی پزشکان خانواده را نشان می‌دهد. در زیر یک نمونه متفاوت از نحوه پرداخت دستمزد پزشکان خانواده در انتاریو را نشان می‌دهد.

مثال ۱: هزینه ویزیت بیماران برای ده سال است که هزینه ویزیت بیماران روشی سنتی بوده که پزشکان برای خدمات خود از "وهیب" پول بگیرند. بر اساس این مدل، به یک پزشک مبلغ مشخصی برای نوع خاصی از ویزیت یا عمل پرداخت می‌شود به عنوان مثال، برای ارزیابی جزئی مانند جوش ساده یا لکه پوستی، پزشک صورتحساب را با کد (۱۰۰۱) به وهیب ارسال می‌کند و در عوض به آنها مبلغ ۲۱۷۰ دلار پرداخت می‌شود. اگر پزشک بازوی بریده شده کسی را بخیه بزند، پزشک صورتحساب را با کد (۱۷۶۲) به وهیب ارسال می‌کند، که علاوه بر پرداخت اولیه، ۲۰۰۰ دلار دیگر نیز به پزشک پرداخت می‌شود. لیست کاملی از خدمات و پرداخت‌ها را می‌توان در این سند از وزارت بهداشت و مراقبت طولانی بیمار مشاهده کرد. اگرچه تعداد ویلاگ های دکتر واتلی در سال ۲۰۱۵ کاهش بیشتری داشته است و ارقام پرداخت در لینک بالا، بیشترین تعداد را ندارند. دولت انتاریو چند سال گذشته به طور یک جانبه هزینه‌های پرداخت پزشکان را کم کرده است بنابراین، به عنوان مثال، به جای پرداخت ۳۳۷۰ دلار برای ویزیت معمولی که (۱۰۰۷) برای ارزیابی متوسط، اکنون به پزشک خانواده ۲۲۶۴ دلار پرداخت می‌شود.

بگذارید این موضوع را بیشتر بررسی کنیم. تصور کنید بیمار به دلیل درد شکم به پزشک خانواده خود مراجعه می‌کند (همانطور که در بالا گفته شد پزشک خانواده رایج‌ترین کد (۱۰۰۷) را صادر می‌کند). در اینجا تمام مراحل مربوط به چنین ارزیابی‌ای آورده شده است. بیمار برای رزرو وقت ملاقات با مطب پزشک تماس می‌گیرد. (به یاد داشته باشید: هزینه خطوط تلفن و حقوق منشی مطب را پزشک پرداخت می‌کند) بیمار به مطب می‌رود، با منشی صحبت می‌کند و بعد به اتاق معاینه منتقل و برای ویزیت آماده می‌شود. (باز هم اجازه کلینیک، برق، ابزار پزشکی، تجهیزات و غیره توسط پزشک پرداخت می‌شود). پزشک بیمار را ارزیابی می‌کند. (به یاد داشته باشید: پزشک برای بدست آوردن تخصص برای درمان بیماران خود به مدت ۱۰ سال یا بیشتر پس از دبیرستان به دانشگاه رفته و ذکر سال‌هایی که تجربه اندوخته لازم نیست)

پزشک به منظور کمک به تشخیص علت درد شکم بیمار، آزمایش خون و سونوگرافی نیاز دارد. (برای انجام سفارش آزمایشات، پزشک باید مستندات لازم تهیه کند و همه این موارد به زمان، هزینه کامپیوتر، فکس و یا هزینه تلفنی و مدت زمان بیشتری کار نیاز دارد.) ممکن است پزشک نیاز به نوشتن نسخه برای داروهای بیمار داشته باشد. (این کار به زمان و هزینه کاغذ یا نامبر برای نسخه نیاز دارد.) برای مستندسازی ویزیت، پزشک باید شرح مفصلي را در پرونده بیمار بنویسد. (این کار به زمان و هزینه های رایانه بیشتری نیاز دارد.) هنگامی که نتایج آزمایشات بازگشت، کارکنان مطب آنها را دریافت کرده و آنها را در پرونده بیمار قرار می‌دهند و سپس پزشک آنها را بررسی می‌کند. (این کار به زمان کارمندان و زمان پزشک نیاز دارد.) دریافت نتیجه سونوگرافی، کارکنان

پرشین سیرکل
برگزار می‌نماید:



سخنرانی دکتر عباس میلانی

آرامش یا

آرامش قبل از طوفان

تاریخ: یکشنبه ۸ دسامبر ۲۰۱۹
ساعت ۳ تا ۵ بعدازظهر

محل: بنیاد پریا
344 John St. Thorn hill, ON L3T 5W6

ورودی: ۱۰ دلار

ثبت نام:

خواهشمندیم به علت محدودیت جا

ثبت نام را بصورت e-transfer

از طریق ایمیل آدرس زیر ارسال نمائید:

admin@parya.org

آغاز اعتصابات یکروزه دبیرستان‌های انتاریو



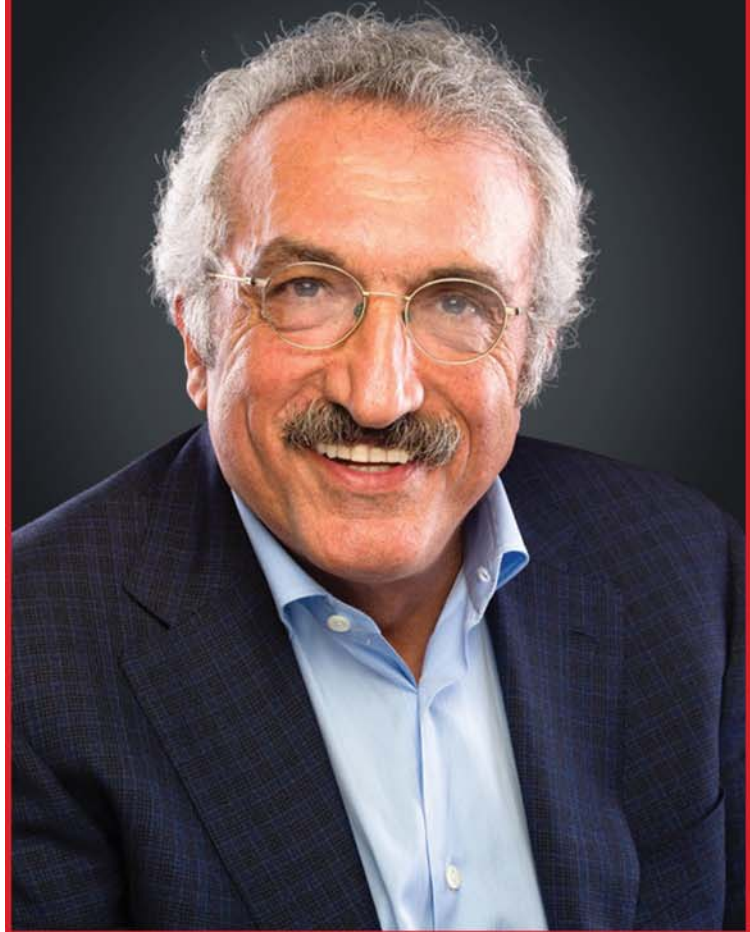
هزاران معلم دبیرستان دولتی انتاریو پس از عدم دستیابی به توافق با استان، روز چهارشنبه در اعتصاب یک روزه دست از کار خود کشیده و به خیابان‌ها و پیاده‌روها سرازیر شدند. فدراسیون معلمان مدارس متوسطه انتاریو (OSSTF) این اعتصاب را تأیید کرد و زمینه را برای اعتراض صدها مدرسه در سراسر استان فراهم کرد تا درهای خود را به روی همه برای یک روز ببندند. "هاروی بیشوف"، رئیس فدراسیون گفت که دولت فوراً در روند مذاکره هیچ پیشنهاد سازنده‌ای ارائه نمی‌دهد. وی افزود: "بعد از نیمه شب دیشب، ما به توافق نرسیدیم و طبق ضرایب اعلام شده از قبل اعتصاب رسماً آغاز شده است. کارگران، کارمندان و معلمان این فدراسیون روز پنجشنبه به مدارس برمی‌گردند، ما آماده مذاکره هستیم."

سه‌شنبه شب گذشته و پیش از آغاز اعتصابات، "استفان لچه"، وزیر آموزش و پرورش، از اتحادیه فدراسیون خواست تا در مقام مذاکره بماند و گفت تیم او "چارچوب" جدیدی را به اتحادیه ارائه کرده تا همه را در مذاکرات نگاه دارد. اما این اتحادیه هفته گذشته اعلام کرده بود معلمان می‌توانند یک روز اعتصاب کنند تا در طی مذاکرات پرتنش با دولت محافظه‌کار انتاریو فشار بیشتری را به دولت وارد کنند. معلمان قبلاً مشغول کارزارهای قانونی برای ماندن بر سر کارهایشان هستند و می‌گویند که آنها در مقابل برنامه‌های دولت در افزایش تعداد دانش‌آموزان و معرفی دوره‌های آموزش الکترونیکی اجباری مقاومت می‌کنند. بیشوف گفت: "در حالی که ما کاملاً نگران اختلال و اضطراب دانش‌آموزان

و والدین هستیم اما اعتصاب یک روزه باعث اختلال بزرگی نمی‌شود؛ اگر به این دولت اجازه داده شود تا با پیشنهادهایی مخرب خود به پیش بروند بیشتر از گذشته روی سیستم آموزش و پرورش دست می‌گذارند." وی گفت که اعتصاب باعث افزایش توجه سیاسی به تعدیل بودجه‌هایی می‌شود که این دولت قبلاً اعمال کرده و می‌خواهد تحمیل بیشتری هم داشته باشد؛ بیشوف گفت: "ما شاهد هستیم که این دولت هنگام مواجهه با مخالفت سیاسی تغییر جهت می‌دهد، هدف ما تغییر جهت دولت است."

بدون قرارداد از ماه آگوست گذشته

برخی از بزرگترین مدارس استان گفته‌اند که به دلیل مسائل شغلی مجبورند دبیرستان‌های خود را تعطیل کنند. برخی از هیئت مدیره‌ها نیز گفته‌اند که همراه دبیرستان‌ها، راهنمایی‌ها و مدارس ابتدایی نیز تعطیل خواهند شد؛ زیرا بسیاری از معلمان مدارس عمومی انتاریو از ماه آگوست بدون قرارداد مانده‌اند. به گفته وزیر، موضوع اصلی مذاکرات کنونی جریان خسارت است؛ به تازگی دولت قانونی را برای افزایش دستمزد‌های سالانه همه کارمندان بخش دولتی با



رشد ۳۵ درصدی اعتراض کانادایی‌ها به شرکت‌های مخابراتی



آمار شکایت مشتریان بعلت افزایش قیمت در بعضی از قراردادهاست، و البته باید گفت فهمیدن متون قراردادها کمی سخت بوده‌اند و این باعث ایجاد شکایت شده است. بسیاری از مشتریانی از قیمت‌گذاری جدید ناراضی بودند و گفتند که درک قرارداد برای آنها دشوار است، ما این توضیح آنها را پذیرفته‌ایم.

نسبت شکایت از بل کانادا به کل مشترکان بسیار بیشتر از دو رقیب دیگر بوده، اما وجود این، تلاش شاهد افزایش ۷۱ درصدی شکایت مربوط به خود بوده، در حالی که راجرز افزایش ۲۶٫۵ درصدی و بل افزایش ۲۴٫۲ درصدی را تجربه کرده‌اند. "تونی گهران"، مدیر امور مشتریان تلاش در "ونکوور" در بیانیه‌ای گفت: "بیشترین

نظر سال گذشته سالی بود پُر از شکایت تلویزیونی ثبت شده. این گزارش می‌گوید "بل کانادا" با ۳۰٫۵ درصد یا نزدیک به ۵۹۰۰ شکایت بیشترین شکایت را به خود اختصاص داده، "راجرز" ۹٫۵ درصد یا بیشتر از ۱۸۰۰ شکایت داشته و "تلاش" با ۸٫۳ درصد یا ۱۶۰۰ شکایت در رده سوم قرار گرفته است.

نزدیک به ۱۰۰۰۰ شکایت باقی مانده در بین دو شرکت دیگر پخش شده است. با وجود این، تلاش شاهد افزایش ۷۱ درصدی شکایت مربوط به خود بوده، در حالی که راجرز افزایش ۲۶٫۵ درصدی و بل افزایش ۲۴٫۲ درصدی را تجربه کرده‌اند. "تونی گهران"، مدیر امور مشتریان تلاش در "ونکوور" در بیانیه‌ای گفت: "بیشترین

به گفته آژانس حمایت از مصرف‌کنندگان با افزایش اختلافات بین مردم با شرکت‌های مخابراتی، شکایت‌ها علیه این شرکت‌ها در سال گذشته ۳۵ درصد رشد نشان داد و به رکورد جدیدی رسید.

کمیسیون رسیدگی به شکایات خدمات ارتباط از راه دور و تلویزیون (سی‌سی‌تی‌اس) روز پنجشنبه در گزارش سالانه خود اعلام کرد که در سال مالی منتهی به ۳۱ ژوئیه سال گذشته، ۱۹ هزار و ۲۸۷ شکایت دریافت کرده و این به نسبت ۱۴ هزار و ۲۷۲ مورد دریافت در سال گذشته، بیش از دو برابر شده است.

"هوراد ساز" مدیر عامل شرکت سی‌سی‌تی‌اس گفت: "شکایات از عوامل مختلفی مانند بالا رفتن سطح آگاهی مردم از وجود این مرکز برای رسیدگی به شکایات، و نیز تغییرات سریع و متغیر شرکت‌هاست. وی در مصاحبه‌ای گفت: "با امتحان کردن وسایل جدید توسط مردم، کمپانی‌ها هم تغییرات بیشتری را بوجود می‌آورند و این یعنی شکل‌گیری فن‌آوری جدیدی که همراه خودش مشکلاتش را نیز بوجود می‌آورد."

اکثر شکایات پیرامون نحوه عملکرد سیستم، چگونگی تقابل سیستم‌ها با یکدیگر به ویژه در حوضه بی‌سیم، وضعیت (تغییرات) قیمت‌ها و تبلیغات می‌باشد. درباره تبلیغات بایستی اظهار داشت که آنها توسط شرکت‌های مخابراتی تهیه و بوسیله رادیو و تلویزیون کانادا تایید می‌شوند؛ از این

جانسون: اعتراض‌ها در ایران ناشی از نارضایتی گسترده از جمهوری اسلامی است



گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

نخست‌وزیر بریتانیا می‌گوید اعتراضات در ایران نتیجه افزایش بهای بنزین نبوده، بلکه نشات‌گرفته از نارضایتی گسترده مردم از جمهوری اسلامی ایران است. بوریس جانسون روز چهارشنبه در یک کنفرانس خبری در حاشیه نشست ناتو تأکید کرد که اعتراض‌ها در ایران خیلی باعث غافلگیری او نشده است. این نخستین واکنش رسمی نخست‌وزیر بریتانیا به ناآرامی‌ها در ایران است.

روحانی ایران را هدف گرفت این اعتراض‌ها با استفاده نیروهای امنیتی و انتظامی از سلاح‌های خودکار و نیمه سنگین از جمله تیربار به شدت سرکوب شد به گونه‌ای که خونین‌ترین سرکوب جمهوری اسلامی ظرف چهار دهه گذشته بود. سازمان عفو بین‌الملل می‌گوید دستکم ۲۰۸ نفر در این اعتراض‌ها کشته شدند هرچند

نخست‌وزیر بریتانیا می‌گوید اعتراضات در ایران نتیجه افزایش بهای بنزین نبوده، بلکه نشات‌گرفته از نارضایتی گسترده مردم از جمهوری اسلامی ایران است. بوریس جانسون روز چهارشنبه در یک کنفرانس خبری در حاشیه نشست ناتو تأکید کرد که اعتراض‌ها در ایران خیلی باعث غافلگیری او نشده است. این نخستین واکنش رسمی نخست‌وزیر بریتانیا به ناآرامی‌ها در ایران است.

وی همچنین گفت بیشتر اوقات اختلاف‌های جمهوری اسلامی در منطقه راهی است برای اینکه حواس‌ها را از ناآرامی‌های داخلی پرت کند. اعتراض‌های اخیر ایران روز ۲۴ آبان ابتدا در واکنش به افزایش سه برابری قیمت بنزین آزاد آغاز شد ولی بعد اعتراض‌ها حکومت جمهوری اسلامی و رهبران

درو به ایرانیان عزیز

هفته‌ای بسیار سخت را پشت سر گذاشتیم نرخ‌ها متغیر و غیر قابل پیش‌بینی افزایش یافته است. ظاهراً دولت و حکومت در پی کسب درآمد برای پایان سال می‌باشند. نرخ‌ها در حال حاضر غیر قابل پیش‌بینی است.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۹۶۵۰ تا ۱۰۰۵۰
دلار حواله کانادا.....	از ۹۶۰۰ تا ۱۰۰۰۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۱۲۸۰۰ تا ۱۳۳۰۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۲۷۰۰ تا ۱۳۲۰۰
درهم.....	از ۳۴۵۰ تا ۳۵۵۰
طلا.....	از ۱۹۳۰ تا ۱۹۶۵
نفت.....	از ۵۶ تا ۵۹

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

اعلام آخرین نرخ انواع ارز: melal.ca



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

416-830-6500

پایان فروش بلیط و توکن حمل و نقل تورنتو



بصورت بلیط و توکن را می‌پذیرند. این تغییر به نام سیستم پرداخت دیجیتال "توری" شناخته می‌شود. برنامه فروش عمده کارت‌های پرستو به سازمان‌هایی مانند مدارس و خدمات اجتماعی قبلاً به اجرا گذاشته شده است.

کارت‌های یکسره، دوسره و حتی یکسره خریداری کنند و با آن به تمام بزرگشهر تورنتو بروند. البته تی‌تی‌سی هنوز تاریخی را برای توقف کامل فروش توکن و ترانزیت از تمام خرده‌فروشی‌ها تعیین نکرده است. البته هنوز سیستم حمل و نقل پرداخت

حمل و نقل شهری تورنتو "تی‌تی‌سی" یک قدم دیگر به سمت تبدیل شدن به سیستم بدون "توکن" و انتقال به کارت "پرس‌تو" برداشته است. براساس تصمیم کمیسیون ترانزیت تورنتو، بلیط‌ها و برگه‌های "ترانزیت" به طور رسمی از شنبه گذشته از ایستگاه‌ها جمع‌آوری شده است.

تی‌تی‌سی گفته تعداد محدودی از خرده‌فروشان به فروش بلیط و توکن ادامه خواهند داد، اما آنها مشتریان را ترغیب می‌کنند که تا هرچه سریعتر به سمت استفاده از کارت‌های پرس‌تو بروند. کارت‌های پرس‌تو در کلیه ایستگاه‌های مترو و "شاپرز دراک مارت" قابل تهیه هستند. از این پس به بعد کارت‌های پرداخت "پرس‌تو" بعنوان مهمترین طرز پرداخت باقی خواهند ماند. مسافران و بازدیدکنندگان می‌توانند

این خانه میلیونی را ۱۰۰ هزار دلار بخرید



عدم پرداخت مالیات به تصرف شهرداری درآمدنا، صاحبان این املاک یا مرده‌اند و یا توان پرداخت مالیات را ندارند. "کیسی برندن"، مدیر اداره مالیات تورنتو، گفت: "این یک شانس است، اتفاق حیرت‌انگیزیست در فروش منازل به خاطر عدم پرداخت مالیات". اعداد آغازین مناقصه‌ها ارتباط به میزان طلب شهرداری، به علاوه هزینه‌های مرتبط با آن دارد؛ شهرداری سعی در جمع‌آوری بدهی‌های معوقه‌ای دارد که پرداخت نشده است. برندن گفت: "البته این خانه‌ها با این قیمت‌ها به فروش نمی‌روند، ولی قطعاً قیمت فروش خیلی کمتر از بازار خواهد بود." وی اضافه کرد با توجه به این موضوع که اجازه ورود به خانه‌ها به خریداران داده نخواهد شد، ممکن است نفر برنده را بعد از ورود به خانه متعجب کنند. وی گفت: "البته شما می‌توانید اطراف خانه را بازدید کنید ولی

تصور کنید که بتوانید با کمی بیش از ۱۰۰۰۰۰ دلار خانه‌ای را در یکی از داغترین بازارهای املاک و مستغلات کشور خریداری کنید. اما این خرید فقط یک مشکل دارد: شما نمی‌توانید قبل از دادن پیشنهاد به داخل خانه بروید و آن را ببینید! شهرداری تورنتو امروز سه خانه را به حراج می‌گذارد، یکی از آنها خانه‌ای با ارزش ۹۲۳۰۰۰ دلار در بالای "های‌پارک" واقع شده اولین پیشنهاد قیمت ۱۱۹۰۰۰ دلار ارزیابی شده است. دو خانه دیگر که در این محدوده قیمت قرار دارند یک خانه دو طبقه است که با قیمت ۷۷۵۰۰۰ دلار در محله "بلور" و "اوستینگتون" که اولین پیشنهاد قیمت ۹۷۰۰۰ دلار بوده و دیگری یک خانه "اسپلیت لول" در حومه "توبیکوک" با قیمت ارزیابی ۴۵۷۰۰۰ دلار که می‌توانید فقط با ۹۲۴۰۰ دلار پیشنهاد خود را شروع کنید. هر سه این خانه‌ها به دلیل

خدمات مهاجرت و حقوقی درستکار

Dorostkar Immigration Services Inc.

پرونده‌های پناهنده‌گی

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

خدمات مهاجرت

- ✓ وکالت شما در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ تقاضای پناهنده‌گی 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

www.drlegalservices.ca , info@dorostkar.ca

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange



- ◉ 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 به روز و لحظه ای قیمت ارز، سکه، طلا و حوالجات ارزی
- ◉ خرید و فروش طلا و جواهرات و انواع سنگ های قیمتی
- ◉ ارائه مشاوره در خصوص کلیه عملیات ارزی شامل انتقال حواله، خرید و فروش نقدی ارز و سکه های بانکی

416.830.6500

6024 Yonge St.

NorthYork (at Cannaught)

arze.melal@gmail.com

www.melal.ca

اولین صرافی در سرعت حواله

۲۴-۴۸ ساعته

آستیک
جواهری

◉ پرداخت دلار آمریکا
و کانادا برای طلا و جواهر شما

◉ خرید و فروش انواع
جواهر با سرتیفیکیت رسمی

647.554.8000
6024 Yonge St.

خبر - کانادا

آغاز چهار خط جدید حمل و نقل برای تورنتو

شهردار تورنتو گفت: "ما به صورت بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیری در سه سطح دولت با هم همکاری می‌کنیم تا مانند ۵ سال گذشته بتوانیم شبکه حمل و نقل را به سرعت به جلو ببریم. وی افزود پیش‌بینی می‌شود طی ۲۰ سال آینده جمعیت تورنتو تقریباً یک میلیون نفر افزایش پیدا کند؛ ما این مسئولیت را به کسانی که اکنون در تورنتو زندگی می‌کنند و کسانی که در آینده بسیار نزدیک در اینجا زندگی خواهند کرد می‌سپاریم تا زیرساخت‌های ترانزیتی خود را گسترش داده و از سیستم موجود به خوبی نگهداری کنند. فورد ابتدا در ماه آوریل برنامه‌های بلندپروازانه خود را برای گسترش خطوط انتاریو اعلام کرده بود.

به "خط انتاریو". داگ فورد در کنفرانس مطبوعاتی روز دوشنبه گفت: "دولت به مردم انتاریو قول داده است که خطوط مترو را به سرعت بسازد، با کار در هر سه سطح دولت، ما مانع از سر راه برمی‌داریم. ما اکنون از دولت فدرال می‌خواهیم که متعهد به افزایش سهم خود و تأمین اعتبار بیشتر در این کار گردد." این خط به نام خط "انتاریو" قرار است تا اوایل سال ۲۰۲۷ به اتمام برسد، در حالی که خط یانگ شمالی و ادامه خط اگلینگتون غربی، به ترتیب تا سال ۲۰۳۰ و ۲۰۳۱ به اتمام خواهد رسید و ایجاد سه ایستگاه خط اسکاربورو تا پایان سال‌های ۲۰۲۹-۳۰ به پایان می‌رسد.

داگ فورد نخست‌وزیر استان و جان توری شهردار تورنتو از همکاری جدید تاریخی بین دولت استانی و شهرداری برای همکاری در ساخت چهار طرح سیستم گسترش جدید مترو در تورنتو خبر دادند. براساس بیانیه مطبوعاتی روز دوشنبه، دولت استانی و شهرداری تورنتو با همکاری در یک شبکه جدید و یکپارچه برای بهبود وضعیت سفرهای درون شهری همکاری می‌کنند. این طرح جدید ۲۸/۵ میلیارد دلار هزینه خواهد داشت و چهار پروژه حمل و نقل اصلی را شامل می‌شود: اول ادامه خط "یانگ" شمالی، دوم ادامه خط "اگلینگتون غربی"، ادامه مترو "اسکاربرو" و خط عمومی بزرگ موسوم

با تصویب قانون جدید،

مراقب دوربین‌های جدید خلافی رانندگی باشید

از هرگونه تاخیر در اجرای دوربین‌های خودکار ثبت سرعت در نقاط مختلف شهر انجام خواهد داد. من از خدمات حمل و نقل خواسته‌ام تا بلافاصله کارشان را شروع کنند تا روند نصب دوربین‌های ثبت سرعت در ۵۰ نقطه در سطح شهر آغاز شود." سخنگوی توری گفت: "کارکنان هنوز در حال بررسی جزئیات قانونی پیرامون آیین‌نامه جدید و استقرار دوربین‌ها هستند."

یک تیم ویژه، اختصاصی، هشت نفره پلیس راهنمایی و رانندگی تورنتو قرار است سال آینده در تلاش برای خنثی کردن رانندگی‌های بی‌محابا و تهاجمی و خطرناک، در خیابان‌های شهر گشت بزنند اما برخی از مدافعان امنیت بیشتر اجتماعی تعداد مأمورین اختصاص یافته را زیر سؤال برده و آن را کم خوانده‌اند. در همین حال، هنوز مشخص نیست که دوربین‌های دقیقاً در کجا مستقر می‌شوند و چه زمانی دستگاه‌ها می‌توانند عملیاتی شوند.

شده می‌توانند شامل زمان و داده‌های تصویری باشند، همچنین در این عکس‌ها مکان، سرعت، پلاک خودرو ثبت خواهد شد و افسران پلیس جرائم استان باید این عکس‌ها را تایید کنند. بر اساس آیین‌نامه در مدت ۲۳ روز بعد از انجام تخلف جریمه برای صاحب خودرو ارسال می‌گردد. شهرداری‌ها مسئول نصب دوربین‌ها به صورت ثابت و یا سیار هستند و معمولاً در محدود مدارس و یا مناطق دیگر قرار می‌گیرند، و شهرداری ملزم به نصب علائم هشدار دهنده وجود دوربین نیز می‌باشد. "کینگا سورما" همکار سخنگوی وزیر حمل و نقل در مورد جریمه‌های احتمالی گفت: "جریمه‌ها با توجه به سرعت خودروها متفاوت خواهد بود." "جان توری" شهردار تورنتو در بیانیه‌ای از این آیین‌نامه استقبال کرد و گفت: "این اقدام به نجات جان کودکان و مردم در خیابان‌های ما کمک می‌کند." وی نوشت: "من تمام تلاش خود را برای جلوگیری

دولت انتاریو اکنون در تلاش برای بهبود ایمنی در خیابان‌ها و خصوصاً محدوده مدارس است و به شهرداری‌ها این امکان را داده تا دوربین‌های اتوماتیک ثبت سرعت را در خیابان‌های محلی نصب کنند. "باربارا مورتوم"، سخنگوی "کارولین مالرونی" وزیر حمل و نقل، گفت: "این استان آیین‌نامه‌های مربوط را تحت قانون مناطق امن نزدیک مدرسه ایجاد کرده است که به شهرداری‌ها امکان می‌دهد تا ابزارهای جدید و پیشرفته‌ای را برای ارتقاء ایمنی در مناطق اطراف مدرسه و مناطق دیگر جامعه به کار گیرند. این آیین‌نامه‌ها چهارچوبی را برای حمایت از شهرداری‌ها در تهیه برنامه‌های مسئولانه، شفاف و مؤثر برای ارتقاء ایمنی جاده‌ها در مناطق خود فراهم می‌کند." قوانین جدید که بر اساس قانون ترافیک بزرگراه تنظیم شده و از روز یکشنبه به اجرا درآمده و فقط در خیابان‌های محلی با سرعت کمتر از ۸۰ کیلومتر در ساعت اعمال می‌شود. عکس‌های گرفته

لذیذترین

PARS
SANDWICHES | BURGERS | CHOLO KABAB

حلیم و عدسی: هر روز هفته

ساندویچ و کباب

بهترین کیفیت‌ها با بهترین قیمت‌ها \$\$\$

5 yelp

تنها ساندویچ ایرانی ۵ ستاره

صبحانه، هر آخر هفته شنبه و یکشنبه

بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

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

بالاترین مرغوبیت کباب‌های ایرانی در پارسی ساندویچ:

پارسی ساندویچ

Tel: 905.597.1188
8199 Yonge St.
www.parsisandwich.com

یکشنبه تا پنجشنبه: ۱۰ شب
جمعه و شنبه: ۱۱ شب

حراج استثنایی لوکس‌ترین وسایل منزل

UPTO
50%

با قیمت‌های عمده فروشی

OFF



Classico Roma

416.792.8894
www.classicoroma.com

77 Samor Road, Unit # 2
M6A 1J2 Toronto, Ontario

برترین کیفیت
با حداقل قیمت

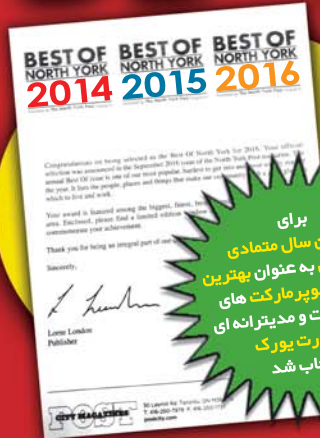
۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان



خورشت خوشمزه
آلو اسفناج با پلو
دوشنبه‌ها،
چهارشنبه‌ها، جمعه‌ها



برای
سومین سال متتادی
سوپر ارزان به عنوان
بهترین سوپرمارکت‌های
میدل ایست و مدیترانه ای
در نورت یورک
انتخاب شد



زرشک پلوی
خوشمزه با مرغ
سه شنبه‌ها،
پنجشنبه‌ها

بادام خام

تازه
پوندی \$5.99

اسپیشال‌های این هفته سوپر ارزان

شیره انگور ارگانیک
رسیدارده و حلو ارده اردگان
رسید

مر برای شانا، با طعم‌های مختلف

\$1
هر عدد

مرهاها:

جواهر، بلک روبیز ۲ تا 7

\$3
هر عدد

خرماها:

توت خشک سیاه و سفید

\$4
هر عدد

آجیل‌ها:



برنج ایرانی
هاشمی
هر کیسه
تازه
\$19.99



برنج ایرانی
هفت ستاره
هر کیسه
\$22.99



ترشی بادمجان، ترشی بندری
مخلوط شور،
بسته ای
تازه
\$0.99



انواع دمنوش‌های
طبی و ارگانیک
نیوشا رسید



کلوچه نادی
هر عدد: \$2.99
\$6 تا 3



بیسکوئیت کرم‌دار
ساقه طلایی
بسته ای: \$1.49
\$5 تا 4



بیسکوئیت
ساقه طلایی
بسته ای: \$0.99
\$5 تا 5



بیسکوئیت ترد
پفک نمکی
بسته ای: \$0.99
\$2 تا 3



کنسرو لوبیاچیتی
یک و یک
هر عدد
\$1.99



دوغ ایرانی ۱/۵ لیتری
لیونا
هر عدد: \$2.99
تازه
\$5 تا 2



خیار شور
سلطان
هر عدد
\$0.99



خیار شور
زرین
هر عدد: \$2.99
\$6 تا 3



کشک کامی
سایز خانواده: \$12.99
سایز بزرگ: \$7.99
سایز متوسط: \$5.99



رب انار کامی
هر عدد: \$3.99
تازه
\$5 تا 2



رب گوجه و
یک و یک
هر عدد: \$3.99
\$7 تا 2



رب گوجه
سلطان
بسته ای: \$2.49
\$6 تا 3



انواع ماکارونی
تک ماکارون
بسته ای: \$0.99
هر بسته ۹۹ سنت



رشته آش نوشا
سبزدانه و انسی
بسته ای: \$2.99
\$5 تا 2



کمپوت آلبالو و
گیلاس اروم آدا
بسته ای: \$1.99
\$5 تا 3



سبزی سبزدانه،
سیبون
بسته ای: \$3.99
\$10 تا 3



گز کرمانی
هر بسته
تازه
\$6.99



شیرینی
ایرانی
هر بسته
\$8.99



برگ مو
رایان
هر عدد: \$3.49
تازه
\$6 تا 3



تن ماهی
شمیم
بسته ای: \$2.49
\$6 تا 3

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

انواع سفارشات کیتترینگ
و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان



پلوپز ایرانی پارس خزر

\$100	۴ نفره
\$120	۸ نفره
\$140	۱۲ نفره

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می‌شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234

416-222-4726

Yalda Gala 2019

جشن باشکوه شب یلدا

Faramarz Aslani
Babak Amini



Hosted by Iranian Canadian Builders' Association



Saturday

December 14th at 6 PM

Open Bar & 5 Course Dinner

Riviera Events & Convention Centre



Hassan Anaami



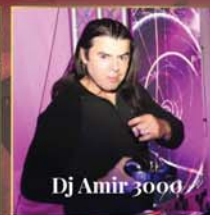
Charital Dube



Ensemble Popaz



Skin-N-String



Dj Amir 3000



Banafsheh Taherian

ICBA Yalda Gala 2019 Sponsors

Diamond



Platinum



Gold



Silver



ادامه از روی جلد - این ایرانی...



مردم قدر دان کیفیت خوب هستند و برمی گردند سراغت. سر مردم را نمی توانی کلاه بگذاری. من رستوران و بیزینس را به صورت یک دین و یک مسئولیت می بینم.



ترودود اصلا عین خیالش نیست که وضعیت نفت خرابه، بازار املاک کاملاً افت کرده و همراهش ده‌ها کار وابسته را خوابانده و مردم بیکار شده‌اند.



دختر دارم که یکی از آنها در کار قضاوت هست و دیگری متخصص دندان و دندان (دندان‌هاچینست).

اگر بخواهی به خانواده‌ها به عنوان کسی که سال‌ها در آشپزی در کانادا موفق بوده توصیه‌ای داشته باشی، چه خواهی گفت؟

غذا به ذائقه مشتری بستگی دارد ولی من همیشه معتقدم بهترین کیفیت را استفاده کن و استعدادت را در غذاهایت به نمایش بگذار تا بتوانی آشپزی خوبی باشی که کار هر کسی نیست. کار هر کس نیست خرمن کوفتن، گاو نر می‌خواهد و سر و حوصله می‌خواهد، آشپزی کردن صبر و حوصله می‌خواهد، خیلی مهم است که بدانیم نمی‌توانیم غذا را یک دقیقه‌ای آماده کنیم، همه چیز زمان می‌برد. ولی در هر آشپزی که انجام می‌دهی پیاز، سیر، فلفل و ادویه خیلی مهم هستند.

* سعید مصاحبه‌اش را در حالی به پایان می‌برد که ایرانی بودنش را نه تنها از طعم غذایش که از طن صدایش وقتی نام "ایران" را می‌برد، به خوبی حس می‌کند... آخرین کلمه‌اش این بود: "ایران ما".

اینها بلیت بخت‌آزمایی بری. * غذاهای رستوران هم نشان از طعم کانادایی و هم طعم ایرانی دارد که همین موضوع همراه با اخلاق سعید باعث می‌شود همه فکر کنند چه عاملی می‌تواند این دو را با هم ترکیب کند تا هم کانادایی‌ها و هم ایرانیان از آن لذت ببرند...

اهل کجا هستید؟ پدر و مادر در تلنر به دنیا آمده‌اند ولی خودم در تهران. من عاشق ایران هستم به نمایش بگذار تا بتوانی آشپزی خوبی باشی که کار هر کسی نیست. کار هر کس نیست خرمن کوفتن، گاو نر می‌خواهد و سر و حوصله می‌خواهد، آشپزی کردن صبر و حوصله می‌خواهد، خیلی مهم است که بدانیم نمی‌توانیم غذا را یک دقیقه‌ای آماده کنیم، همه چیز زمان می‌برد. ولی در هر آشپزی که انجام می‌دهی پیاز، سیر، فلفل و ادویه خیلی مهم هستند.

* سعید مصاحبه‌اش را در حالی به پایان می‌برد که ایرانی بودنش را نه تنها از طعم غذایش که از صدایش وقتی نام "ایران" را می‌برد، به خوبی حس می‌کند... آخرین کلمه‌اش این بود: "ایران ما".

صدرصد، این برای همه ادیان است.

اگر من اینجا نباشم آن ۸ نفر کار نخواهند داشت. ولی لیبرال‌ها بیشتر دنبال کارهای نمایشی خودشان هستند. مثلاً جاستین ترودو بیشتر خواهد در سازمان ملل برای کانادا صدای بهتری بگیرد تا اینکه برای مردم کانادا کاری کند. الان این مالیات کربن را آورده که دارد ۴٫۵ سنت مالیات می‌گیرد و واقعا برای چه؟ یعنی واقعا با پول گرفتن واقعا هوا عوض می‌شود؟ این پول را فقط برای خودشان می‌گیرند و برای ملت استفاده نمی‌شود برای همین هزینه‌ها بالا رفته. زمانی که او آمد کانادا بعد از مدتی در مدارس با رفتن اینکه چطور می‌تواند به کانادا آمدنش آموزش را با سخنرانی‌هایم ترغیب می‌کردم یکبار مایک هریس هم آنجا بود و شنید و بعد از دو هفته بهم پیام داد که چرا شما نمی‌آیید با حزب ما کار کنید؟ در اون زمان من به سیاست علاقمند نبودم و چون کاسی می‌مان خیلی خوب بود دنبالش رفتم؛ من معتقدم داگ فورد خیلی خوب کار می‌کند. مثلاً الان می‌گویند معلم‌ها چهارشنبه می‌خواهند اعتصاب کنند که در ساعت ۸ صبح می‌روند و ساعت ۴ بعد از ظهر برمی‌گردند و ۹ ماه از سال کار می‌کنند و پول ۱۲ ماه را می‌گیرند، کار سخت بدنی هم انجام نمی‌دهند. دنیای امروز انقدر پیشرفته شده که همه چیز آسان‌تر است و معلم‌ها کارشان به نسبت زمان‌های قدیم خیلی راحت‌تر شده. البته این نظر من هست. الان ما داریم دقیقا ۱۱ میلیون دلار بهره پول‌هایی را می‌دهیم که قبلاً قرض کرده‌ایم و ترودو اصلا عین خیالش نیست که وضعیت نفت خرابه، بازار املاک کاملاً افت کرده و همراهش ده‌ها کار وابسته را خوابانده و مردم بیکار شده‌اند. جاستین ترودو به این اهمیتی نمی‌دهد در عوض به مسائلی مانند برابری جنسیتی اهمیت می‌دهد و می‌گوید کابینه‌اش نصف مرد و نصف زن شده یعنی اصلا کاری به قابلیت و صلاحیت افراد کابینه ندارد و فقط در فکر مساوی بودن تعداد جنسیت آنهاست! وزرا باید واجد شرایط [با قابلیت کار برای مردم] باشند بماند موضوع فساد. مثلاً از طرف دیگر پناهانده می‌آورد به کانادا، اجازه دهید همینجا بگویم ما با پناهانده مشکلی نداریم چون ما خودمان هم پناهانده هستیم، ولی بیشتر این پناهانده‌هایی که اکنون می‌آیند اینجا مشکل خاصی نداشته‌اند و بعد هم از سیستم سوء استفاده می‌کنند و مجبور می‌شوند به آقای ترودو رای بدهند، این است که ایشون انتخاب می‌شود. مثلاً در منطقه "میلتون" در غرب تورنتو، "لیزا ریث" یکی از نماینده‌های سابقه و با تجربه حزب محافظه‌کار که می‌توانست نخست‌وزیر آینده کانادا بشود انتخابات را به یک پسر که قهرمان کانادا در المپیک شده بود و هیچ‌گونه تجربه سیاسی هم نداشت باخت. موضوع اصلاً توانایی نبود فقط شهرت بود، نتیجه‌اش این می‌شود که تصمیماتی می‌گیرند که مردم به‌هنگام می‌شوند و مثلاً مشتری می‌آید اینجا ۱۱ دلار خرید می‌کند ۴ کارت عوض می‌کند تا بالاخره یکی از کارت‌ها کار می‌کند؛ خودم احساس بدی دارم این جور زمان‌ها به مشتری کارتش را می‌دهم می‌گویم برو فردا بیا؛ گاهی مشتری یک ساعت بعدش می‌آید و می‌گوید آقا سرمنده پول نرسیده بود!

چهارشنبه می‌خواهند اعتصاب کنند که در ساعت ۸ صبح می‌روند و ساعت ۴ بعد از ظهر برمی‌گردند و ۹ ماه از سال کار می‌کنند و پول ۱۲ ماه را می‌گیرند، کار سخت بدنی هم انجام نمی‌دهند. دنیای امروز انقدر پیشرفته شده که همه چیز آسان‌تر است و معلم‌ها کارشان به نسبت زمان‌های قدیم خیلی راحت‌تر شده. البته این نظر من هست. الان ما داریم دقیقا ۱۱ میلیون دلار بهره پول‌هایی را می‌دهیم که قبلاً قرض کرده‌ایم و ترودو اصلا عین خیالش نیست که وضعیت نفت خرابه، بازار املاک کاملاً افت کرده و همراهش ده‌ها کار وابسته را خوابانده و مردم بیکار شده‌اند. جاستین ترودو به این اهمیتی نمی‌دهد در عوض به مسائلی مانند برابری جنسیتی اهمیت می‌دهد و می‌گوید کابینه‌اش نصف مرد و نصف زن شده یعنی اصلا کاری به قابلیت و صلاحیت افراد کابینه ندارد و فقط در فکر مساوی بودن تعداد جنسیت آنهاست! وزرا باید واجد شرایط [با قابلیت کار برای مردم] باشند بماند موضوع فساد. مثلاً از طرف دیگر پناهانده می‌آورد به کانادا، اجازه دهید همینجا بگویم ما با پناهانده مشکلی نداریم چون ما خودمان هم پناهانده هستیم، ولی بیشتر این پناهانده‌هایی که اکنون می‌آیند اینجا مشکل خاصی نداشته‌اند و بعد هم از سیستم سوء استفاده می‌کنند و مجبور می‌شوند به آقای ترودو رای بدهند، این است که ایشون انتخاب می‌شود. مثلاً در منطقه "میلتون" در غرب تورنتو، "لیزا ریث" یکی از نماینده‌های سابقه و با تجربه حزب محافظه‌کار که می‌توانست نخست‌وزیر آینده کانادا بشود انتخابات را به یک پسر که قهرمان کانادا در المپیک شده بود و هیچ‌گونه تجربه سیاسی هم نداشت باخت. موضوع اصلاً توانایی نبود فقط شهرت بود، نتیجه‌اش این می‌شود که تصمیماتی می‌گیرند که مردم به‌هنگام می‌شوند و مثلاً مشتری می‌آید اینجا ۱۱ دلار خرید می‌کند ۴ کارت عوض می‌کند تا بالاخره یکی از کارت‌ها کار می‌کند؛ خودم احساس بدی دارم این جور زمان‌ها به مشتری کارتش را می‌دهم می‌گویم برو فردا بیا؛ گاهی مشتری یک ساعت بعدش می‌آید و می‌گوید آقا سرمنده پول نرسیده بود!

یعنی ما باید منتظر باشیم شما این بار شهر را به عنوان یک سیاستمدار هم به بریزید؟ احتمالش خیلی زیاد است. من ۳۹ سال است اینجا هستم. کانادا قبلاً یک ایالت و عظمتی داشت. برای مثال دوست ندارم ببینم اسلام‌گری اینجا پیاده بشه، دوست ندارم ببینم عزاداری و هیات در خیابان راه بیافته. اصلاً اینجور چیزها قبلاً اینجا نبود، جامعه به دین اسلام در خیابان چه نیازی داره ؟ اینجا این همه دین‌های دیگر هست و کسی کاری باهاش نداره، یعنی که چه شما در خیابان سینه، مشمشیر و زنجیر می‌زنی و می‌خواهی دینت را به همه نشان دهی، جای نمایش اینجوری در همان ایران و عربستان سعودی است. من نژادپرست نیستم بر علیه مسلمان‌ها بگویم نه، می‌تواند به اینجا بیایند، ولی وقتی من دارم سالی ۳۰ هزار دلار مالیات می‌دهم و می‌دانم این مالیات‌های من چطور می‌آید از بین می‌رود ناراحت می‌شوم؛ خیلی‌ها هستند هیچی نمی‌گویند و سرشان را می‌اندازند پایین و می‌روند ولی من نمی‌توانم سکوت کنم...

در واقع شما فکر می‌کنید هیچ دینی نباید در واقع روی زندگی معمولی مردم و روی کف خیابان نمایش داشته باشه؟

دفعه دیگری کدوم شهر را می‌خواهید به هم بریزید یا چه برنامه‌ای؟ من با سیستمی که دولت دارد اینجا کار نمی‌کند مخصوصاً حزب لیبرال اصلاً موافق نیست، چون حزب لیبرال فقط دنبال دزدی‌های خودشان هستند و می‌خواهند آن را پوشش دهند و زیاد به مردم، توجه ندارند. محافظه‌کاران دنبال بیزینس هستند. من معتقدم در زمانی که بیزینس نباشد هیچی نیست، وقتی کار نیست یعنی هیچی نیست. من ۸ تا کارگر دارم

ایران آزاد؟ فراندم یا جنگ؟

به مناسبت رویدادهای پس از افزایش ناگهانی بهای بنزین در جمهوری اسلامی ایران



دکتر شجاع‌الدین ضایانین
shodjaeddin@gmail.com

گر جان به لب رسد، از غیر نالمی:
از ماست که بر ماست

از ایران وزیرک و از تازیان
شزادی پدید آید اندر میان
نه دهقان، نه ترک و نه تازی بود
سخنجا به کردار یازی بود
همه کنجها زیر دامن نهند
بمیرند و گوش به دشمن دهند

شاهنامه فردوسی

خلایق هر چه لایق

نمی‌دانم چقدر بهای بنزین افزایش یافت. ۵۰ درصد؟ سه برابر؟ قیمت‌های متفاوت برای سهمیه‌های متفاوت تعیین شده است؟ این نوشته یک گزارش خبری نیست. گزارشی از ملاحظات و مشاهدات شخصی است، با نگاهی آرزومندانه به آینده‌ی یک "ایران آزاد" که از آن من است ولی نمی‌دانم آیا ایران اکثر ایرانیان هست یا نه. چهل سال است که پاسخ به این پرسش را نیافتام. در این هفته‌ای که گذشت و در جریان تظاهرات که ایرانیان در تورتو و واکنش به رویدادهای خونین زادگاهشان برگزار کردند، باز هم بر من معلوم نشد.

اگر شما "ایران آزاد" می‌خواهید، پس چرا در خواسته‌هایتان متبلور نیست؟ چرا شعارهای عمدتان "مرگ بر خامنیه"، "مرگ بر جمهوری اسلامی" و "شاه" است؟ چرا شعارهای وحشیانه‌ای از نوع همان شعارهای وحشیانه "مرگ بر شاه" و "مرگ بر آمریکا" (۱۳۵۷) گفتید "مرگ بر شاه"، شاه رفت و مُرد. چی گیزتان آمد؟ شعار دادید "جمهوری اسلامی"، گیزتان آمد. چرا شعار نمی‌دهید و درخواست نمی‌کنید "فراندم، فراندم"، "ایران آزاد و آباد"؟ تا از راه فراندم، به یک ایران آزاد و آباد دست یابید.

کدام را بیشتر می‌خواهید؟ "مرگ" خامنیه را یا "آزادی" گزینش را؟ خامنیه‌ای مثل من همین روزها می‌مرد. عمر کسی جوادنی نیست. به اساس کار جسیسید، تغییر نظام قانونی ایران را بخواهید.

از خوانندگان

ناصر پولی ممقانی:

در برابر کشتارهای جوانان کشورمان نباید سکوت کنیم

ناصر پولی ممقانی از ایرانیان قدیمی شهر کاناداست و کمتر کسی است که با شنیدن نام او به یاد ریم بیدت RIM BIDET نینهد. وی سال‌های طولانی است که در زمینه اختراعات کار کرده و به خوبی برای مردم شهرهای آمریکا و کانادا شناخته شده است. او نامی‌آگاه‌های بزرگی در شهرهای متفاوت بخصوص تورتو برگزار نموده است و محامیان خانه‌های بسیاری از ایرانیان این شهر، مارک ایشان را در خود دارد.

هفته گذشته در طی برنامه‌ای که کنگره ایرانیان به جهت اعتراض به کشتار مردم ایران برگزار کرده بودند، فیلم‌های به جا مانده نشان از برخورد آقای پولی با آنها، پنجر شدن چرخ به گفته اعضای (ای سی سی) یکی از اعضای کنگره، دخالت پولی و در نهایت نیمه کار ماندن این برنامه داشت ولی آقای پولی گفتند ما بعد از آنها به آنجا رسیدیم و ما شش هیچکدام مشخص نبود و زمانی که شروع به اعتراض به پرچم پنهان شده در پشت پرچم کانادا کردیم آنوقت آنها به پلیس رنگ زدند. امروز آقای پولی طی تماسی که با دفتر مجله دانشمند توضیحی به جهت روشن شدن اتفاقات آن روز دادند که شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

● داستان از این قرار است که روز قبل از برنامه من ایمیلی دریافت کردم مبنی بر اینکه من حق ورود به مکان‌هایی که ICC (ای سی سی) برنامه دارد را ندارم، در حالی که طبق قوانین کانادا، نمی‌توان کسی را از ورود به برنامه‌های که در مکان‌های عمومی برگزار می‌شود منع کرد. علاوه بر آن، آنها نه قاضی هستند

رقم به یکی از تظاهرات که زوج سابقم خیر داده بود و نمی‌دانست و نمی‌دانستم که کیست، فقط می‌گفت "مجاهدین" نیستند. ساعت یک در "میدان مل لستمن" بودم. دو سه نفری مشغول استقرار بلندگو و وسایل دیگر بودند. دوست عزیزم محمد تاجدولتی، آقای رضا بنائی هم پیدایش شد. به دو یا سه نفر چپ و راست من دست داد اما نه به من. لابد مرا با کلاه و عینکی که در بیرون رنگش دیده و کیشیان از من بکیش را برداشتم و به نام صدایش کردم "ضایانین هستم، آقای بنائی". دست داد اما چاق سلامتی نکرد و انگاز را من فرار می‌کردا! پرچم‌های شیر و خورشید را، کوچک و بزرگ، در آوردند. صبح، در منزل پس از کلی استخاره سه عدد پرچم سه رنگ کاغذی با نوشته‌ی "ایران آزاد" به رنگ آبی شاهنشاهی و به زبان‌های فارسی و انگلیسی در دو سوی پرچم با خود آورده بودم.

رقم به پیشواز جمعیت که از "سنتر پوینت" قرار بود به اینسو راه بیفتند. بانوائی مرا با پرچم‌های "ایران آزاد" به دست دیدند و کیشیان از من بکیش را خواست. مردم شده. گفتم دارم میروم پیشواز جمعیت، قول می‌دهم برگشته یکی از آنها به شما بدهم، ونام او را پرسیدم، "سیمین" (اگر درست به یاد مانده باشد). کمی که دور شدم، بانوئی از جمعیت ماقبل با من مواجه شد پرسید "ایران آزاد" را با خود دارید؟

اینها را با پرچم‌های "ایران آزاد" به دست دیدند و کیشیان از من بکیش را خواست. مردم شده. گفتم دارم میروم پیشواز جمعیت، قول می‌دهم برگشته یکی از آنها به شما بدهم، ونام او را پرسیدم، "سیمین" (اگر درست به یاد مانده باشد). کمی که دور شدم، بانوئی از جمعیت ماقبل با من مواجه شد پرسید "ایران آزاد" را با خود دارید؟

ناصر پولی ممقانی از ایرانیان قدیمی شهر کاناداست و کمتر کسی است که با شنیدن نام او به یاد ریم بیدت RIM BIDET نینهد. وی سال‌های طولانی است که در زمینه اختراعات کار کرده و به خوبی برای مردم شهرهای آمریکا و کانادا شناخته شده است. او نامی‌آگاه‌های بزرگی در شهرهای متفاوت بخصوص تورتو برگزار نموده است و محامیان خانه‌های بسیاری از ایرانیان این شهر، مارک ایشان را در خود دارد.

هفته گذشته در طی برنامه‌ای که کنگره ایرانیان به جهت اعتراض به کشتار مردم ایران برگزار کرده بودند، فیلم‌های به جا مانده نشان از برخورد آقای پولی با آنها، پنجر شدن چرخ به گفته اعضای (ای سی سی) یکی از اعضای کنگره، دخالت پولی و در نهایت نیمه کار ماندن این برنامه داشت ولی آقای پولی گفتند ما بعد از آنها به آنجا رسیدیم و ما شش هیچکدام مشخص نبود و زمانی که شروع به اعتراض به پرچم پنهان شده در پشت پرچم کانادا کردیم آنوقت آنها به پلیس رنگ زدند. امروز آقای پولی طی تماسی که با دفتر مجله دانشمند توضیحی به جهت روشن شدن اتفاقات آن روز دادند که شما را به خواندن آن دعوت می‌کنیم.

● داستان از این قرار است که روز قبل از برنامه من ایمیلی دریافت کردم مبنی بر اینکه من حق ورود به مکان‌هایی که ICC (ای سی سی) برنامه دارد را ندارم، در حالی که طبق قوانین کانادا، نمی‌توان کسی را از ورود به برنامه‌های که در مکان‌های عمومی برگزار می‌شود منع کرد. علاوه بر آن، آنها نه قاضی هستند

با پرچم بسیار بزرگ شیر و خورشید که جلوی ما حرکت می‌کرد برگشت همان حرف را به من زد و من هم با همان مهربانی و خوشرویی همان پاسخ را به او دادم و اضافه کردم، با یک "ایران آزاد" که مخالفتی ندارید؟ چیزی نگفت و به راه خود ادامه داد. چند دقیقه بعد برگشت و به محل اجتماع رسیدیم. شمار افسران پلیس بسیار بود، پیاده و سواره. بلندگو با صدای آوازی و به انگلیسی "مرگ بر جمهوری اسلامی" و "مرگ بر خامنیه‌ای" و شعارهای از این قبیل سر می‌خالد. ماموران امنیتی کانادا و از خودم خیالات کشیدم. نشان روشن "عقیقماندگی" اجتماعی - سیاسی ایرانیان. دنبال "سیمین" گشتم که قول داده بودم پرچم "ایران آزاد" را به او بدهم. اما از قبول آن امتناع کرد. بیخشید، گفتند فقط پرچم "شیر و خورشید". علت تردید اولیه من همین بود. دیدم روی یکی از نوشته‌ها نوشته بود "فراندم"، به شخصی که در نزدیکی من بود گفتم این شعار درستی است، نه شعار "مرگ بر". گفت، نخیر خامنیه‌ای جلنی است و باید اعدام بشود. گفتم شاید منظورتان این است که باید محاکمه بشود. تاکید کرد که نخیر باید تیرباران بشود.

بعد دعوت "هیئت مدیره" ی "آی‌سی‌سی" در دانشگاه تورتو، که انگاز نه انگاز که خلافکارند. و حالا می‌خواهند به مناسبت کشتار از ایران دعوت به گردمائی کنند. دوست داشتم بروم اما درست نبود، و فرتم. ویدیوی نزاع میان جنب "مقانی" و "هیئت مدیره"ی خلافکار را که اکثرشان جز یکی دو نفرشان دوستانم هستند در سوشیال مدیا دیدم. وی پرچم "خرنچکنشان" را که بزرگ‌رکنندگان برافراشته بودند کنار انداخت و پرچم "شیر و خورشید" نشان را به دست گرفته روی پلکان در ورودی محل برگزار شد و اجتماع ایستاد. خلاصه، پلیس آمد و جلسه بهم خورد و برگزار نشد. واقعاتی دیگر مرا آفرسده کرد. تجاوز یک "ویروس" به صفحه فیسبوک، تحت نام یک ایرانی! یکی از نوشته‌هایم را حذف کرد که شب می‌شد درباره نوشت و اتفاقاً خود آن ویروس دوباره یکیش را گذاشت! ظاهراً پیدائی این نوع "ویروس"ها ناشی



که ما را به پنهان‌هایی که دیدید دستگیر کنند. و من شک ندارم که ماشین را خودشان بنچر کردند. تمام گفته‌های ما را ویدیو اثبات می‌کند. در ضمن برنامه عوام‌فریبانه در تاریکی شب این گروه بدون مجوز و غیر قانونی بود و به همین جهت پلیس آنها را وادار به ترک محل دانشگاه کرد (تیمار سخنان ما با مدرک در ویدیو موجود است) نه خود پنجر می‌باشنشان باعث رفتنشان شد. در ضمن بعدا ما متوجه شدیم که آقای مجید جوهری قرار بوده در کنار پرچم جمهوری مردمکش سخنرانی کند که ما را ندیدیم. البته همه اطلاع دارند که ایشان در هیچ یک از گردهمایی‌های اعتراضی در شهرمان شرکت نکرده است. به نظر من آقای جوهری می‌خواست به همراه کنگره این برنامه را به نفع جمهوری اسلامی برگزار کند و به آنها نشان دهند.

واقعا این یک نهاد غیرحزبی و غیرسیاسی است چرا باید با گذاشتن آن پرچم، آن حکومت را تأیید کند؟ و مخارج اینها به عهده چه کسی هست ؟؟؟ در آنجا آقای طیبسی‌نژاد به من گفت ما به پلیس رنگ زدیم بیا برو قبل از اینکه پلیس بیایی ولی من انتظار این را داشتم و دلایی هم نبود که آنجا، من ترک کنم. بعد از دیدن آن پرچم، من رفتم که آن را بردارم که ناگهان خامنی به من حمله کرد و خامن دیگری که دوربین دستش بود به پلیس گفت من می‌خواهم به آنها حمله کنم. در حالی که من اصلا به کسی حمله نکرده بودم و چنین تصدیق هم نداشتم. آنجا سعی می‌کنند که مردم ایران را واپاش جلوه دهند که این همان شیوه جمهوری اسلامی است، در حالی که من در حال حاضر در صدد ایجاد اتحاد و سلطنت‌طلبی برای براندازی رژیم بین بدنه گروه‌های مختلف اعم از مجاهد و سلطنت‌طلب و جمهوری خواه و کمونیست و ... هستم و برای دولت آینده ایران آزاد ۸۵ میلیون ایرانی رای خواهند داد و انتخاب خواهند کرد. و یک نکته

از وجود نظام‌های اسلامی نشسته بر دلراهای نفتی است. نشست نشکنینه یکم مارس بود. با این حالم بروم یا نروم؟ "پوستر" دعوت رضا مریدی به "همبستگی با حرکت مردم ایران" شرح و بسطی نداشت. وسط پوستر به رنگ‌های عنبلی و قدری مشکلی لکه‌ی بزرگی به خوشنواهی؟ در میان توفان برف پیاده رفتم و خوشبختانه در آغاز جلسه گفته شد که چون ساختمان دولتی است شعار "مرگ بر..." سر داده نشود. سخنرانی‌های خوبی بود. برای سخنان مایکل پارسا و نازنین افشین جم و شوهرش پیتر مکی که با "رودر بر شما" سخن آغاز کرد بیش از همه کف زده شد. نازنین و پیتر "فراندم" را مطرح کردند، من کف زدم و ایستادم، اما تنها بودم. وقتی یکی دو سخنران به لزوم تحریک و ترویست مکتبی که از فراموشی نظامی ایران اشاره کردند شنودگان دست زدند. من نه همان‌شب نظر مثبتم را ضمن قدراتی از برگزارکنندگان در صفحه مربوطه فیسبوک نوشتم. اما یکی از گردانندگان آن جلسه کامتنم را نینسندید، که نخیر اگر در ساختمان اداری کانادائی نبودیم، شعار "مرگ بر" سر می‌دادیم و باید خامنیه‌ای کشته شود! فراندم هم فقط پس از براندازی!

ایرانیان، هنوز به همبستگی برای یک ایران آزاد نرسیده‌اند. شاید علتش شکستی است که ۴۰ سال پیش از خمینی خوردند، و شاید شکست دردناکتری است که ۱۳ قرن پیش از سپاهیان "عمر" خوردند که دروغگوئی، دورویی، فضولی در کار دیگران، تحمیل عقیده را همراه آورد. و یک خشم بی‌مبارگونه ظلم. "ایران" امروز وارد "جنگ داخلی" شده است با ابعادی منطقی‌ای که با دخالت‌های خارجی که نزدیک به دو دهه است راست و چپ "ایران" را در اشغال نظامی خود دارد. تیاره گریز از خونریزی بیشتر، تقاضا و برگزاری یک همه پرسی متمندانه برای برپائی یک ایران آزاد است که در قانون اساسی آن دین اسلام از دولت جدا باشد، و حقوق همه مردم، زن و مرد، و مسلمان و غیرمسلمان، برابر باشد.



مهم که لازم می‌دانم اضافه کنم اینکه از مردم به خاطر بعضی فحاشی‌هایی که کردم عذرخواهی می‌کنم، چون کلا من چنین شخصیتی ندارم، و می‌خواهم بگویم آنچه انسان در موقعیت قرار می‌گیرد و رفتار می‌کند با آنچه شما در یک ویدئو می‌بینید متفاوت است. شما یک بخش از ویدیو را می‌بینید و قسمتی از آنچه پیش آمده و موجب آن برخورد شده را نمی‌بینید. ولی با این حال اگر بینندگان کلام بدی از دهان من شنیدند از آنها عذرخواهی کرده و می‌گویم که من وقتی به یاد کشته شدن نوجوانان جوانان کشورمان می‌افتم نمی‌توانم خودم را کنترل کنم. هر کدام از ما نوجوانان داریم و اصلا تصور آن مردم بسیار درداور و سخت است.

در انتها به اطلاع همه مردم خوبمان می‌رسانم که روز جمعه ساعت ۱۱ در اتاوا جلوی نردیس آزادی جمع شویم و با پرچم مردم کشورمان اعتراض خواهیم کرد و از همه دعوت می‌کنیم که اگر می‌توانند به ما بپیوندند یا هر پرچمی می‌توانید بیاید که به دولت‌مردان نشان دهید خواهان آزادی ۸۵ میلیون ایرانی گروهم گرفته شده توسط یک رژیم ترویستی با ندندان مسلح هستیم. ما باید همگی با همبستگی به اتفاقات و جنایات پیش آمده در کشورمان قویا اعتراض کنیم. وظیفه ما اینست تا سقوط نهایی رژیم آخوندی در میدان مبارزه باشیم. متشکرم.

شرق شناسی - ۱۱۶

عبدالشکور، احسن



محمدعلی اخترى
تاریخ پژوه

عبدالشکور، احسن (Abdul Shakoor, Ahsan)

از اهالی لاهور پاکستان فعلی. تخصص: خاورشناسی زبان و ادبیات فارسی. مدارک تحصیلی او لیسانس زبان و ادبیات فارسی از دانشکده دولتی لاهور، لیسانس حقوق فوق‌لیسانس ادبیات فارسی از دانشگاه علیگره و دکترای ادبیات فارسی از دانشگاه پنجاب است. در سال ۱۳۳۳ شمسی از طرف دولت پاکستان برای گذراندن یک دوره تحصیلی در دانشگاه تهران به ایران رفت و موفق به دریافت فوق لیسانس زبان‌های باستانی ایران گردید. پیش از تجزیه کشور هندوستان به دو کشور هند و پاکستان به عنوان دانشیار زبان فارسی در "انگلو - عربیک کالج" و در دانشگاه دهلی تدریس می‌کرد. با تشکیل کشور پاکستان به لاهور رفت و در آرینتل کالج دانشگاه پنجاب به تدریس پرداخت. وی درسال ۱۳۵۷ ۱۳۵۸ ش استاد ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد شد. مسافرت‌های دیگری هم به ایران برای شرکت در کنگره‌ها به عنوان عضو هیات حسن فلام داشت و با بیشتر نویسندگان و شاعران معاصر ایرانی ملاقات کرده است. او سال‌ها مدیر انجمن تحقیقات پاکستان و نیز سردبیر نشریه آن انجمن بود. عبدالشکور درسال ۱۹۶۶ از سوی دولت وقت ایران به خاطر خدماتش در شناساندن ایران به مردم پاکستان، نشان سیاس دریافت کرده است.

وی یکی از خاورشناسانی است که درباره شادروان علامه دکتر اقبال لاهوری شاعر مشهور پاکستانی که بیشتر آثار خود را به زبان فارسی سروده تحقیقات عمیقی نموده و علاقه خودش و دکتر محمد اقبال را به ایران و زبان فارسی را خاطر نشان کرده است. بیشتر آثار او درباره اقبال لاهوری است و به جد یکی از متخصصان آثار فکری و فلسفی و ادبی دکتر محمد اقبال پاکستانی است و کتابها و مقالات زیادی هم درباره ادبیات فارسی و نویسندگان و شاعران ایرانی و شعر نو ایران نوشته و منتشر کرده است. ناگفته نماند که علامه دکتر اقبال لاهوری خود یکی از ایران‌شناسان معروف است و شرح حالش را هم در این سلسله مقالات قبلا در همین نشریه نوشته‌ام. مقالات که لازم است اینجا ذکر کنم معمولا خاورشناسان کشورهای غربی برای یکی از خواسته‌های خود که انتصاب به ماموریت دیپلوماسی و یا سیاسی و یا جاسوسی در شرق و یا کسب کرسی تدریس در دانشگاه‌ها و یا خدمت به دولت‌های متبوعه خود و یا ترقی در درجات حزبی و دولتی و یا خدمت برای اثبات عقاید حزبی و دینی خود و به ندرت برای علاقه شخصی خود به یکی از جوامع شرقی است. به مطالعات خاورشناسی روی می‌آورد ولی خاورشناسان هندی و پاکستانی و افغانستانی و یا کشورهای همسایه ایران بیشتر برای علاقه شخصی خود به شرق‌شناسی جذب می‌شوند زیرا اغلب زبان فارسی جزء منابع تاریخی و فرهنگی ایران محسوب می‌شود و پیش از این در مدت زمانی نه چندان پیش بوده است و با روی آوردن به ایران شناسی در واقع با تاریخ و فرهنگ ملی خودشان در گذشته بیشتر آشنا می‌شوند و این موضوع درباره خاورشناسان ارمنستان و گرجستان و جمهوری آذربایجان و کشورهای آسیای میانه و افغانستان و پاکستان و هندوستان و عراق و ترکیه و برخی کشورهای عربی و ... هم شامل می‌شود.

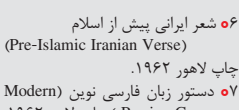
نگاهی به بعضی از آثار مهم ایران‌شناسی عبدالشکور احسن: ۰۱ سعید نفیسی ادیبی بی‌ظنیر (Said Naficy a Fiqidys Litrator (چاپ لاهور ۱۹۵۶. ۰۲ ملک الشعراء بهار (Maliku,sh Bahar (shu,ara چاپ لاهور ۱۹۶۰. ۰۳ زبان و ادبیات فارسی در پاکستان (Persian Language and Literature) در پاکستان چاپ لاهور ۱۹۶۰. ۰۴ گرایش‌ها در شعر نوی فارسی (Trends in Modern Persian Poetry) چاپ لاهور ۱۹۶۱. ۰۵ گرایش‌ها در نثر نو فارسی (Trends in Modern Persian Prose) چاپ لاهور ۱۹۶۲.

محمد علی اخترى، تاریخ‌پژوه و سردفتر بازنشسته استادرسمی، ساکن تورتو است ۹۰۵۷۸۹۲۵

تاریخ - معرفی شرق شناس پاکستانی

شرق شناسی - ۱۱۶

عبدالشکور، احسن



محمدعلی اخترى
تاریخ پژوه

عبدالشکور، احسن (Abdul Shakoor, Ahsan)

از اهالی لاهور پاکستان فعلی. تخصص: خاورشناسی زبان و ادبیات فارسی. مدارک تحصیلی او لیسانس زبان و ادبیات فارسی از دانشکده دولتی لاهور، لیسانس حقوق فوق‌لیسانس ادبیات فارسی از دانشگاه علیگره و دکترای ادبیات فارسی از دانشگاه پنجاب است. در سال ۱۳۳۳ شمسی از طرف دولت پاکستان برای گذراندن یک دوره تحصیلی در دانشگاه تهران به ایران رفت و موفق به دریافت فوق لیسانس زبان‌های باستانی ایران گردید. پیش از تجزیه کشور هندوستان به دو کشور هند و پاکستان به عنوان دانشیار زبان فارسی در "انگلو - عربیک کالج" و در دانشگاه دهلی تدریس می‌کرد. با تشکیل کشور پاکستان به لاهور رفت و در آرینتل کالج دانشگاه پنجاب به تدریس پرداخت. وی درسال ۱۳۵۷ ۱۳۵۸ ش استاد ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد شد. مسافرت‌های دیگری هم به ایران برای شرکت در کنگره‌ها به عنوان عضو هیات حسن فلام داشت و با بیشتر نویسندگان و شاعران معاصر ایرانی ملاقات کرده است. او سال‌ها مدیر انجمن تحقیقات پاکستان و نیز سردبیر نشریه آن انجمن بود. عبدالشکور درسال ۱۹۶۶ از سوی دولت وقت ایران به خاطر خدماتش در شناساندن ایران به مردم پاکستان، نشان سیاس دریافت کرده است.

وی یکی از خاورشناسانی است که درباره شادروان علامه دکتر اقبال لاهوری شاعر مشهور پاکستانی که بیشتر آثار خود را به زبان فارسی سروده تحقیقات عمیقی نموده و علاقه خودش و دکتر محمد اقبال را به ایران و زبان فارسی را خاطر نشان کرده است. بیشتر آثار او درباره اقبال لاهوری است و به جد یکی از متخصصان آثار فکری و فلسفی و ادبی دکتر محمد اقبال پاکستانی است و کتابها و مقالات زیادی هم درباره ادبیات فارسی و نویسندگان و شاعران ایرانی و شعر نو ایران نوشته و منتشر کرده است. ناگفته نماند که علامه دکتر اقبال لاهوری خود یکی از ایران‌شناسان معروف است و شرح حالش را هم در این سلسله مقالات قبلا در همین نشریه نوشته‌ام. مقالات که لازم است اینجا ذکر کنم معمولا خاورشناسان کشورهای غربی برای یکی از خواسته‌های خود که انتصاب به ماموریت دیپلوماسی و یا سیاسی و یا جاسوسی در شرق و یا کسب کرسی تدریس در دانشگاه‌ها و یا خدمت به دولت‌های متبوعه خود و یا ترقی در درجات حزبی و دولتی و یا خدمت برای اثبات عقاید حزبی و دینی خود و به ندرت برای علاقه شخصی خود به یکی از جوامع شرقی است. به مطالعات خاورشناسی روی می‌آورد ولی خاورشناسان هندی و پاکستانی و افغانستانی و یا کشورهای همسایه ایران بیشتر برای علاقه شخصی خود به شرق‌شناسی جذب می‌شوند زیرا اغلب زبان فارسی جزء منابع تاریخی و فرهنگی ایران محسوب می‌شود و پیش از این در مدت زمانی نه چندان پیش بوده است و با روی آوردن به ایران شناسی در واقع با تاریخ و فرهنگ ملی خودشان در گذشته بیشتر آشنا می‌شوند و این موضوع درباره خاورشناسان ارمنستان و گرجستان و جمهوری آذربایجان و کشورهای آسیای میانه و افغانستان و پاکستان و هندوستان و عراق و ترکیه و برخی کشورهای عربی و ... هم شامل می‌شود.

نگاهی به بعضی از آثار مهم ایران‌شناسی عبدالشکور احسن: ۰۱ سعید نفیسی ادیبی بی‌ظنیر (Said Naficy a Fiqidys Litrator (چاپ لاهور ۱۹۵۶. ۰۲ ملک الشعراء بهار (Maliku,sh Bahar (shu,ara چاپ لاهور ۱۹۶۰. ۰۳ زبان و ادبیات فارسی در پاکستان (Persian Language and Literature) در پاکستان چاپ لاهور ۱۹۶۰. ۰۴ گرایش‌ها در شعر نوی فارسی (Trends in Modern Persian Poetry) چاپ لاهور ۱۹۶۱. ۰۵ گرایش‌ها در نثر نو فارسی (Trends in Modern Persian Prose) چاپ لاهور ۱۹۶۲.

محمد علی اخترى، تاریخ‌پژوه و سردفتر بازنشسته استادرسمی، ساکن تورتو است ۹۰۵۷۸۹۲۵

اهمیت توجه والدین به سلامت آینده‌شان...

احتمال وقوع سکتة برای جوانان!



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

این جراحی را انجام می‌دهد. این لوله دارای یک بادکنک در انتهای آن است. زمانی که این لوله در مکان قرار می‌گیرد پزشک در بادکنک می‌دمد تا پلاکی را که موجب گرفتگی شده به سمت خارج از رگ برود. این عمل موجب باز شدن رگ و بازگشت جریان خون به حالت قبل می‌شود.

پزشکان جراحی باز کردن گرفتگی را در این موارد انجام می‌دهند:

- کاهش درد سینه در اثر کاهش جریان خون به قلب
- کم کردن خطر صدمه ماهیچه قلب در اثر حمله قلبی
- بیشتر مردم روز پس از جراحی به خانه می‌روند و یک هفته پس از بازگشت به خانه قادر به انجام کارهایشان هستند.
- به نظر می‌رسد که شما به عنوان والدین، باید به فرزندتان تاکید کنید که حتما بیمه‌ای داشته باشد. شاید آنها بقدر کافی به اهمیت اخذ آن پی نبرده باشند ولی تجربه شما در زندگی، یادآوری میکند که باید مانند بسیاری از درسهای زندگی، به آنها گوشزد کنید که برای روزهای بیماری شان از جوانی برنامه ریزی کنند. چرا که در این سنین است که می‌توانند بیمه بیماری‌های سخت را با قیمت مناسب دریافت کنند.

بیمه بیماری‌های سخت، به صورت دوره‌های ۵، ۱۰، ۲۰، ۳۰، ۴۰ و ۶۵ و همچنین ۷۵ و ۱۰۰ سالگی فرد بیمه شده عرضه می‌شود. در نمونه کاملتری، بیمه شده می‌تواند در صورت عدم وقوع بیماری، تمامی مبالغ پرداختی حق بیمه را دریافت نماید.

www.cover4u.ca

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

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

www.insufin.com
www.sherkatbimeh.com
9053700011

توافقات تاریخی نخست وزیران استان‌های کانادا

نخست‌وزیران استان‌های کانادا در جلسه روز دوشنبه گذشته با لیستی از تقاضاها برای جاسنتین تروود نخست وزیر کانادا به میدان آمدند که شامل تقاضا برای کمک‌های بیشتر دولت فدرال در حوزه سلامت و نیز تجدید نظر اساسی در برنامه تثبیت مالی برای جلب کمک کوتاه مدت به استان‌هایی که در بحران مالی هستند بود.

اولین توافق که پیش از نشست نخست‌وزیران استان‌های کانادا میان سه نفر از نخست‌وزیران صورت گرفت همکاری در ساخت راکتورهای هسته‌ای کوچک با شرکتی که در حال توسعه این فناوری است، و در مقابله با تغییرات اقلیمی، بود. شرکت "آرک نوکلیر" کانادا مستقر در "نیوبرانزویک" در خبری اعلام کرد که مدیر عامل این شرکت روز یکشنبه در جمع نخست وزیران استان‌های نیوبرانزویک، انتاریو و ساسکاچوان شرکت خواهد کرد تا در همکاری با راکتورهای مدولار "در تلاش برای کاهش اثرات تغییرات آب و هوایی

www.iranstar.com

Nastaran Adibrad
Ph.D, RP, CCCP

نسترن ادیب راد Ph.D, RP, CCCP

دکترای مشاوره و روان درمانی روان درمانگر ثبت شده در انتاریو

بیش از هفده سال سابقه تدریس، تحقیق، تالیف و مشاوره فردی، خانوادگی و گروهی در ایران و کانادا



مشاوره فردی:

شادکامی و مثبت گرایی، آرامش و کاهش تنش، اعتماد به نفس و عشق به خویشتن، مدیریت بحران، مدیریت خشم و عصبانیت، رسیدن به صلح درونی، غلبه بر احساس تنهایی و غربت، هنر لذت بردن از زندگی، شفای زخم‌های گذشته و صدمات دوران کودکی، مهارت‌های ابراز وجود، قاطعیت، تصمیم‌گیری و آشنایی با خود.

مشاوره خانواده:

بازسازی و بهبود رابطه عاطفی و سکسی، بازگشت به عشق، ارزیابی تناسب قبل از ازدواج، مهارت‌های آغاز رابطه، افزایش صمیمیت، زوج‌های سرآمد، ترمیم آسیب‌های بعد از جدایی، فرزند پروری، مدیریت رفتار نوجوانان و جوانان، خانواده سالم

مشاوره تحصیلی و شغلی و نیز انواع آموزش‌ها و درمان‌های گروهی



7191 Yonge St., Suite 208, Thornhill, Ontario, L3T 0C4

Office: 416.730.0201 | Cell : 647.330.0684

Web: www.adibrad.com

سرپرتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دبیرستان و هنرستان خصوصی صبحی آکادمی

After School - Night School
Adult Credit Courses

Grade 9-12

Online Credit Courses

Established in 2011



بزرگترین، مجهزترین، کاملترین و موفقترین

مجمع آموزشی و هنری ایرانیان کانادا

۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز

و موفقیت آنان در صحنه‌های 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 یا کانادایی الزامی نمی‌باشد)

ارائه کلیه کردیت کورسهای دبیرستانی ۱۰۰٪ مورد قبول دانشگاهها

ثبت نام کاملا رایگان با داشتن معدل ۷۵٪ به بالا از مدارس دولتی انتاریو

ورود به دانشگاه بدون نوشتن امتحانات تافل، حتی اگر ۴ سال در دبیرستان تحصیل نکرده اید (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 دانشکده تربیت معلم دانشگاه بیرک



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

416-221-2111

www.RWSschool.com, www.MTCschool.ca

10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7

در قلب ایران هیل (Downtown Richmond Hill)

تفاوت مشاور مسکن بی تجربه و باتجربه، بعد از خرید یا فروش منزل معلوم می شود

هزینه کمبود دانش و تجربه را چه کسی می پردازد؟

باشند بدانند که در بازار ملک چه خبر است باید عرض کنم که مهمترین خبر در مورد نرخ بهره است همطور که می دانید در ده سال گذشته نرخهای بهره بسیار پایین مانده است و برخی دوستان در این ده دوازده سال اخیر وامهایی از بانک گرفته اند که بیشتر به قرض الحسنه شباهت داشته است و با پرداخت چنین وامهایی ارزش ملکشان بیش از دو برابر شده است. در حالیکه این دوستان واقعا مبلغ ناچیزی از جیب خودشان خرج کرده اند، در تمام این مدت یک عده ای از کنار گود فریاد می زدند که اگر نرخها بالا بود و این خریداران قسطهایشان افزایش می یابد و اگر در بازپرداخت اقساطشان دچار اشکال شوند بانکه آنها را از خانه هایشان بیرون می کنند و مردم آواره می شوند... بله شاید حق با آنها بود "اگر" این اتفاق می افتاد ولی نیتاد و نرخها همچنان پایین مانده است و برای آینده کوتاه مدت دو نظریه عمده وجود دارد، اظهار نظرها در این رابطه اینست که در آینده نزدیک نرخها بالا نمی رود و نظریه دوم می گوید نرخ همچنان بالا خواهد رفتن یک وام پنجساله این نرخهای پایین را برای چند سال آینده خود تضمین کنند.

هم اکنون در یکی از داغترین فصول بازار ملک قرار داریم و در همین ماه نوامبر نزدیک به هفت هزار خریدار در کلانشهر تورنتو صاحب خانه های جدید خواهند شد که بخش بزرگی از آنها خریدار بار اول هستند. همین تعداد فروشنده هم موفق به فروش ملک خود شده اند بنابراین تعداد املاک دست به دست شده در سطح بسیار خوبی در جریان است. تورنتو در کنار اتاوا، مونترال و لندن انتاریو در زمره بازارهایی که تعداد معاملات قابل توجهی دارند به شمار می آید. امروز که مشغول نگارش این متن هستم روز چهارم دسامبر است و مطمئن هستم اگر قصد خرید دارید و منتظر بهار هستید با قیمت های بالاتری خرید خواهید کرد. ب. یشتی بی می کنم که سال آینده قیمت ها بالاتر رفته و پیدا کردن ملک خوب مشکلتر باشد.

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است

647-808-3450
anvariteam@gmail.com

و کسب مهارتی لازم است که بعضی دوستان اصلا به آن معتقد نیستند و عادت هم نکرده اند.

خیلی از همکاران اصول کار کردن در یک بازار شمال را نیاموخته اند چون نیازی ندیده اند. اگر از ایشان پرسید بازار ملک چطور است جواب خواهند داد که خیلی خراب است.

یکی از همسایه های ما چند سال پیش منزل را برای فروش گذاشته بود. یک روز صبح که از خانه خارج شدم دیدم یکی از آن ستون های کج و کوله که بخاطر پنجاه دلار صرفه جویی بعضی همکاران در تاریکی شب و پوشانگی خودشان در زمین فرو می کنند و تابلو "برای فروش" را به آن می آویزان می کنند جلوی منزلش نصب شده و نام همکاری که تا کنون در آن حوالی ندیده بودم روی آن درج شده است. تابلو و ستونش با اولین نسیم صبحگاهی در نوسان بود و هر لحظه بیم پرواز هر دو با هم وجود داشت! اولین تاثیری که این وضعیت روی خریدار احتمالی می گذاشت این بود که اگر صاحب این ملک برای فروش منزل یک میلیون دلاری خودش پنجاه دلار حاضر نیست خرج کند آپگردهای منزل را با چه جور مصالحی انجام داده است. مگر هزینه استخدام یک مشاور املاک خوشنام که کارش را بلد باشد با استخدام یک مشاور تازه کار نیمه وقت که حاضر نیست یا قادر نیست که پنجاه دلار برای ابتدایی ترین امور بازاریابی خرج کند چقدر است؟ اتفاقا صاحب خانه طبع معمول در اطراف منزلش مشغول کارهای تعمیر و نگهداری بود و من را که دید به طرف من آمد و بعد از سلام و احوالپرسی مثل شخصی که می داند خطایی مرتکب شده به تابلو کج و کوله شده جلوی در منزلش اشاره کرد و گفت "فامیله" عرض کردم مبارک باشه، امیدوارم یک مشتری خوب برای شما پیدا کنه، ایشان اضافه کرد که از فامیلشون پرسیده که تفاوت یک اجنت ریمکس با یک اجنت نیمه وقت no name در چیست فامیلشون توضیح داده بود که هیچی، اون طفلکها (یعنی ما) برای یک کم آموزش و مهارت هایی که می کنند باید کلی خرج کنند! و صحت این اظهار نظر را از من سوال کرد. من جواب دادم تفاوت اصلی در درک این مسئله است که آموزش برای انجام هر کاری لازم، متأسفانه برخی به ظاهر همکاران ما قادر نیستند یک قرارداد فروش را از رو بخوانند و برای مشتری توضیح دهند، آموزش کافی ندیده اند و لزومی هم نمی بینند! بیشتر از این توضیحی ندادم چون ایشان با یک همکار در قرارداد بود و صحبت بیشتر ممکن بود ایجاد سوء تفاهم کند.

بگذریم اما از آنجایی که شاید خوانندگان دائمی ما در این صفحه تمایل داشته

کامران انواری
بروکر املاک



روز دوشنبه اول صبح، هنوز برای فعالیت روزانه آماده نشده بودم، به زبان فارسی ساده تر، تازه از خواب بیدار شده بودم که زنگ در به صدا در آمد. با همان لباس خانه و سروصورتی نه چندان مرتب در را باز کردم، همکاری پشت در بود که اخیرا در اطراف محله ما چند خانه برای فروش لیست کرده و فروخته بود. فارسی زبان نبود و احتمالا متوجه هم نشد که من همکاری هستم. تابلو "sold" من جلوی منزل یکی از خانه های پشت سر ایشان با نسیم صبحگاهی در حال رقص بود، شاید توجه نکرده بود یا اگر هم کرده بود احتمالا من خیلی شبیه عکس خودم نبودم! که ایشان دریا دم من همکار ایشان هستم، منم دلش رو نشکستم و سلام کردم، ایشان هم در جواب کرد که احوالپرسی خوش رو معرفی کرد یک فلاپر به من داد و چند تا سوال کرد که من جواب دادم، چند ساله اینجا زندگی می کنید؟ اگر منزل رو بفروشید کجا دوست دارید زندگی کنید؟ آیا کسی رو در محل می شناسید که قصد فروش ملک داشته باشه؟ اگر به چنین کسی برخوردید ممکنه خواهش کنم من رو معرفی کنید؟... از این پرسش ها که هر کدام هدفی از پرسیدنش هست و در واقع ایشان با این پرسش ها به دنبال پیدا کردن مشتری است اما منظور من اینه که ایشان دوشنبه صبح کار خودش شروع کرده بود و مطابق برنامه و هدفی که داشت مشغول کار شده بود، این مهمه.

بازار برای ایشان بد نیست تازه از قبل بهتر هم هست چون بسیاری از قریب به پنجاه و خورده های هزار نفر همکاران ما (البته بجای همکار باید عرض می کردم دارندگان جواز این شغل) که بسیاری از آنها بصورت نگرش وقت و پاره وقت مشغول هستند و گاهی برای نشان پیش می آید که در امر خرید و فروش ملک دستی داشته باشند اکنون به تصور اینکه بازار ملک خراب است کاملا ترک پست کرده اند و میدان را برای امثال ایشان که کار را بصورت جدی دنبال می کنند خالی گذاشته اند.

در توضیح باید عرض کنم بازار از دید بسیاری از همکاران برای کار کردن مناسب نیست، بعد از سال ها که فروش خانه بسیار راحت بود و خریداران برای خرید یک ملک نه چندان جالب با هم رقابت می کردند حالا برای پیدا کردن مشتری باید زحمت کشید و برای فروش خانه ای که لیست شده باید سخت کار و فعالیت کرد.

دیگر برای فعالیت در این رشته تنها داشتن مجوز کار کافی نیست آموزش

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 پیش خریدهای آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشنام ترین سازندگان فعال کلانشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:

anvariteam@gmail.com

Yonge / Bantary \$748,000



تاون هاوس با ۲ اتاق خواب اصلی master bedroom زیرزمین تکمیل شده، در یک لوکیشن عالی

Yonge / Finch \$2,289,000



تازه ساز، بسیار شیک و مدرن، زیرزمین تکمیل و واکاوت، روشن، دلایز و جادار

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!



Bay St. / Wellesley \$628,000



آپارتمان یک خوابه با پارکینگ، انباری و بالکن بزرگ در خیابان "بی" و چند قدمی دانشگاه تورنتو

Bathurst / Centre \$660,000



پیش خرید کاندو: آپارتمان ۲ خوابه بزرگ، واحد گوشه در یک لوکیشن عالی، بالکن بزرگ و نمای عالی. تعدادی ۱ و ۱+۱ خوابه موجود است

Don Mills / Finch \$1,088,000



خانه مستقل با ۵۴ زیرزمین تکمیل و ورودی جداگانه با قیمتی استثنایی

Richmond Hill \$948,800



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

سر دفتر استاندارد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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



Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

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

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

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سیتی زنی

— مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه گذاری و استانی
— مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
— تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتی زنی و IRB و دادگاه های شهروندی
— موارد انسان دوستانه
— بررسی موارد بازداشت
— فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی

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

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

— خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

— ثبت و تاسیس شرکتها

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

تنظیم وکالت نامه 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 ...





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

ژاله وحدت پناه
متخصص وام مسکن و تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط
416.826.9797

iProRealty LIC# M12001035 Brokerage# 10266

CENTUM Brokerage# 10266

عالی ترین پروژه ها برای پیش خرید تاون هاوس و آپارتمان

مزایای استثنایی پیش خرید با ما:

- ☑ من همراه با شما از زمان قرارداد تا تحویل نهایی خواهیم بود و به سوالات شما پاسخ خواهیم داد.
- ☑ کمک و همراهی در تهیه وام مسکن و Pre-Approval بدون هزینه.
- ☑ مناسبترین قیمت ها و بهترین پیشنهادات استثنایی هر هفته که به دست من می رسد.
- ☑ مناسبترین قیمت ها و نکات مهم قرارداد را با شما مرور و بررسی خواهیم کرد.
- ☑ هزینه نهایی وکیل شما و Legal fee را بصورت هدیه به شما تقدیم خواهیم کرد.
- ☑ با هر خرید شما به نیازمندان و بیماران در ایران کمک خواهد شد.

فقط به تجربه و صداقت اعتماد کنید

با مورگیج ماهانه ای که کمتر از اجاره است، صاحبخانه شوید!	
<p>1 Yonge / MajorMac \$440,000</p>  <p>دو خوابه، دو سرویس، ۱۲ ساله، مورگیج ماهانه ۱,۷۰۰ دلار</p>	<p>2 Yonge / HWY 7 \$499,000</p>  <p>دو خوابه، دو سرویس، ۹۰ متر مربع، مورگیج ماهانه ۱,۸۰۰ دلار</p>
<p>3 Yonge / 16th \$529,000</p>  <p>دو خوابه، دو سرویس، ۵ ساله، شارژ ۴۴۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۸۵۰ دلار</p>	<p>4 Yonge / Finch \$580,000</p>  <p>دو خوابه، ۹۰ متری، شارژ ۵۵۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۹۰۰ دلار</p>

بهترین قیمت پیش خرید در بهترین منطقه؛ همین هفته...

پیش خرید استثنایی آپارتمان و تاون هاوس در سنت کلا و دافرن



سوم شما ۵۴۰ روز بعد یعنی پس از یک سال و نیم خواهد بود. برای خریداران آپارتمان و تاون هاوس، به صورت کتبی اجازه فروش قبل از تحویل (Assignment) را بدون هزینه اضافی از سازنده می گیریم. این پروموشن ها فقط برای مدت کوتاهی ادامه خواهد داشت و مطابق ایمیل شرکت سازنده Limited Time Offer می باشد. اگر شما هم به دنبال سرمایه گذاری و خرید خانه در منطقه بسیار خوش آینده West St. Clair این پروژه را جدا به شما توصیه می کنم. همانطور که ذکر شد این منطقه یکی از بالاترین رشد قیمتی آپارتمان و خانه را در سال قیل داشته است. شما می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید پروژه با من تماس بگیرید. مطمئن باشید که سال ها تجربه به همراه مشاوره صادقانه برای شما مفید خواهد بود.

رامین سیروسی
پزشک از دانشگاه تهران، مدرس سابق دانشگاه و متخصص املاک در کانادا
416-418-8587
ramin.siroosi@gmail.com

به کلیه خریدارانی که الان اقدام کنند به صورت کاملاً مجانی و بدون نیاز به پرداخت، یک دستگاه آسانسور اختصاصی نصب خواهد کرد. اما پروژه این هفته در داخل تورنتو و غرب در تقاطع خیابان های St. Clair و Dufferin واقع شده که یکی از بیشترین رشد قیمتی را در سال ۲۰۱۸ داشته است. نکته جالب در این پروژه که همین هفته شرکت سازنده در مورد آن با من تماس گرفت، وجود آپارتمان در کنار تاون هاوس است و شما می توانید هم آپارتمان پیش خرید کنید و هم تاون هاوس ها برای فروش موجود است. برای کسانی که هم اکنون اقدام به پیش خرید این واحدها کنند، دو پروموشن فوق العاده دارم:

۱- پرداخت فاصله دار و طولانی: پیش خرید کنندگان می توانند تنها با ۱۵٪ تا زمان تحویل اقدام به پیش خرید این واحدها کنند. برای مثال واحد ۲ خوابه را تا زمان تحویل با سه قسط می توانید خریداری کنید که هر قسط فقط ۲۸ هزار دلار می باشد. اگر امروز یک آپارتمان ۲ خوابه به قیمت ۵۷۰ هزار دلار خریداری کنید، اولین قسط شما در ظرف یک ماه بعد، قسط دوم شما در ۴ ماه بعد و قسط

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک



با عرض سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در هفته قبل در مورد یک پروژه بی نظیر در شهر Vaughan با شما صحبت کردم و گفتم که پروژه فوق یکی از بهترین پتانسیل ها را برای رشد و افزایش قیمت دارد. آن پروژه که در فاصله ۵۰ قدمی ایستگاه متروی جدید "وان" و در خیابان "های وی ۷" واقع شده، دارای قیمت های بسیار مناسبی است و شرکت سازنده هنوز قیمت های خرید را بالا نبرده است. نزدیکی پروژه فوق به ایستگاه مترو و همچنین به بزرگراه ۴۰۰ به همراه قیمت مناسب باعث استقبال خوبی از این پروژه شده و علاقه مندان می توانند حسب کسب اطلاعات کامل و نقشه آپارتمان ها، با من تماس بگیرند تا بتوانند از این قیمت ها و پروموشن استفاده ببرند. پروژه دوم هفته قبل در مورد تاون هاوس های بسیار زیبا و بزرگی بود که در تقاطع خیابان های Bathurst و Rutherford ساخته خواهند شد و شرکت سازنده خوشنام و پر سابقه کانادایی،

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

مناسب ترین 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.™

شماره وام مسکن منوط به تایید اعتبار می باشد. شرایط و محدودیت های خاص در مورد آنها اعمال می شود.



24 YEARS IN CANADA

انشارات خردمند

خردمند با نزدیک به ربع قرن سابقه درخشان در تورنتو بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما

www. we are

ThePrintGiant.com

Gigantic Quality, Gigantic Savings

Since 1996

گروه ورزیده طراحان و متخصصان ما آماده انجام کلیه سفارشات چاپی و تبلیغاتی شما هستند.

- Business cards
- Flyers
- Brochures
- Catalogues
- Invoices
- Letterheads
- Envelopes
- Books & Magazines
- Signs & Banners
- Website design & Hosting
- Promotional items

Over 24 years of experience will make a difference



Phone: + 416.676.9.676

Toll Free: 1.855.676.9.676

Fax: 1.888.676.9.677

skype: kheradmandgraphics

E-mail: info@khrd.ca

Web: www.khrd.ca

facebook: facebook.com/khrd.ca

Linked in: kheradmand

اپ جدید Metal Exchange

بهترین نرخ حواله فوری
۲۸ ساعته
پرداخت همزمان ارزی
کلید عبور بانکهای ایران

ارز ملل

416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار خانواده

www.iranstar.com
315 Steeles Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 05 Dec 2019 - V. 26 - No.1266

صرافی بهمنی

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

416 319 0000
6120A Yonge St, Unit 209

کار کردنشان با اپراتورهای متفاوت ممکن است نیاز به زمان داشته باشد. اما در آینده نزدیک به راحتی چند بار زدن روی صفحه نمایش تلفن تان می‌توانید فوراً میان اپراتورها جابه‌جا شوید. تلفن موتورولا ریزر جدید با صفحه نمایش تاشو شکافی برای سیم کارت فیزیکی ندارد و کاملاً به ای‌سیم متکی است چرا این تلفن‌ها یک ای‌سیم و یک سیم کارت فیزیکی دارند؟

آیفون‌هایی که دو سیم کارت دارند- یک ای‌سیم و یک کارت فیزیکی- را می‌توان به دو اپراتور متفاوت وصل کرد و همزمان از دو شماره تلفن استفاده کرد. بنابراین می‌توانید یک شماره شخصی و یک شماره کاری روی یک آیفون داشته باشید.

تلفن‌هایی که ای‌سیم دارند، برای افرادی که مسافرت‌های متعدد دارند هم سودمند هستند. شما می‌توانید ای‌سیم تلفن را مستقیماً به اپراتور کشور مقصد وصل و از بسته داده‌های آن استفاده کنید و از هزینه‌های بالای رومینگ خلاص شوید.

داشتن ای‌سیم ای مزیت را هم دارد که پس از خریدن تلفن همراه جدید دیگر لازم نیست منتظر تهیه سیم کارت فیزیکی بمانید و می‌توانید در طول چند دقیقه تلفن تان را فعال کنید. پس گویای باید به ناچار آماده باشیم که بزودی گوشی‌هایمان را عوض کنیم.



نیاز به شکافی برای ورود و خروج دارند، می‌توان از فضای آزاد شده برای جا دادن باتری‌های بزرگتر در تلفن یا افزودن دوربین‌های اضافی یا سایر وسایل جدید استفاده کرد. البته نبود شکاف سیم کارت معمولاً به معنای آن است که شکافی برای افزودن میکرواسدی کارت برای حافظه اضافی هم وجود ندارد، اما سازندگان تلفن همراه مدت‌هاست که در این جهت حرکت کرده‌اند. ای‌سیم‌ها هنوز در ابتدای راه هستند و به این ترتیب روندهایی مانند فعال کردن و قابلیت

نمی‌داند به کدام تلفن خدمات دهد. ای‌سیم را بر خلاف سیم کارت‌های معمولی که مخصوص یک اپراتور هستند و نمی‌توان با آنها بین دو اپراتور جابه‌جا شد، می‌توان بر حسب نیاز برنامه‌ریزی و برنامه‌ریزی مجدد کرد و به این ترتیب امکان جابه‌جایی میان اپراتورها فراهم می‌شود و همچنین بدون اینکه هر بار نیاز به سیم کارت جدیدی باشد، می‌توان سرویسی را شروع یا قطع کرد. از طرف دیگر با حذف سیم کارت‌های معمولی که

تکنولوژی با سرعت چشمگیری به پیش می‌تازد و هر روز خبرهای جدیدی از پیشرفت‌های غیر منتظره دریافت می‌کنیم. اکنون خبر جالبی برایتان داریم، پدیده‌ای به نام "ای‌سیم" آیفون ۱۱، پیکسل ۴ و مدل جدید گوشی تاشوی "موتورولا ریزر" خصوصیتی مشترک دارند- همه آنها می‌توانند شماره تلفن شما در بخشی از تلفن به نام "ای‌سیم" نگهداری کنند- و دیگر شکافی برای وارد کردن سیم کارت فیزیکی ندارند. در ضمن ای‌سیم اجازه استفاده از ۲ شماره تلفن روی یک گوشی را هم به شما می‌دهد. گرچه به نظر نمی‌رسد ای‌سیم به اندازه ویژگی‌هایی مانند صفحه تاشو یا دوربینی که می‌تواند در تاریکی عکس بگیرد، هیجان‌انگیز باشد، اما بخشی اساسی در تلفن همراه شما است.

اگر تلفن شما سیم کارت نداشته باشد، نمی‌تواند به اپراتورهای بی‌سیم شما متصل شود. در همان حال که پیشرفت‌های تکنولوژیکی در صفحه‌های نمایش تلفن‌ها رخ می‌دهد، سیم کارت‌ها هم در حال تغییر هستند.

ای‌سیم، یک تراشه الکترونیکی کوچک درون تلفن شماست که همان کاری را انجام می‌دهد که سیم کارت‌های فیزیکی کوچک که سال‌ها با آنها آشنا هستید، انجام می‌دهند. بدون سیم کارت، تلفن شما نمی‌داند به کدام اپراتور را به شماره تلفن شما متصل کند و اپراتور شما

ملکی استثنایی در موقعیتی استثنایی در زمینی استثنایی با قیمتی استثنایی



Brennan Aguanno, Broker
416-834-4708

Re/Max Hallmark Ltd. Brokerage. Independently owned and operated.

FOR SALE

NEW PRICE

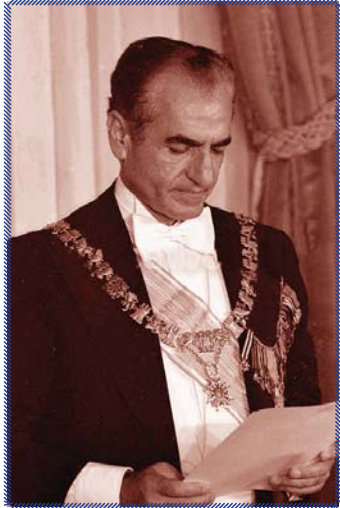
\$2,588,888

Investment Opportunity
Commercial/Residential
1.51 Acre Estate

RE/MAX
HALLMARK REALTY LTD.

9520JaneSt.com

نگاهی به شاه



دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



همدلی با عرفات را بکشاید. در سپتامبر ۱۹۶۹ (۱۳۵۰) ایران پانصد هزار دلار به عرفات کمک کرد. این مبلغ از طریق دو چک پرداخت شد. نه عرفات نه ایران رغبتی به بر ملا شدن این مرادوات نداشتند و هر دو طرف تلاش کردند که پرداخت این مبلغ را از نظر دولت‌های آمریکا و اسرائیل پنهان نگاه دارند. یاسر عرفات در نامه‌ای که به شاه نوشت، از دریافت دو چک تشکر کرد؛ شاه را برادر خود، یا "اخى" خواند. البته شاهی که در مرادوات محرمانه "اخى" بود، در تبلیغات علنی الفتح، و دیگر سازمان‌های فلسطینی، به عنوان رهبری مرتجع و متحد اسرائیل و آمریکا "دشمن خلق" خوانده می‌شد.

تبدیل ایران به جانشین انگلیس و نیروی نظامی برتر منطقه خلیج فارس پیامدهایی عملی به همراه داشت. شاید یکی از مهم‌ترین این پیامدها را باید درگیری نظامی ایران در منطقه ظفار دانست که در سال ۱۹۷۴ (۱۳۵۳) آغازید. در آغاز دهه هفتاد (پنج‌جاه) منطقه ظفار عمان به دست نیروهای کمونیستی افتاد که به حمایت چین و شوروی مستظهر بودند. این امکان وجود داشت که بخش اعظم سلطان‌نشین عمان به دست همین کمونیست‌ها بیفتد و بدین‌سان تنگه هرمز در تیررس کمونیست‌ها قرار گیرد. این بار نه نیروهای انگلیس یا آمریکا که سربازان و خلبانان ایرانی بودند که به جنگ این کمونیست‌ها رفتند. حدود ۲۵۰۰ نفر از "نیروهای ویژه" ایران به ظفار گسیل شدند. آنها چون "واحدی مستقل در منطقه عمل می‌کردند گر چه در نهایت تحت رهبری فرماندهان انگلیسی ارتش سلطان‌نشین عمان قرار داشتند." شاه در آن زمان در دیداری با یک هیأت نظامی آمریکایی اظهار داشت که کمونیست‌های ظفار "به تنهایی خطری جدی نیستند." اما این نیروها "تسلیمات پیشرفته‌ای از شوروی" دریافت می‌کنند و در عین حال "بیش از صد مستشار کوبایی و چند نفر از آلمان شرقی به شورشیان مدد می‌رسانند." منابع انگلیسی مدعی بودند که دولت یمن جنوبی که

در این دوران، شاه در عین حال دایم به دولت آمریکا نیز خواست خود را دایر بر تبدیل ایران به قدرت فائق خلیج فارس، پس از خروج نیروهای انگلیس از منطقه، یادآور می‌شد. می‌گفت ایران، به لحاظ سوابق تاریخی و توان انسانی، نظامی و اقتصادی خود، رهبر و نیروی برتر منطقه خلیج فارس است. هنگامی که در سال ۱۹۶۷ (۱۳۴۶)، ریچارد نیکسون، در تدارک تلاش انتخاباتی مجددش برای دستیابی به مقام ریاست‌جمهوری آمریکا، به ایران سفر کرد و به دیدار شاه رفت، ملاقاتی طولانی بین او و پادشاه ایران صورت گرفت. پس از پایان این دیدار، هنگامی که نیکسون به محل اقامت سفیر آمریکا در ایران بازگشت، شرحی از مضمون مذاکراتش را با شاه با سفیر در میان گذاشت. به گفته نیکسون، شاه در این دیدار نظرات جالبی در مورد آینده امنیت منطقه خلیج فارس طرح کرده بود. گفته بود در آینده دفاع از امنیت خلیج فارس را باید به عهده ایران گذاشت. می‌گفت از این راه می‌توان آمریکا را از ضرورت حفظ امنیت همه گوشه‌های جهان معاف کرد و بدین سان نیازی به پراکندگی نیروهای آمریکا در سرتاسر دنیا نخواهد بود. یک سال بعد، وقتی دین راسک، وزیر امور خارجه وقت آمریکا به دیدار شاه رفت، پیشنهادات شاه را به این شکل خلاصه و صورت‌بندی کرد که شاه می‌خواهد "آمریکا ایران را بسازد" "بازار برگزیده" خود در خاورمیانه برگزیند. وقتی در انتخابات ۱۹۶۸ (۱۳۴۷) آمریکا، نیکسون پیروز شد دیری نپایید که "دکترین نیکسون" را صورت‌بندی کرد و بر اساس آن دولت آمریکا دیگر نمی‌توانست و نمی‌بایست کار حفظ امنیت همه مناطق دنیا را به تنهایی به عهده گیرد. در عوض باید در هر گوشه از جهان کشور متحدی را برای حفظ امنیت، یا به قول برخی از تحلیل‌گران، به عنوان "پلیس منطقه" برگزیند. در هر حال، به گفته کیسینجر، شاه حاضر بود با "خلاءای که در نتیجه خروج انگلستان و نیز با خطری که به لحاظ تهدید شوروی و حرکت جریان‌های افراطی" رخ نموده بود، مقابله کند. کیسینجر می‌گفت که در بحبوحه جنگ ویتنام، آمریکا به هیچ‌وجه نمی‌توانست خود با این مخاطرات مواجه کند.

درست در زمانی که شاه به اتخاذ این سیاست‌های بلندپروازانه منطقه‌ای همت کرد بر آن شد رژیم خود را علیه برخی تهدیدهای منطقه‌ای، به‌ویژه از سوی فعالیت‌های چریک‌های فلسطینی‌ها بیمه کند. گرچه در آن سال‌ها یاسر عرفات و سازمان الفتح یکی از مهم‌ترین متحدان و تعلیم‌دهندگان چریک‌های ایرانی و متحدانشان بود، با این حال شاه بر آن شد که باب دوستی و



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

دفتر جدید
7163 Yonge,
Suite 275

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
7163 Yonge St. Suite 275
Thornhill, Ontario, L3T 0C6
Canada

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050



icccrc  crcic
IMMIGRATION CONSULTANTS OF CANADA REGULATORY COUNCIL
CONSEIL DE RÈGLEMENTATION DES CONSEILS EN IMMIGRATION DU CANADA



در آن زمان از اقمار شوروی به حساب می آمد هم از جمله متخدان و حامیان کمونیستهای ظفار بود.

در آن سالها، ظفار تنها منطقه ای نبود که شاه از نفوذ شوروی در آن نگران بود. به گمان شاه با برآمدن حزب بعث در عراق، شوروی به شکلی روزافزون در آن کشور هم جای پای پیدا می کرد. از سویی دیگر، وقتی داودخان در افغانستان کودتا کرد و سلطنت ظاهر شاه را برانداخت، گمان شاه این بود که این کودتا هم بخشی از تلاش خزنده شوروی برای بسط نفوذ

در منطقه است. بلافاصله بعد از انجام کودتا، شاه در نامه ای به دولت انگلستان از بروز این کودتا اظهار نگرانی کرد و آن را کار روس ها دانست. علاوه بر نامه اش به دولت انگلستان، درست یک هفته بعد از کودتا در افغانستان، شاه به هنگام دیدارش از واشنگتن، به کیسینجر گفت که می خواهد ظاهر شاه افغانستان را به "شکلی محرمانه در منطقه ای در افغانستان مستقر سازد... و او از آن منطقه [از ایران] طلب کمک کند."

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۳۲ ←]

LJM
Lily Jewellery Manufacturing

Sparkle With Our Fall Collection

CASH FOR GOLD

www.lilyjewellery.com
lilyis@aol.com
Tel: 905-886-9463
20 Wertheim Court #26-27
Richmond Hill L4B 3A9

تاریخچه روز دانشجو (۱۶ آذر) در ایران

سخن و اندیشه - ۹۲

حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر



که خواهان تعالی و ترقی کشور و کوتاه شدن دست اجانب (بویژه انگلیس)، دست بردارند. بنابراین تظاهرات یکپارچه‌ای علیه رژیم کودتا برنامه‌ریزی کردند. دانشگاه و بازار به طرفداری از مردم به آنها پیوستند. تعداد افراد آنقدر زیاد بود که ترس در دل رژیم افتاد، کودتاچیان به شدت با آن برخورد کردند. طاق‌های بازار را بر سر بازاریان خراب نمودند. مزدوران که همیشه در طول تاریخ شورمان به مردم ضربه زده‌اند، اجناس داخل مغازه‌های بازار را غارت کردند. چون طبق قانون حرم دانشگاه نمی‌توانست توسط نیروهای انتظامی مورد حمله قرار بگیرد، از هوا به دانشگاه تهران و دانشکده فرود آمدند و دانشجویان معترض را به خاک و خون کشیدند. آن روز، روز ۱۶ آذر سال ۱۳۳۲ خورشیدی بود. رژیم کودتا از چند روز قبل برای تجدید روابط ایران با انگلستان که در جریان ملی کردن صنعت نفت و درگیری‌های دکتر مصدق با آن دولت استعمارگر قطع شده بود به تکاپو افتاده بود. در تاریخ ۲۴ آبان همان سال اعلام گردید که نیکسون معاون رئیس جمهور آمریکا که بعداً به ریاست جمهوری این کشور رسید، می‌خواهد از طرف آیزنهاور به ایران سفر کند. نیکسون به ایران می‌آمد تا از نتایج کودتایی که کشور او تدارک دیده بود از نزدیک دیدن کند. دانشجویان همیشه در صحنه ایرانی تصمیم گرفتند که هنگام ورود نیکسون نفرت و انزجار خود را نسبت به دولتی که کودتا را تدارک دیده بود، نشان دهند. دو روز قبل از آن واقعه شوم یعنی در ۱۴ آذر

تاریخ را ورق بزینیم. کودتای آمریکایی در سال ۱۳۳۲ اتفاق افتاده و شاه به کشور بازگشته است. کودتایی که چند سال پیش خود آمریکایی‌ها به دست داشتن در آن به طور رسمی اقرار کردند و آن را به عنوان یکی از اشتباهاتشان قبول نمودند. پنجاه روز از کودتای آمریکایی ارتشید زاهدی سپری شده بود. مردم هنوز آن را باور نداشتند و نمی‌خواستند از مرد بزرگی همچون دکتر مصدق

از آن پس به طور خودجوش روز ۱۶ آذر، روز دانشجو نامیده شد و هر ساله دانشجویان برای گرامیداشت این کشته‌شدگان در دانشگاه‌های ایران دست به اعتراض می‌زدند تا اینکه پس از سال ۱۳۵۷ این روز به طور رسمی به عنوان روز دانشجو شناخته شد و در تقویم کاری کشور درج گردید. بهتر است به گذشته برگردیم و با هم صفحات

در حالیکه در تاریخ رسمی کشور ایران روز دانشجو در ۱۶ آذر به رسمیت شناخته شده و هر سال مراسمی در این روز در دانشگاه تهران برگزار می‌گردد ولی برای بسیاری از افراد شناخته شده نیست که چرا این روز را روز دانشجو نامیده‌اند. بنابراین به تاریخ برمی‌گردیم و تاریخچه این روز را مورد بررسی قرار می‌دهیم. درست به یاد دارم در سال ۱۳۴۸ خورشیدی وقتی که برای ادامه تحصیل وارد "دانشکده فنی دانشگاه تهران" شدم، از همان روزهای اول، در بالای در ورودی اصلی دانشکده، سه لکه سیاه سیمانی توجه همه را به خود جلب می‌کرد. بعدها فهمیدم که این لکه‌ها جای تیرهایی است که در هجوم نیروهای کماندو به دانشکده و کشته شدن سه دانشجو، بر دیوار باقی مانده و وقتی که جای آن را پر کرده‌اند، به علت ناهم‌رنگ بودن سیمان اصلی بدنه ساختمان دانشکده فنی با ملات پر شده جای گودی تیرها، این سه لکه پرنرنگ همچنان باقی مانده است. ۶۶ سال پیش در روز ۱۶ آذر، به علت درگیری پلیس با دانشجویانی که با سفر ریچارد نیکسون معاون رئیس جمهور وقت آمریکا مخالف بودند بر اثر به رگبار بستن دانشجویان معترض در جلوی درب ورودی این دانشکده کشته شدند.

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

قصد داشتند تفنگ سربازان را از آنها بگیرند و آنها به شلیک هوایی پرداختند. معلوم نبود که تیر هوایی چگونه این کشته‌ها و مجروحین را بر جا گذاشته است. این که می‌گویند تاریخ تکرار می‌شود، بیهوده نیست، اکنون نیز در حال تکرار تاریخ هستیم.

از ماجرای غم‌انگیز ۱۶ آذر ۳۲، فضای دانشگاه سخت سیاسی و مخالف رژیم شد. دانشجویان هر ساله در این روز یاد و خاطره از جان‌گذشتگی کشته‌شدگان را با حضور یک پارچه و اعتراض خود به رژیم زنده نگه داشتند. در سال‌های بعد به علت نبود انسجام‌های حزبی هدایت‌کننده، دانشجویان به دو دسته چپ‌گرا و ملی‌گرا تبدیل شدند. کم‌کم این اعتراض‌ها به صورت جنبشی دانشجویی درآمد و از دل همین گرایش‌ها بود که در سال‌های بعد سازمان‌های فداییان خلق و

پس ۱۶ آذر، روز دانشجو است. به حق هم روز دانشجو است. هیچ وقت نمی‌توان این روز تاریخی را از دانشجویان گرفت. اگر چه قصه دانشجویان در ایران، قصه‌ای پر درد است و زخم‌های کهنه دارد ولی دانشجویان دلی امیدوار و سری پر شور و چشمی به آینده دارند.

حسن گل محمدی،

نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار 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

دانشجویان که در این حمله و رگبار غافلگیر شده بودند، در گریز و فشار به روی پله‌ها افتادند و نتوانستند از معرکه بگریزند. بنابراین "مصطفی بزرگ‌نیا" به ضرب سه گلوله از پا درآمد. سپس "مهدی شریعت رضوی" هدف گلوله قرار گرفت و سخت مجروح شد و بر زمین افتاد، نیرهای مسلح به او رحم نکردند، در حالی که بر زمین افتاده بود به سویش شلیک مجدد نمودند. لحظه‌ای بعد "احمد قندچی" که چون کوه بر جای استوار ایستاده و صدای اعتراض خود را بلند کرده بود با رگبار سینه‌اش از هم شکافته شد. چگونگی کشته شدن این دانشجویان قهرمان، هیچ وقت از فکر و ذهن دانشجویان دانشکده فنی دانشگاه تهران محو نشد. هنوز هم که وقتی وارد ساختمان این دانشکده می‌شویم صدای اعتراض قهرمانان آنان در کریدورهای سالن اصلی آنجا به گوش می‌رسد. در جریان این هجوم، تعداد زیادی از دانشجویان به ساختمان‌های متعدد دانشکده فنی پناه برده بودند. صدای ناله تعداد زیادی که مجروح شده بودند به گوش می‌رسید. سربازان مانع از هرگونه کمکی می‌شدند که به آنها داده شود. بدن مجروحان حدود دو ساعت در محوطه افتاده و از آنها خون جاری بود تا جان سپردند. خبر این اتفاق ناگوار در سرتاسر تهران پیچید.

در روز ۱۷ آذر تمام دانشگاه‌ها و بسیاری از دبیرستان‌ها تعطیل شدند و همه در تظاهرات گسترده مردمی شرکت کردند. رژیم کودتا برای کم رنگ کردن وقایع ۱۶ آذر به دروغ‌گویی رو آورد. مسئولین نیروهای مسلح گفتند: دانشجویان

تا دانشگاه را ترک کنند. دانشجویان در حال ترک کردن محوطه دانشگاه بودند که نیروهای ویژه به دانشکده فنی حمله کردند. آنها بهانه آورده بودند که تعدادی از دانشجویان دانشکده فنی به حضور نظامیان در دانشگاه اعتراض کرده‌اند. نیروهای مسلح وارد کلاس درس "مهندس شمس" یکی از استادان قدیمی دانشکده فنی شدند تا دانشجویان معترض را دستگیر کنند. مهندس شمس جلوی آنها را گرفت و به حضورشان در کلاس درس اعتراض کرد، مسلسل را بر روی او گرفتند و در روی صندلی‌اش نشاندند. همه جای دانشکده را تحت کنترل درآوردند تا دو دانشجویی را که نشان کرده بودند دستگیر کنند.

حضور نظامیان در داخل دانشکده فنی و بستن درب‌های خروجی موجب اعتراض شدید و درگیری میان دانشجویان و نظامیان گردید. درگیری‌های تن به تن آغاز شد. دانشجویان هجوم آوردند تا درب‌های خروجی دانشکده را بشکنند و خارج شوند. در این هنگام صبر یکی از دانشجویان پایان گرفت، مرگ را در برابر خود تجسم کرد و فریاد زد: "دست نظامیان از دانشگاه کوتاه" هنوز صدای او در گلویش بود که صدای رگبار بلند شد و در همان لحظه اول تعداد زیادی هدف گلوله قرار گرفتند. آنهایی که دانشکده فنی را دیده‌اند، خوب می‌دانند که فضای خروجی درب اصلی دانشکده به بیرون با محوطه‌ای کوچک و چندین پله سنگی به خیابان اصلی دانشگاه ارتباط برقرار می‌کند. این فضا گنجایش تعداد خیلی زیاد دانشجویان را ندارد. بنابراین

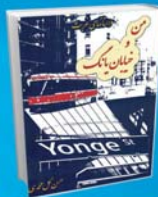
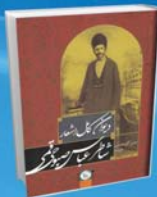
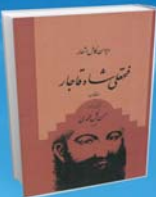
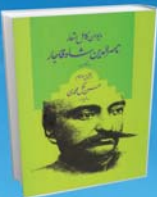
۳۲ زاهدی تجدید روابط با انگلستان را اعلام نمود و از "دنيس رایت" کاردار سفارت انگلیس که تهران را ترک کرده بود، دعوت کرد به ایران بازگردد. این وضعیت برای هیچ ایرانی قابل قبول نبود. روز ۱۴ آذر در گوشه و کنار شهر تهران و بعضی از شهرستان‌ها، اعتراض‌هایی بوقوع پیوست. وضعیت اعتراض در ۱۵ آذر گسترده‌تر شد. رژیم شاه برای آن که نشان دهد بر اوضاع مسلط است و کشور برای سفر نیکسون آماده است، نیروهای انتظامی زیادی را در جاهای مختلف شهر تهران مستقر کرد.

صبح روز ۱۶ آذر، اطراف دانشگاه تهران وضعیت و حالت عادی نداشت، تجهیزات نظامی زیاد و نیروهای فراوان آنجا را احاطه کرده بودند. دانشجویان که سعی می‌کردند بهانه‌های دست نیروهای مسلح ندهند در کمال خونسردی و احتیاط به کلاس‌ها رفتند. ساعت‌های اولیه به صورت آرامش قبل از طوفان سپری شد. نیروهای مسلح که به قصد درگیری از هوا وارد دانشگاه شده بودند، به داخل دانشکده‌ها هجوم آوردند. وقتی حرمت دانشگاه شکسته شد. نیروهای زیادتری از درب‌های ورودی دانشگاه تهران با تجهیزات کامل به داخل آمدند. دانشکده‌های پزشکی، داروسازی، حقوق و علوم مورد حمله قرار گرفتند. تعدادی دانشجو و استاد دستگیر شدند و به کامیون‌هایی که از قبل آماده شده بودند انتقال یافتند. ریاست دانشگاه به منظور حفظ جان دانشجویان و جلوگیری از وخامت بیشتر دستور تعطیلی کل دانشگاه تهران را تا اطلاع بعدی صادر کرد و از دانشجویان خواست

هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

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

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



والدین نیاز دارد، کدام یک از طرفین از شغلش استعفا می‌دهد تا در خانه بماند؟ اگر یک تضاد و تعارفی بین شغل شوهر و زن بوجود آید، کدام یک از آنها خود را قربانی می‌کند؟ چه کسی کودکان را به دکتر می‌برد؟ کدام یک از زن و شوهرها در بین اعضای خانواده خود میانجی‌گری می‌کند؟ احتمالاً زن.

زنی که خود را در نقش اصلاح دهنده می‌بیند، به صورت فزاینده‌ای زندگی خود را محدود می‌نماید و کوشش می‌کند که مرد خانه را خوشحال نماید. او به دیدار دوستانش که شوهر آنها را دوست ندارد نمی‌رود. فامیل خود را کمتر و کمتر می‌بیند، زیرا آنها بر اعصاب و مغز شوهر اثر دارند. او دیگر نمی‌رقصد، زیرا ممکن است شوهر به او اتهام بزند که برای جلب‌نظر مردها دارد می‌کوشد. با دوستانش دیگر بیرون نمی‌رود زیرا شوهر می‌خواهد که وقت آزاد خود را با او سپری کند. حتی غذایی که آنها نمی‌خورند غذایی است که شوهر نمی‌خواهد. بنابراین به تدریج و به صورت فزاینده‌ای زن از خود بیگانه می‌شود. او هر چه بیشتر و بیشتر خود را فراموش می‌کند تا بتواند اوضاع زندگی را برای شوهر و کودکان خود بهتر نماید. در طی زمان به صورت کامل اینکه قبلاً چه کسی بوده است را فراموش می‌کند. این زن دیگر نمی‌داند چه چیزی را دوست دارد و چه کارهایی را برای شاد کردن خود انجام دهد و حتی نقطه نظرهای او چه بوده‌اند. باید دانست که تمام این گذشت‌ها و قربانی کردن‌ها هنوز کارساز نیستند. هر چه زن‌ها بیشتر خود را قربانی نمایند و کوشش کنند

شما نمی‌توانید همسر عصبانی‌تان را اصلاح نمائید



بایستی خطا و اشتباه از طرف زن باشد و او فکر نمی‌کند که احتمالاً تقاضاهای مرد منطقی نبوده است. اگر شوهر یک رابطه جنسی خارج از خانواده داشته باشد، آیا زن فکر نمی‌کند او شریک جنسی خوبی نبوده و بهتر است که یک لباس زیر خیلی سبکی بخرد یا اینکه بیشتر فیلم‌های جنسی تماشا کند تا شاید روش رابطه جنسی را بیشتر یاد بگیرد. اگر شما و شوهرتان تصمیم بگیرید که کودکان بیشتر به سرپرستی

فکر بوجود می‌آید که ای دل غافل، نکند که او اشتباهی کرده که شوهرش خشمگین و عصبانی است و گاه مدت‌ها خود را سرزنش می‌کند که حتماً عمل خطایی انجام داده است. اگر شوهر پس از برگشت از سر کار عصبانی باشد، علت اینست که او شام را سر وقت درست نکرده و یا چه بسا کودکان را ساکت نموده است و یا ممکن است که حرف‌های ناراحت‌کننده‌ای گفته باشد. اگر مرد در رابطه جنسی ارضا نشده باشد

روانشناسی - ۱۰۶۷



دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

نظر جامعه به طور کلی اینست که زنان بایستی برای هر فردی در خانواده ایجاد راحتی، تغذیه مناسب، حفاظت و بالاخره خود را قربانی وضعیت افراد خانواده نمایند. بنابراین نیازهای خود زن در درجه دوم و یا سوم بعد از بقیه افراد خانواده قرار می‌گیرد. مشکل اخلاقی این قضیه اینست که از نیازهای زن‌ها به طور کلی چشم‌پوشی شده است. پس از مواظبت و تغذیه افراد خانواده، وقت آن می‌رسد که زن به اطلاق خواب برود و دوباره روز از نو و فعالیت و کار از نو. به زن‌ها بخصوص یاد داده شده است (مستقیم و یا غیرمستقیم) که شغل آنها این است که در فرمان و در خدمت مردان باشند و نیازهای مردها را پیش از نیازهای خود قرار دهند. به نظر می‌رسد که یک زن باید در کنار مرد بماند. بسیاری از زنان معتقدند که این حرفه آنها است که همه چیزهایی را که با او در ارتباط باشد انجام دهد. این عده از زن‌ها از نقش خود در زندگی دفاع می‌کنند و بجز ایجاد آسایش و خوشبختی دیگران مقاصد کمتری در زندگی برای خود دارند. به کلامی دیگر تمام هم و غم آنها مواظبت و مراقبت و ایجاد آسایش برای دیگران است. اما ناگهان مشکلات دیگران مشکلات زن می‌شود. در ارتباط با مردان عصبانی در زندگی زن این



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

تخفیف ویژه و مشاوره رایگان برای سالمندان، دانشجویان و تازه واردین

Let our experience bring harmony to your finances

8131 Yonge St., Suite 211,
Thornhill, ON L3T 2C6

Tel: (416) 900-4188 www.HarmonicTeam.com
Fax: (416) 900-4189 info@harmonicteam.com



در بلای
سوپر پارسیان



Afghan Women's
Organization
From Isolation To Full Participation



Neighbours, Friends & Families

صحبت کنیم پنهان نکنیم

Lets Talk Not Hide

سازمان زنان افغان تقدیم میکند
presents by
Afghan Women's Organization

Are you concerned about someone you think is being
abused, but don't know what to do?

آیا نگران کسی هستید که فکر می‌کنید مورد خشونت قرار گرفته است، اما نمی‌دانید چه کاری انجام دهید؟

Free workshop.

Date Dec 07, 2019

Dec 14, 2019

Time 10:30am - 12pm

Address

Welcome centre
31A-9325 Yonge St, Richmond Hill ON L4C 0A8

For more information

647-771-2440

Fereshtehnikhahh@awo@gmail.com

Fight against domestic
violence



کنید تا همه چیز را درست نمایید، زمانی که رفتار او از کنترل خارج می‌شود، بیشتر عصبانی می‌شود و شخص شما را سرزنش می‌کند. این جریان به او اجازه می‌دهد که همه مسئولیت‌های زندگی را بر شانه شما بگذارد و خودش هرگز مسئولیت نپذیرد. به علاوه اگر شما تمام کوشش خود را صرف او نمائید او هرگز یاد نخواهد گرفت که از خودش نگهداری کند. اگر شما مدام بین او و دنیای خارج مداخله نمایید، مهارت‌های اجتماعی او از بین می‌رود. زمانی که شما با خانواده او تماس می‌گیرید، او توانایی مواجه شدن و مقابله کردن با آنها را از دست می‌دهد، زمانی که شما به کودکان چیزی می‌دهید که به سرعت از نظر دور شوند، او فکر می‌کند توانایی او به عنوان پدر حذف شده است. زمانی که کوشش می‌کنید که تمام پستی و بلندی‌های زندگی را هموار نمائید و برای هر نوع محرومیتی خود را آماده می‌سازید. او توانایی خود را برای انجام آنها از دست می‌دهد. عبارت معروف Use it or Lose it در بسیاری از مسائل زندگی صدق می‌کند. این حتی در مورد اعضای بدن شما نیز صدق می‌کند. اگر حرکت نکنید و استعداد‌های خود را به کار نبرید کم‌کم چه از لحاظ بدنی و یا از لحاظ روانی تحلیل می‌روید.

ادامه دارد...

دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

Safardaei4@hotmail.com

Office:905-770-4556



عصبانی است. فهمیدن و پذیرفتن اینکه کوشش آنها برای اصلاح مرد عصبانی خود بیهوده است. بسیار سخت است. آنها ممکن است هرگز فکر نکرده باشند که احتمالاً کوشش آنها برای بهبود مرد عصبانی را برای هر دو طرف بدتر می‌کند. اگر شما خود را شخص اصلاح‌کننده تصور می‌نمائید بدانید که وضع بدتر می‌شود زیرا بعداً متوجه خواهید شد که شکست خورده‌اید و ملاحظه خواهید کرد که آنچه برای بهبود او کوشیده‌اید هیچ فرقی به حال او و روابط زناشویی شما نداشته است.

البته این عاملی می‌شود برای افسردگی در بسیاری از خانم‌ها. دو نشانه مهم افسردگی عبارتند از احساسات ناامیدی و یاس و درماندگی. کوشش برای بهبود شوهر عصبانی ممکن است او را بدتر کند. چرا؟ زیرا شما برای رفتار بد او عذر می‌تراشید. اگر شما به صورت مداوم کوشش

شما باید به صورت روشن و واضح بین آنچه را که مسئولیت شما است و آنچه را که مسئولیت شما نیست تعریف و توجیه نمائید. شما باید فرصت دهید که افراد از خودشان نگهداری نمایند. مثلاً این وظیفه شما نیست که برای خانواده همسران خرید عید نمائید تا شاید احساسات آنها خدشه‌دار نشود. وظیفه شما نیست که برای مادر او در روز مادر کارت تبریک بفرستید. این کار شما نیست که همه دوستان خود را کنار بگذارید زیرا او آنها را دوست ندارد. این کار شما نیست که به طور کامل روی عقاید و افکارشان سرپوش بگذارید زیرا او آنها را دوست ندارد. این نه تنها کار شما نیست بلکه اعمال‌تان هم به جایی نمی‌رسد. زنهایی که بر همه وجود خودشان سرپوش می‌گذارند و این تنها به خاطر ایجاد آرامش همسر می‌باشد، مطمئناً با محرومیت و خستگی زیاد مواجه می‌شوند اما شوهرشان هنوز

که مرد را خوشحال نمایند، مرد عصبانی بیشتر از پیش به عصبانی بودن خود ادامه می‌دهند. کوشش‌های خانم‌ها فایده‌ای ندارد. پس بهتر است کوتاه بیایند. شما نمی‌توانید در او تغییری بوجود آورید. شما نمی‌توانید مشکلات او را حل کنید. اگر کوشش نمائید و خودتان را با آنچه که فکر می‌کنید او می‌خواهد تطبیق دهید تا او را خوشحال نگه‌دارید کاملاً بی‌فایده است.

برای چه می‌کوشید که مشکلات یک مرد عصبانی را حل نمائید در حالیکه خوب می‌دانید که به هر تقدیر با شکست روبرو خواهید شد؟ اولین و مهمترین مساله اینست که شما منبع خوشبخت نبودن او نیستید. چیزهایی را که شما می‌کوشید عوض نمائید، آنهایی نیستند که واقعا شما بوجود آورده باشید و یا علت آن بوده باشد. شما نمی‌توانید چیزهای مهمی را که منبع اصلی مشکل عصبانیت او است را عوض کنید. مسائلی که در درون مغز اوست فقط خود او می‌تواند آنها را تغییر دهد. این بستگی به او دارد که بخواهد که با تحمل ضعیف خود و محرومیت‌های خود کنار بیاید و آنها را حل کند.

این شغل اوست که از چیزهای کوچکی که باعث می‌شوند او از حد معمول بیشتر منفجر شود را متوقف نماید. تنها او می‌تواند تصمیم بگیرد که بیشتر ابراز وجود کند و آنچه را که در درون خود است را بیان نماید تا به نیازهای خود برسد. شما نمی‌توانید چنین چیزهایی را برای شخص دیگری انجام دهید.

پس باید یاد بگیرید که بین او و خودتان تفاوت قائل شوید. او شخصی دیگر با افکار دیگر است.

ارائه‌کننده همه نوع بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما

اتومبیل اتومبیل

مستغلات مستغلات

محل کسب محل کسب

توریستی و مسافرتی توریستی و مسافرتی

تجاری تجاری

بیزینس بیزینس

شهرام بینش
بروکر
R.I.B.O

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

Connect Insurance Inc.

Hajir
Golmohammadi
Sales Associate

خرید و فروش خودرو
با بهترین قیمت

647.949.3611

CarHub® North York Chrysler
Find your perfect car, your way.

دفتر حقوقی و مهاجرتی

الهام معاونی

وکیل رسمی

دادگستری

و افسر سابق
اداره مهاجرت

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

Member of Law Society
of Upper Canada



حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تمدید و تجدید وام‌های بانکی

Status Certificate Review & Advise (free with purchase)

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری

تحصیلات و تجربه کاری

ویزای سریع کار و تحصیلی

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

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،
تنظیم دعوتنامه

905-918-9606

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

اندر حکایت گریه کردن استاد فضولی بر روی کاغذ آگهی ترحیم



طنز تلخ - ۶۶

فضول خان کامیونیتی

متر آن طرف تر ما سرش را روی میز گذاشته و بواشکی به شدت گریه می کند. اول پیش خودمان گفتیم طفلک حتما علیامخدره همسر بانویش او را از خانه بیرون کرده و چون جایی نداشته آمده اینجا و با بدبختی های غربت دارد حال می کند و عقده دل را خالی. اما، از آن جایی که ما ایرانی ها همواره فضولی در وجود عین همان فره ایزدی به ودیعه نهاده شده است، کتاب مستطاب روابط ایران و انگلیس را بستیم و آهسته به بالای سر این مهاجر سرزمین آرزوها رفتیم. وقتی که چند دقیقه از حضورمان گذشت و دیدیم نه خیر این آقا توجهی به ما ندارد. پیش خودمان فکر کردیم نکند اتفاقی افتاده، به همین دلیل به ایشان آهسته گفتیم: آقا، مستر، موسیو، حاج آقا، برادر، استاد، دکتر، مهندس، مهاجر آزادی طلب، انسان بی طرف بی پرچم و... چه شده است؟ تازه مثل آدمی که دوزاری اش کج باشد و دیر به قلم تلفن بیفتد پس از چند تلنگر هوشیار دهنده، سر از روی کاغذ برداشت و ما با دیدن چشمان گریان او نزدیک بود از تعجب سکنه کنیم. بله، درست حدس زدید ایشان استاد فضولی معروف بودند. تا ما را دید اشک چشمهایش که کاغذ روی میز را خیس کرده بود با دستمالی پاک کرد و مثل آدم های مات به ما نگاهی انداخت و اشاره کرد که روی صندلی روبرویش بنشینیم. وقتی که چند دقیقه ای گذشت، گفت: "دلم گرفته بود. پیش خودم گفتم کجا بهتر است که عقده گشایی کنیم. جای مناسب تر از روبروی قفسه فقیر کتاب های فارسی این کتابخانه که هر یک از ماها برای تاریخ، فرهنگ و ادب کشورمان سینه چاک می کنیم، ندیدیم. کتابخانه ای که اگر هر یک از ما کتابی به آن هدیه کنیم این قفسه می شود چهارصد هزار جلد کتاب. لذا در روبروی این کتاب های اندک نشستیم و به این آگهی ترحیم و عکس یکی از جوانانی که در حوادث اخیر به دنبال آزادی بود و کشته شد خیره شدیم و یک آن اختیار از دست دادیم و به علت تنهایی خودمان در داخل میهن و خارج از کشور شروع به گریه کردیم."

حرف دیگری نمی توانستیم بزنیم، وقتی که به کاغذ اشک آلود روی میز استاد فضولی نگاه کردیم، دیدیم زیر عکس جوان برومند و زیبایی که اخیراً کشته شده، این شعر را استاد فضولی نوشته است:

"حق است بر این مرغ گرفتار بگیریم
بر تاریکی این شب دشوار بگیریم
در سوگ به خون خفتن آن شاخه نورس
از جور خزان بر سر گلزار بگیریم
از جور فلک، خون شده صدار دل ما
بر این دل خونین شده یک بار بگیریم
از شدت اندوه چنین درد بزرگی
در شارع و در کوچه و بازار بگیریم
آنکه که نداریم کسی هم دل و هم درد
پیوسته و با شدت بسیار بگیریم
چون کار دل از ناله و فریاد گذشته است
خوب است که بر عاقبت کار بگیریم."

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که چند روز پیش برای ما اتفاقی افتاد که نمی دانیم آن را با شما در میان بگذاریم یا نه؟ ولی از آنجایی که ما در این غربت غم انگیز کس دیگری به جز شما نداریم، آن را برایتان تعریف می کنیم. ما که از کودکی عاشق و دل از دست داده کتاب و کتابخوانی هستیم و این بلای شور و شوق و تعریف و تمجید از آنچه که مرحوم ابویمان از مردم و قشر کتابخوان و چیز فهم برایمان هر روز و هر ساعت تعریف می کرد، به جانمان افتاد و اکنون نزدیک نیم قرن است که همه چیز ما را تحت تاثیر خود قرار داده است. لذا بسیاری از اوقات مثل آدم های معناد، باید سری به کتابفروشی ها و کتابخانه های این شهر بی سر و ته تورنتو بزنیم تا بیماری و عشق مجنون وارمان به کتاب تا اندازه ای تسکین پیدا کند.

بنا بر این عادت مالوف و صفت موصوف به کتابخانه میدان ملستمن رفتیم و مطابق معمول یک راست پله ها را گرفتیم و رفتیم بالا و در میان انبوه کتاب های مختلف و مراجعه کنندگان گوناگون به قفسه ای از کتاب های فارسی رسیدیم که خدا به روز بد گرفتارمان نکند. تعدادی کتاب قدیمی تاریخ گذشته پاره پوره محتوای این نیمه قفسه "پرشین بوکز" را تشکیل می داد که آدم واقعا خجالت می کشید بگوید در کتابخانه ای به این بزرگی حاصل فرهنگی ما با ۴۰۰ هزار نفر ایرانی در کانادا و ده هزار سال تاریخ و ۲۵۰۰ سال سابقه امپراتوری و شاهنشاهی در سطح جهان، همین چند جلد کتاب است که نگاه به آنها مایه آبروبریزی است.

در این تفکرات سردرگم بودیم که ناگهان یادمان آمد چند سال قبل که می خواستیم چند جلد کتاب به این کتابخانه هدیه کنیم، آنقدر هفت خوان بدتر از خوان های رستم جلوی پایمان گذاشتند که عطای آن را به لقایش بخشیدیم و منصرف شدیم.
مخلص کلام آن که کتابی با عنوان تاریخ روابط سیاسی ایران و انگلیس را انتخاب کردیم و در گوشه ای نشستیم و شروع کردیم به خواندن. درست یک ساعتی که گذشت وقتی سرمان را از روی کتاب برداشتیم مشاهده کردیم که آقای روبروی قفسه کتاب های فارسی یعنی چند



محققان امریکایی:

فواید بالا و پایین رفتن از پله ها را جدی بگیرید

نتیجه؟ برخلاف چیزی که احتمالاً فکر می کنید، وقتی که افراد از پله ها پایین می آمدند در مقایسه با زمانی که از پله ها بالا می رفتند، شاخص های سلامتی شان بهتر شده بود. همان طور که فکر می کنید، تراکم بافت املاح استخوانی شان نیز افزایش یافته و تعادلشان نیز تقویت شده بود. بالا و پایین رفتن از پله ها به مهارت های تعادلی نیاز دارد، مگر اینکه نرده ها را بگیرید. ضمناً ضربان قلب این افراد در زمان استراحت و همچنین فشارخونشان پایین آمده بود. پایین رفتن از پله ها شاید سخت تر از آنچه به نظر می رسد باشد! اما فواید خوبی برای سلامتی دارد.

ضمناً پایین رفتن از پله ها نسبت به بالا رفتن از پله ها بهتر توانسته بود مارکرهای سلامت متابولیکی را افزایش بدهد. مارکرهای کنترل گلوکز، از جمله سطح گلوکز و انسولین و هموگلوبین A1C، در این افراد بهبودهای قابل توجه تری داشت و سطح لیپیدشان نیز بهتر شده بود. می توانید انتظار داشته باشید که پیشرفت هایی این چنینی بتوانند ریسک دیابت نوع دوم و بیماری های قلبی را پایین بیاورند. ضمناً استفاده از پله ها در دسترس همه است و شما می توانید در محل کار یا زندگی تان از آن ها استفاده کنید.

بالا و پایین رفتن از پله ها چه عضلاتی را درگیر می کند؟

بالا رفتن از پله ها، گروه های عضلانی اصلی در پایین تنه را به کار می گیرد که شامل عضلات چهار سر، همسترینگ ها و عضلات سرینی می شود. اگر سرعتتان را بالا ببرید، به نفع قلب و عروق تان نیز هست. در واقع، توانایی بالا رفتن از پله ها بدون اینکه خیلی به نفس نفس زدن بیفتید، یکی از مارکرهای سلامت قلب و عروق است. پزشکان اغلب در مورد توانایی بالا رفتن از پله ها از بیمار سؤال می کنند. اگر بیمار بگوید بعد از یک ردیف بالا رفتن از پله به نفس نفس زدن می افتد، این علامتی هشداردهنده برای یک بیماری قلبی عروقی است.

تحقیقات نشان می دهد سه دقیقه بالا و پایین کردن از پله ها می تواند ضربان قلب و متابولیسم را افزایش داده و حساسیت به انسولین را تقویت کند. ضمناً راه خوبی است تا در محل کارتان نیز تحرک هایی داشته باشید

به یاد داشته باشید که بالا و پایین رفتن از پله ها از راه رفتن روی یک سطح صاف سخت تر است و فشار بیشتری به مفاصل وارد می کند، بنابراین برای همه ی افراد، مناسب نیست.

اگر زانودرد دارید، مچ پایتان درد می کند و یا مبتلا به آرتروز هستید بهتر است روی ورزش های آبی که فشار کمتری به مفاصلتان وارد می کنند تمرکز کنید و در صورت تمایل و یا نیاز به استفاده از پله حتماً نظر پزشکتان را جویا شوید.

حتماً می دانید که هر چه کمتر بنشینید به نفعتان است. زیاد نشستن با افزایش خطر مشکلات برای سلامتی همراه است، حتی اگر هر روز ورزش کنید. بنابراین یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید تا احتمال بیماری ها را کاهش دهید، فراموش کردن آسانسور و استفاده از پله ها است!

شاید تصور کنید بالا رفتن از پله ها بیشترین فواید را برای سلامتی دارد چون بیشتر کالری می سوزاند؛ اما فواید پایین آمدن از پله ها را نیز نباید دست کم بگیرید. پایین آمدن از پله ها از جهاتی برای سلامتی تان مفیدتر نیز هست! در این مورد دو نکته را باید بدانید: اول این که وقتی شما از پله ها پایین می آید، دوسوم کمتر از زمانی که از پله ها بالا می روید کالری می سوزانید. بالا رفتن از پله ها از نظر تأثیرات قلبی و عروقی، چالش برانگیزتر است و نکته دوم این که وقتی از پله ها بالا می روید، درست مانند وقتی که از تپه ها بالا می روید، قلبتان مجبور است سخت تر کار کند و بیشتر تحت فشار قرار می گیرد؛ اما پایین آمدن از پله ها فوایدی فراتر از کالری سوزی دارد و از جهات گوناگونی برای سلامتی مفید است.

بالا رفتن از پله ها حرکتی درون گرا است، یعنی عضله در برابر مقاومت منقبض می شود. در حالی که پایین آمدن از پله ها حرکتی برون گرا است. یک حرکت برون گرا حرکتی است که عضله، باری را در وضعیت طولانی تر شده ای تحمل می کند. هر بار که شما از پله ای به پله ای دیگر به سمت پایین قدم می گذارید، عضلات چهار سر ران تان کشیده می شوند تا پایتان به سطح بعدی برسد. تحقیقات نشان می دهد تمرین برون گرا منجر به تخریب بیشتر عضله شده و عضله بیشتر رشد خواهد کرد. اما فقط با پایین آمدن از پله ها نمی توانید عضله بسازید و باید روی تمرینات قدرتی تان نیز تمرکز کنید. با این حال با پایین آمدن از پله ها فوایدی نصیب تان می شود. هر بار که پای شما روی پله ای پایینی قرار می گیرد، هم زمان با قدم گذاشتن، استخوان پایتان ضربه ای می خورد. همین ضربه محرکی برای رشد استخوان است، یعنی درست همان کاری که تمرینات پرشده انجام می دهند.

محققان امریکایی به یافته های جالبی دست پیدا کردند. آن ها از ۳۰ زن چاق خواستند که در یک برنامه ی تمرینی ۱۲ هفته ای شرکت کنند. طی این ۱۲ هفته، افراد زمان هایی را از پله ها بالا می رفتند و زمان هایی از پله ها پایین می آمدند. سپس محققان، تأثیر هر کدام از این حرکات را بر مارکرهای متابولیکی سلامت مورد سنجش قرار دادند. افراد شرکت کننده، تمرینات را دو بار در هفته انجام دادند و محققان به مرور زمان، تعداد پله ها را افزایش دادند تا چالش را بیشتر کنند.



Rose Bahrami

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

✓ تایید رسمی اسناد

✓ تنظیم وصیت نامه و

وکالت نامه

Phone:

647.660.5602

Fax: 647.660.5608

rose.bahrami@BahramiLaw.com www.bahramilaw.com

900 - 45 Sheppard Avenue East, Toronto, ON M2N 5W9



مشاوره
تلفنی
رایگان

ارائه کننده
کلیه خدمات
گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب

پامان، اقساط ماهیانه
بدون سود



Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

جمع آوری پژوهشگران جهان:

باورهای نادرست درباره چاقی که باید بدانید



پژوهشگران و سیاست‌گذاران هشدار می‌دهند که تلاش برای مقابله با چاقی معمولاً بر اثر دریافت‌های نادرست و حساسیت‌ها و تعصبات ناکام می‌ماند، اما چه چیزهایی در مبارزه با چاقی درست و چه چیزهایی نادرست است؟ پاسخ این پرسش ممکن است شما را شگفت‌زده کند.

چاقی انتخاب است نه بیماری

سال ۲۰۱۳ انجمن پزشکی آمریکا چاقی را بیماری اعلام کرده؛ اما بنا به گزارش و نظرسنجی مداسکیپ، پایگاه خبری تخصصی پزشکی، در سال ۲۰۱۸، ۲۶ درصد از پزشکان و ۴۶ درصد از پرستاران در کشور آمریکا این‌طور فکر نمی‌کنند. حدود ۸۰ درصد از پزشکان پاسخ دادند که انتخاب روش زندگی همیشه یا در بیشتر موارد دلیل نهفته چاقی است؛ اما گزارشی که اواخر سپتامبر انجمن روانپزشکی بریتانیا منتشر کرد نشان داد که چاقی انتخاب نیست. در این گزارش آمده است: افراد به دلیل ترکیبی از عوامل بیولوژیکی و روان‌شناختی و بر اثر شرایط محیطی و اجتماعی اضافه وزن پیدا می‌کنند یا چاق می‌شوند.

اضافه‌وزن همیشه باعث بیماری می‌شود

در سال ۲۰۱۲، انجمن اروپایی پزشکان قلب یکی از بزرگ‌ترین تحقیقات خود را منتشر کرد که نشان‌دهنده تناقض چاقی بود. در این پژوهش دریافتند که بعضی افراد ممکن است چاق باشند، اما از نظر سوخت‌ساز سالم و متناسب باشند بدون آن‌که خطر بروز یا مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان آنها را بیش افرادی با وزن معمولی تهدید کند. آنها دچار بیماری‌هایی مثل بالا بودن چربی خون یا فشار خون نیستند و بیش از سایر افراد چاق تناسب بدنی دارند.

فرانسسکو اورتگا، از دانشگاه گرانادا در اسپانیا و کارشناس ارشد این پژوهش، می‌نویسد: بین همه معروف است که چاقی باعث بسیاری از بیماری‌های وخیم می‌شود مانند بیماری‌های قلبی و سرطان. هرچند مشاهده می‌شود افراد چاقی هم هستند که به این بیماری‌های متابولیکی ناشی از چاقی دچار نمی‌شوند.

همه افراد چاق نشانه‌های بیماری یکسانی ندارند

پژوهشگران بر روی ۱۲۰ هزار زن و مرد سالم، به مدت ۲۰ سال تحقیق کردند و از آنها در دوره‌های چهارساله نظرسنجی کردند. متوسط شرکت‌کنندگان هر ۴ سال ۱.۵۲ کیلوگرم اضافه وزن داشتند و در طول ۲۰ سال ۷.۶ کیلوگرم افزایش وزن پیدا کردند.

مصرف غذاهای فرآوری‌شده با نشاسته، غلات تصفیه‌شده، چربی‌ها و قند باعث افزایش وزن می‌شود؛ فقط خوردن سیب‌زمینی سرخ‌کرده به طور متوسط ۱.۵ کیلو در هر ۴ سال به وزن فرد اضافه می‌کند، در حالی که پرخوری سبزی‌ها باعث حدود ۰.۹ کیلوگرم کاهش وزن می‌شود.

این تحقیق اعلام می‌کند: راهبردی که به مردم کمک کند کالری کمتری مصرف کنند زمانی اثر دارد که غذاها و نوشیدنی‌های خاصی را کمتر (با بیشتر) مصرف کنند.

چاقی فقط مشکل کشورهای ثروتمند است

مردم بسیاری از کشورهای پیشرفته جهان مشکلات چاقی دارند، اما شاید از آمار چاقی در کشورهای جهان تعجب کنید. در زمینه شیوع چاقی کشورهای جزایر اقیانوس آرام در بالاترین رده قرار دارند؛ در جزایر ساموآی آمریکا حدود ۷۵ درصد جمعیت چاق هستند.

درست است که کشورهای واقع در این جزایر جمعیت کمی دارند، اما کشورهای در حال توسعه با جمعیت‌های بیشتر هم به طور روزافزون با مشکلات چاقی روبه‌رو هستند؛ بنا بر آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۶، در مصر و ترکیه ۳۲ درصد از جمعیت چاق هستند. در واقع پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد با درآمد کمتر بیشتر در معرض ابتلا به چاقی هستند. مارتین کوهن، نویسنده کتاب "اول می‌اندیشم، بعد می‌خورم" که کتابی در زمینه جامعه‌شناسی غذاست، می‌گوید: چاقی محصول نابرابری اجتماعی است. در ایالات متحده چاق‌ترین ایالت، آرکانزاس است که چهارمین ایالت فقیر در میان همه ایالت‌های آمریکا است و فقیرترین ایالت آمریکا، می‌سی‌سی‌پی، سومین ایالت آمریکا است که مردم آن اضافه وزن دارند.

آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ نشان داده است که در بریتانیا شیوع چاقی در کودکان هر دو رده سنی در مناطق فقیرتر بیش از دو برابر کودکانی است که در مناطق مرفه زندگی می‌کنند.

تغذیه با شیر مادر ربطی به چاقی ندارد

آمار و ارقام تحقیق وسیع سازمان بهداشت جهانی در ماه آوریل سال گذشته نشان می‌دهد که تغذیه با شیر مادر می‌تواند احتمال چاقی کودکان در آینده را کاهش دهد.

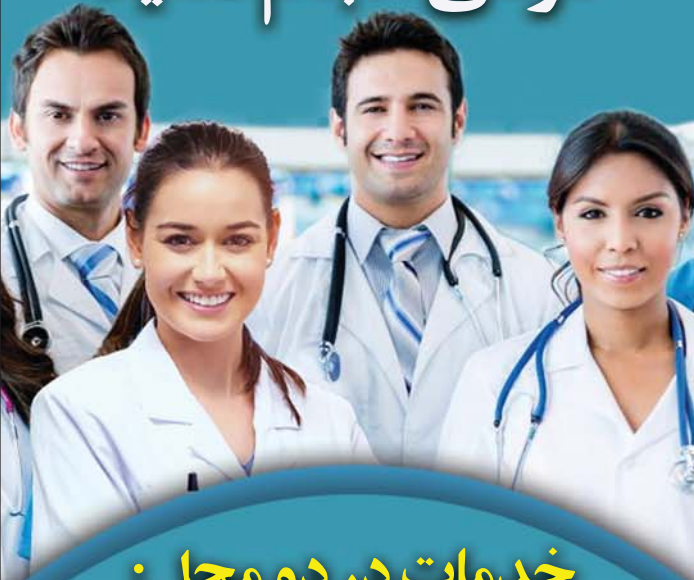
دانشمندان ۳۰ هزار کودک از ۱۶ کشور اروپایی را بررسی کردند و دریافتند که بچه‌هایی که هرگز با شیر مادر تغذیه نشده‌اند ۲۲ درصد بیشتر در معرض چاقی قرار دارند.

چاقی چندان ربطی به وراثت ندارد

در ماه ژوئیه گذشته، گروهی از محققان دانشگاه علم و فناوری نروژ دریافتند که افراد با استعداد چاقی ارثی بیشتر احتمال دارد که دچار افزایش شاخص توده بدنی (بی‌ام‌آی) شوند که در دهه‌های اخیر رو به افزایش است. این گروه پژوهشی شاخص توده بدنی بیش از ۱۱۹ هزار نروژی را به طور مرتب اندازه‌گیری کرد. آنها دریافتند که شاخص توده بدنی جمعیت نروژ در طول چند دهه به طور مداوم افزایش پیدا کرده است؛ اما وراثت و ژنتیک فقط باعث شده است بعضی نروژی‌ها اضافه وزن داشته باشند.

با متخصصان ایرانی کانادایی

آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



خدمات در دو محل:

1 نورت یورک مجهز به واکینگ کلینیک

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



ایکس‌ری



رومانولوژی



سونوگرافی



کاردیولوژی



پوکی استخوان

2 ریچموند هیل

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



رومانولوژی



کاردیولوژی

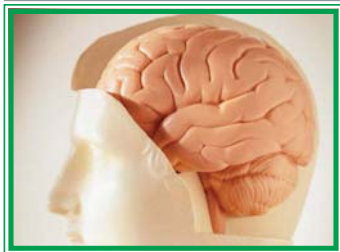


محققان انگلیسی:

شناسایی نوعی سرطان شایع در کودکان

نوروبلاستوما که در خون گردش دارند و در مغز استخوان گسترش پیدا می‌کنند تمرکز کردند. این اولین بار است که چرخش سلول‌های تومور نوروبلاستوما به این روش شناسایی شده که به گفته کارشناسان با این شیوه، امکان بررسی تاثیر روش‌های درمانی جدیدتر بر سلول‌های تومور بدون نیاز به انجام "بیوپسی تهاجمی" فراهم می‌شود. به گفته این محققان این بررسی گامی اساسی در روند شخصی‌سازی روش‌های درمان است زیرا تعداد سلول‌های تومور در گردش نشان‌دهنده شدت بیماری است. در صورتی که تعداد سلول‌های تومور در گردش در پیش‌بینی تاثیر شیمی‌درمانی مهم باشد قادر خواهیم بود در آینده روش درمانی مورد نیاز هر بیمار را به طور اختصاصی ارائه کنیم.

محققان علوم پزشکی انگلستان در بررسی‌های جدید خود توانستند به درک بهتری از مکانیسم نوعی سرطان شایع در میان کودکان دست پیدا کنند. بررسی‌های آنها در مورد یکی از شایع‌ترین انواع سرطان‌های دوران کودکی به شناخت مطلوبی در مورد چگونگی پیشرفت این بیماری منجر شد. نوروبلاستوما نوعی سرطان نادر سیستم عصبی است که معمولاً نوزادان و کودکان درگیر این بیماری می‌شوند. علائم این بیماری اغلب از غدد فوق کلیوی آغاز می‌شود اما در حدود نیمی از موارد، بیماری زمانی تشخیص داده می‌شود که در سراسر بدن به ویژه استخوان‌ها و مغز استخوان گسترش پیدا کرده‌است. در این شرایط احتمال نجات یافتن بیمار تنها حدود ۵۰ درصد است. در این بررسی محققان انگلیسی بر سلول‌های



دانشگاه کمبریج:

مغز افرادی که به خودکشی تمایل دارند متفاوت است

فن هرملن و همکارانش به این نتیجه رسیدند که دو شبکه مغزی در بدن انسان‌های دارای میل خودکشی متفاوت عمل می‌کنند؛ شبکه اول در بخش جلویی سر قرار دارد و به مناطق درگیر با احساس انسان مرتبط است. این شبکه در تنظیم احساس فرد خودکشی‌کننده به مشکل می‌خورد. شبکه دوم هم در شکنج مغز در قشر پیش‌پیشانی قرار گرفته و در گرفتن تصمیم نقش اساسی ایفا می‌کند. هر چند تفاوت‌های موجود در این شبکه‌های مغزی بیش از هر چیز نشان می‌دهد افرادی که به خودکشی فکر یا اقدام می‌کنند، از اضطراب و نگرانی رنج می‌برند. همزمان، گروه‌های دیگر برای پیش‌بینی رفتار خودکشی سراغ آزمایش خون رفته و البته هنوز به نتیجه مشخص و علمی نرسیده‌اند. استفاده از پرسشنامه برای تعیین میزان میل افراد به خودکشی هم به نتیجه‌های چندان دقیق نرسیده است.

رفتار متفاوت شبکه‌های مغزی در کسانی که زیاد به کشتن خودشان فکر یا اقدام به خودکشی می‌کنند یافته‌های بررسی ۱۳۱ مطالعه اسکن مغزی مربوط به بیش از ۱۲ هزار نفر است. پژوهشگران می‌خواستند بدانند فعالیت ذهنی کسانی که پیشینه خودکشی دارند یا زیاد به آن فکر کرده‌اند از یک الگوی مشخص پیروی می‌کند یا نه. در بسیاری از این مطالعه‌ها و بررسی‌ها، دانشمندان افراد دارای یک مشکل ذهنی از جمله افسردگی را با کسانی مقایسه کردند که پیشینه رفتارهای مربوط به خودکشی داشته‌اند یا افرادی که با وجود داشتن مشکل ذهنی و رفتاری هرگز سراغ خودکشی نرفته‌اند و البته خانم آن-لورا فن هرملن از دانشگاه کمبریج می‌گوید: "ما امیدواریم یافته‌های پژوهش به ما بگوید در ساختارهای مغز این افراد چه می‌گذرد."

حسابداری ایده‌ال

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting



مجتبی فریور



خدمات حسابداری

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

تکمیل فرم‌های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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





The Little House Of Kebobs North

با بیش از ۲۰ سال سابقه

Little House of Kebobs North



در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

رستوران ایرانی

با انواع غذاهای اصیل ایرانی

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

تلیات
آنلاین
وبسایت، متن، منو، وب رزینگ
Review

شبکه‌های اجتماعی
فیس‌بوک، گوگل پلاس، اینستاگرام



وبسایت
پیش‌بینی
از منو \$1
3 ساعت‌های
پیش‌رفته

روزنامه
و طراحی

مطالعه: متنوع، حرفه‌ای، علمی، بدون تریش، منابع معتبر و غیرپروپاگاندی
ساز و طراحی: استاندارد جهانی، تمام رنگی؛ کاغذ تمام سفید (بدون مولد منور سرب)
هرشماره: برای همه ایرانیان در دو بخش خبری و زندگی، توان در میراث آثمی و مطالب
فایل رنگ بزرگ شدن، همه خانواده در یک لحظه آثامی خوانند
کیفیت چاپ در بهترین چاپخانه‌های شهر، وضوح و کیفیت بالا در مطالب آثمی‌ها و چاپ

ایران استار سیستمی، با کیفیت‌ترین و مستحضر، برای تمامی شما

ایران استار
IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

محققان دانشگاه یل آمریکا:

با رژیم غذایی کتوژنیک با آنفولانزا مبارزه کنید

غذایی کتوژنیک در مقایسه با موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌ها، توانایی بهتری در مبارزه با ویروس آنفولانزا داشتند.

آنها همچنین دریافتند رژیم غذایی کتوژنیک موجب آزاد شدن سلول‌های T گاما دلتا می‌شود؛ این سلول‌های سیستم ایمنی موجب تولید مخاط در پوشش سلولی ریه‌ها می‌شود. در حالی



که رژیم غذایی پرکربوهیدرات چنین کاری انجام نمی‌دهد.

زمانی که موش‌ها بدون ژن کدگذاری کننده سلول‌های T گاما دلتا پرورش داده شدند رژیم غذایی کتوژنیک هیچ نقش محافظتی در مقابله با ویروس آنفولانزا نداشت.

"ویشا دیپ دیکشیت"، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "این مطالعه نشان می‌دهد که بدن برای تولید کتون از غذای مصرفی چربی می‌سوزاند و در نتیجه سوخت مقابله با عفونت آنفولانزا را برای سیستم ایمنی تامین می‌کند."

رژیم غذایی کتوژنیک که حاوی گوشت، ماهی، مرغ و سبزی‌های غیرنشاسته‌ای است به مقابله با ویروس آنفولانزا کمک می‌کند.

مطالعات محققان دانشگاه یل آمریکا نشان می‌دهد رژیم غذایی کتوژنیک موجب فعال شدن زیرمجموعه سلول‌های T در ریه‌ها که با واکنش سیستم ایمنی به آنفولانزا مرتبط نیستند، می‌شود و در نتیجه تولید مخاط در سلول‌های مجاری هوا افزایش یافته و به شکل موثری ویروس به دام می‌افتد.

محققان دریافتند موش‌های تغذیه شده با رژیم

وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش

هنگامه جولایی



متخصص تغذیه کل نگر و بیوانرژی
MLA, BFA, RHN, RBIE

647.262.0919

E: info@optimumbalanceinc.com

W: www.optimumbalanceinc.com

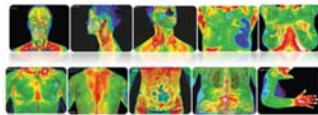
A: 16700 Bayview Ave. Unit 201, Newmarket, ON



هر انسانی حق دارد که وضعیت واقعی سلامت خود را بداند. شما آن چیزی هستید که بدن شما جذب می‌کند.

با کلینیک‌های:

- عکسبرداری حرارتی
- تجزیه معدنی مو
- ایریدولوژی



خدمات:

- مشاوره در زمینه تغذیه
- تنظیم هورمون و متابولیسم بدن
- بررسی جذب مواد غذایی و دفع سموم
- انرژی، خستگی و بیخوابی
- حساسیت های فصلی و مواد غذایی
- مشکلات پوست و آکزما

پناهندگی

کلیه امور پناهندگی و مهاجرت به کانادا با همکاری کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

با ده‌ها سال تجربه

437-991-ROYAL

7 6 9 2





شیرینی ملکه بادام

پروین ترابی
کیتیرینگ کدبانو



مواد لازم:

آرد: ۱/۲ پیمانه
پودر شکر: ۱/۳ پیمانه
خامه: ۲ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر: ۱/۸ قاشق چای خوری
روغن: ۱/۳ پیمانه
تخم مرغ: یک عدد
شکر: ۱/۴ پیمانه
شیر: ۱/۸ پیمانه
وانیل: ۱/۸ قاشق غذاخوری
عسل: ۱/۳ پیمانه
خلال بادام: یک پیمانه
کره: ۱/۸ پیمانه
زعفران آب کرده: ۱/۴ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

روغن و پودر شکر را زده و وانیل را به همراه تخم

مرغ می‌افزاییم و خوب می‌زنیم. سپس خامه و شیر را با مواد مخلوط کرده و آرد را با هم مخلوط و الک می‌کنیم. و با بقیه مواد مخلوط کرده و خمیر را کف سینی چرب شده پهن می‌کنیم و داخل فر می‌گذاریم تا اطراف خمیر طلایی شود و مواد رویه را روی آن پهن کرده و مجدداً داخل فر می‌گذاریم تا روی آن طلایی شود. و به صورت گرم برش می‌دهیم.

طرز تهیه رویه:

تمام مواد را مخلوط کرده و روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا مواد کاملاً باز و مخلوط شود.



پیراشکی سنتی روسی

مواد لازم برای خمیر:

شیر: ۱ و نیم پیمانه
کره یا روغن زیتون: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
تخم مرغ بزرگ: ۱ عدد
خمیر مایع: ۱/۲ قاشق غذاخوری
شکر: ۱/۲ قاشق غذاخوری
نمک: ۱/۴ قاشق غذاخوری
آرد: ۲ و نیم تا ۳ پیمانه

مواد داخلی:

کلم خرد شده: ۱/۴ یک کلم کامل
هویج متوسط رنده شده: ۲ عدد
پیاز بزرگ: ۱ عدد
قارچ: ۵-۷ عدد

لفل دلمه‌ای قرمز بزرگ خرد شده: ۱ عدد

نمک: ۱ قاشق چای خوری

لفل سیاه: ۱ قاشق چای خوری

پاپریکا: ۱ قاشق چای خوری

سیر: ۳ حبه

طرز تهیه:

شیر ولرم را همراه با شکر و خمیر مایع در ظرفی ریخته و برای ۵ دقیقه اجازه می‌دهیم تا عمل بیاید. سپس تخم مرغ و کره را مخلوط می‌کنیم و آرد را به همراه نمک به تدریج به مواد افزوده هم می‌زنیم تا خمیری شکل شود و چند دقیقه ورز می‌دهیم. خمیر را در ظرفی چرب شده به مدت ۱ ساعت قرار می‌دهیم تا دو برابر شود.

در این فاصله مواد میانی را آماده می‌کنیم. درون تابه کمی روغن می‌ریزیم و پیاز و هویج را برای

۵-۶ دقیقه با حرارت متوسط تفت می‌دهیم تا طلایی رنگ شود، سپس سیر، قارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه می‌کنیم و برای ۵ دقیقه دیگر مواد را تفت می‌دهیم. در ادامه کلم، نمک و ادویه را می‌افزاییم و با مواد مخلوط می‌کنیم؛ درب تابه را می‌گذاریم؛ شعله را کمتر می‌کنیم و برای ۱۸-۲۰ دقیقه مواد را می‌پزیم تا کلم‌ها کاملاً نرم شوند. سپس درب تابه را می‌داریم تا مواد قبل از استفاده کاملاً خنک شوند.

خمیر را به بسته به اندازه مطلوب پیراشکی به ۲۴-۱۶ قسمت می‌کنیم. آنها را باز؛ با ۳-۲ قاشق غذاخوری از مواد پر می‌کنیم و سپس می‌بندیم و آنها را در روغن سرخ می‌کنیم.

در صورت تمایل آنها را با ترکیب ۱ عدد تخم مرغ و ۴/۱ پیمانه شیر زده شده رومال کنید و در فر گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد بپزید تا طلایی رنگ شوند.

ELEGANCE Cake House خانه کیک الگانس



تهیه انواع کیک خامه‌ای
باترکریم، فوندانت دسر
و نقاشی روی کیک جهت
کلیه مراسم شما

647-466-3845

f Elegance Cake House

ig elegancecakehouse

۱۰٪ تخفیف در

اولین سفارش

دلیوری رایگان در
منطقه نورت یورک

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷

کیتیرینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲

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

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم

آتوسا

هلن افشار

۳۴

ارته‌باز گفت:

- پدر او می‌تواند با ما اسب‌سواری کند؟
- بله می‌تواند. ما که بزرگ‌تر هستیم باید از او نگهداری کنیم. کره اسب شما چکار می‌کند؟
- بزرگ شده. هر روز پیش او رفته‌ام و به او خوراکی داده‌ام.
- بامداد فردا با هم نزد او می‌رویم و اسب‌سواری می‌کنیم.

داریوش دست در جیب خود برد و از آن چیزی شبیه میوه‌ی یک گیاه بیرون آورد. شکل بیرون آن، لوبیایی بزرگ را یادآوری می‌کرد و رنگش قهوه‌ای بود. آن را که جنباند، دانه‌های کوچک درونش نوازی ویژه را آفریدند که خشیار را به سوی خود کشید.

مرد با گام‌هایی نرم هم‌چنان که میوه را می‌جنباند نزدیک کودک رفت. خشیار خود را پنهان نکرد و دست فربه‌اش را برای گرفتن آن پیش آورد.

پدر میوه را به دست‌های کوچکی سپرد که در آن چند ماه خورده و خوابیده بود. کودک آن را یک راست به سوی دهان برد. لاله تلاش کرد از بر دهان بردن آن جلوگیری کند. بار دیگر فریاد خشیار به آسمان بلند شد. لاله و کودک با یکدیگر گلاویز بودند. خنده‌ی پدر در اتاق پیچید و رو به ارته‌باز گفت:

- روزی شما هم این کارها را می‌کردید. افسوس آن زمان کنارتان نبودم. کمی پس از آن، هنگامی که داریوش می‌خواست از سرای شهبانو بیرون برود، نگاه هوشیارش بر میز ایرانیانو افتاد. به کنار آن رفت و به نگاره‌هایی که بر پوست گاو کشیده شده بود، نگرست. یک لنگه ابروی سیاهش بالاتر از دیگری بر چشم‌ها سایه افکند و گفت:
- ایرانیانو! شما میان سپاهیان چشم به جهان گشوده و زندگی کرده‌اید. آن‌گاه در میان این همه آشوب و جنگ، گردونه‌های گران بها را در کوهستان گرد هم آورده و از کار انداخته‌اید! باید بدانید که گردونه‌ها در دست کارایی دارند. شایسته بود آن‌ها را در اسپدانه نگهداری می‌کردید!

از آن رو که آتوسا پس از پایان جنگ‌ها نمی‌دانست گردان‌های گردونه‌های جنگی را به کجا فرستاده‌اند، نشان‌هایشان را پیرامون اکباتان نهاده بود و این دست‌آویزی برای شوخی گردید. پادشاه با نوایی بلند می‌خندید. دیر زمان بود که هیچ آوایی بدان بلندی اندوده‌شان را از اتاق‌ها و راهروها نزوده بود. بانگ شادمانی بازگشت داریوش، پایان سال‌های سوگواری را به آگاهی آنان رساند.

چه کسی نام داریوش را برای آن مرد برگزیده بود؟ رودگونه یا ویشتاسب؟ شاید نام‌هایی چون گرداب، رگبار و یا آتش‌فشان برای منش و خوی او شایسته‌تر بود.

در آن بخش از دفتر زندگی درباریان که پادشاه جوان نگارش آن را آغاز کرد، هیچ‌کس نمی‌توانست بی‌کار بماند. گویی نیرویی نادیدنی پیرامونش در گردش بود که همه‌ی یاران را با

نوشتاری که پیش روی شماست، تاریخ نیست. زمانی 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.

توانی باورنکردنی به کارهایی شگرف وا می‌داشت. او برای همه برنامه داشت. تنها کسی که توانست خوردن و خوابیدن را پیگیری نماید خشیار بود. برپاداشتن گردهمایی و انجمن‌ها، بخشی از کارهای روزانه شاه بود. آتوسا از سرازیر شدن اندیشمندان استان‌های دیگر به پایتخت، دانست که همسرش هنگام جنگیدن در اندیشه‌ی سال‌هایی که پیش رو دارند بوده و نخستین گام‌های سازندگی را برداشته است. در همان ماه‌ها، داریوش نشان داد که بانوان را پرده‌نشین نمی‌پسندد و در فرمانروایی او زن‌ها نیز می‌توانند گرداننده‌ی آینده‌ی خود باشند. از این روی آتوسا توانست در انجمن‌های بی‌شماری که در تالار کاخ برپا می‌شد، رفت و آمد داشته باشد و با مردمانی که به زبان‌های بیگانه سخن می‌گفتند و پوشش‌های‌شان را پیش از این ندیده بود، آشنا گردد.

او می‌توانست بدون آن‌که گذر زمان را دریابد، روزها و شب‌های بسیاری را در پی شاهی بدود که تشنه‌ی آباد کردن سرزمین‌هایش بود. میز آرایش شهبانو پس از جنگ هم کارآمد ماند و آن دو شب‌های بسیاری را در کنار میز می‌گذرانند. هم‌چنان که داریوش در میان خواب‌واره و آرزوهایش سووار بر کشتی آینده شناور می‌شد، آتوسا هم دست به زیر چانه‌هایش می‌گذاشت و همراه او به دورترین استان‌ها سرکشی می‌کرد.

نخستین کار داریوش برگزیدن استاندارانی شایسته بود و به آنان فرمان داد تا مرزهای خود را آشکار نموده و برای او بفرستند. استانداران بایستی اندازه‌ی باج و خراجی که هر ساله می‌توانستند از استان خود دریافت نمایند را به آگهی بارگاه شاه می‌رساندند، تا پادشاه بتواند برنامه‌ای پویا و پیوسته، برای آبادانی بیست و سه کشوری که زیر فرمان داشت، بریزد. هم‌چنین آن سرزمین پهناور نیاز به آیین‌ها و روش‌های فراگیر و پایداری برای داوری و دادگستری داشت. بر این پایه همه‌ی فرمانداران پذیرفتند که قربانی کردن انسان‌ها کنار گذاشته شود. در برابر آن، نژادهای گوناگون آزاد باشند تا زبان، خط و دین خود را نگه دارند و در پاسداری از فرهنگ‌شان بکوشند. داریوش در پی هر فرماندار و یا فرمانده‌ی سپاهی که به استانی می‌فرستاد، دبیری هم روانه می‌کرد تا کارهای آن بزرگ‌زاده را به بارگاه شاهی گزارش کند. نام این دبیرها چشم و گوش شاه بود. همین دبیرها، در کنار نگارش گفتار و کردار استانداران، به کارهای فرهنگستان‌ها، منشی‌ها، دادگاه‌ها، پزشکان و ستاره‌شناسان نیز رسیدگی می‌کردند. در کنار همه‌ی این کارها، داریوش ارتش را بازسازی و سازماندهی می‌کرد. همان زمان در این اندیشه افتاد، که بخش‌هایی از سپاه را به نام راهبان، برای پاسداری از راه‌ها، آموزش دهند و به میان

- بران می‌بارد. یک روز دیگر می‌روم.

- اگر این پرده‌ها را کنار بزنید خواهید دید آسمان کمی باز شده و تا هنگامی که شما به رودخانه برسید، زمین نیز خشک گردیده.

چنین نمایان بود که داریوش نازش را ندیده و نگاهش به رواندازی بود که با دست‌ها دور خود می‌پیچید. کناره‌ی پایین آن را که از تخت آویزان مانده بود، گرفت و کشید و افزود:

بلند شوید. هنگام خفتن به پایان رسیده و زمان جوشش و سازندگی است. می‌خواهم گوهر درونتان را نشان دهید.

از در که بیرون رفت، روانداز بر کف سنگفرش آرمیده بود. آتوسا با خود پنداشت کسی که هم‌دم گردباد شود، هر اندازه آرام باشد، سرانجام به آسمان پرتاب خواهد شد پس زنگ تخت را جنباند تا آلوگونه او را در پوشیدن جامه‌های پشمی باری دهد.

رسیدن کاروان شهبانو و بارانش به کناره‌ی بند، بیش از آن‌چه می‌پنداشت به درازا کشید. زیرا مردم آبادی‌های سر راه به پیشوازی می‌آمدند و او باید به درد دل‌هایشان گوش می‌سپرد. بانو پربین یک گردونه را ویژه‌ی پیشکش‌ها نمود و دبیری که همراه کاروان شهبانو بود گفت درخواست‌های مردم را بنویسد.

هنگامی که آتوسا از آموزگارش پرسید چه کسی باید آن‌ها را بخواند، پاسخ داد:
- ایرانیانو در شب‌های بلند که پیش رو دارند، می‌خوانند. تا بخش‌های لازم را به گوش پادشاه برسانند.

آتوسا دریافت، پربین در آن سال‌هایی که گذشت، شاگردش را برای چنین روزهایی آموزش داده.

باشد که همانند تیری از کمان داریوش به سوی زندگی مردم، نشانه‌گیری شود و خواسته‌هایشان را به درباریان گوشزد نماید.

چهار روز گذشت تا سرانجام به بند رامگرد رسیدند. در آن جا با گروهی از استادکاران راه و ساختمان که زیر فرمان مردی به نام برانوش کار می‌کردند، دیدار کرد.

برانوش به آنان گفت:

- نخستین گام، شناسایی بستر رودخانه است و آنان باید جایی از رود را برگزینند که بتواند آب را از نهرهای پشت بند به کشتزارها برساند.

هم‌چنین از بیم و نگرانی سیلاب‌ها بکاهد و کار پل را برای رفت و آمد مردم انجام دهد. پس از آن راهی تازه برای رودخانه می‌کشند تا آب در درازای ساخت و ساز، بدان مسیر بریزند و بستر کارشان آماده و خشک باشد.

هنگامی که کارهای پیشین به خوبی پیش رفت، زمان بالا آوردن پایه‌های سنگی فرا می‌رسید که ریشه‌هایشان را در ژرفای زمین فرو می‌کردند و در پایان به روی پایه‌ها با چوب‌های سخت پلی می‌زدند و روی آن را با خاک و ملات می‌پوشاندند، سپس آب را به مسیر پیشین باز می‌گرداندند.

ایرانیانو، آنان را برای کارهایشان ستایش کرد و سیم و زر بسیار بدان‌ها بخشید. آن‌گاه به برانوش گفت:

- می‌دانید این روزها دانشمندان کشورهای دیگر به پاسارگاد رفت و آمد دارند. می‌توانید آگاهی‌هایشان را با ایشان داد و ستد نمایید؟

ادامه در شماره بعد

راه‌ها بفرستند. بامداد یک روز سرد پاییزی، آتوسا هم‌چنان که در تخت خوابش آرمیده بود به این اندیشید که در میان آن باد سرد و باران، باید برای چند روزی از شهر برود. چندان خوش‌آیند نبود. پس رواندازش را بیشتر به دور خود پیچید و در جستجوی بهانه‌ی افتاد تا بازدید را به روزهای دیگر بیاورد.

بنا بود او و همراهانش برای بازدید بندی که به روی رودخانه‌ی گر می‌ساختند، بروند و آن بند یکی از چندین بندی بود که به روی رودخانه‌ها برای جلوگیری از سیلاب و خشکسالی ساخته می‌شد.

از پاسارگاد تا رودخانه دو روز رفت و دو روز برگشت، راه بود و این چند روز در آن هنگام سال برایش دو سال می‌نمود. از همان جایی که خوابیده بود، نگاهی به آتش‌دان انداخت. نور و گرمای هیزم‌های خوشبو، او را به ماندن فرامی‌خواندند.

به یاد آورد چند روز پیش، پادشاه در یکی از بازدیدها فرمان داد که زن‌ها اگر چه می‌توانند تا بالاترین جایگاه، آموزش ببینند و کارهای بزرگ را ببینند، کارفرماها نباید آن‌ها را به راه‌های دور بفرستند. زیرا نمود مادر زندگی را برای بچه‌ها دشوار می‌سازد. از به یاد آوردن آن فرمان، لیخندی بر چهره‌اش نشست. چرا که دست‌آویز شایسته‌ای یافته بود. او هم مادر بود و رفتن‌اش، خشیار را آزرده می‌کرد. بالش را در آغوش کشید و با وجدانی آسوده چشم‌ها را بر هم نهاد. پیش از آن‌که راهی پهنی خواب گردد، کسی در اتاق را گشود و نوایی آشنا و مردانه گفت:

- شما هنوز خوابید! گفتم نیمی از راه را رفته‌اید. چشم‌ها را باز کرد و با دست موهایش را آراسته کرد و گفت:

- خودتان دستور داده‌اید زنان کارگر را به راه‌های دور نفرستند.

نوایی با خنده گفت:

- شما کارگر هستید؟ آتوسا نشست و همسرش را دید که روی میز کارشان در جستجوی چیزی است. شب پیش تا دیر هنگام به روی برگه‌ها کار کرده بودند. پس گفت:

- اگر هم کارگر نباشم، مادر هستم. داریوش چهره‌اش را به سوی او گرداند. نگاهش به روی ایرانیانو بود و اندیشه‌اش در سرزمین‌های دیگر پرواز می‌کرد.

- چه گفتید؟
- گفتم مادر هستم!

- بله. مادری که چندین لاله دارد و با گردونه‌ی شاهی جاه‌جا می‌شود!

داریوش برگه‌هایی که می‌خواست یافته بود. به سوی در اتاق راه افتاد. آتوسا ناامیدانه همه‌ی نازش را در آوایش ریخت و گفت:

نخستین واکنشش نگرانی بود. یادداشتی دریافت کرد از طرف شاه که طبقه‌بندی‌اش سخت محرمانه بود و در آن آمده بود، "به فریدون، فوراً سوار هواپیما ایران ابر برای پرواز مستقیم به تهران شوید. به خلبان هواپیما و مقامات فرودگاه دستورات لازم صادر شده. م.ر.پ."

وقتی در تهران متوجه شد که ماشین پلیسی در باند فرودگاه در انتظار هواپیما است نگرانی‌اش حتی بیشتر شد. راننده ماشین در جواب پرسش هویدا که او را به کجا می‌برند صرفاً گفته بود، "اجازه ندارم بگویم." وقتی به مقصد رسیدند ساعت ده شب بود. ماشین نزدیک پله‌های ورودی کاخ نیاوران توقف کرد. فریدون هویدا را به اتاقی بردند که کتابخانه بود. لحظاتی بعد شاه وارد اتاق شد. از مهمانی‌ای که در یکی از سالن‌های کاخ در جریان بود می‌آمد. شاه بلافاصله "با لحنی جدی" آغاز به سخن کرد. گفت، "آنچه با شما در میان خواهم گذاشت مطلبی است یکسره سری که تنها من و رئیس‌جمهور آمریکا از آن خبر داریم. این مطلب باید کاملاً یکسره محرمانه بماند. اگر کلمه‌ای از آن به خارج درز کند، بحرانی بین‌المللی پدید خواهد آمد."

مطلب "یکسره سری" شاه به جنگ ویتنام ربط داشت. شاه از فریدون هویدا خواست که بلافاصله به فرانسه سفر کند و از طریق "دوستان چپی" اش با نمایندگان دولت ویتنام‌جنوبی تماس بگیرد و بگوید که رئیس‌جمهور آمریکا، لیندن جانسون، از جنگ به ستوه آمده و خواهان پایان بخشیدن به آن است. اما شرایط سیاسی آمریکا، به قول شاه، به جانسون اجازه نمی‌دهد که برای آغاز مذاکرات صلح پیشقدم شود. به همین خاطر از شاه خواسته که از طرف دولت آمریکا وارد کار شود و زمینه را برای توافقی در جهت صلح فراهم آورد. شاه به فریدون هویدا تأکید کرد که حساسیت این مأموریت اقتضا می‌کند که با هیچ کس، حتی برادرش که در آن زمان نخست‌وزیر ایران بود، سخنی در این زمینه نگوید. چهار روز بعد، پس از سفری کوتاه به پاریس، هویدا دست خالی از فرانسه برگشت و به شاه گزارش داد که دولت ویتنام‌جنوبی رغبتی به میانجی‌گری شاه ندارد.

این کتاب قابل خریداری از بنیاد بریا و همچنین بصورت آنلاین توسط لینک زیر می‌باشد:
www.milanibooks.com



محمدرضا پهلوی و ریچارد نیکسون در محوطه کاخ سعدآباد

فرانسه زندگی کرده بود و در مجله پرنفوذ کایه دو سینمای فرانسه مطلب می‌نوشت، دوستان فراوانی در میان سرشناس‌ترین هنرمندان و روشنفکران آن زمان پیدا کرده بود. نه تنها کارگردانان نامداری چون ژان لوک گودار، فرانسوا تروفو و پیر پائولو پازولینی از دوستان هویدا بودند، بلکه اندی وارهل هم از دوستانش بود و حتی تابلویی از او در سری معروف چهره‌های مردان و زنان سرشناس روزگار کشیده بود. در واقع انتصاب فریدون هویدا به عنوان سفیر ایران در سازمان ملل را می‌توان یکی از نشانه‌های رابطه بیچیده و پر تضاد شاه با روشنفکران دانست. از سویی سخت‌تشنه حمایت این روشنفکران بود. از سویی دیگر اغلب در خلوت می‌گفت ایران روشنفکر واقعی ندارد. گاه به تحقیر و تمسخر از آنان به عنوان آن - تلکتوتل یاد می‌کرد. در عین حال این واقعیت که روشنفکری چون فریدون هویدا مقام سفارت ایران در سازمان ملل را پذیرفت هم مؤید این نکته است که برخی از روشنفکران میانه‌رو و بسیاری از تکنوکرات‌های ایران در آن سال‌ها به این نتیجه رسیده بودند که با اتحاد با رژیم شاه و پیروی از رهبری اقتدارگرایانه او می‌توانند ایران را بسوی نوسازی و تجدد سوق دهند. برخی حتی گمان داشتند که نتیجه اجتناب‌ناپذیر چنین تجددی دموکراسی خواهد بود. در عین حال، میان شاه و این قشر از جامعه روشنفکری و تحصیل‌کرده نوعی بی‌اعتمادی هم وجود داشت. برای مثال وقتی فریدون هویدا برای شرکت در یکی از جلسات سازمان ملل در نیویورک بود و به تهران احضار شد، می‌گفت

برای تنش‌های روزافزون اوپک و شرکت‌های نفتی سراغ کند. نیکسون می‌گفت، "نفت برای جهان آزاد نقشی حیاتی دارد. به همین خاطر منافع شما و ما در عرصه نفت با هم پیوندی تنگاتنگ دارند. کشورهای مصرف‌کننده [نفت] به منبع نفتی قابل اعتماد و به قیمتی معقول نیازمندند." جواب شاه به نامه نیکسون قاطع بود. بی آنکه نامی از مصدق ببرد به "قانون ملی شدن نفت که در سال ۱۹۵۱ (۱۳۳۰) تصویب شد" اشاره کرد و تصریح داشت که از آن زمان ایران "صاحب منابع طبیعی" خود بوده است. به گفته شاه، وضعیت ایران با دیگر کشورهای نفت‌خیز منطقه تفاوتی مهم دارد. می‌گفت ایران تنها "کشوری است که می‌تواند به صف کشورهای پیشرفته بیوندد." در پایان، شاه تأکید کرد که به گمانش، تنش‌های موجود در مسأله نفت ریشه در رفتار شرکت‌های نفتی دارد و لاغیر. شاه پیامی مشابه در همان زمان برای ادوارد هیت، نخست‌وزیر وقت انگلستان، فرستاد. پاسخ شاه دولت نیکسون را به چاره‌اندیشی واداشت. در جلساتی متعدد چندوجو و واکنش خود به آنچه را سرسختی شاه می‌خواندند ارزیابی کردند. در برخی از این جلسات، فکر تلاش برای برانداختن شاه مورد بحث قرار گرفت. اما بالاخره کیسینجر و نیکسون منتقدان آمریکایی شاه را متقاعد کردند که چه بسا بعد از شاه رژیمی در ایران بر سر کار بیاید که حتی بیش از شاه برای آمریکا دردسر ایجاد کند.

حتی در عرصه سیاست ایران در قبال جنگ ویتنام هم گرچه شاه کماکان از سیاست‌های نیکسون و از ادامه حضور آمریکا در ویتنام دفاع می‌کرد، اما به تدریج در این زمینه هم بیشتر و بیشتر می‌خواست به شکل مطلوب خودش این حمایت را ادامه دهد. اگر در آغاز شاه از سرسخت‌ترین مدافعان حضور نظامی آمریکا در ویتنام بود، اما از اکتبر ۱۹۶۷ (مهر ۱۳۴۶) به بعد بر آن شد که خود راه حلی برای جنگ سراغ کند. می‌گفت می‌تواند نقش میانجی صلحی میان آمریکا و ویتنام‌جنوبی را بازی کند. معتقد بود با استفاده از فریدون هویدا، که در آن زمان رئیس بخشی از وزارت امور خارجه ایران بود و به گمان شاه در میان روشنفکران کمونیست اروپا دوستانی فراوان داشت، می‌تواند با دولت ویتنام‌جنوبی و حزب کمونیست آن کشور تماس برقرار کند و طرح صلحی پایدار سراغ کند. البته فریدون هویدا به راستی در سال‌هایی که در

[ادامه از صفحه ۱۹. نگاه‌های شاه]

نگرانی شاه تا حدی مبتنی بر گزارش‌های ساواک بود که روسها را عامل اصلی کودتای داودخان می‌دانست. اما انگلستان با نظر شاه و ساواک موافق نبود. وزیر امور خارجه وقت انگلستان نامه‌ای به شاه نوشت که گرچه دولت انگلستان چون شاه نگران تحولات افغانستان است، و گرچه گمان دارد که "تقریباً به قطع [می‌توان گفت] که روسها از پیش از وقوع کودتا خبردار بودند،" اما با این همه انگلستان باور ندارد که "کودتا کار روسها بود."

اما طرح شاه با مانعی جدی‌تر از تحلیل انگلیس‌ها مواجه شد. ظاهرشاه پیشنهاد کمک شاه را رد کرد. گفته بود اگر مردم افغانستان رغبتی به سلطنت او ندارند، او هم زندگی یک مهاجر در ایتالیا را به سلطنت در افغانستان ترجیح می‌دهد. بالاخره هم دریافت کمک مالی ماهانه از شاه و زندگی به نسبت محقرانه در ایتالیا را - زندگی‌ای که از قضا بیشتر به نقاشی می‌گذشت - بر تلاش برای باز پس گرفتن تاج و تخت خود ترجیح داد. شاه به گفته علم، از این انتخاب ظاهرشاه سخت برآشفته شده بود.

مسأله افغانستان و تحلیل متفاوت شاه از جوهر تحولات آن کشور تنها محور اختلافات او با غربی‌ها در آن سال‌ها نبود. شاید مهم‌ترین محور و پایه این اختلافات مسأله قیمت نفت بود. شاه مصرانه خواستار افزایش قیمت نفت بود. در مقابل غرب، در آن سال‌ها با رکود اقتصادی جدی دست و پنجه نرم می‌کرد. به علاوه، جنگ ویتنام اقتصاد آمریکا را با بحرانی جدی روبرو کرده بود. چندوجو تنش‌های بین شاه و متحدان غربی‌اش را می‌توان از مضمون یکی از گزارش‌های آرمن مایر، سفیر وقت آمریکا در ایران سراغ کرد. او از "دیداری سخت نادلپسند با شاه" می‌نویسد. می‌گوید در این دیدار شاه در اشاره به شرکت‌های نفتی و کنسرسیوم از "واژه‌هایی چون غارت، دزد، و برخی دیگر واژه‌های ناخوشایند استفاده کرد. می‌گفت از رفتار کنسرسیوم به ستوه آمده." شاه در ادامه اعتراضات خود گفته بود، "اگر شرکت‌های نفتی خواستار جنگ با ایران‌اند به راحتی به خواست خود می‌توانند رسید. می‌گفت البته این بار جنگشان صرفاً با کسی چون "مصدق نخواهد بود بلکه طرفشان ایرانی یکسره متحد به رهبری شاه خواهد بود."

در ژانویه ۱۹۷۱ (دی ۱۳۴۹)، ریچارد نیکسون در نامه‌ای به شاه از او کمک خواست تا راه حلی

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگونه وسایل برقی منزل

یخچال-فریزر
لباسشوئی-خشک‌کن-مایکروویو
سیستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشوئی (خانگی و رستوران‌ها)

905-508-4111

اجاره بیسمنت واکاوت

بیسمنت ۱ خوابه بزرگ - یانگ و فینچ
نزدیک به TTC و سابوی و مراکز خرید
۱۴۰۰ دلار + ۱/۳ یوتیلیتی
647-340-8287

استخدام

تعدادی بروکر، مشاور بیمه و ...
را با مزایا و کمیسیون بیشتر
به همکاری دعوت می‌کنیم
info@connectinsuranc.ca

اجاره

Bathurst/Weldrick
بیسمنت آپارتمان یک اتاق
خوابه برای اجاره،
۱۳۰۰ دلار
بعلاوه یک سوم برق، گاز و ...
647-808-3450

اجاره: Yonge/Major Mackenzie

بچلر بیسمنت، فقط برای یک خانم
نزدیک به ایستگاه اتوبوس
و امکانات رفاهی
\$1050
416-890-8091

416-576-7766

ساندویچ پارسی

ساندویچ و کباب
حلیم، عدسی، لوییا
زبان، مغز بره، الویه، کتلت و ...
سوسیسی بندری، استیک
۹۰۵-۵۹۷-۱۱۸۸
8199 Yonge st

رستوران ۲۴ ساعته دربند

کله پاچه، دیزی، حلیم
صبحانه عالی
غذای لذیذ و تازه
رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷
کیتربینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲
879 York Mills Road

استخدام

به دو نفر خانم میان سال
که ویزیتور در کانادا نباشند
برای کار در آشپزخانه نیازمندیم
647-893-3441

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

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

طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی

توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

مخبر رسمی تورنتو

و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران

. تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه . گواهی امضاء . وصیتنامه

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

. اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایپ و تأیید وکالتنامه

10087 Yonge St. Richmond Hill

\$69

Per Month

شنبه هر هفته همراه با

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

۱۰٪ تخفیف

برای ثبت نام در

Farsi Summer School

**مدرسه فارسی بچه های ایران****دو 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

امروز شما وقتی که با شرایط جدید روبرو می‌شوید، به خصوص بعد از اینکه چند اتفاق عجیب باعث ناراحتی شما شده‌اند، احساس خوبی خواهید داشت. اما نباید خیلی هم احساس راحتی کنید، برای اینکه همه چیز در حال تغییر کردن است. شاید شما امروز قادر نباشید که به هر چیزی که می‌خواهید برسید. خوشبختانه شخصی که قبل از شما حسادت می‌کرده، اکنون برای اینکه با شما همکاری کند می‌تواند رویه‌اش را تغییر دهد.

آبان

شما بهتر از همه دوستان‌تان می‌توانید درباره آینده تصمیم بگیرید. این موضوع مثل این است که تمام موانع موجود کنار رفته‌اند و فضای بیشتری به شما می‌دهند تا ذهن خود را بسط دهید. اما این حالت می‌تواند حس اشتباهی از استقلال را به شما القا کند. مراقب باشید به خاطر اینکه این کار بیشتر از آنکه فکر می‌کنید شما را درگیر خواهد کرد و اگر همسالان‌تان شما را حمایت نکنند انجام این کار به سختی امکان‌پذیر می‌شود.

آذر

وقت این رسیده که در برنامه‌های بزرگ خود تجدید نظر کنید. به جای اینکه با شجاعتی دروغین و بدون توجه به احساسات‌تان کار کنید، تفکر و تعمق درونی داشته باشید و بدون اینکه وانمود کنید که می‌دانید واقعاً چه اتفاقاتی افتاده است، در مورد تغییر دیدگاه‌هایتان راجع به موضوعات اساسی با یکی از دوستان‌تان صحبت کنید. شاید آنها چیزی که نیاز دارید را بهتان بدهند.

دی

شما احتمالاً باید برنامه‌هایتان را لغو کنید، به خاطر اینکه دستور کارهای شما تغییر می‌یابند. به خودتان اجازه انعطاف‌پذیری بیشتری بدهید برای اینکه اگر می‌بینید تعهدات قبلی‌تان دیگر به پیشبرد اهداف بلند مدت شما کمکی نمی‌کنند آنها را کنسل کنید. اگر دیگران از تغییر شیوه شما ناامید به نظر می‌رسند نگران نشوید. فقط آن کاری را بکنید که دل‌تان می‌گوید درست است، حتی اگر کسی را مایوس می‌کند. به نیازهای خود توجه کنید که باعث گسترده شدن روابط شما با دیگران در طولانی مدت می‌شود.

بهمن

به نظر می‌رسد که شما در تنگنا گیر افتاده‌اید. اگرچه این موقعیت ممکن است دارای پیچیدگی‌های نامحسوسی باشد، اما شما باید بین تغییر و ماندن در موقعیت کنونی یکی را انتخاب کنید. اگرچه نشانه‌ها حاکی از روند رو به رشد مسائل دارد، اما برای شما سخت است که از آن وضعیت نجات یابید. به یاد داشته باشید که لازم نیست زندگی‌تان را خراب کنید؛ فقط با گام‌های کوچک اما پی‌درپی رو به جلو حرکت کنید.

اسفند

شما به تازگی حساس می‌کنید به شخصی نیاز دارید که از شما مراقبت کند. این تقاضا را با دوستان یا اعضای خانواده‌تان مطرح سازید، زیرا تا زمانی که این سخنان را بر زبان نیاورید کسی از خواسته درونی شما مطلع نمی‌شود. شما بسیار فردی مستقل و خود کفا هستید، کمی در رفتار‌تان صادقانه عمل نمی‌کنید بهتر است مانند گذشته صادق باشید تا از ناراحتی‌های که در آینده برایتان پیش خواهد آمد جلوگیری کنید.

فروردین

هر دو سیاره فرمانروای شما امروز از کنار هم رد می‌شوند و شدت احساسات‌تان حتی از قبل هم بالاتر می‌رود. اگر بخواهید ناراحتی شخصی که تازه با آن روبرو شده‌اید را پنهان کنید، به مشکل برخورد خواهید خورد و هرچقدر بیشتر سعی کنید این مشکل پیچیده‌تر می‌شود. به جای اینکه در برابر احساسات خود مقاومت کنید، اجازه بدهید آنها در زندگی‌تان جریان داشته باشند.

اردیبهشت

ممکن است احساس کنید که دوستان یا خویشاوندان‌تان اخیراً با شما بدرفتاری می‌کنند و مایل نیستید که دیگر با آنها رابطه‌ای داشته باشید. این به معنی این نیست که به افکار دیگران هیچ اهمیتی نمی‌دهید بلکه فقط این است که قضاوت دیگران برای‌تان اهمیتی ندارد. از بازخوردی که دریافت می‌کنید درس بگیرید. اگر این کار را بکنید باعث می‌شود تجربه‌تان بیشتر شود و در کار خود موفق‌تر ظاهر شوید.

خرداد

اگر شما کسی را تحت کنترل خود دارید سعی نکنید که او را متقاعد کنید، برای اینکه موفق نمی‌شوید. از طرف دیگر، این موضوع مسأله مهمی برای نگران شدن نیست. فقط بدون اینکه اضطراب داشته باشید در مورد توالی غیر قابل پیش‌بینی اتفاقات واکنش نشان بدهید. واکنش نشان دادن به موقع شما را قادر می‌سازد که یک موقعیت پیچیده را به موقعیتی تبدیل کنید که برای دیگران مفید است.

تیر

زمانی که شما درباره احساسات‌تان صحبت می‌کنید اغراق‌آمیز نیستند، البته ممکن است بیش از آن چیزی که معمول است سخن بگویید. ممکن است شما در طی هفته‌های آتی، طرح‌ها و برنامه‌های واقعاً عالی داشته باشید، اما به وسیله یک استراتژی مناسب است که می‌توانید آنها را عملی کنید. اکنون فقط کارهای روزانه‌تان را مدیریت کنید که همان کافی خواهد بود. اکنون فقط کارهای روزانه‌تان را مدیریت کنید که همان کافی خواهد بود.

مرداد

امروز شما به یک دوراهی رسیده‌اید که فهم و بینش‌تان به شما چیزی می‌گویند ولی شما کار دیگری انجام می‌دهید. گاهی اوقات شما با موفقیتی می‌توانید بعضی از رفتارهای‌تان را وقتی که با آن چیزی که شما می‌دانید بهترین رفتار است مغایرت دارند، با دلایل منطقی توجیه کنید. با وجود این امروز شما سعی می‌کنید بفهمید چگونه اعتقادات شما می‌توانند بر کارتان تأثیر مثبتی بگذارند. پس نباید نگران این باید که دیگران از شما قدردانی کنند.

شهریور

هدف شما این است که نظریات‌تان بر پایه دیدگاه‌های قابل قبول باشد، اما همین که شروع به صحبت می‌کنید چیزهایی را که نمی‌خواستید کسی بپندارد را هم فاش می‌کنید. پس امروز همین طوری بدون برنامه قبلی صحبت کنید؛ اول برای خود برنامه‌ریزی کنید و بعد شروع کنید. این کار بهتان کمک می‌کند که در مسیر خود باقی بمانید و بیشتر از آنچه باید بگویید حرف نزنید.



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
- ✓ خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر
- ✓ قیرپاشی
- ✓ فریم‌کشی
- ✓ تعمیر آگزوز
- ✓ برچسب زرد
- ✓ تعویض شیشه
- ✓ سرویس تویونگ

بدون وقت قبلی

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

با انجام هر گونه تعمیرات، ریسک خدمات تویونگ و جاده‌ای را لگان بگیرد



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 کلبه کارهای چوبی Outdoor

مشورت و مشاورت و برآورد قیمت و برآورد قیمت مجانی میباشد



Tel: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشویی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

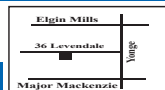
PANTS HEMMING	\$ 5.99
PANTS WAIST IN/OUT	\$ 9.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER	\$ 9.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING	\$ 29

905-883-5254

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قیمت‌ها با ارائه این آگهی تضمین شده است

بانگ بالاز از میجر مگنزی رولروی No Frills جنوب سوپر هفت سین



36 Levedale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

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 پر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.



سخت

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

۵۸۰



متوسط

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

۵۷۸



آسان

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

۵۷۶

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

۵۸۱

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

۵۷۹

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

۵۷۷

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

۵۷۴ پاسخ

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

۵۷۲ پاسخ

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

۵۷۰ پاسخ

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

۵۷۵ پاسخ

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

۵۷۳ پاسخ

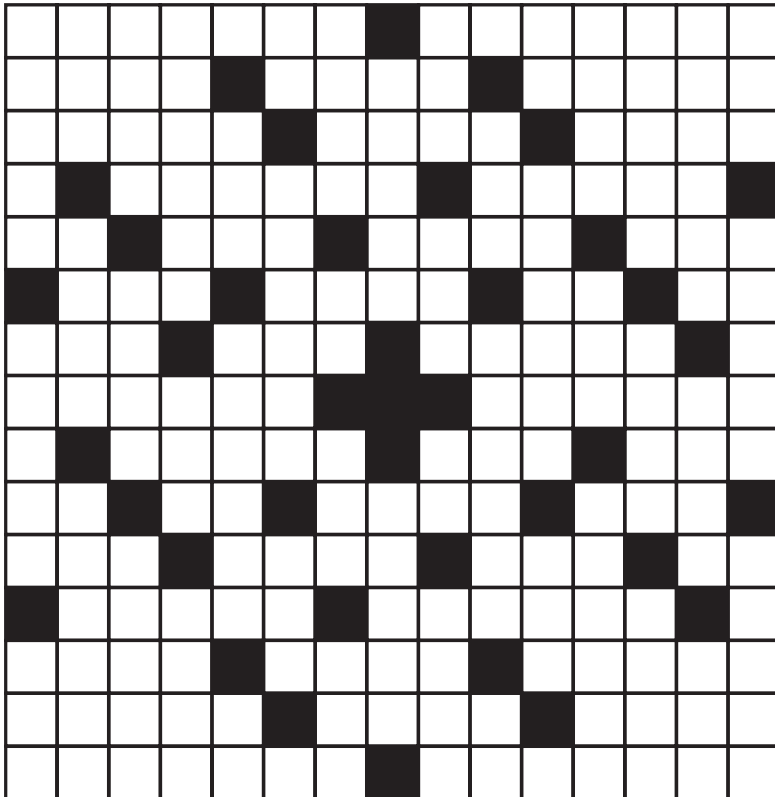
5	4	7	2	9	8	3	6	1
6	2	3	7	1	4	8	9	5
8	9	1	3	5	6	7	2	4
9	3	8	4	6	2	1	5	7
7	1	2	5	8	3	9	4	6
4	5	6	9	7	1	2	3	8
1	7	5	6	2	9	4	8	3
2	6	4	8	3	7	5	1	9
3	8	9	1	4	5	6	7	2

۵۷۱ پاسخ

جدول

شماره ۱۲۶۶ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

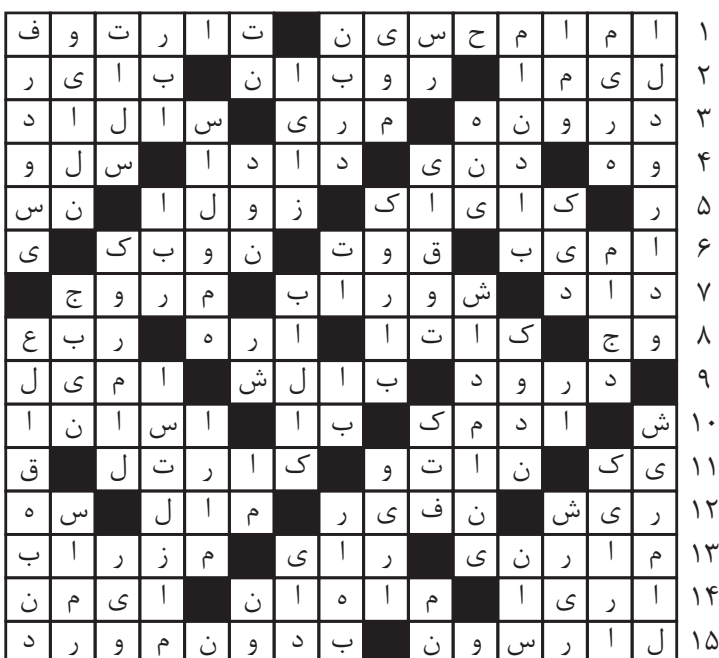
۱. ریختن و پاشیدن • از سوره‌های قرآن مجید
۲. کتاب لغت • رشک برنده • تکه نمک که گرداگرد کوهان شتر می‌گذارند
۳. میوه هزاردانه • بچه گاو و گوزن • چهارپایان از قبیل گاو و گوسفند و شتر
۴. کشیدن • کج شدن
۵. طعم • تپه‌ها و پشته‌ها • سوزن نمودن • چله کمان
۶. طرف و جانب • مفلوج • ستاره کم‌پیدا • زراعت دیم که با آب باران عمل آید
۷. مکتوب دراز • داخل شو • درخت جنگلی
۸. سایبانی که وسط باغ یا صحرا درست کنند • کوفته‌ای که در آن تخم مرغ پخته گذاشته باشند
۹. یک چهارم چیزی • اصل و نژاد • راه روشن و آشکار
۱۰. برگ برنده - غالب و یکی از نام‌های باری تعالی • گله و رمه • مقابل آتش
۱۱. حرارت بالای بدن • شهری در کشور آلمان • تازه به راه افتاده • ظاهر ساختمان
۱۲. سرافراز • کاهگل
۱۳. جمع نوع • سقف فروریخته • نزدیک‌تر
۱۴. آرنج • وطن • دربدر
۱۵. دهل بزرگ • کنایه از تنبیه و ادب کردن

عمودی

۱. بزرگ و سرور • یکی از آلات موسیقی شبیه به سُرنا و نای • تنومند و قوی پنجه
۲. چیزهای تجملی • خالص و برگزیده • کشتی جنگی
۳. نوعی از خربزه • بندگی • سرخ رنگ
۴. پیکار • چپ چشم • خرابی
۵. گرداگرد دهان • از گل‌ها • جوشیدن آب از چشمه
۶. نوعی خوراک دلمه که مواد را بجای فلفل و برگ مو در شکمبه گوسفند می‌پیچند و می‌بزند • بزرگتر و ریش سفید و سردسته • مغز استخوان
۷. مثل و مانند • اسیری • میوه پاییزی • خوابیده
۸. دوام دادن • غم و غصه
۹. سریع‌تر • از هالوژن‌ها • خراسان قدیم • علامت تجاری
۱۰. دشمن سخت • علف گربه یا سنبل کوهی • سال گذشته
۱۱. بزرگواری • خورشید و ماه • غوزه پنبه
۱۲. جیره و موجب که ماه به ماه به کسی بدهند • تور ماهیگیری • پایدار
۱۳. در جریان • پرنده‌ای شبیه کبک • حیل‌گر و زرنگ
۱۴. زمین آماده کشت • بسیار • دریاسالار
۱۵. زنان همنشین • نامی دیگر برای شیربرنج • پسران

پاسخ شماره ۱۲۶۵ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



کلیه خدمات

لوله‌کشی و تاسیسات

Drain - Heating - Cooling

دارای بیمه خسارت و WSIB Fully License

- نصب و تعمیر لوله‌های آب و فاضلاب و شیرآلات، توالت، لباسشویی، ظرفشویی، جکوزی، یخچال و ایرکاندیشن
- لوله‌کشی گاز و نصب کباب‌پز BBQ
- نصب لوله‌های Floor Heating، کانال‌کشی هوا
- نصب و تعمیر انواع فرنس، بویلر، آبگرمکن، شویمینه
- تشخیص، رفع ترکیبگی و گرفتگی لوله‌های آب و فاضلاب

مهدی - Florimed Plumbing

416.875.5484



تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

416-546-8906	تراول ساپورت
416-730-8687	رهتورز (آژانس و تور مسافرتی)
416-221-2792	اطلس
416-224-9931	اسکای لارک
416-223-1441	سان شاین تورز
416-225-5509	یونایتد
905-597-9224	سیمرغ
416-830-4554	محسن امیدزاد

آموزش تحصیلی

416-875-0909	البرز
416-221-2111	دبیرستان RWS (صبحی)
416-843-3387	مدرسه فارسی تورنتو
416-871-1910	مرکز فرهنگی نور
905-737-8282	Advanced Academy
647-274-3050	دبیرستان Toronto Academy
416-221-2111	دبیرستان و هنرستان صبحی
416-497-3107	فاطمی زاده
416-590-9479	مدرسه فارسی سینا
416-497-3107	دبیرستان انتگرال

آموزش راندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

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

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

416-752-9494	best Auto Services - صافکاری، خرید و فروش
416-736-8880	bell Auto (کامران) - نمایشگاه

Tehran Auto (بهرروز) - 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	آرمین (Casalova Realty)
416-318-7878	الهه اردستانی
647-808-3450	کامران انواری
416-873-6477	آرمین یوسفی
416-704-6049	پیمان رنجبر
416-709-6008	حامد امیران
416-495-2368	پویان مقتدر
416-315-8596	حمید لواسانی
416-720-1020	رضا خادم
647-994-7073	آزاده پابنده
905-731-2000	پاسارگاد
416-570-9773	علیرضا بساق زاده
647-466-4994	فتانه حمصی
416-904-9571	علی (ابوالقاسم) عسگری
416-817-7756	مهشید مدیرنیا (وام)
416-223-8885	حسین علی نژاد
416-648-8048	میترا نائینی

بازرسی ساختمان

416-830-3347	افشین افتخاری
416-888-7972	نورالدین حقیری
416-722-3452	حسن نصر
647-669-0639	منوچهر ترکمنی
416-890-8091	محمد باقر پور

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

647-965-1346	رز ابری (انواع بیمه)
416-829-7877	آقازاده، سیروس (انواع بیمه)
416-558-6454	آجورلو، نائله
647-606-9794	امیر کرمی
416-584-7070	پویا جوادی
416-877-8430	مهشید سلیمانپور
416-576-7766	خداپرست، نادر
416-558-2138	رحیمیان، محمد
416-418-8587	سیروسی، رامین

هوتن قره باغی

FSB Group رستمی

قره باغی - هوتن

برق و صنعتی

647-764-4787	خدمات برق KHMG
416-834-2532	آلفا "برق"
416-899-5563	الکترو کام
416-899-5279	برق بهروز
416-258-8794	برق موسوی
647-205-7977	آریا الکترونیک

ترجمه

647-965-3867	علیرضا درستکار
416-875-2830	موسوی ATIO (آرورا، نیومارکت)
905-709-0062	جواد مددی ATIO
416-431-4445	اسکندر تدین ATIO
416-419-0476	سهیلا خاتمی ATIO
416-732-3278	دکتر رضا شیدفر
647-470-0220	ماه بانو غلامی ATIO
416-274-7448	آذین وکیلی ATIO
416-416-0476	سهیلا خاتمی
416-224-2829	ف. امامی

پزشکان خانوادگی و متخصص

647-847-2070	دکتر محمدرضا کاظمی (تجرویات)
416-548-6555	ارجمند (چشم پزشکی)
416-303-5730	صفر داعی (روانپزشک)
905-780-8444	محمد کاشفی (دندانپزشک)

دندانپزشکان

905-836-6111	سعید مشکسار
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
----------------	-----------

تعمیرات اتومبیل

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

تعمیرات لوازم منزل

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

جواهری

آنتیک 647-554-8000

چاپخانه

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

حسابداری

آرت 416-841-6706
ایده آل 905-59-777-59
اشنا 647-848-1855
امین 416-224-0540
آرش حسامی (حسابدار رسمی) 416-223-7272
بهمن 905-597-0740
پویا (عزت زنگنه) 416-225-6600
جاهد 416-823-5727
جیکوب 416-857-1681
شایان 289-597-8880
شفقت 905-709-0880
گیله وا 416-835-7210
یعقوب نصری (Jacob) 416-857-1681
هارمونیک 416-317-3003
نشنال (غایبی) 416-223-3336
متین 416-844-6634
یارخانی، بهروز 416-505-0055

حمل و نقل بین المللی

FSI (چاپچی) 416-590-8989

خیاطی و خشک شویی

افروز (خیاطی و خشک شویی) 437-224-1811

صرافی و حواله پول

اکسپرس 416-356-6666
اکسچنج 647-202-1318
ارگ 416-224-0000
بهمنی 416-616-8585
پاک سیما 416-731-9797
پرسپولیس 416-229-0000
تورنتو 416-300-1070
سرمایه 905-237-9050
لومیر (اسماعیل هناره) 416-542-1111
ملل 416-830-6500
ملی 416-640-9949
نیویورک 905-597-8787
یزدانیپرست 416-300-1070

طبیعی درمانی

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

رستوران

پارسی 905-597-1188
خانه کوچک کباب 416-595-9988
دریند (اولین رستوران ۲۴ ساعته ایرانی) 416-445-1777

ساندویچ فروشی

پارسی 905-597-1188

سونوگرافی - ایکس ری

شپرد و ریچموند هیل (دوشعبه ایرانی) 416-223-6500

فروش و موکت

فروش شوئی مازیک 416-858-9491

فروشگاه خوار و بار

ارزان 416-590-1234
سوپرمدنی 905-773-2323

قنادی و بیکری

شیرینی سرا 416-510-1050
گل سرخ 416-223-5551

کابینت سازی

Legend Kitchen 416-661-5101
Top Kitchen 647-262-7551

کامپیوتر

ادونس کامپیوتر 416-226-6939
PC Laptop Wireless 416-731-9300
نوت بوک بهمن 647-500-8003
Apple MacBook Setup 416-854-0192

کمک به سالمندان

AceHomeCare.ca (416) 628-8545

کیتینگ

کدبانو 647-466-3845

لوازم یدکی اتومبیل

دلنا - لوازم یدکی نو 416-292-7001

لوله کشی

احمد 416-661-9393
رضا 416-876-6679
میلا 416-880-3680
لوله کشی محسن 416-708-4073
لوله کشی رضا 416-661-9393

ماهواره , WEB Design

ماهواره 647-669-7001
Web 416-490-9009

مالی و ورکشکستی

جمشید عامری 416-407-1119

محضر

دفتر رسمی جم 905-216-8320
محضر رسمی تورنتو 416-850-6455

مکانیک

ویگن 905-883-1118

وام

بابک اسلامی 416-779-0706
کامران اعتصام 416-939-3769
رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD) 416-575-7392
امید جلیلی 416-704-7044
سعید آرم 416-566-2444
سام انصاری 416-356-6310
علی شریف اصفهانی 416-558-8990
رنوف قدر دوست 416-710-9391
زهرا علوی 416-831-3124
سحر یوباش 416-975-3875
رعنا زوات 647-622-0111
رویا روستا 416-571-4045
بابک فتوحی 416-648-3064
نازی واقف 416-454-6274
نیوشا نوری زاده 647-546-4042
بهنوش شفیعی (مسکن TD) 416-856-7950
افشین نژاددهقان 416-888-6753
مجید حبیبی 416-553-3394
مریم اکبری 416-704-9292
حسین طباطبایی 416-722-8069

وکالت - مهاجرت - تصادفات

رز بهرامی 416-777-2244 #720.....
الهام معاونی (وکیل رسمی دادگستری کانادا) 905-918-9606
سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حوائجی) 905-597-7759
مرجان دلاور (تصادفات) 416-929-2200 #114.....
مهرداد صالحی (تصادفات - جرائم رانندگی) 416-551-1529
پروین صادقی (مهاجرت) 647-777-1443 #
علیرضا درستکار (مهاجرت) 647-965-3867
Top Immigration 416-871-4896
Gateway 416-224-2829
دکتر عابدی 416-666-6012
کامران نقوی 416-733-4050
ندا نظری (تصادفات) 647-297-9723
موری فرجی (تصادفات) 416-835-2009
وفا نعمتی (تصادفات - جرائم رانندگی) 416-788-4851

هتل و مهمانسرا

اسکان کانادا 416-540-2379

باز وبسایت وردپرس شما خراب شد و از کار و زندگی افتادید؟

دیگه بسه!

با وبسایتهای
حرفه‌ای و کارآ
ساخت ما:

- ✓ گوگل رنکینگ
- ✓ سوشیال مدیا
- ✓ چند زبانه
- ✓ تکنولوژی روز
- ✓ فروشگاه اینترنتی
- ✓ بی‌نهایت صفحه
- ✓ هماهنگ با موبایل
- ✓ زیبا و قابل تغییر
- ✓ سریع
- ✓ ...



با ما تماس بگیرید:

info@IranStar.com

647.674.4048