

امیران استار

1\$ Per Issue



محمد رضا افساری
مسکونی، تجاری - سرمایه گذاری

416.732.7777

ROYAL LEPAGE
REALTY BROKERAGE



کارشناس وام

مجید حبیبی

416.553.3394

www.majidhabibimortgage.ca

tribe Lic. #12782

5409 Yonge St.

Unit 208, Toronto,

ON, M2N 2E8

905-889-2200

HomeLife

Bayview

Branch

905-889-2200

ارباب تفتی

Sales Representative, M.com

416.561.8767

HomeLife

Bayview

Branch

905-889-2200

کرایه انواع خودرو

اسنپ

905.677.5422

1.855.542.7278

www.snapautorental.ca

پرداخت همزمان با دستگاه کارت خودرو

(بدون کارمزد)

905-597-8787

7368 Yonge St.

صرافی نیویورک

پرداخت همزمان با کارت های بانک ایران

(بدون کارمزد)

905-597-8787

7368 Yonge St.

تخصیص و تجربه ما ← حفظ سرمایه شما

6105 Yonge St.

2nd floor

647.247.2097

پازاری ایرانیان

صرافی آرگ

416 224 0000

دندانپزشکی خانوادگی ایگل

دکتر سعید مشکسرا

DR. SAEED. MESHKSAR, DENTIST

905-836-6111

340 Eagle Street West, Unit 11

Newmarket, ON L3Y 7M9

دندانپزشکی خانوادگی ایگل

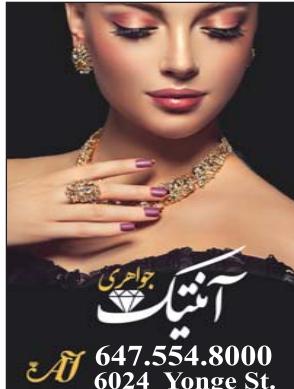
دکتر سعید مشکسرا

DR. SAEED. MESHKSAR, DENTIST

905-836-6111

340 Eagle Street West, Unit 11

Newmarket, ON L3Y 7M9



آنیسا جواهیری
آنتیک جواهیری
647.554.8000
6024 Yonge St.

آخرين تحقيقات آمرika و اسوائي!

بدون واكسن جلوی ۹۸٪ شیوع کرونا گرفته می شود

تحقیقات جدید منتشر شده از آزمایشگاه ملی "بروکهاون وزارت امنیت متحده (DOE)" شان می‌دهد که با انجام این سه کار ساده می‌توان انتقال ویروس‌ها یا پاتوژن‌هایی از خانواده "سارس کوو"، مانند کرونا و آنفلاترا و سماخوردگی را که در هوای بسته‌های هوايی معلق می‌گيرد. اين يافته‌ها که در مجله "بندور اير" و تيز بخش سلامتی "جيورسالم" سپس "منتشر شده نشان می‌دهد که رعایت فاصله اجتماعی ۲ متري، زدن ماسک‌های استاندارد جهانی (ان. ۹۵) و استفاده از تهویه هوا به راحتی می‌تواند در بیش از ۹۵٪ موارد جلوی بيش از ۹۸٪ کرونا را کند.

"لورا فریس"، دانشمند جو و هوا که قبل از آزمایشگاه بروکهاون کار می‌کرد و اکنون در آزمایشگاه ملی شمال غرب اقیانوس آرام" مشغول به کار است در این تحقیقات علمی می‌گوید: "استفاده گسترده از لایه‌های کنترل کننده هوا (مانند فیلترهای هوايی و ماسک) به طور چشمگیری انسان‌ها را در برای ویروس‌های موجود معلق در هوای مانند خانواده ویروس سارس-کرو محفوظ می‌کند. برای کنترل شیوع ویروس‌های جدیدی هم که در آینده خواهد آمد و از طریق هوا انتقال می‌یابند، همین روند نقش بسیار موثری خواهد داشت.



Taheri Exchange
5775 Yonge Street
7181 Yonge St. #40 (World on Yonge)
416.388.8200 | 647.640.9949 | 416.804.0830
بهترین نرخ خرید در تورنتو
اوین موسسه مالی ایرانی با ۲۲ سال سابقه کار در کانادا

صرافی لو میر هناره
416 542 1111
بهترین نرخ حواله
(Second Mortgage)
ارائه وام مسکن
پلازا سوپر پارسیان 8167 Yonge St.
دفتر حقوقی
پوریا همتی
416.802.9191

Bradley Charles Wyndham
Professional Corporation
اوراق اقوی خرید، فروش و ریگیلتوری اهلی
تمایل دارند که در این سطح از این اتفاقات مطلع باشند
اجام امور قانونی انواع دعوای تهمیش، احتکار و غایبی
دفتر حقوقی
پوریا همتی
416.802.9191

صرافی ملی
هر راه شما در این خدمات ارزی
7181 Yonge St. #40 (World on Yonge)
416.388.8200 | 647.640.9949 | 416.804.0830
برداخت همزمان از دستگاه کارت خوان

داروخانه Q PHARMACY
دیواری برگان
 Dexifip ویزه سالمدان
 مشاوره داروبی
 416.733.7999
50 Sheppard Ave. West (North York)
Yonge & Sheppard (Beecroft)

بهترین انتخاب شستن قالی
قالیشوئی ماژیک
تمیرات، رفوگری، تکه‌برداری، ریگزی و رله کنی
416-856-9491

IRAN STAR

کرایه انواع خودرو اسنپ

SNAP
AUTO RENTAL



905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca

HWY 407
N
HWY 401
Derry
WY 401
HYW 401

3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8

کوتاه و
بلند مدت

رانندگان لیفت و اوپر؛
بجای خرید، از ما کرایه
کنید؛ کلیه هزینه‌ها
و سرویس فروگاه
پیرسون (تورنتو) مانند سرویس و تعمیر
بعهده ما می‌باشد

سواری،
هیئتون ۷ و ۸ نفره

با قیمت‌های مناسب
همراه با
بیمه شخص ثالث
و سرویس فروگاه
پیرسون (تورنتو)

امور حقوقی
سasan امام
7191 Yonge St., Suite 709B
Thornhill, ON L3T 0C4
416.444.5555

خدمات مهاجرت و ترجمه درستکار
علیرضا درستکار
Tel: 647-965-3867
Email: dorostkar.translation@gmail.com, www.persiantranslation.ca

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

CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
بهترین نرخ حواله
صرافی لو میر هناره

۵ دریافت و ارسال حاجات ارزی به اقصی نقاط جهان
۵ برداخت همزمان ارز ناکلیه کارت‌های عابر بانک‌های ایران
۵ بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان

Tel: 416.542.1111 | 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill
پلازا سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

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

مهمانسای 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

Bradley Charles Wyndham
Professional Corporation
اوراق اقوی خرید، فروش و ریگیلتوری اهلی
تمایل دارند که در این سطح از این اتفاقات مطلع باشند
اجام امور قانونی انواع دعوای تهمیش، احتکار و غایبی
دفتر حقوقی
پوریا همتی
416.802.9191

اطلاعیه رستوران شب‌افه روزی دربند

با تبریک سال نو و آرزوی سلامتی برای همه عزیزان به اطلاع می‌رساند طبق تصمیمات اتخاذ شده

توسط دولت فدرال، فعالیت‌های رستوران شب‌افه روزی دربند بصورت زیر ارائه می‌گردد:

سفارشات از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ نیمه شب از طریق WhatsApp و Skip the Dishes و UberEats و

همچنین از ساعت ۱۲ ظهر تا ۱۰ شب سفارشات توسط رستوران دلیوری می‌گردد.

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

کلہ پاچه دیزی سنتی حلیم مسبحانه

در بند
کیترینگ دربند: 647-832-8232



خبر - کانادا

کانادا علیه کانادا: کبک جلوی درس خواندن به انگلیسی را سد می کند

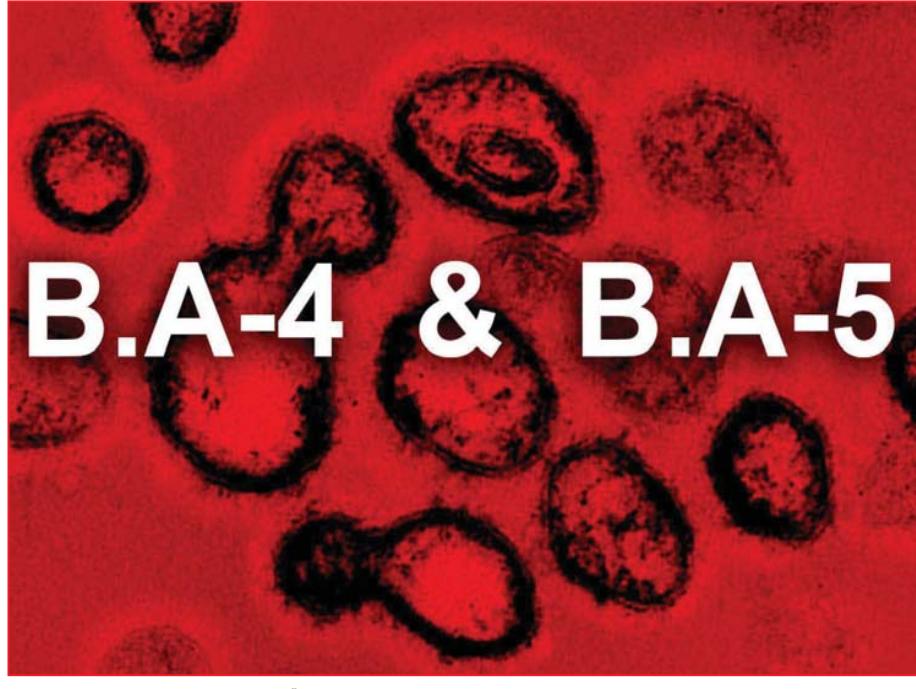


کالج های به زبان انگلیسی در استان کبک کانادا می گویند که به دلیل موقبتهای خود در جذب دانشجویان بیشتر و بهتر مورد هدف دولت این استان قرار گرفته اند. به گفته دانشجویان و نمایندگان سیستم کالج، اصلاحات ریز ریز و جدید اخیر در لایحه "ربان" کبک، حلقه کاری کالجها و موسسات آموزشی پایه به زبان انگلیسی را بتدریج کوچکتر و تنگتر کرده است. نمایندگان این کالج ها می گویند که در صورت تصویب بنددهایی که دولت مرتبی با این قانون اضافه می کند، این دانشجویان کبکی هستند که فرانسوی می شوند. آنها می افزایند این قانون ها سعی در عدم درس خواندن به زبان انگلیسی در این استان دارند و موقبتهای آزادی تدریس را از فرانسوی زبان جوان در تضمیم گیری آینده آنها می گیرند. طبق لایحه ۹۶ که اکنون دولت چندین اصلاحیه به آن چسنانید، دسترسی دانشآموزان به کالج های انگلیسی زبان محدودتر می شوند زیرا تعداد پذیرش دانشجویان در آنها به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. این لایحه که برای تعویق "قانون زبان اصلی استان" یعنی لایحه ۱۰۱ طراحی شده، بنده که محدودیتی را شامل زبان فرانسوی کند ندارد و هدف زبان انگلیسی است.

پس از آنکه جلسات استماع لایحه ۹۶ (مانند فلسفه، آناتومی یا جامعه شناسی)، افت کند و در نتیجه آنها نتوانند نمرات کافی جمع کنند. آمار نشان می دهد در هه سال گذشته، درصد دانشجویانی که در کالج های انگلیسی درس می خوانند و زبان مادری آنها بیز انگلیسی نیست، از ۳۰ درصد به ۶۰ درصد افزایش یافته است. اکثر این دانشجویان برای آینده بهتر و مطمئن تر، با دانستن زبان فرانسه تصمیم به افزودن زبان انگلیسی بصورت اختصاصی به کار می نمایند. در اینجا می خواهند و یا حتی آینده خود گرفته اند و به گفته کالج ها، استان کبک ممین گروه پیشو را از دست خواهد داد.

کالج ها می گویند این نوع اصلاحات ممکن است نتیجه مغوكس داشته باشد و جوانان با استعداد کبک را وارد کند تا برای تحصیل به خارج از استان مهاجرت کنند. جوان هایی که به استان های دیگر مهاجرت می کنند، پس از اتمام درس شان اغلب در نزدیک ترین بازار کار ممکن است تأثیر می گذارد باعث می شود که نمره این دانشجویان در این درس ها که برای ادامه تحصیل آنها در مقاطع بالاتر حیاتی است هر دو زبان را می طلبند.

سازمان بهداشت جهانی: ۲ زیرشاخه خطرناک از دهها نسخه اومیکرون را شناسایی و زیر نظر داریم



آژانس امنیت سلامت بریتانیا هفته گذشته اعلام کرد که او میکرون ب-۴-۵، در آفریقای جنوبی، دانمارک، بוטسوانا، اسکاتلند و انگلیس از ۱۰ ژانویه تا ۳۰ مارس پیدا شده است. سازمان بهداشت جهانی می گوید همه موارد ب-۵-۵ تا فنته گذشته در آفریقای جنوبی شناسایی شده بودند، اما روز دوشنبه وزارت بهداشت بوتسلانا اعلام کرد که چهار مورد ب-۴-۵ و یا ب-۵-۵ را شناسایی کرد که همه در بین افراد تا ۳۰ تا ۵۰ ساله کاملاً واکسینه روی داده، اگرچه عالم بیماری همه خفیت بوده است.

"تولیو دی اولیورا" مدیر مرکز "واکنش سازمان بهداشت جهانی به ایdem" روز ۲۰ جمعه گفت: "علیرغم افزایش تردی نسخه های ب-۴-۵ و ب-۵-۵ در هفته گذشته، اما شواهد تاکنون ایجاد بیماری شدید می شوند، روی می دهند که به لیست تحت نظر خطرناکتر می آیند. بهداشت جهانی این دو نسخه را او میکرون ب-۴-۵ و او میکرون ب-۵-۵ نامگذاری کرده است. سازمان بهداشت جهانی می گوید که نسخه های او میکرون ب-۴-۵ و نیز ب-۵-۵ را به عنوان امثال او میکرون ب-۴-۲ که اکنون دور زدن واکسن ها" را لازم کرده و این دور زدن بروز دوشنبه اعلان کرد که هم اکنون در حال ریدایی نموده است.

ویروس های همیشه جهش می یابند، اما این سازمان می گوید به ویژه نوع فرعی از او میکرون تحت بروزی سنت زیرقابلیت شوغ سیار بالای دارند و نیز از نظر عفونت پنتر خطرناکتر می آیند. بهداشت جهانی این دو نسخه را او میکرون ب-۴-۵ و او میکرون ب-۵-۵ نامگذاری کرده است. سازمان بهداشت جهانی می گوید که نسخه های او میکرون ب-۴-۵ و نیز ب-۵-۵ را به لیست در حال حاضر سایر اعضای خانواده او میکرون از جمله او میکرون ۱ و ب-۲-۵ را که اکنون نسخه های قالب بیماری در سطح جهانی هستند را در این لیست دارد و می گوید ب-۱-۱-۱ و ب-۱-۳ را نیز پیشتر در ماه گذشته وارد این لیست کرده اما بنظر می رسد شیوع ب-۴-۵ و نیز ب-۵-۵ جدی تر باشد.

بهداشت جهانی می گوید که ریدایی این نسخه های دلیل "جهش های اضافی" که دارند، نیاز به مطالعه بیشتری برای درک تأثیر آن ها بر انسان ها و نیز پتانسیل گزارش شده، دارای این نوع جهش هاست. بیشتری شود.

نازی واقف
Mortgage Agent / Team Leader
 Brokerage Licence # 10530
 License #M08004237 (Nasi Vaghef)

5 YEAR VARIABLE 2.49%
 from

استخدام:
استخدام می شود
با آموخت خصوصی
و کمیسیون بالا

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

416.454.6274

8185 Yonge (south of HWY7) Suite 200
2005 Sheppard Ave East, Suite 200, Toronto, ON M2J 5B4


*OAC. Rates subject to change without notice.

دفتر حقوقی

ACCESS
Paralegal Services

<ul style="list-style-type: none"> - Small Claims Court matters - Landlord & Tenant matters - Construction Lien - Shoplifting - All Criminal matters - WSIB matters - Speeding - Driving with no Insurance - ODSP Appeals 	<ul style="list-style-type: none"> - کلیه دعاوى حقوقى تا سقف \$ ۲۵,۰۰۰ - کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر - دستگذاشتن روی ملک - سرقت از فروشگاه - کلیه امور کیفری - آسیب دیدگیهای حین انجام کار - سرعت غیر مجاز - رانندگی بدون بیمه - اگر تقاضای از کارافتادگی شما پذیرفته نشده، باماتما بگیرید
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

In Association With Mirian Law Firm

<ul style="list-style-type: none"> - Car Accidents - Slip & Fall matters - All Real Estate matters - All Immigration matters 	<ul style="list-style-type: none"> - آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات - زمین خودگی - حقوق املاک - مهاجرت
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

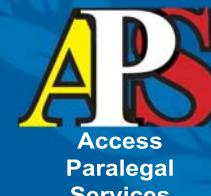
416.444.5555

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

دفتر جدید:

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

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



بدون
کارمزد

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، ۴۸ ساعته از طریق بانک‌های داخلی کانادا
- ✓ ارائه وام مسکن (Second Mortgage)

NEW!



سريع . بهترین نرخ . معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازا سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

کانادا - خبر

بانک مرکزی کانادا امروز بهره‌ها را ۵٪ بالا برد



حدود ۵۲۸,۰۰۰ دلار دریافت کند، اما با آید. با بالا رفتن تورم در ابتدای سال پیش، سرانجام در انتهای سال پیش بانک مرکزی این خرید را متوقف کرد و اکنون ۱٪ برساند، و این دقیقاً همان کاری بود که بانک مرکزی انجام داد. گزارش دیروز ایران استار از این پیش‌بینی را اینجا بخوانید.

این بانک ماه پیش در اولین افزایش نرخ دلاری شود و اگر نرخ بهره به ۷۶.۲۵٪ برسد نرخ تست استرس به ۷۶.۲۵٪ می‌رسد که قدرت خرید به ۴۷۵,۰۰۰ دلار کاهش می‌یابد.

ازم به توضیح است که این نرخ بهره می‌آید. با بالا رفتن تورم در ابتدای سال پیش، سرانجام در انتهای سال پیش بانک مرکزی این خرید را متوقف کرد و اکنون ۱٪ برساند، و این دقیقاً همان کاری بود که بانک مرکزی انجام داد. گزارش دیروز ایران استار از این پیش‌بینی را اینجا بخوانید.

این بانک ماه پیش در اولین افزایش نرخ دلاری شود و اگر نرخ بهره به ۷۶.۲۵٪ برسد نرخ تست استرس به ۷۶.۲۵٪ می‌رسد که قدرت خرید به ۴۷۵,۰۰۰ دلار کاهش می‌یابد.

افزایش نرخ بهره برای چه کسانی خوب است؟

تعییرات نرخ بهره بانکی ممکن است خیر یا بدی برای کسانی باشد که وام دارند یا وام

می‌گیرند، اما همین بانکها علاوه بر نرخ‌های متغیر، نرخ‌های ثابت وام مسکن خود را از سود پول خود استفاده می‌کنند،

نیز همراه با نرخ‌های اوراق قرضه خود افزایش دادند و به نزدیک به ۷٪ رساندند.

تورنتو، بازنشسته‌ای است که در ماد ثابتی دارد و می‌گوید هر کسی که بخواهد با

پس انداز خودش زندگی کند، از نرخ بهره بالاتر استقبال می‌کند زیرا سود پولی که

وی در بانک خواهانده (با سرمایه‌گذاری کرده) سود پیشتری به او باز می‌گرداند.

او می‌گوید به سادگی زمانی را به یاد می‌آورد که سود پولش در بانک ۱۴٪ یا

بیشتر بود.

از سوی دیگر برحی از متخصصان می‌گویند اینکه بانک مرکزی با بالا بردن

بهره بتواند تورم را کنترل کند، خود بیشتر خوبیست. اما از سوی دیگر برحی

از اقتصاددانان می‌گویند تورم کنونی وابسته به نقدینگی نیست بلکه وابسته

به کمبودهای است و نتیجتاً نرخ بهره اثر کنترلی بسیار بسیار اندکی روی تورم خواهد داشت.

نرخ تورم کانادا در ماه گذشته به ۵٪ رسید و قیمت همه چیز از غذا گرفته

تا مسکن و بنzin با سریع‌ترین سرعت خود در دهه‌های اخیر افزایش یافته. تورم

آمریکا در ماه گذشته به ۸٪ رسید.

نگران ریاضیات فرزنداتان هستید؟

تدریس خصوصی ریاضیات
از اول تا ششم
به زبان فارسی و انگلیسی،
توسط دانشجوی رایرسون
در "نورت یورک"

647-767-6830

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP
BARRISTERS AND SOLICITORS

Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall) ●
تصویب‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خودگی ●
دعایی کیفری و کلیه جرائم جنایی ●
گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه ●
Notarization, Certified True Copy, Visitor's Visa ●

مرجان دلاور

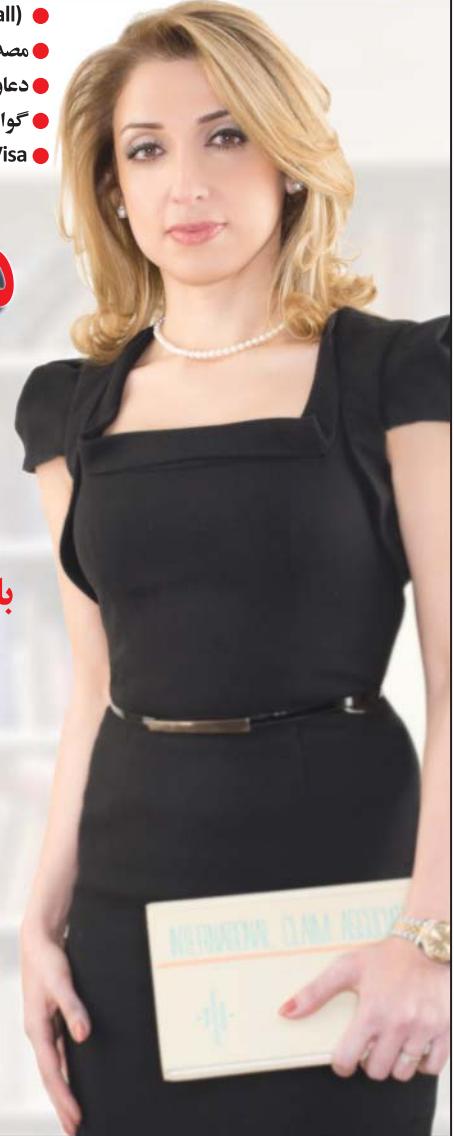
وکیل رسمی
با پروانه و کالت در استان انتاریو
از سال ۲۰۰۲

فارغ‌التحصیل از دانشکده حقوق
دانشگاه یورک

OSGOODE HALL LAW SCHOOL

B.A. (Hons.), J.D.
(Jurisprudence Doctorate)

Member of:
Canadian Bar Association
Ontario Bar Association
Iranian Canadian
Legal Professionals



برای اطلاع بیشتر با خانم مرجان دلاور وکیل رسمی دادگستری با شماره تلفن 416.929.2200 ext. 114 تماس بگیرید. در دفتر وکالت ماتقاضی دعاوی زیر نظر مستقیم وکیل رسمی قرار می‌گیرد.

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

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

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



کانادا - خبر

تورنتو نامزد جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶ شد



میزبان مقامات فیفا بودند تا به عنوان پخشی از تلاش‌های مستمر برای شایسته اعلان کردن تورنتو در مسابقات جام جهانی در شهرهای آمریکای شمالی قدم پیش گذاشتند. قدم بعدی بررسی کامل جواب و تهه بودجه، تامین کامل استانداردهای لازمه انجام بازی جهانی، تهیه و ارائه رسمی طرح پیشنهادی به کمیته برگزار کننده این مسابقات است. بجز تورنتو، شهرهای مونترال، کبک، ادمونتون و ونکوور نیز برای میزبانی خیز برداشته بودند اما شهرهای ونکوور

تورنتو هستند. تورنتو پیشتر در مسابقات جام امریکای شمالی، ایهایی به جام جهانی و نیز دیدارهای دوستانه میزبان بازی‌های رسمی با استاندارد فیفا بوده و علاوه بر استادیوم "یاماو" کنونی طرح یک استادیوم ۲۹۰ میلیون دلاری باشد. طبق چارچوب پیشنهادی، شهر تورنتو باید حداقل ۹۰ میلیون دلار زیبایی را متعهد شود و قرار

است نیست دیگری در ماه ژوئن برگزار شد. از هزینه‌های دیگر نیز مشخص شد که برای افزایش ۲۱ رای مثبت در مقابل ۲۱ رای ممنوعیت تصویب کرد که برای میزبانی جام جهانی اقام کند. تورنتو قدرداد میزبان ۵ بازی جام جهانی ۲۰۲۶ با گرددش مالی ۲۹۰ میلیون دلاری باشد. طبق چارچوب

پیشنهادی، شهر تورنتو باید حداقل ۹۰ میلیون دلار زیبایی را متعهد شود و قرار است شهار گفت: "ما طرفتی و امکانات لازمه این رویداد منحصر به فرد و هیجان‌انگیز در سال ۲۰۲۶ را داریم و می‌دانم که شرکای ما، نمایندگان و شهروندان شهر نقش اساسی در ایجاد این امکان را خواهند داشت. رویداد بزرگی جام جهانی فوتبال ۲۰۲۶ نه تنها به ما کمک می‌کند تا این بخش از شهرمان را به نمایش بگذاریم، بلکه نقش بزرگی مسکن ارزان قیمت برای مردم استفاده در افزایش خصوصی ما در صلحه جهانی و رشد اقتصادی خواهد داشت". توری که خود یک محافظه‌کار می‌باشد بارها تورنتو را یک شهر فوتبال نامیده و تیم فوتبال تورنتو در سال ۲۰۱۷ قهرمان "مال" اس" یا فوتبال در امریکای شمالی شد.

جهارشنبه عصر، نمایندگان شورای شهر تورنتو به نامزدی و تلاش برای میزبانی اعلان کردند تورنتو در مسابقات جام جهانی در تاریخ ۲۰۲۶ قدرداد شد. این در تاریخ ۲۰۲۶ برای دومین بار پیش گذاشتند. قدم بعدی بررسی کامل جواب و تهه بودجه، تامین کامل استانداردهای لازمه انجام بازی جهانی، تهیه و ارائه رسمی طرح پیشنهادی به کمیته برگزار کننده این مسابقات است. بجز تورنتو، شهرهای مونترال، کبک، ادمونتون و ونکوور نیز برای میزبانی خیز برداشته بودند اما شهرهای ونکوور

تورنتو پیشتر در سال ۲۰۱۷ قهرمان طبق پیش‌بینی‌ها این پروژه ۹۰ میلیون دلار زیبایی را خواهد داشت. این در

کانادا تسليحات می‌خرد و مقدار می‌کند

حالی است که شهرداری خودش با کمبود بودجه مواجه است و هر ساله برای جمع کردن مخارج همان مبالغ دولت‌های انتاریو و کانادا را تبع می‌زند و مالیات‌های رنگارنگ تصویب می‌کند. این قانون شامل حال "فرادی می‌شود که در کانادا خانه می‌خرند و لی ھرگز برای از سوی دیگر بودجه فدرال تا ۸ بیلیون دلار دیگر بودجه اضافی به وزارت دفاع ملی اختصاص دارد. تعریف همه خرید تسليحاتی کانادا از امریکا با انگلستان صورت می‌گیرد و بیشترین

تسليحاتی کانادا نیز به کشورهای حوزه زندگی در آن نمی‌آیند و خانه را خالی کردند تا از بالا رفتن قیمت خانه در کانادا بهره‌مند شوند؛ در حالی که تعداد خانه‌های موجود در بازار کم است و مردم نمی‌توانند خانه بخرند".

لیبرال‌ها خرید ملک‌های مسکونی در کانادا را برای خارجی‌ها، برای دو سال آینده غیرقانونی اعلام کردند. این ممنوعیت خرید املاک شامل کانادا، آپارتمان و خانه‌های مسکونی تک خانواری می‌شود. افراد مقیم (یا ساکنان ولی پیش‌بینی می‌شود که این هزینه‌های دانشی)، کارگران خارجی و دانشجویان دولت فدرال روى بازار مسکن، در پنج سال آینده حدود ۱۰ بیلیون دلار به دهی‌های کانادا بیافرايد.

نیز گم شده است. این خودرو آخرین بار

در حال حرکت به سمت غرب در خیابان "لاندز لین" به سمت خیابان "ونت‌رُز" نفر مورد اصابت گلوله قرار گرفتند. آپارتمان نیاگارا بین دو کشور کانادا و آمریکا قرار دارد که دید به آن از بخش واحد جنایی، تحقیقات را به عهده گرفته و پلیس می‌گوید هیچ مدرکی دال به کانادا پایند. این تیراندازی در پاساران گفتند تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر تصادفی بودن تیراندازی وجود ندارد.

میزان جرم بیشتری معمولاً با معتقد است که این درگیری یا بر سر افسران پلیس می‌گویند در بی تیراندازی در مجتمع تفریحی بزرگ کانادایی "میدوی" در خیابان "کلیفون هیل" که

حوالی ساعت ۱۲:۳۰ صبح (یا نیم ساعت مذکوно) از نیمه شب (بی تیراندازی) به استفاده از تفریحات روی داده یا وابسته به سائل دیگری در زمان دیگری است.

که بصورت انتقامی رخ داده است. پلیس گفت که هر سه قربانی متعلق به خانه‌های خارج از منطقه نیاگارا بودند و مذکوно شدند. ماموران سه مرد با شلیک گلوله مجرح شده بودند را شناسایی کردند که همگی آن‌ها زیر

می‌زدند. پلیس می‌گوید هیچ مدرکی در آن سال داشتند. پلیس صبح روز ۱۸ می‌بیشتر همچنان در صحنه جرم حضور دارد و خیابان پسیار شلوغ کلیفون هیل

فعال برای تردد وسایل تقلیلی و عابری پیاده بوده است و انتظار نمی‌رود که باز شده اگرچه بخشی از آن خروج کشند. این خانه را باز شود. این خیابان گفت

که یکی از بیانیه‌ای اعلام کرد که یکی از قربانیان در محل حادثه فوت کرده است. هنوز با نوار زرد رنگ پلیس بسته مانده

شده است، اما بعداً ظهر جمعه و در طی یک اعلان جدید گفت که وضعیت هر دو جوان اکنون پایدار است و زنده خواهد ماند. بازرسان می‌گویند که یک وانت

منطقه بیزینس، یا خانه یا خودروهایشان در آن زمان خرد بدر کند. فریلندر قار

است بودجه را روز پنجم شنبه ساعت ۴ بعدازظهر در مجلس رونمایی کند. هفته گذشته نیز دولت انتاریو افزایش مالیات

که از زمان خرد بدر کند. فریلندر قار

بر خانه را برای افرادی که شهر وند کانادا کنند. فریلندر می‌گیرد اگر

نیز باز شده اگرچه بخشی از آن خروج کشند. این خانه را باز شود. این خیابان گفت

که یکی از قربانیان در همان زمان گفت شنبه و در زمان تهیه گزارش ایران استار را ندارند و انتظار دارند با افزایش قیمت خانه شان در آن خروج کنند را

نیز از میدان خرد بدر کند. فریلندر قار

است بودجه را روز پنجم شنبه ساعت ۴ بعدازظهر در مجلس رونمایی کند. هفته

یکی از زمان بدر کند. فریلندر قار

بر خانه را برای افرادی که شهر وند کانادا کنند. فریلندر می‌گیرد اگر

نیز باز شده اگرچه بخشی از آن خروج کشند. این خانه را باز شود. این خیابان گفت

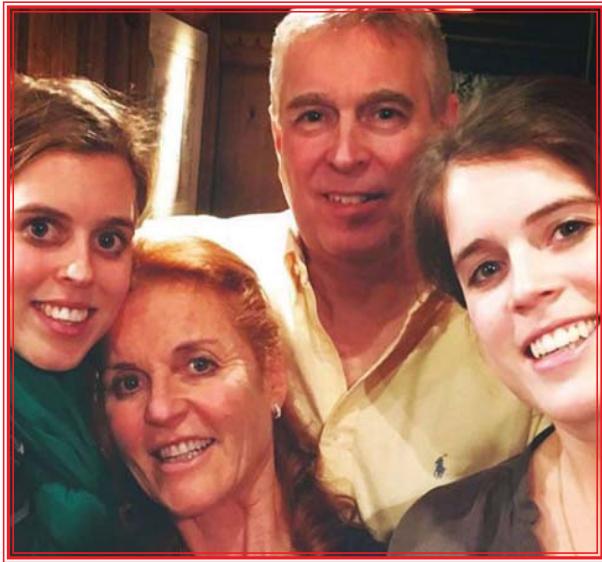
هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

کتاب‌های حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار ساکن تورنتو
تله: دفتر مجله ایران استار، کتابفروشی‌های معتر ایرانی تورنتو، یا با تلفن: 416.221.0122



کانادا

افشاری کلاهبرداری پسر و عروس و نوه‌های ملکه بریتانیا



است پس از وی پادشاه بریتانیای بزرگ شود نیز به چشم می‌خورد. این آخرین رسوایی جدید شاهزاده اندره است.

تجوز جنسی زیر سن قانونی

وی در ماه فوریه امسال سرانجام توانست بروندۀ تجوز جنسی به "وبرجیننا گیفر" آمریکایی را در خارج از دادگاه رفع رعوی کند. مبلغ پرداختی نهایی اندره افشا شده اما گیفر می‌گوید که جفری اپشتین قاچاقچی سکس برای مقامات بزرگ دنیا در سه نوبت در زمانی که او ۱۷ ساله بوده وی مجبور کرد این اتفاق را شاهزاده اندره دوک اندلسن کرده است. اندره این ادعای را رد می‌کند اگرچه از وی همراه با گیفر چندین بار دست در کمر منتشر شده است. بیانیه مشترک نهایی و کلامی گیفر و اندره به موضوع مستولی اندره اشاره نکرده اما نوشت: "شاهزاده اندره قصد دارد برای حمایت از حقوق فریبانیان تجائز جنسی، کمک مالی قابل توجهی به خیریه خانم گیفر بپردازد. شاهزاده اندره هرگز قصد توهمی به شخصیت خانم گیفر را نداشته و می‌باید که خانم گیفر در نتیجه حملات عمومی ناعادله به عنوان یک قربانی آسیب دیده است".

خرید و فروش ملک در سوئیس

بروندۀ دیگر امسال اندره، داستان خرد یک اقامتگاه اسکی و استراحتگاه در "وربر" سوئیس است. "ایزابل دو روور" طی شکایتی در سال ۲۰۱۴ به شاهزاده اندره و فرگی فروخته، اما آن‌ها پرداخت نهایی خود را احتمال نداده‌اند. طبق اسناد دادگاه سرانجام امسال اندره مبلغ باقیمانده بعلاوه بهره آن که مجموعاً ۹ میلیون دلار می‌شد را به ایزابل در خارج از دادگاه پرداخت کرد. در این بروندۀ میان اندره و فرگی در میان پرداختی اختلاف وجود داشت.

بنابراین ترکیه‌ای، وی با شاهزاده "اندره" همراه با دخترش پرنسیس "پنتریس" و پرنسس "بیونی" و نیز همسر سابقش "سارا فرگوسن" در یک پرونده کلاهبرداری درگیر هستند.

این جدیدترین پرونده‌هایه اندرو می‌باشد که پیشتر پرونده‌های برای تجاوز جنسی به یک دختر زیر سن قانونی از طبقه "جفری اپشتین" در دادگاه داشت.

طبق اسناد دادگاه عالی، بنا بر این پرونده درگیر آخرین رسوایی پدرشان اندره هستند. این پرونده ادعای می‌کند که بنا بر این پرونده درگیر آخرين شامل پرداخت مبلغ ۶۷ میلیون پوند که شامل پرداخت‌های ۱ میلیون پوندی به اندرو ۲۲۵.۰۰۰ پوندی به سارا و ۲۵.۰۰۰ پوندی به دخترش پرنسیس بوزنی بوده است. این شکایت، همچنین شامل پرداخت مبلغ ۷۵۰.۰۰۰ پوندی دیگر در نوامبر ۲۰۱۹ به اندرو پسر ملکه الیزابت می‌شود که چند روز پس از برندۀ شدن ترک در مسابقه "شاهزاده اندره" شارک تنک استایلز پیج بلس" که

ویژه کارگرینان است می‌شود.

بنا بر این مبلغ برای مساعدت اندره برای دریافت پاسپورت جدید انگلیسی پس از فرار او از کشور، جایی که شهروند در آن زیستی است، بوده است. با این حال، ظاهرا دفتر ترک و اندرو بعداً با بنکداران وی گفتهد که این مبلغ "هدیه عروسی پنتریس" است که در روزهای ۲۰۰ با "اورادو مالپی موزی" ازدواج کرد. کاخ سلطنتی باکینگهام بریتانیای کبیر هیچ اظهار نظری در این پوند بوده است. فرگی که به عنوان رابطه نکرده، در حالی که نماینده اندره دوک یورک می‌گوید که آن‌ها نمی‌توانند در مورد یک بروندۀ حقوقی در حال بی‌گیری اظهار نظر کنند. گفته می‌شود که بنا بر این پس از فرگی هیچ اظهار اطلاعی از معامله والدین خود با ترک نداشته‌اند و آگاهانه با او مکاتبه نکرده‌اند.

بوزنی گفت: "در ۳۱ مارس ۲۰۲۲ نامه‌ای از کیل پیترز و پیترز، به نمایندگی از مؤکش نباخت دریافت کرد که در

آن، ایشان علیه آقای سلمان ترک و شرکت‌های مختلف اقامه دعوا کرده بودند. من نه بناخت و نه آقای ترک را می‌شناسم و نه جزئیات دیگری را می‌دانم و از دریافت شد در مورد دو پرداخت انجام شده به حساب بانکی ام در اکتبر ۲۰۱۹ توضیح دهم، که فهمیدم دیه

یک دوست قدیمی خانوادگی برای کمک به هزینه جشن سورپاریزی تولد شصت سالگی مادرم سارا دوشیز یورک است".

زیر میزی میان خانواده سلطنتی با

انواع بانکها و بهادرهای بریتانیا را نشان داشتم که می‌گفت می‌خواهد برای جشن تولد مادرم کمک مالی کند تا در



دفتر حقوقی
و ترجمه

رضاناظر و آذین و کیلی

از مبدأ 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

جرائم رانندگی:

رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، وغیره...

جرائم جنایی: (دزدی از فروشگاه)

و تهیه دعوتنامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین و کیلی

شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت وغیره

Commissioner of Oath 416-915-0050

واقع در پلازا ایرانیان ۶۱۰۱A Yonge St.

Fax: 416-915-0051

آیا در فکر وام مسکن هستید؟

مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام

راه حل وام مسکن مناسب با شیوه زندگی شما

تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا

بتوانید با اطمینان خرید کنید

مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

دانیال نیلی

— کارشناس وام مسکن —

647-668-2200

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



BMO Financial Group

We're here to help.™

تمام وام‌های مسکن ملعون به تایید اثبات می‌باشند. شرایط و محدودیت‌های خاص در مردم آنها اعمال می‌شود.

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.

905.780.8444

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

مطب ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتودنسی ...

Elgin Mills
Mطب
RICHMOND HILL
Major Mac
Yonge



خبر- کانادا

حبس ابد برای مردی که دوست دختر و ۲ کودک او را به قتل رساند



قاتل (سمت راست): کوری؛ در کنار مقتول کرامسیران

متول‌ها:
ونیا؛ روی؛ کرامسیران

پس از گذشت حدود ۴ سال، مردی که دوست دخترش را همراه دو فرزند دوست اکتوبر در دادگاه عالی کانادا است. قضیه دادگاه استیناف الکساندر، حکم اولیه ۴۰ سال بدون امکان آزادی مشروط تا ۲۵ سال شد.

قضیه "هاورد لیبوویچ" حکم خود را صبح امروز سشنینه در دادگاه عالی اوشاوا صادر کرد. این قتل که در شهر "آیاکس" در شرق تورنتو روی داد بود کل شهر را تحت تاثیر قرار داده بود.

"کوری فن"، ۳۳ ساله، امروز در سه فقره قتل درجه دوم دوست دخترش "کرامسیرا پژنوفسکی" پسر ۱۵ ساله او و "ونیا پژنوفسکی" دختر ۱۳ سالهاش در سال ۲۰۱۸ مجرم شناخته شد. فرزندان کرامسیرا نام خانوادگی کرامسیرا را بر خود داشتند. قضیه تصمیم گرفت که

۳ حکم ۲۵ سال عدم صلاحیت برای آزادی مشروط هر یک از این سه قتل را با هم ترکیب کند و به کوری ۲۵ سال عدم صلاحیت برای آزادی مشروط بدده.

همراه حداقل ۱۰ سال عدم صلاحیت آزادی مشروط دارد. به این شکل کوری

در ۲۵ سال اول زندانش امکان هیچ گونه اقدامات کوری را "وحشتگار" خواند و غافل یا آزادی مشروط را نخواهد داشت

و پس از آن می‌تواند درخواست آزادی دهد که این درخواست توسط کارگروهی بررسی می‌شود و در صورت تصویب، او آزاد خواهد گشت. در صورت رد شدن درخواست، کوری می‌تواند هر ۳ سال یکبار درخواستش را تکرار کند.

قضیه این پرونده گفت که اگر دادگاه عالی کانادا تایید کند که می‌توان این ۳ حکم ۲۵ سال را جداگانه و پشت سر هم اجرا کرد، آنرا به کوری نیز تعمیم دهد.

برونده بررسی چنین احکامی اکتوبر در پی شکایت خانواده "الکساندر بیسونت"

حسابداری ایده‌آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور

آیا می‌دانید با تکمیل فرم‌های مالیاتی اگر در سال ۲۰۱۷ درآمدی نداشته باشید، ممکن است صدها دلار به شما برداخت شود؟

اگر حقیقت در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده‌اید، ممکن است صدها دلار به شما برداخت شود!

آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی: Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری

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



INCOME TAX

تکمیل فرم‌های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

World on Yonge
7191 Yonge St. Suite 609, Thornhill, ON L3T 0C7



مجموعه کتاب‌های دکتر عباس میلانی، دکتر فرزانه میلانی



قابل خرید در:
milanibooks.com

دو کتاب فروغ فخرزاد و نگاهی به شاه را
علاوه بر آنلاین، از بنیاد پریا و یا کتابفروشی‌های شهر تهیه فرمائید

BAHRAMI LAW OFFICE

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 استناد
- ✓ تنظیم وصیت‌نامه 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

کیترینگ کدبانو- دلیوری

با بهترین کیفیت و بهترین قیمت
انواع غذا، پیش غذا، دسر، با کیفیتی عالی

647-466-3845

خبر - کانادا

سی بند اصلی و مهم بودجه امسال که هر کانادایی باید بداند ۲۰۲۲



- بلغندمدت کرونا کنار گذاشته شده است. مبلغ ۱۶ میلیون دلار برای کمک به شناسایی و محافظت جزیره پرسن ادوارد در برایر فالز سیبزیمی، که فروش آن به آمریکا را برای ماهما مختل کرد، پرداخت می شود.
- مبلغ ۴۰.۹ میلیون دلار در مدت پنج سال و نیز ۹.۷ میلیون دلار از هم‌اکنون به شوراهای اعطای می شود تا صرف حمایت از سیاسته تحلیلی مقنعن داشجویان گذاشته شود.
 - مبلغ ۱۸۲.۱ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ تا ۲۳، برای کاهش ضایعات پلاستیکی، بر اساس تعهدات کانادا به گروه چی ۷ از سال ۲۰۱۸ اختصاص یافته است.
 - مبلغ ۵۵.۱ میلیون دلار طی سه سال، از سال ۲۳-۲۰۲۲ برای حفاظت از جنگل‌های بسیار قدیمی برتیش کلمبیا صرف می شود. اخیراً این جنگل‌ها مورد تهاجم چوب‌زردان قرار گرفته است. مبلغ ۳۹.۴ میلیون دلار طی شش سال، از سال ۲۰۲۲-۲۰۲۱ برای کاهش تأثیرات صنعتی می شود تا این طبقه صنودقین المللی را افزایش دهد. آنچه تاکنون کانادا به دولت اوکراین هدایه داده، برای چنگ با رسیه کار گذاشته شده است. فریلنگ گفت که کانادا می‌گویند این ارقام نجومی بدھی کشور در بودجه را فقط می‌توان شدید ولی بقیه آنرا نمی‌توان فهمید. نیودموکرات‌ها از آن حمایت کرد و گفتند با موافقنامه خود با لیرال‌ها پایبندند.
 - مبلغ ۴ میلیون دلار طی شش سال، از سال ۲۰۲۲-۲۰۲۱ برای رفع موانع سیستمی برای کودکان بومیان که خدمات بهداشتی، آموزشی و اجتماعی دریافت می‌کنند، اختصاص داده شده است. این بودجه بخشی از تعهد دولت در قرارداد سال ۲۰۱۶ با بومیان است. مبلغ ۵.۳ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲-۲۰۲۱ برای کاهش تأثیرات صنعتی می شود تا مراقبت‌های کانادا پرداخت می شود تا دنیانی به کانادایی‌ها تعلق گیرد. این نتیجه توافقنامه تزویه لیرال با سیسیک خواهد بود که برایش ۴۵۲.۳ میلیون دلار درآمد پیش‌بینی شده و کسری بودجه ۵۲.۶ میلیون دلاری در آن حتمیست. نسبت بدیهی به تولید ناخالص داخلی درصد تعیین شده است.
 - مبلغ ۱.۷ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای کمک به مقرنون به صرفه تر کردن وسائل نقلیه بون آلاندیگی (مانند خودروهای برقی) برای مردم مسکن ارزان‌تر کنار گذاشته شده است. ۱.۵ میلیون دلار دیگر نیز در طول دو سال به طرح مسکن سریع CMHC برای ایجاد ۶۰۰ واحد مسکونی جدید مقرن به صرفه با اختصاص حدائق یک چهارم آن به زنان، در بودجه مشخص شده است. طبق این بودجه هم خردی خانه در کانادا برای خارجی‌ها تا دو سال ممنوع می شود و هم خریداران بار اول می‌توانند از یک نوع حساب خاص معاون از مالیات جدید استفاده کنند تا قیمت املاک پایین بیاید.
 - مبلغ ۵۷۴ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای ایجاد یک برنامه حمایت از حقوق دگرباشان جنسی صرف می شود.
 - مبلغ ۸.۸ میلیون دلار برای کمک به مرکز تجزیه و تحلیل تراکنش‌های مالی و گزارش‌های کانادا (FINTRAC) در مبارزه با پوششی و تأمین مالی تروریسم اختصاص داده شده است.
 - مبلغ ۴ میلیون دلار در سال ۲۰۲۲ برای کمک به میراث کانادا در حمایت از آرشیو مسلمانان در کانادا برای به دست آوردن، حفظ و در دسترس قرار دادن سوابق مسلمانان در کانادا صرف می شود. مبلغ ۱۵ میلیون دلار به طرح‌های رسانه‌ای برای حمایت از روزنامه‌نگاران محلی و تنویر فرهنگی در کشور پرداخت می شود.
 - مبلغ ۲۰ میلیون دلار طی دو سال، از سال ۲۰۲۲ برای گسترش برنامه‌های جدید برای سالمندان به منظور افزایش کیفیت مشارکت اجتماعی آنها صروف می گردد.
 - مبلغ ۲۰ میلیون دلار در مدت پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای تحقیقات درک بهتر زوال عقل و حمایت از تحقیقات سلامت مغز خرج می شود.
 - مبلغ ۲۰ میلیون دلار طی دو سال، از سال ۲۰۲۲ برای تحقیقات درک بهتر زوال عقل و حمایت از تحقیقات سلامت مغز خرج می شود.
 - مبلغ ۲۰ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای کاهش تأثیرات ایجادی خارجی و سرمایه‌گذاری فدرال شد. همینه می شود. این اقدام برای تحریک رشد اقتصادی و پرداختن به این واقعیت طراحی شده است که کانادا در رتبه آخر گروه چی ۷ در همینه‌های تحقیق و توسعه مشاغل قرار دارد.
 - مبلغ ۵۹۳.۳ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای کمک به مستقل نوآوری و سرمایه‌گذاری فدرال شد. همینه می شود. این اقدام برای تحریک رشد اقتصادی و پرداختن به این واقعیت طراحی شده است که کانادا در رتبه آخر گروه چی ۷ در همینه‌های تحقیق و توسعه مشاغل قرار دارد.
 - مبلغ ۲۰ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای کمک به آسیبدیدگان از آن اختصاص یافته است.
 - مبلغ ۲۰ میلیون دلار طی پنج سال، از سال ۲۰۲۲ برای تجهیز بهتر نیروهای مسلح کانادا، تقویت امنیت سایبری و حمایت از تغییر فرهنگ

سردفتر استاد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت



لیسانس حقوق از ایران، لیسانس حقوق از کانادا
 فوق لیسانس حقوق از انگلستان
 دکترا حکومتی از انگلستان

Family Law

- حضانت و حق دیدار فرزندان
- قرارداد جدایی
- قرارداد ازدواج

Immigration & Citizenship

- مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
- بروگری موارد بازداشت
- فریمان و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی
- تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتیزنی و دادگاه‌های شهریوندی

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

امور تجاری و شرکتها

- ثبت و تاسیس شرکتها

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

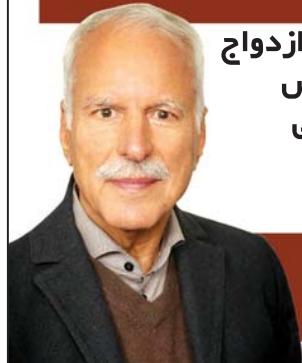
تنظيم وکالت نامه کانادایی - گواهی امضاء، و کپی برای اصل

Tel: 905.709.4066
Cell: 416.6666.012

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

ایران استار 647.674.4048

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



Ph.D.

- اختلافات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج**
- ✓ **مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس**
 - ✓ **وسوسات، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی**
 - ✓ **اشکالات رفتاری و تحمیلی کودکان و نوجوانان**
 - ✓ **مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی**
- روان‌درمانگر CRP | ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای
- بیمه کار پذیرفته می‌شود**
- Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

ایران استار 647.674.4048

Nastaran
Adibrad

Ph.D, RP, CCCP

نسترن ادیب راد



دکترا مشاوره و روان‌درمانگر تثبیت شده در انتاریو

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

شادکامی و مثبت گایی، آرمش و کاهش تنش، اعتماد به نفس و عشق به خویشتن، مدیریت بحران، مدیریت خشم و عصبانیت، رسیدن به معلم درون، غلبه بر احساس تنهایی و غربت، هنریت بدن از زندگی، شفای رزم‌های کدشته و خدمات دوران کودک، همارت‌های آبرازشی، قاطعیت، تصمیم‌گیری و آشتی با خود

با سازمان و پیوسته عاطفی و سکسی، بازگشت به عشق، ارزیابی تناسب قبل از ازدواج، هماره‌ای آغاز رابطه، افزایش صمیمیت، روحهای سرآمد، ترمیم اسپیهای بعد از جدایی، فرزند پرور، مدیریت رفتار نوجوانان و جوانان، خانواده سالم

■ مشاوره خانواده:

با سازمان و پیوسته عاطفی و سکسی، بازگشت به عشق، ارزیابی تناسب قبل از ازدواج، هماره‌ای آغاز رابطه، افزایش صمیمیت، روحهای سرآمد، ترمیم اسپیهای بعد از جدایی، فرزند پرور، مدیریت رفتار نوجوانان و جوانان، خانواده سالم

■ مشاوره تحصیلی و شغلی و نیازنوع 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

علمی

هر آنچه که می بینید ۱۵ ثانیه قبل اتفاق افتاده



با همراهی شما و هزاران خواننده روزانه سایت: ایران استار پُرخوانندۀ ترین نشریه آنلاین

میان رسانه‌های ایرانی کاناداست:



**این روزها همه آنلاین
ایران استار می خوانند،
شما چطور؟**

سپاس از همراهی شما

www.iranstar.com


انتشارات خردمند

خدمتم با نزدیک به ریچ قرن سابقه درخشنan 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

مردم اغلب دیگران را متهم می کنند که در گذشته زندگی می کنند، اما معلوم شد که همه اینطور هستند، دقیقا همه ۱۵ ثانیه عقب هستند! محققان دانشگاه کالیفرنیا - برکلی کشف کردند که مغز انسان به جای اینکه بخواهد بینایی شما را در زمان واقعی پدرور کند، تصاویری از ۱۵ ثانیه قبل را به شما نشان می دهد! این دانشمندان می گویند مغز برای ثبات در برداشتی همیشه به یک تصویر قدیمی برمی گردد. مغز به غنی را برگاری می کند. بعبارت مغز مرتبا در زمان کلیه اطلاعات از چشم را دریافت می کند. با این حال، این مطالعه نشان می دهد که مغز ما برای مرتب نگاه داشتن همه تصاویر که چشمها را در هر ثانیه از هر روز آنها را می بینند، در واقع تصویری از ۱۵ ثانیه قبل به ما ارائه می دهد. این یافته ها بینش جدیدی در مورد آنچه که دانشمندان آن را "میدان تداوم ذهن" می نامند، ارائه می دهد، عملکردی از ادراک که در آن مغز برای ایجاد حس ثبات با آنچه چشمان ما می بیند چندین تصور از گذشته تا حال را روی هم می کشید و فقط شامل چشمها، ابروها، دهان بینی، چانه و گونه های فرد می شد و نه موهای سر یا صورت؛ وقتی محققان از هر یک از شرکت گذشته ای از ۱۰۰ نفر را استخدام کردند تا تصاویر نزدیک از چهره هایی را که بر اساس سن و جنسیت آنها تغییر می گردند، تماشا کنند. ویدئوهای گذشت زمان فقط ۳۰ ثانیه طول می کشید و فقط شامل چشمها، ابروها، دهان بینی، چانه و گونه های فرد می شد و نه موهای سر یا صورت؛ وقتی محققان از چهره هایی را که در ویدیو این است که گذشت زمان را که در ویدیو برای به روز رسانی تصاویر می تواند ما را نسبت به تغییرات فوری کور کند، زیرا اولین برداشت ما را گیرد و ما را به سمت گذشت می کشاند. با این حال، در نیمه ویدئو سالخوردگی و نمایش گذشت زمان قرار داشت. دنیای باتبات را پشتیبانی می کند. ویدئو وینی می گوید: "می توان گفت مغز ما در این مطالعه تعلیم است. به روز رسانی مدام تصاویر کار سیار زیادی است، بنابراین به گذشته

مهمانی در پیش دارید؟ نگران نباشد!

انواع غذا، پیش غذا، فینگرفودهای خوشمزه
دسر و کیک های استثنایی تولد و عروسی
با کیفیت و طراحی استثنایی

کیتربینگ کدباآن

مهمانی شما را به یاد ماندنی می کند
همه چیز ضد عفونی خواهد شد

647-466-3845

خبر- کانادا

فورد موقتاً مالیات کربن در انتاریو را برای کاهش هزینه بنزین و گازوئیل کاهش می‌دهد



را اجرا خواهد کرد که دولت فدرال کاری مشابه انجام دهد. ترودو در همان روز از چشم پوشی کردن از این پول مالیاتی سر باز زد. صبح دوشنبه، فورد در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت که استان، با یاد بودن دولت فدرال این حرکت را انجام می‌دهد وعده کاهش این مالیاتها را داده بود. اما تاکنون در برایر درخواست‌ها برای موقتاً سوتخت و گازوئیل در این استان را گذشته کاهش می‌دهد.

طبق اخبار رسیده از دیروز که امروز به تایید رسید، دولت "داگ فورد" نخست وزیر انتاریو در حال ارائه لایحه‌ای به مجلس است که اگر تبدیل به قانون شود، مالیات سوتخت و گازوئیل در این استان را در خبرنامه‌ای که صبح دوشنبه منتشر شد، این استان اعلام کرد که در نظر دارد مالیات بنزین ۲۰۱۸ کاهش ۵.۷ سنت و مالیات اثوابن ۵.۳ سنت در هر لیتر (از جمله گازوئیل) ۱۰ سنت از اول جولای کاهش یابد.

یک مقام دولتی می‌گوید که بدین شکل انتاریو میلیون‌ها لیتر در آمدش از این مالیات‌ها را از دست خواهد داد بطوریکه تخمین زده می‌شود حدوداً ۶۴۵ میلیون دلار درآمد حاصل از سوتخت در این مدت کسب خواهد شد.

"پیتر بلنفالوی"، وزیر دارایی، گفت: "چالش‌های زنجیره تأمین و درگیری‌های ژئوپلیتیکی هزینه‌های زندگی را از بنزین تا خورد و خوارک مردم افزایش داده است. فورد سعی کرد با این قانون دولت فدرال در دادگاه مبارزه کند، اما طی چند جلسه دادگاه بدوی، استیاف و بیس دادگاه عالی کانادا، شکست خورد و از آن زمان تاکنون این مالیات به حساب دولت ترودو بازگراندید این پول به جیب مردم، ارائه ریخته می‌شود.

پایین گذشته، فورد قول داد که به قول خود در سال ۲۰۱۸، ممکن است که کاهش ۵.۷ سنتی در بودجه آتی عمل کند، اما هچنان‌چهارمین این که "عملکرد یک جانبه" دولت انتاریو منجر به کاهش قیمت‌ها می‌کند".

این اعلام در حالی منتشر می‌شود که همچنان از قیمت بنزین و نیز گازوئیل در سراسر کانادا و از جمله انتاریو افزایش یافته و گفت که تنها در صورتی که در این اولین



تهویه هوا نمی‌توان جلوی شیوع کرونا را گرفت. از تاستن سال ۲۰۲۰ ایران استار بنا به توصیه‌های پزشکان و متخصصان پیشرو، در زیر کلیه مطالibus ۶ پروتکل علمی پژوهشی جهانی برای مقابله با کرونا که دقیقاً شامل ممین بنده است را برای مخاطبینش آورده است.

- ۱- ماسک ان ۹۵٪ بزنید، کرونا از ماسک‌های معمولی را می‌شود.
- ۲- فیلتر هوای قوی هبا بگارید.
- ۳- تا جایی که می‌توانید از مردم حذر کنید.
- ۴- تغذیه خوب و سالم داشته باشید.
- ۵- مقدار زیاد ویتامین C و D مصرف کنید.
- ۶- اگر توانستید حنما و اکسن بزنید.

فضای بسته صحبت می‌کند و ویروس می‌پراکند، باعث بیماری یک فرد عادی که ماسک زده، فاصله اجتماعی را رعایت کرده و در همان محیط فیلترهای هوایی وجود داشته، نشد.

این در حالی است که این تحقیقات قطعی نبودن عوامل موثر بر انتشار ویروس کرونا استفاده نهایا از ماسک و تهویه هوا در کنترل شیوع بیماری، و همچنین این دو روش همراه با فاصله اجتماعی در کاهش تمترک این مطالعه بر نحوه عملکرد استفاده از ماسک و تهویه هوا در (مانند ایندانتن انتقال از طریق سطوح و آب بینی و دهان).

وی خاطرنشان کرد که ترکیب این سه روش بسیار موقتاً موثر است، اما اگر همین افراد نزدیک به یکدیگر و بدون ماسک باشند، تهویه و فیلتر هوا به استعمال استنشاق ذرات ویروس معلق در سنتهای هوایی (موسوس به آثروبلن با ایریون) در حالات مختلف بوده است. این روش نشان داد که در یک محیط مملو از ویروس و در شرایطی بهویژه خطرناک انجام نمی‌دهد (بدون ماسک و بدون مانند جایی که یک فرد مبتلا به بیماری رعایت فاصله اجتماعی و حتی با وجود به مدت سه ساعت به طور مداوم در یک

وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش

هنگامه جولا

متخصص تغذیه کلیک 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

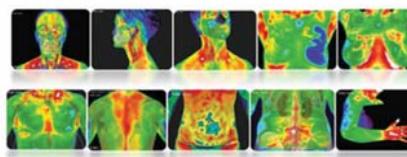


هر انسانی حق دارد که وضعیت واقعی سلامت خود را بداند.
شما آن چیزی هستید که بدن شما جذب می‌کند.

“

با کلینیک‌های:

- ✓ مشاوره در زمینه تغذیه
- ✓ تنظیم هورمون و متابولیسم بدن
- ✓ بررسی جذب مواد غذایی و دفع سموم
- ✓ انرژی، خستگی و بیخوابی
- ✓ حساسیت‌های فصلی و مواد غذایی
- ✓ مشکلات پوست و اکزما



با آغاز سال نو میلادی، سلامتی خود را در اولویت بگذارید.
با دفتر ما برای تخفیف‌های ویژه سال نو تماس بگیرید.

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

دیگه بس!



با وب‌سایتهاي حرفه‌اي و کارآ ساخت ما:

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

با ماتصال بگیرید:
info@IranStar.com 647.674.4048

توجه

تخفیف فوق العاده

قیمت نوروزی ویژه هموطنان عزیز

چاپ بزر فقط \$1.5

Navid 416-890-8498 ✓

Independent Insurance Advisors Group



آسودگی خیال شما و عزیزانتان هدف اصلی
ما در یافتن مناسب ترین نرخ بیمه
برای شما

بهترین ها از بزرگترین
و معترضترین شرکت های بیمه

بیمه سوپر ویزا

سینا ستوده‌نیا
B.Sc.
Insurance Broker

مشاوره رایگان
Direct: 416-496-9300
sina@iagroup.ca
www.iagroup.ca



- ✓ مسافرتی - توریستی
- ✓ عمر: بلند مدت، کوتاه مدت
- ✓ از کار افتادگی
- ✓ دارو، درمان-دندان
- ✓ گروهی
- ✓ بیماری های سخت
- ✓ مراقبت های ویژه
- ✓ سرمایه گذاری تضمین شده
- ✓ حساب بازنشستگی (RRSP)

بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما



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

Ph.D.

صفر داعی

روان درمانگر CRP | ۳۰ سال تجربه حرفه ای

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

بیمه کار
پذیرفته
می شود

Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

خبر - جهان

ویل اسمیت برای ۱۰ سال از حضور در اسکار محروم شد



بیل کازی

این کارگردان لهستانی-فرانسوی سینما تلویزیونی، در ماه می ۲۰۱۸ در بحبوحه فشار پولانسکی از آکادمی اخراج شد. وی یک فیزین "منهم همینطور" و به دلیل ممکنیت در یک تجاوز جنسی در بیش از ۴۰ سال پیش، از آکادمی با اتهامات تجاوز جنسی علیه کازی که اخراج شد. پولانسکی در سال ۱۹۷۷ در لس آنجلس به دهه ۱۹۶۰ می شدند، به دادگاه شکایت برده بودند. ممکنیت کازی در رابطه با اتهامات مطرح شده توسعه یک زن تورنتوی به نام "اندريا کنستند" آغاز شد که آندريا بدعی بود کازی در سال ۲۰۰۴ به او مواد مخدور داده و تجاوز جنسی کرده است. در ژوئن ۲۰۲۱ دادگاه عالی پنسیلوانیا ممکنیت کازی را لغو کرد زیرا گفت که کازی در سال ۲۰۰۵ با دادگاه نایسی از کازی شکایت کرد. دادگاه عالی، درخواست استیضاف این پرونده را در ۲۰۲۲ بدون گوش دادن به اعتراضات، رد کرد.

آدام کیمل

کیمل فیلم‌دار فیلم‌های موفقی مانند "کاپوت" و "هرگز رهایم نهن" بود اما در مارس ۲۰۲۱، پس از تحقیقاتی که مجله "گوناگون" (وارتی) انجام داد و نشان داد که او یک مجرم جنسی ثبت شده بوده، آکادمی اضطراری صدور از را لغو کرد. به گزارش این مجله کیمل در سال ۲۰۰۴ پس از متهم شدن به رابطه جنسی با یک دختر زیر سن قانونی در سن ۴۳ سالگی، به تجاوز جنسی درجه سه اعتراف کرده بود. او همچنین برای بار دوم در سال ۲۰۱۰ دستگیر و به اتهام تجاوز جنسی متهم شد. او فقط در اتهام دوم خود ممکن شناخته شد، اما در سال ۱۹۷۸ و پیش از ممکنیت به فرانسه گریخت.

کارمن کاریدی

این بازیگر که اکنون فوت کرده، بیشتر به خاطر نقش‌هایش در مجموعه فیلم‌های "پدرخوانده" شناخته می‌شود. وی اولین عضو آکادمی اسکار است که اخراج شد و تها فردی بود که به دلایل غیر مرتبط با تجاوز جنسی اخراج شده است. کاریدی و اسکار جایزه او برای انتشار فیلم‌هایی در فوریه ۲۰۰۴ و پس از انتشار فیلم‌هایی که برای او ارسال شده بود در اینترنت اخراج شد. او اعتراف کرد که با دوستان و اعضای خانواده اش که عضو آکادمی نبودند، فیلم‌های سینمایی در حال اکران را بازیگر فرانسویست، در جولای ۲۰۱۸ که از "اماونول سیگنر" همسر پولانسکی را بازیگر فرانسویست، در جولای ۲۰۱۸ برای پیوستن به آکادمی دعوت شد، او علناً این دعوت را رد کرد.



اسکار یا آکادمی علوم و هنرهای سینمایی، امروز جمعه اعلام کرد که "ویل اسمیت" پس از سیلی زدن به "کریس راک" کمدین و یکی از مجریان اسکار امسال در روی صحنه مراسم نود و چهارم، به مدت ۱۰ سال از حضور در رویدادهای این آکادمی محروم می‌شود. این اعلان یک مفته پس از استغفار خود اسмیت از عضویت آکادمی و نیز عذرخواهی عمومی او از اسکار، مردم و نیز راک صورت می‌گیرد، که وی گفته بود: "هرگونه و همه عاقب رفتار را به طور کامل می‌پذیرم".

پس از آنکه کریس راک موهای "جیدا پینکت"، همسر ویل اسمیت را دستمایه شوخي و مراح خود قرار داد، ویل اسمیت در حین پخش زنده تلویزیونی مراسم روی سن رفت و به صورت راک سیلی نواخت. اسکار امروز این حرکت ویل اسمیت را "غیرقابل قبول و زیان‌بار" نامید و به دلیل کوتاهی در نحوه مدیریتش در این مراسم که پس از این اتفاق اجازه داد اسمیت در مجلس بماند و جایزه بهترین بازیگر مرد را هم دریافت کند عذرخواهی کرده است. از سوی دیگر ویل اسمیت نیز پس از این اعلان اسکار، با انتشار بیانیه‌ای اعلام کرد که به تصمیم آکادمی در خصوص محرومیت ۱۰ سال احترام گذاشته و آنرا می‌پذیرد و نیز از اقدام خود اظهار پشیمانی کرد، او پیشتر در بیانیه‌ای گفته بود آنچه در مراسم اسکار انجام داده بود، تکان دهنده و غیرقابل توجیه بوده است. اما ویل اسمیت اولین کسی نیست که از اسکار اخراج می‌شود. در تاریخ ۹۴ ساله آن، حداقل ۵ نفر دیگر از آکادمی اخراج شده‌اند.

هاروی واينستاین

در اکتبر ۲۰۱۷، پس از آن که دهها زن در صنعت سینما و اینستین را متمم به تجاوز جنسی و آزار و اذیت در طول چندین دهه کردند، هیئت مدیره اسکار به سبب عضویت این تهیه کننده سابق فیلم و مدیر اجرایی هالبود رأی داد. واينستین که فیلم‌هایش ۸۱ جایزه اسکار را در خود اختصاص داده ۷۰ سال دارد و در حال حاضر در حال گذراندن حکم ۲۰۲۰ سال زندانی است که به اتهام تجاوز و آزار و اذیت جنسی توسط دادستانی آزاد شد. شهر نیویورک مجرم شناخته شده است. واينستین یکی از مهمترین عوامل جنبش "MeToo" بوده است. نه تنها همینطور

خشکشوئی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS



PANTS HEMMING

\$ 5.99

PANTS WAIST IN/OUT

\$ 9.99 & UP

PANTS CHANGE ZIPPER

\$ 9.99 & UP

JACKET SLEEVE SHORTENING

\$ 29

905-883-5254

نام قیمتها را راهه آن آگهی

تصنیف شده است

روبروی چسب سوپر هفت سین



36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2



Adver
Toronto Inc.

* Import/Export Printing and Advertising Equipment and Material

* Signage and LED display

“Together We Can”
”کنارم، تو می‌زنی“



* واردات و خدمات پرینترهای چاپ بنر (با بیش از ۱۵ سال سابقه)

* چاپ بنر و فروش تجهیزات نمایشگاهی و تابلوهای LED

www.AdverToronto.com

Canada Office: #5, 7321 Victoria Park Ave, L3R 2Z8

Cell: 416-890-8498

Email : info@advertoronto.com



China Office: 4448, 沪宜, 嘉定, 上海 +86 131 16688061

Europe Office: 6, The Meadows Shopping Centre, Chelmsford CM2 6FD,
United Kingdom UK +447915549045

Middle East office: 315, Jalal-e-Ale Ahmad,Tehran, Iran +982142206363

کلنگ گسترش ساختمان بنیاد پریا زده شد

پس از گشایش بخش جدید ساختمان حتما دوباره خواهد آمد تا در آن ورزش کند. وی افروزد که همکاری ایرانیان و نیز بنیاد پریا در طول شیوع کرونا سیار خیره کشته بوده است. او گفت که شاید احزاب و مردم در زمان انتخابات کمی "محاسبه" کنند اما پس از انتخابات حتما باید همه دست به یکی کنند تا کشور کانادا به پیش روز.

پس از فورد، اسکارپیتی نیز نوروز را تبریک گفت و افروزد که احمد تبریزی با توضیحاتش از حجم سخنرانی او کاسته است. او گفت که در چند سال گذشته مرتبیاً احمد تبریزی با خودش و شرکای شهر در تماش بوده و دیده که او قدر به شهر و استان خدمت کرده و به همین دلیل همه سطح دولت به بنیاد پریا کمک می کنند. وی پس نامبردن از نمایندگان مجلس و نمایندگان شورای شهری که در این جلسه حضور داشتند گفت از اینکه مارکهام شهری با چندین و چند فرنگ مختلف است که مردم آن در کنار یکدیگر به خوبی زندگی می کنند به خود می بالد و از تشریک مسامعی جامعه ایرانی نیز سیاسکار است. وی چند شوخی با تبریزی کرد و افروزد که برای گرفتن "مفایت مالیات مک بنیاد پریا از شهرداری" احمد تبریزی مرتبیاً در حال کش و قوس هفتگی باشد در شهرداری، از جمله خود او بوده و سرانجام وی اکنون می تواند اعلان کند که این معافیت مالیاتی، پس از سال ها سرانجام بر پیرا تعاقب می گیرد.

مایکل پارسا که پس قول احمد تبریزی فارسی حرف زدن در طول شالهای اخیر سیار سیار عالی شده به زبان های انگلیسی و فارسی مستقیماً از داگ فورد، امین مسعودی، احمد تبریزی و بنیاد پریا همراه با داوطلبانش تشکر کرد و نوروز را تبریک گفت. او افروزد که اعلان ماه میراث پارسی ایرانی در جلسه انتاریو باعث افتخار وی است "تا توانیم میراث و فرهنگمان را در این ماه بزرگ بداریم".



او خواست که سخنرانی کند. فورد پس از نوروز مبارکی، از ماکل پارسا و امین مسعودی دست دهن ماسکها در استان انتاریو فردای برد و گفت که وقتی دولتهای شهری، استانی احمد تبریزی گفت که بعلت تغییر برنامه امکان پیل زدن در فضای باز ممکن نبود. پس از بیل زنی، احمد تبریزی درباره خدمات بنیاد پریا توضیح داد و پس از فورد برای میزبانی چند گسترش ساختمان بنیاد پریا را دیزی نیز تشرک کرد و از

پارسا در حالیکه همگی ماسک زده بودند روی سر سالن اجتماعات بنیاد پریا برگزار شد. لغو محدودیت زدن ماسکها در استان انتاریو فردای بودجهای این پروره سیار راحت کشیده بودند، و نیز از طراحی این مجموعه توسعه "فریبا" معتمد" ستایش به عمل آمد.

سپس مراسم کلنگزنی با "بیل"هایی که رنگ طلا زده شده بودند توسط خود احمد تبریزی، داگ فورد، فرانک اسکارپیتی، فرزاد محمدی (مسئول ساخت و ساز)، باک سشار، ماکل

توسط دو شرکت بزرگ پوشش داده شده و اگر پدر و مادری با یک بچه هستید، فرقی نمی کند که پوشک، جعبهای ۲۰ دلار باند یا هر جعبه ۴۰ دلار، در نهایت شما باید آن را بخرید و این دو شرکت این را می دانند. افزایش نرخ بهره توسط فدرال رزرو، احتمال هیچ یک از تگرانهای این دو شرکت را برطرف نمی کند و اینا پول بشتری را در داخل جیب پدر و مادرها قرار نمی دهد که به واسطه آن هم قیمتها پایین بیاید و هم والدین از پس خرد کالایی مورد تبازشان برآیند. نرخ بهره طمع شرکت ها و افزایش قیمتها را برطرف نخواهد کرد. راکین گفت که برای تحت کنترل در اوردن این قیمت های بی سابقه، اولین چیزی که رهبران ما باید به آن بپردازند "سهول انگاری ما نسبت به بزرگ شدن شرکت ها... ما به این شرکت ها بپیشتر از آن حدی که برای داشتن یک اقتصاد سالم و پایدار و عادله و انتعطاف بذری نیاز داریم، اجازه بزرگ شدن و قادرمند شدن داده ایم".

مبازه با تمکز بازار، شکستن انصهارها، چند قطبی کردن تولید و پخش و اتحاد برای تظییم بازار مهترین گام برای کاهش قیمتها برای صرف کنندگان است. وقتی در هر مرحله از زنجیره تامین مایحتاج، شرکت های بزرگ در گیر رقابت برای کاهش قیمت هایشان باشند، قیمت هایها باعاد و اقعنی نزدیک می شوند و نتیجتاً مانندگاری و دوام بهرهوری و سود منطقی بوجود می آید که باعث فترت طولانی مدت اقتصادی می گردد. در این صورت است که ما می توانیم از این به بعد از تبدیل شدن یک بحران منطقه ای و یا حتی بین المللی به یک فاجعه جهانی جلوگیری کنیم.

چرا افزایش نرخ بهره نمی تواند تورم را بر طرف کند؟

شرکت ها به اولویت سهامدارانش که الهام بخش دستور کار، مقررات زدایی، سرکوب دستمزدها، و کارایی غیر مسئولانه خشن است، سال هاست که جایگزین کلیه سیستم های اجرایی از علمی بررسی سلامت و نیروهای ذخیره تاثیر گذاشته است.

او افزاید که به واسطه اینگونه مداخلات ذخیره های روزهای میادا و مازاد مواد در زنجیره تامین و توزیع جهانی حذف شده است. تمرکز پیازار روی پهنه های افزایش قیمتها نتیجه اول پایین بودن نرخ بهره ها باشد.

می گوید: "افزایش قیمتها در شش ماه گذشته هستند، گردد. فدرال رزرو با همین روش در دهه ۱۹۸۰ موفق به مهار تورم شد، با افزایش نرخ بهره، اقتصاد را وارد رکود کرد و نرخ بکاری را تا ۱۱ درصد افزایش داد ولی نهایتاً قیمتها را پایین آورد. اما برخی کارشناسان تردیدند که افزایش نرخها واقعیت های بحران تورمی کوئی ما را برطرف کند. دیوید گلدشتاین"، مجری پادکست اقتصادی از زمان پدربریگ ما به ما نرسیده است."

گلدشتاین کی گوید افزایش قیمت زیمن، خواربار و ایحتاج خانه که شاهد آن بوده ایم، هیچ ارتقاطی با آنچه در دهه ۱۹۷۰ از تورم برخیزد. اگر دیدم ندارد و این نتیجه یک عامل جدید اقتصادیست. به همین دلیل راحمل رامحل های قدیمی به احتمال زیاد، برای امروز کارساز نخواهد بود. کرونا تولید، ذخیره سازی و ظرفیت تحويل کل جهان را بهم ریخت و به هرج و مرچ کشاند، و ترمیم خسارت وارد و بالا بردن نرخ بهره نمی تواند عامل هرج و مرچ را به نظام برساند. "راکین باید این اشاره می کند که آنها به هم تغیریا مرحله به مرحله افزایش دهند و مصروف کنندگان تأمین مایحتاج در جهان را کنترل می کنند، و مشخص شده که این شرکت ها نمی توانند در بزرگرید. کل بازار پوشک در ایالات متحده اساساً اقیانوسی مایحتاج به واسطه فلسفه "در



اطلاعیه به روز شده ضمیمه گزارش پروژه زیست محیطی

پروژه توسعه مترو یانگ شمالی

پروژه

در سال ۲۰۰۹، منطقه یورک، شرکت حمل و نقل سریع منطقه یورک، شهر تورنتو و کمیسیون ترانزیت تورنتو گزارش پروژه زیست محیطی (EPR) را برای توسعه مترو یانگ تحت مقررات انتاریو قانون ۲۳۱/۰۸ تکمیل کردند تا اثرات بالقوه آنرا شناسایی کنند و اقدامات کاهشی برای گسترش مترو خط یانگ-دانشگاه به طول ۶/۸ کیلومتر از ایستگاه فعلی فینچ تا مرکز ریچموندھیل را به کار بینندند. اکنون الحقیهای به EPR ۲۰۰۹ که در سال ۲۰۱۴ برای ارزیابی تغییرات طراحی شامل تاسیسات ذخیره قطارهای (TSF) مورد نیاز برای عملیات مترو مشخص شده بود، اضافه شده است.

ضمیمه

از زمان تکمیل مطالعات در سال ۲۰۰۹ و ۲۰۱۴، تغییرات اضافی دیگری در توسعه مترو شمالی یانگ (پروژه) شناسایی شده است. یک الحقیه EPR مطابق با بخش‌های ۱۵ و ۱۶ قانون ۲۳۱/۰۸ O. Reg. ۲۳۱/۰۸، اصلاح شده در ۳۰ ژوئن ۲۰۲۰، تحت قانون ارزیابی زیست محیطی اعمال گشته، زیرا هر تغییری که با EPR قبله تأیید شده، مغایرت داشته باشد، مستلزم ارزیابی مجدد تأثیرات مرتبط آن با تعییر و اقدامات لازم است تا کاهش هرگونه تأثیر منفی که ممکن است در پروژه ایجاد کند را بررسی و تعدیل نماید. ساخت یا نصب هیچ قسمی از این پروژه در ده سال گذشته و پس از اتمام EPR در سال ۲۰۰۹ آغاز نشده است. اکنون هیچ تأثیری بر جدول زمانی اجرای پروژه پیش‌بینی نمی‌شود. Metrolinx ضمیمه EPR را برای پروژه توسعه مترو یانگ شمالی برای بازبینی عمومی از ۱۰ فوریه ۲۰۲۲ تا ۱۴ مارس ۲۰۲۲ منتشر کرد.

مترولینکس یک فرآیند بررسی و حل مسائل را نیز ایجاد کرد تا نگرانی‌های مطرح شده در طول بررسی الحقیه EPR را حل کند. مطابق با بخش ۱۵ (۲۲/۸) از قانون ۲۳۱/۰۸ O. Reg. ۲۳۱/۰۸، اکنون Metrolinx ضمیمه EPR را به روزرسانی کرده است تا شامل شرحی از فرآیند حل مشکلات، کارهایی که Metrolinx برای رسیدگی به نگرانی‌ها انجام داده و نیز تأثیرات آن بر جدول زمانی پروژه از طریق رسیدگی به نگرانی‌های ابراز شده، باشد.

الحقیه به روز شده پس از روند بازنگری وزیر

از ۱۴ آوریل ۲۰۲۲، پیوست EPR به روز شده در صفحه وب پروژه (MetrolinxEngage. com/YongeSubwayExt) در دسترس خواهد بود. الحقیه به روز شده EPR اکنون برای بررسی به وزیر محیط زیست، حفاظت و پارک‌ها ارائه شده است.

وزیر محیط‌زیست، حفاظت و پارک‌ها می‌تواند طی ۳۵ روز پس از دریافت اعلامیه به روزرسانی شده Metrolinx بدهد تا به وسیله آن بتواند طی اطلاعیه‌ای تغییراتی در پروژه گسترش متروی شمالی یانگ را مطابق با الحقیه EPR به روزرسانی شده، مشروط به شرایط تعیین شده در قانون، آنچنان که در بند بازنگری وزیر آمده را صادر و اجرا کند. وزیر ممکن است به متولینکس اطلاع دهد که هیچ اخطاریه یا اطلاعیه‌ای را صادر نخواهد کرد. وزیر فقط در صورتی می‌تواند اخطاریه و اطلاعیه صادر کند که:

- وزیر بر این عقیده باشد که روش و فرآیند حل و فصل مسائل متولینکس درباره هر نگرانی مطرح شده باعث تاخیر غیرمنطقی در اجرای پروژه خواهد شد، و شرایط مندرج در اطلاعیه وزیر نحوه رسیدگی به نگرانی را به نحیوی اصلاح می‌کند که الحقیه به روز شده EPR بدون ایجاد تاخیر غیرمنطقی در اجرای پروژه ادامه پاید. یا

- وزیر بر این عقیده باشد که این تغییر ممکن است تأثیر نامطلوبی بر حقوق بومیان یا معاهده موجود میان بومیان کانادا با دولت کانادا داشته باشد و اطلاعیه وی ممکن است از تأثیر نامطلوب آن جلوگیری کند، یا آنها را کاهش دهد یا اصلاح نماید.

اگر وزیر اخطاریه ندهد، یا تأیید کند که هیچ اطلاعیه‌ای نمی‌دهد، یا دوره بررسی ۳۵ روزه وزیر به تمام بررسد بدون هیچ اخطاریه یا اطلاعیه‌ای، Metrolinx، تغییرات پروژه را همانطور که در ضمیمه به روز شده EPR توضیح داده شده، ادامه خواهد داد.

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ایمیل YongeSubwayExt@metrolinx.com تماس بگیرید.

این اطلاعیه برای اولین بار در ۱۴ آوریل ۲۰۲۲ منتشر شده است.

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک

انجام امور قانونی فروش املاک

انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک

نماینده چندین شرکت وام دهنده‌ی معتبر

انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9

Tel: 647-779-4886

Fax: 905-581-1727

brad@wyndhamlaw.ca

416.802.9191

pouria@wyndhamlaw.ca

پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

این عکس، برنده معتبرترین جایزه عکاسی خبری جهان شد



کانادا یکی پس از دیگری کشوار را در بهت و عزا فرو برد. آمر در اینباره گفت: "فکر می کنم، ما اکنون دوباره شروع کردیم شخصیت دادن به کودکانی که به این مدارس می رفتند و هرگز به خانه باشان باز نمی گشتند. این صلیب‌های کوچک در کنار جاده همین راه یک طرفه را نشان می دهد. با دیدن این صفحه بالا فاصله فهمیدم که باید از خط این صلیب‌ها با لباس‌های بجهه‌های کوچک آویزان شده از آنها عکس بگیرم تا یاد و خاطره آن بجهه‌ها را گرامی بدارم و آن را طوری نشان دهم که مدت‌ها بود نیوشاپن. اما درست در هنگام عکس گرفتنم، نور خورشید تابید و رنگین کمان پیدادار شد."

دو جایزه برتر دیگر این مسابقه جهانی عکاسی، امسال به بومیان تعلق گرفت. در این مسابقه این عکس از بین ۶۴,۸۲۳ عکس توسط ۴,۰۶۶ عکاس از ۱۳۰ کشور انتخاب شده است. افندی گفت: "این دنیوگان جهانی با هم به گذشته ای احترام می کنند، در حالی که ساکن حال هستند و به اینده می نگرند".

"متیو ابوت"، عکاس استرالیایی، جایزه بهترین عکس داستانی سال را برای مجموعه‌ای از عکس‌ها که برای "شناور چنگوگرافیک" و "پاتوس پیکچرز" از این‌جا انتخاب شده بود. این عکس‌ها در آنها نشان می دهد درختان با اتش، با آتش‌سوزی گسترش خارج از کنترل پسر مبارزه می کنند تا بوته‌هایی که می توانند دفتر آتشی هولناک را یافی‌بینند را خودشان پیشتر سوزانند و از میان بردارند.

جایزه بروزه‌لنتمدت به "اللو دی المندا" از بریزل برای مجموعه‌ای از عکس‌ها برای "پاتولو فولا د سالو" و "پاتوس پیکچرز" به نام "دستوتیو آمازونی" که تأثیرات استثمار در منطقه آمازون به ویژه بر جوامع بومی را نشان می دهد، تعقیل گرفت. این عکس‌ها برای مقابله با تغیر محیط زیست و درجه حفظ آن برای بومیان گرفته شده است.

در جایزه منطقه‌ای که قبلاً اعلام شده بودند، "برام جانسون" از "آسوشیتدپرس" با مجموعه‌ای از عکس‌های یکی از سینیمه‌های کلیل در بخش داستان‌ها در آسیا برنده شد و "دار یاپسین" دیگر عکاس امشیتید پرس، برای عکس‌هایی از کشمیر با عنوان "جنتک بی‌بایان" جایزه افتخاری را کسب کرد. یاپسین به همراه "مختر خان" و "چانی آناند" جایزه پولیتزر ۲۰۲۰ در عکاسی را برای پوشش درگیری‌های کشمیر تحت کنترل هند دریافت کردند.

عکس ترسناک از لباس‌های قرمز رنگی که بر روی ردیف صلیب‌های کنار جاده آویزان شده‌اند و نور خورشید بر آنها تابیده، رنگین کمانی در پس‌زمینه که پشت بلندی به سوی آسمانی از ابرهای تیزه می‌رود و لکه‌ای از آسمان آبی که گویا تیرگی را دریده، درست در نزدیکی یکی از گورهای دست‌جمعی هزاران کوک بومی کانادایی گرفته شده که چندین دهه پیش جانشان را به واسطه قواپین دولتی و اجرای کلیساها می‌سیحی در مدارس شباهنگی اجباری و دور از والدینشان از دست دادند.

این عکس که بدون دستکاری گرفته شده، پنجمینه گذشته برنده معتبرترین جایزه عکاسی خبری جهان شد. این عکس با عنوان "مدرسه شباهنگی بومیان کملوپس" در ۱۹ جون ۲۰۲۱ در نزدیکی یکی از مجموعه مدارس شباهنگی بومیان، در کملوپس و توسط "ایمپریاک"، نیمس هیئت داوران جهانی در بیانیه‌ای گفت: "این نیوپرک تایمز" گرفته شده است. "رنا افندی"، نیمس هیئت داوران جهانی در بیانیه‌ای گفت: "این همان جیزی را که در حافظه شما از این اتفاق نقش می‌بندد را که کرده و نوعی واکنش ایجاد کرده و شنوم، لحظه‌ای آرام از مجامسه جهانی را القای کند. تقریباً می‌توانستم سکوت را در این عکس شنوم، لحظه‌ای آرام از مجامسه جهانی تاریخ استعمار، نه تنها در کانادا بلکه در سراسر جهان". این اولین جایزه امپریا برای این عکس نیوپرک پیشتر جایزه اول "مسائل معاصر" را در سال ۲۰۱۷ برای به تصویر کشیدن معتبرضان خط لوط نهشتی در داکوتای شمالی، به دست اورده است.

این آخرین جایزه‌اش که از آمستردام به وی تقدیم می‌شد، کمتر از یک هفته پس از عذرخواهی تاریخی پاپ فرانسیس، همیر کلیسا می‌سیحی کاتولیک جهان از بومیان به دلیل دهها سال آزار و اذیت در این مدارس شباهنگی تحت مدیریت کاتولیک‌های کانادا، به او تعقیل گرفت. پیشتر پاپ تنها کسی بود که بابت این ظلم عذرخواهی نکرده بود و ماهه‌ها تلاش برای مجاب کردن وی به عذرخواهی به سراجچان نرسیده بود. پاپ در روز آخر ملاقات با هیئت‌های بومیان کانادا علاوه بر عذرخواهی رسمی گفت که به زودی به آنها در خاک کانادا سر خواهد زد.

ماه مه سال گذشته، اولین سری از گورهای بدون نشانی دست‌جمعی کوک بومیان در کملوپس در استان بریتیش کلمبیا کشف شد. در این کشف ۲۱۵ گور در نزدیکی این بزرگترین مدارس شباهنگی بومیان کانادا مشخص شدند و در پی آن موجی از کشف صدها گور دیگر در سراسر

کرایه انواع خودرو اسنپ

SNAP
AUTO RENTAL



3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8

905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca

Hwy 407
Hwy 401
N Hwy 410
Derry
Hwy 401

SUV
سواردی،
مینیون ۷ و ۸ نفره

کوتاه و
بلند مدت
پارکینگ
رازندگان لیفت و اوبر؛
بجای خرید، از هاکرایه
کنید؛ کلیه هزینه‌ها
مانتد سروس و تکمیر
پیروزون (تورنتو)
بعده مانند باشد

۲ ایران استار خانواده

اپ جدید

ارز ملل
Metal Exchange
• بیتمن نخ حواله فروش
• سامن
• پرداخت همراهان ارز با
کارت عابر پالکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

۲۶ ← پنشكی

كمبود امگا^۳
ميتواند باعث کوری شود



محققان امریکایی

۲۶ ← پژوهش

یک نوشیدنی
موجب خستگی می شود



نشریه ساینس

۲۸ ← علمی

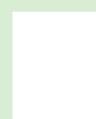
خوابیدن با چراغ روش
خطرناک است



دانشگاه نورث وسترن

۲۹ ← فنی

این کارها اتومبیل را
زودتر خراب می کنند



۳۰ ← آشپزی-۱۳۵

بادمجان فنری
حلوای انگشت پیچ
کوکوی پیازچه-سیر قلیه
بروین تراوی



۳۴ ← فال

فال حافظ زدم آن رند
غزل خوان می گفت
زندگی بی تو محال است
تو باید بشی!



۳۶ ← سرگرمی

جدول



۳۷ ← دانستنی‌های جالب

لیست مشاغل ایرانی
۳۸&۳۹ ←



315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 14 Apr 2022 - V. 28 - No.1287

17

۱۲۸۷-ش-۱۴۰۱-فروزان-۲۸-سال-۱۴۰۱

با مجوز رسماً از یاتک مرکزی • یا ۱۲ سال سابقه درخشناد

416 319 0000

6120A Yonge St, Unit 209



پروفسور فریبا فرهادی‌فر، جراح و متخصص hcg

زنان و زایمان و نازای؛ مناسب باشد)

در حاملگی‌های نومال جنین در لایه داخلی رحم (اندومتر) جایگزین گردد حاملگی خارج از رحم

• خودبخود (مرگ و از بین رفتن خودبخود) رشد و تکامل جنین به تناسب رشد کرده و خونریزی داخل شکمی شدید) لایاروسکوبی یا حاملگی بطور موقعتی آمیز به سرانجام میرسد.

اما اگر جنین در محلی غیر از لایه داخلی رحم (اندومتر) جایگزین گردد حاملگی خارج از رحم نامیده می‌شود. این محل می‌تواند لوله قالوپ، ارگان‌های مختلفی را در بدن گرفتار می‌کند.

علائم

راش پروانه‌ای صورت، راش بدن، درد و التهاب

مفاسد، درگیری ارگان‌های مختلف مانند

کلیه‌ها، ریه، مغز و قلب

تشخیص

علائم شامل تکرار قاعده‌گی، خونریزی نامنظم

رحمی و درد شکم هستند. متابفانه گاهی کاملاً

بدون علامت بوده و تا زمان باره شدن لوله مبتلا

علمی دیده نمی‌شود.

علائم

عوارض شامل لزوم ختم زودرس بارداری،

خونریزی شدید مادر، شوک و حتی مرگ مادر

است. عوارض طولانی مدت شامل درد لگنی،

نارازی، عود مجدد حاملگی خارج رحمی و

چستنگی‌های لگنی است.

علائم

رسک فاکتورها

سابقه مشکلات لوله‌های رحمی، سابقه

عفونت‌های لگنی، سابقه حاملگی خارج رحمی،

سابقه نازاری و ART، سابقه مصرف IUD و ...

تشخیص

درگیری حداقل بمدت شش ماه، عدم وجود

درگیری کلیوی

کلینیکی و با توجه به علامت اول

• تعامل هم‌زمان متخصص زنان و متخصص

روماتولوژی در مراقبت از خانم باردار در طی

بارداری

• حملات شعله‌ور شدن بیماری در صورتی که

بیماری قبل از حاملگی کنترل شده باشد و

درگیری کلیوی نداشته باشیم خیلی کم (زیر

۱۰ درصد) و در غیر اینصورت حدود ۶۰ درصد

موارد ممکن است رخ بددهد که قاعده‌تا با عوارض

و پیشامدهایی برای مادر و جنین همراه خواهد

بود. با توجه به احتمال زیاد بروز مسمومیت

بارداری در این خانم‌ها مصرف روزانه قرص

آسپرین با دوز کم تحت نظر پزشک معالج توصیه

می‌شود.

صرافی بهمنی

با مجوز رسماً از یاتک مرکزی • یا ۱۲ سال سابقه درخشناد

416 319 0000

6120A Yonge St, Unit 209

۱۸ ← زندگینامه - کتاب

نگاهی به شاه
۹۹ قسمت



دکتر عباس میلانی

۲۰ ← سلامت

هرگز خودسرانه
آسپرین مصرف نکنید



دکتر پوریا ثابتیان

۲۲ ← پژوهش

نشانه‌هایی
که باید در بدن
جدی بگیریم
مجله ساینس



۲۳ ← سلامت

چرا پشه‌ها برخی از افراد را
بیشتر نیش می‌زنند؟



پژوهشگران امریکایی

۲۴ ← پژوهش

خواص شگفت‌انگیز
آلور استخوان‌های
زنان پائسه
محققان امریکایی



محققان

بهترین مواد غذایی برای
جلوگیری از پیری



محققان ایرانی

۲۴ ← تغذیه

معجزه‌ای این ۶ نوشیدنی
برای رفع عطش



متخصصین تغذیه

۲۵ ← دانش

راه‌هایی که میتوان
با آن ریه را پاکسازی کرد



پژوهشگران امریکایی



نگاهی به شاه



شده بود و بالاخره هم او بود که مسعود رجوی رئیس مجاهدین و بنی صدر رئیس جمهور معزول را از ایران با هواپیمایی دیگر به اروپا فرار داد.

در آغاز فرار بود شاه به امریکا سفر کرد. یکی دو روز قبل از خروج از تهران، شاه تلفنی با کارت رئیس جمهور امریکا صحبت کرد. کارت می‌گفت امیدوار است شاه چند روزی در مصر بماند تا در آنجا پر زیدن فورد و نخست وزیر بگین بتوانند گزارشی از آنچه در کمپ دیوبود گذشته در اختیارش بگذارند. قرار شد بعد از انجام این دیدارها، وزیر امنیت به امریکا برای شاه و همسراهش صادر شود. در تدارک چنین سفری، وزارت امور خارجه امریکا از والت انتربرگ که روزنامه ریدرز دایجست را راه انداخته بود و ثروتی کلان داشت و مدتی سفير امریکا در انگلیس بود خواسته بود "در اواضی فوریه شاه و گروه همراه پازده نفری او را در منزل خود در بالم اسپرینگس سکنا دهد". قرار بود بعد از این اقامت موقتی شاه به منزل مجلل یکی دیگر از سرمایه داران بزرگ، یعنی "یکی از راکفلرها نقل مکان کند" دولت امریکا می‌دانست امنیت شاه در معرض خطر خواهد بود و به همین خاطر این مکان‌ها را، به دور از جنگال و پشت دیوارهای بلند ثروت، تدارک کرده بود.

شاه بعد از قطعی شدن تصمیمش مربوط به روز ترک مملکت از اسلام افشار خواست که به سادات زنگی بزند و مناسب‌ترین ساعت رسیدن به قاهره را از او جویا شود. پس از چند شاه، در عین تنگدایی، دریافت که تلفن‌های کاخ به خارج را هم اعتراضیون شرکت تلفن قطع کرده‌اند. اما این بار فرجی سریع در کار بود. سفارت امریکا اجازه داد که دربار ایران از خطوط ویژه سفارت (که امن هم بود) برای تماس با مصر استفاده کند. به توصیه سادات شاه بعد از ظهر روز ۱۶ ژانویه (۲۶ دی) تهران را به قصد مصر ترک گفت.

البته شاه از این واقعیت خبر نداشت که بعد از قطعی شدن قصد سفرش، بدون مشورت با

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه-پژوهشگر
milanibooks.com

تیمسار بدراهی از فرماندهان ارتش و بختیار در پی شاه و ملکه وارد هواپیمای سلطنتی شدند. طولی نکشید که هر دو شخصیت سیاسی پرتوان و جسور به دست ماموران جمهوری اسلامی بی محاکمه و به شکلی خودسر تیرباران یا تور شدند. در داخل هواپیما، هر دو مرد مناسک مأوف احترام به پادشاه را به اجرا گذاشتند. به طور رسمی از شاه خدا حافظی کردند و او از یکسو و بختیار و بدراهی از سوی دیگر به سوی آینده خود رفتند. هر دو طرف مقصنم بودند که همه جزئیات یک خدا حافظی دوستانه را به عمل آورند. بعد از چندی شاه که چشمانش دوابره پر اشک بود دست دو مرد را فشرد و به سوی آتاق خلبان حرکت کرد. می‌خواست هدایت هواپیما را در یک ساعت اول پرواز شخصاً به عهده گیرد. گرچه در گذشته چنین تصمیمی را به حساب عشق و علاقه شاه به خلبانی می‌گذاشتند، این بار برعی از همارهان گمان داشتند که تأکید شاه بر خلبانی نوعی بیمه بود. نگران بود که "برخی کارمندان نایاب هواپیما را به سوی هدایت کنند که مطلوبش نبود".

این بار، از قضا، نگرانی‌های شاه بی‌اساس نبود. چند هفته بعد از این پرواز، خلبان اصلی تعیین شده از سوی نیروی هوایی برای هدایت هواپیمای سلطنتی با کبکبه و دبدبه اعلان کرد که از مدت‌ها بیش با نیروهای ایزویسیون در تماس بود. سرهنگ معظمی نام داشت و سرخلبان پرواز شاه بود. مدعی بود که حتی قبل از برگزیدنش به عنوان سرخلبان آن پرواز، به صفت مخالفان پیوسته بود. گویا حاضر شده بود که هواپیما را، با خودش به کوهی بکوید. در ماههای قبلاً از انقلاب با مجاهدین خلق مرتبط



Freight Services International



حمل و نقل بین الملل

- حمل و نقل هواپی 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

دفترچه
7163 Yonge,
Suite 275

مهاجرت به کانادا

Salam Toronto.com

ترجمه رسمی

- تجاري و سرمایه گذاري
- تخصصي و کاري
- استانی و فدرال
- ازدواج و اسپانسر شیپ
- دعوتنامه توریستی
- سوپر ویزا
- تمدید کارتهای PR
- کلیه امور حقوقی در ایران
- گواهی امضاء و کپی برابر اصل
- اسکان نازه واردین

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 نقی
کارشناس رسمی مهاجرت
416.733.4050

icrc  **crcic** 



او، دربار با چندکشور دیگر تماس گرفته بود و از آنها تقاضای ویزا یا پناهندگی کرده بود. اما همه این کشورها، هر یک به دلیلی که اغلب با منافع عالم سیاست و اقتصاد آلوه بود، با دادن ویزا به شاه مخالفت کرده بودند. آلمان‌ها برای مثال، با برخوردی سخت کاسیکارانه، اعلان کردند که "چون در ایران سرمایه‌گذاری‌های وسیعی دارند و جوں ۱۳ هزار آلمانی در ایران مشغول به کاراند" از پذیرفتن شاه ناتوان اند." در یک کلام، در آن مقطع، مصر و آمریکا تنها دو کشوری بودند که حاضر شدن جای امنی برای خاندان سلطنتی ایران فراهم کنند.

هنوز انگار هوایی‌ای شاه به طور کامل از باند فروندگاه مهرآباد پرواز نکرده بود که کیهان، پر تیارترین روزنامه مملکت در آن زمان، شماره ویژه‌ای جلب کرد و با استفاده از درشت‌ترین حروف ممکن نیمه بالای صفحه اول را صرف با دو کلمه پر کرد: "شاه رفت." غریب این بود که بیش از سه دهه پیش، سرمایه‌آغاز کیهان را شاه از ثروت به ارث رسیده از رضا شاه تامین کرده بود. در آن روزها احساس می‌کرد جای روزنامه‌ای طرفدار سلطنت و دربار در طیف در حال گسترش روزنامه‌ها ساخت خالی است. برای انجام این کار دکتر مصباح‌زاده را برگزید. ولی در آستانه انقلاب، رهبری دفتر تحریریه روزنامه کیهان عملاً با رحمن هانفی بود که از مومنان پرپوا قرص حزب توده و شوروی بود و از بنیانگذاران اصلی تشکیلات مخفی حزب توده در ایران (نوید) به شمار می‌رفت. انسانی ساخت دوست‌داشتنی و با کفایت بود. خوش‌مشرب و خوش‌قلم بود و لاجرم نفوذی گسترده در تحریریه روزنامه داشت و از همین نفوذ بهره می‌جست و خط و مشی حزب توده را در روزنامه‌ای که قرار بود سلطنت‌طلب باشد پیاده نگاهی به شاه . ادامه در صفحه ۳۲ [

به کسانی که واکسن آسترازنیکا زده بودند توصیه می‌شد از آسپرین استفاده نکنند. چون در افرادی که برای جلوگیری از لخته شدن خون از آسپرین استفاده کردند به مردم رصد بالایی از خون‌ریزی‌ها مشاهده شد. یعنی آسپرین در این افراد نه تنها جلوی لخته شدن خون را نگرفت؛ بلکه باعث خون‌ریزی هم شد. چون مکانیسم تولید لخته در بدن بر اثر واکسن آسترازنیکا هیچ ربطی به مکانیسم عمل آسپرین ندارد.

به گفته این متخصص، گاهی مصرف آسپرین باعث عوارضی مانند کبودی‌هایی در بدن می‌شود یا کارکرد کبد و کیسه صفراء را دچار مشکل می‌کند. همچنین ممکن است مخاط معده بعضی افراد بر اثر مصرف این دارو دچار مشکل شود یا ایجاد دل درد یا زخم معده کند. کسانی که آسم دارند نباید از این دارو استفاده کنند چون می‌تواند باعث شدت بخشیدن حملات آنها شود. آسپرین دارویی است که حتی باید در موارد خاص مصرف شود؛ نه به توصیه فردی که مشکلی مشابه ما داشته یا مواردی از این قبیل. بنابراین به هیچ وجه نباید بدون تجویز پزشک متخصص استفاده شود. ضمن اینکه اگر درست و بجا استفاده شود، داروی بسیار خوبی است که می‌تواند باعث نجات انسان‌ها شود.

البته ممکن است افرادی که از آسپرین استفاده می‌کنند، در طولانی مدت دچار مشکلات معده شوند که البته با مصرف داروهایی مانند آنتی اسیدها این مشکل بر طرف خواهد شد یا در صورت لزوم داروی مشابه دیگری برای فرد تجویز خواهد شد.



افراد نیز نباید از این دارو استفاده کنند؛ کسانی که به این دارو حساسیت دارند و علائمی مانند کهیز، خارش‌های متعدد، سرفه، آبریزش بینی، دل درد، سردرد و مشکلات گوارشی دارند و همچنین کسانی که دچار حملات آسم هستند، نباید از این دارو استفاده کنند.

افرادی که زخم فعال معده یا متشکلات عروقی، گرفتگی و انسدادهای عروقی در کل بدن اجزا مصرف این دارو را ندارند. مشکلات ناراسی کبد یا کلیه هم مانع برای مصرف آسپرین به شمار می‌رود. به علاوه افرادی که مشکلات ترومبوسیتی‌ها شوند. اما کسانی که از طریق تابیه این تاکید کرد که آسپرین می‌تواند عوارضی هم داشته باشد که گاهی این عوارض شدید است. یعنی دارویی که ضد انعقاد خون است می‌تواند باعث خون‌ریزی شود. به همین خاطر

عروقی هستند توصیه می‌شود. همچنین در افرادی که سکته‌های مغزی یا سکته‌های مغزی گذرا داشته‌اند، یعنی ۲۴ ساعت دچار علامت نورولوژیک یا عالم سیستم عصبی شده‌اند مثلاً تکلم، راه رفتن یا حس اندام و تون عضلاتشان دچار مشکل شده است، هم می‌تواند از آسپرین استفاده کند. به علاوه افرادی که مشکلات عروقی، گرفتگی و انسدادهای عروقی در کل بدن دارند یا عمل بای پس عروق کرونری داشته‌اند، نازد مصرف آسپرین یا داروی جلوگیری کننده از انقطاع دیگری می‌کنند و عدمهای دیگر هم که برای پیشگیری از بیماری این دارو برای آنها تجویز می‌شود.

بنابراین مصرف آسپرین به کسانی که برای درمان سکته قلبی دارند و درمان شده‌اند یا در حال حاضر دچار سکته‌های قلبی یا گرفتگی‌های

دکتر پوریا ثابتیان:

هرگز خودسرانه آسپرین مصرف نکنید

دکتر پوریا ثابتیان، جراح عروق و فوق تخصص درمان زخم درمورد مصرف این دارو می‌گوید آسپرین از دسته داروهایی است که تاثیرگذاری آنها منوط به مصرف مداوم و روزانه آنهاست. در غیر این صورت اگر آسپرین ۵ تا ۷ روز مصرف نشود اثر ضد انعقادی آن کاملاً در خون از بین می‌رود. توجه داشته باشیم این دارو هیچ تاثیری بر رینتم، کارکرد، پیچاز و قدرت عضله قلب و همچنین در بالا و پایین شدن نبض و فشار خون ندارد. بلکه فقط صرفًا باعث ریقیک شدن خون در کسانی می‌شود که گرفتگی‌های عروقی در عضوی مانند قلب یا اندام‌های دیگر دارند که باعث عدم خون‌رسانی می‌شوند. افرادی که آسپرین مصرف می‌کنند به و دسته تقسیم می‌شوند؛ یک گروه افرادی که برای درمان آسپرین مصرف می‌کنند و عدمهای دیگر هم که برای پیشگیری از بیماری این دارو برای آنها تجویز می‌شوند.

بنابراین مصرف آسپرین به کسانی که سکته قلبی دارند و درمان شده‌اند یا در حال حاضر دچار سکته‌های قلبی یا گرفتگی‌های

دکتر فرامرز ارجمند

جراح و متخصص چشم

از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا
با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی



>>> **416.548.6555**

Emergency Phone: **647.868.4041**

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازا ایرانیان (جنپ پلازا)



ورشکستگی ؟ ؟ ؟ ؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شمارا از بدهی خلاص می‌کنیم،
مشکلات مالی شمارا 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

وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش



**OPTIMUM
BALANCE**
ALTERNATIVE HEALTH CARE

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 می کند.

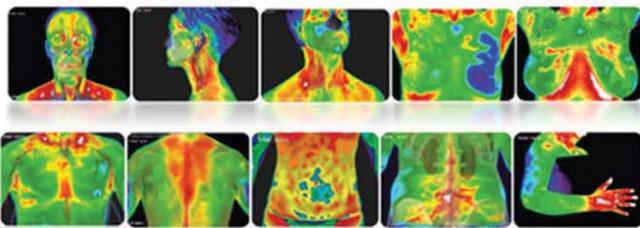


■ با کلینیک های:

⦿ عکسبرداری حرارتی

⦿ تجزیه معدنی مو

⦿ ایریدولوژی



■ خدمات:

⦿ مشاوره در زمینه تغذیه

⦿ تنظیم هورمون و متابولیسم بدن

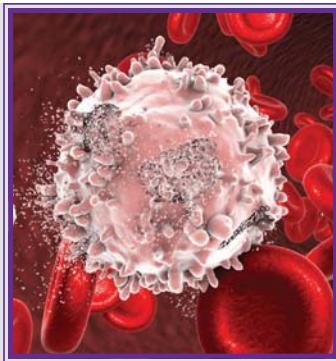
⦿ بررسی جذب مواد غذایی و دفع سموم

⦿ انرژی، خستگی و بیخوابی

⦿ حساسیت های فصلی و مواد غذایی

⦿ مشکلات پوست و اکزما

با آغاز سال نو میلادی، سلامتی خود را در اولویت بگذارید.
با دفتر ما برای تخفیف های ویژه سال نو تماس بگیرید.



سینه‌ها خارج شود، به بررسی‌های بیشتری نیاز است.

توده در بیضه

اکثر مردان ۹۰ درصد مبتلا به سرطان بیضه، توده‌های بدون درد در بیضه دارند که ایجاد ناراحتی نمی‌کند.

دیگر شرایط، مانند عفونتها و رگ‌های متورم، نیز می‌توانند موجب تغییرات در بیضه شوند، ولی هر توده‌ای را باید مورد ارزیابی قرار داد.

تغییر در ادرار کردن

نشانه‌های ادراری می‌توانند این موارد را شامل شوند: تکرر ادرار، مقادیر کم ادرار، و جریان آهسته ادرار یا تغییرات کلی در عملکرد مثانه.

این نشانه‌ها ممکن است به خاطر عفونت ادراری باشند (عموماً در زنان این گونه است) یا در مردان به خاطر بزرگ شدن پروستات باشد.

اکثر مردان با بالا رفتن سن به بزرگ شدن بی خطر پروستات دچار می‌شوند و غالباً این نشانه‌های ادراری را دارند.

مردانی که به نشانه‌های ادراری دچار هستند به بررسی بیشتر نیاز دارند، از جمله آزمایش خون، و آزمایش معدن با انگشت.

خون در ادرار

همانطوری با خون ادراری ممکن است بواسطه عفونت ادراری، سنگ کلیه یا دلایل دیگر ایجاد شود. در برخی افراد، نشانه‌ی سرطان مثانه یا کلیه است. هرگونه وجود خون در ادرار باید مورد بررسی قرار گیرد.

گرفتگی صدا

گرفتگی صدا که بواسطه عفونت تنفسی ایجاد نشده باشد یا بیش از سه تا چهار هفته ادامه باید باید مورد بررسی قرار گیرد.

ممکن است گرفتگی صدا به خاطر آلرژی ساده یا پولیپ تارهای صوتی ایجاد شود، ولی ممکن است اولین نشانه سرطان حنجره باشد.

توده‌های مزمن یا غدد متورم

توده‌ها غالباً شرایط بی خطری هستند، مانند کیست‌های خوش خم. پیشک باشد هر توده جدید یا توده‌ی مزمن را بررسی کند.

توده‌ها ممکن است نشان دهنده سرطان باشد و غدد لنفاوی متورم به سرطان مرتبط باشند.

تغییر آشکار در زیگل یا خال

خال‌های چند رنگی که لبه‌های نامتعارف دارند یا خونی هستند ممکن است سرطانی باشند.

خال‌های بزرگتر نگران کننده‌تر هستند و لازم است مورد ارزیابی قرار بگیرند، بهویژه اگر در حال بزرگ شدن باشند.

سوء هاضمه یا دشواری در بلع

اگر افرادی که به سوزش مزمن سر دل دچار

مجله ساینس:

نشانه‌هایی که باید در بدن جدی بگیریم

سرطان در اکثر افراد هیچ علامت یا نشانه‌ای ندارد که ممکن بر بیماری باشد. متأسفانه، هر شکایت یا نشانه‌ی سرطان را می‌توان با یک وضعیت بی خطر نیز توضیح داد. اگر نشانه‌های خاصی رخ داده باشند یا مکرراً رخ دهند، باید برخی نشانه‌های رایج سرطان در ادامه آمداند:

سرمه شدید یا براق خونی
این نشانه‌ها عموماً نشان دهنده عفونت‌های ساده هستند مانند برونشیت یا سینوسیت.

این‌ها ممکن است نشانه‌های سرطان ریه، سر و گردن نیز باشند. هر کسی که سرفه آزار دهنده‌ای داشته باشد که بیش از یک ماه باقی بماند یا با خون در خلط خود مواجه شود باید به پیشگیری بپردازد.

تغییر در عادت‌های روده‌ای

اکثر تغییرات در عادت‌های روده‌ای به رژیم غذایی و میزان مصرف مایعات مرتبط است. بعضی اوقات بزشکان مدفعه باریک را با سرطان روده مرتبط می‌دانند. بعضی اوقات، سرطان، اسهال‌های مداوم را بروز می‌دهد. برخی افراد مبتلا به سرطان احساس می‌کنند نیاز به مدفعه کردن دارند و پس از آن نیز این حس با آن‌ها همراه است. اگر هر یک از این مشکلات ناراحت کننده روده‌ای بیش از چند روز ادامه پیدا کند، مستلزم ارزیابی بیشتر است.

خون در مدفعه

هموروئید مکررا باعث خونریزی می‌شود، ولی از آن جایی که هموروئید بسیار رایج است ممکن است با سرطان همراه باشد. بتایرانی، حتی زمانی که هموروئید دارید نیز باید در صورت مشاهده خون در مدفعه، برای بررسی روده‌های تان به پیشگیری بپردازید.

کم خونی غیر قابل توجیه

انواع زیادی از کم خونی وجود دارد، ولی از دست دادن خون همیشه باعث بروز کم خونی فقر آهن می‌شود. مگر آن که منع مشخصی برای از دست دادن خون وجود داشته باشد، کم خونی به توضیح نیاز دارد.

بسیاری از سرطان‌ها باعث بروز کم خونی می‌شوند، ولی سرطان‌های روده عموماً باعث کم خونی فقر آهن می‌شوند. ارزیابی دلیل این مسئله باید آندوسکوپی یا اشعه ایکس از لوله‌های گوارشی بالا و پایین را شامل شود.

توده‌های سینه یا تخلیه شدن سینه

اکثر توده‌های سینه، تومورهای غیرسرطانی هستند مانند فیبروآدنوما یا کیست. ولی تمام توده‌های سینه را باید کاملاً بررسی کرد. معمولاً یک نتیجه منفی ماموگرام برای ارزیابی توده سینه کافی نیست. خارج شدن ترشح از سینه رایج است، ولی ممکن است برخی شکل‌های تخلیه نشانه‌ی سرطان باشند. اگر این ترشح خونی باشد یا این که تنها از نوک یکی از

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

آب و هوای

(تاریخ زدن)

ساعت و

تاریخ

تورنتو و

ایران در

هر لحظه

سرخط کوتاه

همه‌ترین

خبر

خبر روز

از ۳۵ سایت

معتبر دنیا

سرفصل‌ها

دسته‌بندی شده را ببینید

موارد

لیستی که باید ببینید

با شما

هر چیزی را که باید از

خود داشت بدانید

از ما

بررسید

نظرتان در مورد

ما چیست؟

در نظر سنجی

شرکت کنید

آخرین نسخه

چاپی این هفتة

نشریه

ایران استار در

شبکه اجتماعی

هر جا که هستید

به ما

پیوپندید



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 سرمایه‌گذاری تحصیلات و تجربه کاری ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده‌های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت
مصالحه 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.



پژوهشگران امریکایی:

چرا پشه‌ها برخی از افراد را بیشتر نیش می‌زنند؟

پشه‌ها برای مکیدن خون شما را نیش می‌زنند-
البته پشه‌های ماده که برای ایجاد تخم‌های بارور
به خون نیاز دارند و پشه‌های نر نیش نمی‌زنند- و
از هر ۱۰ نفر یک نفر جذابیت زیادی درباره اینکه
کدام ترکیبات و رایحه‌هایی که بدن انسان خارج
می‌شود، پشه‌ها را به سوی خود جلب می‌کنند.
با توجه بیش از ۴۰۰ ترکیبی که ما از بدنمان
خارج می‌کنیم، این تحقیقات هنوز در این‌جا راه
است. آنچه داشمندان با اطمینان می‌دانند این
است که زنیک افراد که نوع و میزان رایحه‌ها
و ترکیبات را معین می‌کند، مسئول ۸۵ درصد
حساسیت پیشتر افراد به گزش پشه‌هاست. آنان
همچنین اجزای معینی در ترکیبات شیمیایی
بدن را شناسایی کرده‌اند که هنگامی که به
مقدار زیاد در سطح پوست قرار دارند، باعث
جلب پشه‌ها می‌شوند.
از جمله افرادی که غلط‌های بالینی از ترکیبات
استروئیدی یا کلستروول را در سطح پوستشان
دارند، پشه‌ها را جلب می‌کنند. این امر به معنای
آن نیست که پشه‌ها به سراغ افرادی می‌روند که
میزان کلی کلستروول خونشان بالاتر است. مثلاً
این است که بدن این افراد کارآمدی پیشتری در
سوخت‌وساز کلستروول دارد که محصولات فرعی
این روند روی پوست باقی می‌ماند و پشه‌ها را
جلب می‌کند.
پشه‌ها همچنین افرادی را هدف قرار می‌دهند که
مقدار بیش از حدی از اسیدهای آلی باند اسید
اوریک را روی پوستشان داشته باشند. این مواد
می‌تواند حس بویایی پشه‌ها را تحریک کند و
آن را به نشستن روی پوست قربانیان بکشاند.
اما روند جذب پشه مدت‌ها پیش از فرود آنها را

هستند معمولاً مشکل جدی ندارند.
افرادی که علیغم استفاده از داروهای آنتی
اسید همچنان از نشانه‌های مزم می‌پایداران رنج
می‌برند، به آندوسکوبی دستگاه گوارش بالایی
نیاز دارند.

خونریزی یا ترشح نامتعارف واژینال

خونریزی نامتعارف واژینال یا ترشح خونی ممکن
است از نشانه‌های اولیه سلطان رحم باشد. اگر
زن بعد از رابطه جنسی یا بین دوره‌های قاعدگی
خونریزی دارند باید به پزشک مراجعه کنند.

معمولًا، این ارزیابی شامل بیوپسی اندومتری
است که پزشک در آن نمونه کوچکی از بافت
درون رحم را برای بررسی بر می‌دارد.

نم کردن غیرمنتظره وزن، تعریق شبانه، یا
تب

این نشانه‌ها ممکن است با انواع مختلفی از
سرطان‌ها وجود داشته باشند.

خارش‌های مداوم مقعد یا اندام جنسی

شارابی پیش سرطانی یا سرطانی پوست اندام
جنسی یا تاچیه مقعد ممکن است موجب خارش

شود.

زخم‌هایی که خوب نمی‌شوند

زخم‌ها عموماً به سرعت بهبود می‌یابند. اگر یک
ناحیه التیام پیدا نکند، ممکن است به سرطان
دچار شده باشید و باید به پزشک مراجعه کنید.
زخم‌های دهانی که خوب نمی‌شوند با لکه‌های
سفید یا قرمز روی لثه، زبان یا لوزه‌ها نیز باعث
نگرانی هستند.

سردرده

سردردهای شدید بی امان که متفاوت از
سردردهای معمول است می‌تواند نشانه سرطان
باشد، ولی ممکن است به خاطر آنوریسم یا بر
آمدگی رگ نیز باشد. اگر سردرد شما با داروهای
بدون نسخه درمان نشد به پزشک مراجعه کنید.

کمر درد، درد لگن، نفخ یا سوء هاضمه

این نشانه‌های رایج در زندگی روزانه غالباً به
صرف غذا، اسپاسم عضلانی یا تنفس مرتبط
هستند، ولی ممکن است نشانه سرطان تخدمان
نیز باشد. درمان سرطان تخدمان دشوار است،
زیرا غالباً دیر تشخیص داده می‌شود.

↓ محققان امریکایی؛

خواص شگفت انگیز آلوب استخوان های زنان یائسه



نتایج بررسی ها روی تعدادی از زنان در سن یانسگی حاکی از آن است که مصرف روزانه آلو به دلیل داشتن مواد مغذی ممکن است برای سلامت استخوان مفید باشد و فاکتورهای التهابی که به بروز پوکی استخوان کمک می کند، کاهش دهد. برآوردها حاکی از آن است که تا سال ۲۰۳۰ حدود ۱۳/۶ میلیون فرد بالای ۵۰ سال در ایالات متحده به پوکی استخوان مبتلا می شوند.

↓ محققان ایرانی؛

بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از پیری



تعذیب قدرت های زیادی دارد، آن ها می توانند از سیستم ایمنی بدن محافظت کنند، التهاب را کاهش دهند، کیفیت پوست را بهبود بخشدند و خلی چیزهای دیگر، مواد مغذی مانند آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و ویتامین ها وجود دارند. که اثر ضد پیری در بدن ما دارند.

↓ زعفران

زعفران یک ادویه زرد است. این ادویه علاوه بر این که بکی از گران ترین ادویه های دنیا است، یکی از سالم ترین ها نیز است. حاوی مواد شیمیایی گیاهی مختلف مانند کروسین و کروستین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند و از AND در برابر پیری محافظت می کنند. همه این ها زعفران را به یک کمک کننده عالی در مبارزه با پیری تبدیل می کنند.

↓ آوکادو

بسیاری از مردم این میوه را به خاطر چری های تک غیر اشای سالم و فیبر آن دوست دارند که به سیر ماندن کمک می کنند. به علاوه، آوکادو سلامت کلی ایفا می کند و تحقیقات ارتباط بین آنتوکسین ها و پیری سالم را نشان می دهد.

آجیل خشک
آجیل با محتوای پروتئین بالا نیز می تواند از پیری سلولی جلوگیری کند. به ویژه بادام هندی سرشار از پروتئین، مس و منزیم است و همچنین حاوی چربی های سالم است. فندق و گردو را نیز می توان ترجیح داد.

↓ چای سبز

گل سرخ حاوی آنتی اکسیدان هایی است که با رادیکال های آزاد مبارزه می کند و توانایی بدن برای تولید کلارن را افزایش می دهد. پروتئینی که بدن با افزایش سن بیشتر از دست می دهد و برای داشتن پوستی زیبا و کشیده ضروری است. اکسیدان های معروف به فلاونوئیدها اتفاق افتاد که نقش مهمی در محافظت از AND از نظر فواید سلامتی، روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، فیتواسترول و ویتامین

↓ متحقصین تعذیب؛

معجزه هی این ۶ نوشیدنی برای رفع عطش

شربت آبیمو

لیمو ترش ضد عطش است. سرشار از ویتامین های A، B، C و بی زد است و آهن، کلسیم، فسفر و پتاسیم دارد. پس علاوه بر رفع تشنجی تان می تواند ویتامین های لازم در بدن تان را نیز تأمین کند. برای درست کردن شربت آبیمو سی کنید مقدار کمی شکر اضافه کنید. جراحت کشک را با جلوگیری از ترشح براق دهان باعث احساس تشنجی تان خواهد شد.

تخم شربته

دانه های سیاهه تخم شربته شما را از تشنجی نجات خواهند داد. هنگامی که این دانه ها در آب قرار می گیرند لعاب می اندازد و آب را به خود جذب می کند. به همین دلیل با ورود به معده فضای بیشتری را اشغال می کند و می تواند تا مدت ها شما را سیراب نگه دارد.

تخم خشک

از فیبر است که به حفظ سطح قند خون و کلسیترول سالم کمک می کند. زغال اخته مملو از آتسوپسینات است که نقش مهمی در مغز و سلامت کلی ایفا می کند. همچنین متبع خوبی پوست جلوگیری می کند. همچنین متبع خوبی از آتسوپسینات ها و پیری سالم را نشان می دهد.

شربت خاکشیر

از پیری سلولی جلوگیری می کند. زغال اخته مملو از آتسوپسینات است که نقش مهمی در مغز و سلامت کلی ایفا می کند. همچنین متبع خوبی از آتسوپسینات ها و پیری سالم را نشان می دهد.

چای سبز

این گیاه یک نوشیدنی حاوی اپی گالوکاتچین گالات (GCGE) است که ممکن است به کاهش وزن اضافی و کاهش التهاب در بدن کمک کند. بنابراین، قطعاً به شما کمک می کند جوان تر به نظر برسید.

حبوبات

حبوبات به عنوان یک متبع غنی از فیبر شناخته می شوند که برای هضم خوب بسیار مهم است. آن ها حافظه و تمرکز را بهبود می بخشدند و همچنین با پیری درون سلولی مقابله می کنند. از فیبر، آن ها حاوی چربی عالی هستند. به غیر از فیبر، آن ها میتوانند مواد معدنی مانند ویتامین C هستند و از پیری پوست جلوگیری می کنند.

دانه های خاکشیر هنگامی که در آب قرار می گیرند آب را در خود ذخیره می کنند و متورم می شوند. برای آماده کردن شربت خاکشیر باید ابتدا آنها را تمیز کنید و سپس با آب بشویید و اجازه بدھید متمور شوند. آب و شکر را به آن اضافه کنید و با مقداری گلاب طعم و عطر آن را بهتر کنید.

شربت ییدمشک

گیاه ییدمشک آهن و فولیک اسید دارد و می تواند برای پیشگیری از کholmونی و تقویت بدن مفید باشد. علاوه بر این عرق ییدمشک به عنوان داروی مؤثر در تقویت قلب، آرامبخش و برطرف کننده درد و خستگی استفاده می شود. عرق ییدمشک را با کمی آب و شکر مخلوط کنید و یک شربت مقوی و مفید آماده کنید.

شربت کاسنی

بیشتر حجم عرق کاسنی را آب تشکیل می دهد و منبع ویتامین هایی همچون ویتامین K، ویتامین E، ویتامین F، ویتامین C و ویتامین A است. می توانید شربت کاسنی را هم به صورت جدآگاه با آب و شکر و گلاب درست کنید و هم به دلیل خاصیت خنک کننده بالایی که دارد کمی از عرق کاسنی را به شربت خاکشیر و هر شربتی که دوست دارید اضافه کنید.

شربت سکنجی

خواص اصلی سکنجیین بطرک کردن شتنگی، غلیبه بر طبع خشک و گرم بدن و معتمد کردن آن است. مخلوط سکنجیین و آب یک شربت مقوی تحویل شما می دهد اما اضافه کردن گلاب، خاکشیر و تخم شربتی می تواند خاصیت رفع عطش آن را چندین برابر کند.

ضروری هستند. جبویاتی مانند لوپیا، لوپیا چشم بلبلی، نخود یا عدس را در منوی غذایی خود بگنجانید.

میوه های قرمز

میوه های قرمز رنگ مانند توت فرنگی و شاه توت حاوی پلی فنل ها و آنتوکسین های بسیار خاصی هستند.

آن ها حافظه و تمرکز را بهبود می بخشدند و همچنین با پیری درون سلولی مقابله می کنند. منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند و از پیری پوست جلوگیری می کنند.

- این کار را چند دقیقه‌ای ادامه دهید.
- این مراحل را با سمت دیگر بدنتان تکرار کنید.

تمرينات تنفسی

- این حرکات به خارج شدن هوای درون ریه‌ها، بهبود تنفس و آرام گرفتن بدن کمک می‌کنند.
- عضلات گردن و شانه‌ها را شل کنید.
- ۲ بار به آرامی تنفس خود را از طریق بینی تو دهید. دهان باید بسته باشد. یک تنفس مختصر و عادی کفایت می‌کند.
- لب‌های خود را جمع کنید و در حالی که تا ۴ می‌شمارید، نفس خود را از طریق دهان بیرون دهید.
- ۵ بار در روز این تکنیک را تکرار کنید.

تفیر رژیم غذایی

- مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D ممکن است سلامت ریه‌ها را بهبود بخشد.
- برخی خوارکی‌ها و نوشیدنی‌ها هم حاوی آنتی اکسیدان‌های ضد التهاب هستند. کاهش التهاب معراجی تنفس می‌تواند تنفس را راحت‌تر کند و آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند به این سواله کمک کنند.
- میوه‌های خانواده توت (توت فرنگی، گیلاس، توت و غیره)، کلم بروکلی، زردچوبه، زنجیل، دارچین، عسل، سیر، شکلات تلخ، چای سبز و چای نعناع فلفلی از جمله این خوارکی و نوشیدنی‌های ضد التهاب هستند.
- از مصرف مواد غذایی که تولید مخاط را افزایش می‌دهند نیز خودداری کنید، مانند محصولات لبني و مواد غذایی فرآوری شده.

- همانطور که نفس خود را بیرون می‌دهید، دهان خود را اندازی باز کنید و ۲ یا ۳ سرفه کنید.

- نفس خود را به آرامی از طریق بینی تو دهید.
- استراحت کنید و در صورت نیاز این مراحل را تکرار کنید.

تخليه مخاط درون ریه‌ها

- یک روش دیگر برای پاکسازی ریه‌ها از مخاط، دراز کشیدن در حالت‌های مختلف برای به کار گرفتن نیروی گرانش به منظور تخالیه مخاط ریه‌هاست. این روش ممکن است باعث بهبود تنفس شود و به دزمن و جلوگیری از مغوفت‌های ریوی کمک کند.

- این روش طبیعی بدن برای خارج کردن سرفه کنترل شده است.

- دراز کشیدن به پشت:

- روی زمین با تخت دراز بکشید.

- زیر لگن خود چند بالش بگذارید تا قفسه سینه‌تان را ارتقای پایین تر از لگن قرار گیرد.

- نفس خود را به آرامی از طریق بینی تو و از دهان بیرون دهید. بیرون دادن نفس باید ۲ برابر بیشتر از تو دادن نفس به طول انجامد.

- به این کار، تنفس یک به دو گفته می‌شود.

- این کار را چند دقیقه‌ای ادامه دهید.

- دراز کشیدن به پهلو:

- به پهلو دراز بکشید. سرتان را روی یک بازوی خود یا یک بالش قرار دهید.

- زیر لگن خود چند بالش قرار دهید.

- روش تنفس یک به دو را انجام دهید.



اثری آنی داشته باشد و به داشتن تنفسی بهتر کمک کند.

سرفه کنترل شده

سرفه روش طبیعی بدن برای خارج کردن سومومی است که درون مخاط به دام افتاده‌اند.

سرفه‌ی کنترل شده باعث شل شدن مخاط اضافی درون ریه‌ها و انتقال آن به مجراهای تنفس می‌شود. برای انجام سرفه کنترل شده به دهان بیرون دهید. بیرون دادن نفس باید ۲ برابر ترتیب زیر عمل کنید:

- روی یک صندلی بنشینید. شانه‌هایتان را شل کنید و کف هر دو پای خود را صاف روی زمین قرار دهید.

- بازوهای خود را روی شکمتان قرار دهید.

- نفس خود را به آرامی از طریق بینی تو دهید.

- در حالی که به جلو خم می‌شوید و بازوها را به شکم فشار می‌دهید، نفس خود را به آرامی از طریق دهان بیرون دهید.

باخور دادن

کار پاکسازی در ریه‌ها به طور خودکار صورت می‌گیرد و به محض دوری از مبنی آلودگی این اندام خود برای این کار دست به کار می‌شود. پس از قرارگیری در معرض آلودگی، فرد ممکن است در ناحیه قفسه سینه احساس پر بودن، گرفتگی یا التهاب کند. در این حالت، مخاط در ریه‌ها جمع می‌شود تا میکروبها و عوامل بیماری‌زا به دام اندازد و همین امر به احساسی سنتگینی در قفسه سینه دامن می‌زند. اما تکنیک‌های خاصی هست که شاید به پاکسازی ریه‌ها از مخاط و محرك‌ها و رفع گرفتگی سینه و دیگر عوارض ناخوشایند کمک کنند.

دخان

در روش بخار دادن با استنشاق بخار آب مجراهای تنفس باز و به تخالیه‌ی مخاط ریه کمک می‌شود. بخار آب به هوای که تنفس می‌کنیم گرم و رطوبت می‌بخشد، امری که ممکن است تنفس را بهبود بخشد و مخاط درون مجراهای تنفس و ریه‌ها را شل کند. استنشاق بخار آب می‌تواند

حسابداری نشان

— افشین غایبی —



☒ تهیه اظهار نامه‌های مالیاتی

☒ ثبت شرکت‌ها

☒ برداشت شرط مهاجرت تجاری

☒ خدمات حسابداری و مالی

☒ تنظیم صورت حساب‌های مالی

☒ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)

416.223.3336

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

طبقه بالای سوپر گوشت زمانی و پسران

پژوهشگران امریکایی؛

راه‌هایی که میتوان با آن ریه را پاکسازی کرد



است که حدود ۳ میلیون نفر در امریکا و بیش از ششصد هزار نفر در بریتانیا را تحت تاثیر خود قرار دارد.

علاوه اولیه دژنراسیون ماکولا شامل بینایی مبهم، تاری و مختلف، مشکل در خواندن یا ضعف در دیدن جزئیات مانند تشخیص چهره یا تمایلی تلویزیون است. این مطالعات نشان داد که مصرف یک یا چند عدد ماهی در هفتاه خطر ابتلاء به دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن را تا ۴۲ درصد کاهش می‌دهد.

دانستن نحوه عملکرد اسیدهای چرب ضروری است که در رژیم غذایی می‌تواند در درمان و پیشگیری از اختلالات مختلف مفید باشد. به گفته محققان به نظر می‌رسد که DHA کلید اصلی است زیرا مولکول یای سینگنال دهنده به نام دوکوسانوئید را تولید می‌کند.

دوکوزانوئیدها می‌توانند با کنترل ژن‌های خاص در غز و شبکیه، از نوروون‌ها محافظت کنند. علاوه بر این، از کبد در گیرنده‌های نوری، نوعی سلول در شبکیه چشم که به نور پاسخ می‌دهد، متضرر می‌شود. دژنراسیون شبکیه از جمله دژنراسیون ماکولا زمانی اتفاق می‌افتد که گیرنده‌های نوری نمی‌توانند DHA کافی دریافت کنند.

هنگامی که ژنی که جذب DHA را کنترل می‌کند خاموش شود، گیرنده‌های نوری می‌میرند و چهش یک اسید آمنینه در این سلول‌ها منجر به اختلال در چشم می‌شود که باعث از دست دادن بینایی می‌شود که به عنوان رتینیت پیگمانتوزا شناخته می‌شود.



کافئین بیش از حد به دو دلیل می‌تواند باعث احساس خستگی شود؛ اولین مورد این است که کافئین می‌تواند برنامه خواب شما را مختلف کند چون شما به اندازه کافی استراحت نمی‌کنید و مورد دوم کافئین آدنوزین را مسدود می‌کند، ماده شیمیایی که شما را خسته می‌کند. آدنوزین تجمع می‌یابد سپس وقتی کافئین از بین می‌رود، به یکباره آزاد و باعث می‌شود واقعاً احساس خستگی کنید.

کارشناسان توصیه می‌کنند که چای و قهوه خود را به جای و قهوه بدون کافئین تغییر دهید یا اگر باعث خستگی شما می‌شود، کافئین را به تدریج حذف کنید.

محققان امریکایی؛

کمبود امگا ۳ میتواند باعث کوری شود

کمبود امگا ۳ در بدن می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در بینایی شود. اختلال دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن یک بیماری چشمی است که با کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ مرتبط است. تباہی لکه زرد یا دژنراسیون ماکولا یک بیماری شایع پژوهشی است که گروه بزرگی از جمیعت را در سینین ۴۰ سال و بالاتر تحت تاثیر قرار می‌دهد. زوال ماکولا، ناحیه‌ای از شبکیه است که می‌تواند منجر به از دست دادن دید مرکزی شود.

بررسی ۹ مطالعه روی نود هزار نفر نشان داد که رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش ۲۸ درصدی خطر ابتلاء به دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن است.

اسیدهای چرب امگا ۳ چربی‌های غیرنشایع چندگانه ضروری هستند زیرا بدن ما نمی‌تواند آنها را تولید کند و باید آنها را از رژیم غذایی به دست آورد. این نوع چربی‌ها بیشتر در ماهی‌های چرب یافت می‌شوند و فواید زیادی برای سلامتی دارند که به چربی‌های خوب نیز معروف هستند. ایکوزاپانتونوئیک اسید (EPA)، دوکوزانوئوئیک اسید (DHA) و اسید آلفا لینولنیک (ALA) از این اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل آلا، شاه ماهی، ساردین و روغن ماهی از جمله روغن کبد ماهی، سرشار از EPA و DHA هستند.

ALA در چربی‌های غذاهای گیاهی مانند مغزها و دانه‌ها یافت می‌شود. مغز گرددو منبع خوبی از این ماده مغذی است. دژنراسیون ماکولا وابسته به سن یکی از علل اصلی از دست دادن بینایی

نشریه ساینس؛

یک نوشیدنی موجب خستگی می‌شود

کافئین محرکی است که در نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای همچنین نوشیدنی‌های انرژی‌زا و نوشابه‌های گازدار یافت می‌شود.

نیمه عمر کافئین حدود ۴ تا ۶ ساعت است، به این معنی که بدن شما نمی‌ایزی از مقدار کافئین مصرفی را در این مدت پردازش می‌کند و ۶ ساعت پس از مصرف کافئین، همچنان اثرات کافئین مانند احساس هوشیاری یا بیداری را احساس می‌کنید. بنابراین اگر می‌خواهید از ساعت ۹ شب به رختخواب بروید، باید نوشیدن کافئین را حداقل بعد از ساعت ۳ متوقف کنید. علاوه‌به‌این، بعد از ساعت ۳ علیرغم ایجاد احساس هوشیاری و بیداری،



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 استاد

✓ تنظیم وصیت‌نامه 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

وب سایت می خواهید؟



تعداد
نامحدود
صفحه

فقط ۹ دلار در ماه

بسیار سریع و پرقدرت. براساس آخرین تکنولوژی‌های روز

که آنرا خودتان به سادگی و بصورت ایترکتیو، بدون نیاز به ما آپلیت می‌کنید.

باما تتمش بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com





ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

با امکان: اقساط ماهیانه
بدون سود

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب



Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com



طور تصادفی در دو شرایط خواب شرکت کردند. این وضعیت شامل شرایط نور اتفاق بود. در روزهای ۱ و ۲ آزمایش، نمونه‌های خونی شرکت کنندگان را قبل و بعد از مصرف غذا برای ارزیابی سطح ملاتونین و گلوكز خون بررسی کردند. آنها همچنین برای ارزیابی کیفیت خواب خود تحت پلی سومونوگرافی یک شبه (PSG) قرار گرفتند. شرکت کنندگان همچنین هر ۲ ساعت یک بار که بیدار بودند، نظرسنجی را پر کردند تا خواب آلودگی، گرسنگی و تغییرات خلقی آنها ارزیابی شود.

در طول ارزیابی، پرستاران فشار خون را هر ساعت و در کنار اندازه‌گیری ضربان قلب هر ۴ ساعت یک بار جمع‌آوری کردند.

محققان دریافتند که قرار گرفتن در معرض یک شب با نور اتفاق ۱۰۰ لیتری باعث افزایش ضربان قلب هنگام خواب و مقاومت به انسولین در صبح روز بعد می‌شود. آنها بر این باورند که نور می‌تواند بر ساعت شبانه روزی و بر ترشح ملاتونین تأثیر بگذارد. با این حال، هیچ تفاوت قابل توجهی در سطح ملاتونین مشاهده نشد. محققان به این نتیجه رسیدند که اجتناب از نور آبی هنگام شب ممکن است برای سلامت قلبی اندازه‌گیری کردد. سپس شرکت کنندگان به متابولیک مفید باشد.

دستورالعمل دانشگاه نورث وسترن:

خطر خوابیدن با چراغ روشن

محققان دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو اخیراً تأثیرات بیولوژیکی سطوح مختلف قرار گرفته در معرض نور هنگام خواب را بررسی کردند. آنها دریافتند که قرار گرفتن در معرض نور متوسط محیط در طول یک شب خواب، می‌تواند قند خون و تنظیم قلبی عروقی را مختل کند و عوامل خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و سندروم متابولیک را افزایش دهد. این مطالعه در PNAS منتشر شد. مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که نور مصنوعی در شب (ALAN)، مانند نور چراغ یا تلویزیون، با چاقی در زنان مرتبط است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور در طول خواب ممکن است بر تنظیم متابولیک تأثیر منفی بگذارد.

تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور آبی در صبح و عصر متابولیسم گلوكز را تغییر می‌دهد و مقاومت به انسولین را در مقایسه با قرار گرفتن در معرض نور کم افزایش می‌دهد. در این پژوهش دانشمندان ۲۰ جوان بزرگسال را برای اقامت ۳ روزه و ۲ شب در آزمایشگاه بررسی کردند. یک هفته قبل از مطالعه، آنها عادات خواب شرکت کنندگان را با استفاده از Actigraphy و یادداشت‌های خواب اندازه‌گیری کردند. سپس شرکت کنندگان به

— با متخصصان ایرانی کانادایی —

آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



خدمات در دو محل:

نورت یورک مجتمع بهداشتی و اکینگ کلینیک ۱

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



ریچموند هیل ۲

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



Ultimate Diagnostics Inc.



Homa Volleyball
CLUB
Boys & Girls

ناصر پیشو
با ۵۰ سال تجربه آموزش والیبال
در ایران و کانادا



416-818-0940

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

Little House of Kebobs North

OPEN HALAL KEBABS OPENING

در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

**وستوران ایرانی
با انواع غذاهای اصیل ایرانی**

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

حرکت به عقب و جلو داشته باشید، مانند دور زدن در خیابان‌های کم عرض یا پارک کردن در یک جای پارک کوچک، سعی کنید ابتدا کاملاً توقف کنید و بعد دنده را از حالت D به R یا برگش تغییر وضعیت دهید. تغییر حالت دنده در حین حرکت به گیریکس فشار وارد می‌کند. البته تغییر وضعیت گیریکس از حالت D به حالت دستی (تیپ تروپنیک) یا مُدهای پیشفرض گیریکس ممکن است حالت اسپورت/برفی مشکلی ایجاد نخواهد کرد.

در توقف‌های کوتاه دنده را خلاص نکنید سعی کنید در ترافیک و چراغ قرمزهای که توقف خودرو کمتر از ۲ دقیقه است، گیریکس را خلاص نکنید. زمانی که گیریکس در حالت D فرار دارد و شما توقی می‌کنید، گیریکس در دنده D می‌ماند و تهها در گیری موتور و گیریکس، جریان‌های گردابی رونگ‌هیدرولیک داخل توربین است که به دلیل دور پایین موتور، پسیار ناچیز است. در صورتی که خلاص کردن گیریکس و فرار دادن دوباره آن در حالت D. مجموعه کلاچ‌ها، سوپاپ‌ها و شیرهای برقی را در گیر می‌کند که استهلاک آن به مراتب بیشتر است.

در زمان پارک کردن ترتیب مهم است برای توقف کامل (پارک کردن) ابتدا ایست کامل کنید، سپس دنده را در حالت N فرار داده، ترمز دستی را بکشید و پایتان را از روی ترمز بردارید تا وزن خودرو بر روی جرخ‌های عقب بیفتد. سپس دنده را در حالت P یا Park بگذارید. در غیر این صورت فشار وزن خودرو بر روی گیریکس خواهد افتاد که برای جعبه دندهای اتوماتیک مضر است.

این کارها اتومبیل را زودتر خراب می‌کند

از حالت خلاص (Neutral) یا (Neutral) برای لانچ کردن استفاده نکنید اصطلاحاً به حرکت خودرو از حالت سکون با بیشترین گشتوار ممکن را لانچ می‌گویند. این عمل در خودروهای دنده‌ای با بالا بردن دور موتور و رها کردن ناگهانی کلاچ ممکن می‌شود. اما پاید توجه کرد که لاج کردن در خودروهای با گیریکس اتوماتیک مشابه خودروهای دنده‌ای نیست! بنا بر افرادی که دنده را در حالت N یا خلاص گذاشته، دور موتور را بالا می‌برند و سپس دنده را در حالت D یا Drive قرار می‌دهند. آسیب جدی به گیریکس‌های اتوماتیک وارد می‌کنند. به طور کلی گیریکس‌های اتوماتیک برای خودروهای شهری جهت آرامش و سهوت در رانندگی و مصرف سوخت پایین طراحی شده‌اند و مناسب برای شتاب گیری‌های ناگهانی و رانندگی پر فشار نیستند. برخی خودروهای اسپرت که از جعبه دنده اتوماتیک استفاده می‌کنند از آیینه به نام لاج کنترل بهره می‌برند که امکان لاج کردن بدون فشار مضاعف را جهت شتابگیری‌های ناگهانی به راننده می‌دهد. **جهت دنده را در حین حرکت عوض نکنید** هر زمان که مجبور هستید به طور متواتی

خدمات شبکه‌های اجتماعی می‌خواهید؟



راه اندازی حرفه‌ای همه نوع شبکه‌های اجتماعی و
بپوشنگه داشتن آنها، افزایش رنکینگ گوئل

باماتملس پکیجید:
647-674-4048
info@IranStar.com

حسابداری ایده ال

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور

آیا می‌دانید با تکمیل فرم‌های مالیاتی اگر در سال ۲۰۱۷ در آمدی نداشته باشید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود! اگر حتی در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده‌اید، ممکن است مدها دلار به شما پرداخت شود! آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی: فرزاندان شما از جوابی سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری

INCOME TAX

- تکمیل فرم‌های Child Tax و GST
- حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
- تبلیغ صورت‌های مالی
- تبلیغ فرم‌های PST, GST و Payroll
- ثبت شرکت‌ها

905 59-777-59

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



بادمجان فرنگی

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو



مواد لازم:

بادمجان: ۳ عدد

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم

فلفل قرمز: یک قاشق چایخوری

پیاز: ۲ عدد

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

گوجه فرنگی: ۵۰۰ گرم

سیر: ۲ حبه

روغن: ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

جهت تهیه بادمجان فرنگی ابتدا بادمجان را با پوست می‌شویم و خشک می‌کنیم.

بادمجان را با چاقو برش می‌دهیم به طوری که

برشها عمیق باشند ولی بادمجان‌ها متلاشی

نشوند بعد بادمجان‌ها آماده را نیم ساعت در

آب نمک قرار می‌دهیم پس از این مدت آنها را

می‌شویم و در آبیش قرار می‌دهیم.

یک عدد پیاز را روی گوشت چرخ کرده رنده

می‌کنیم و فلفل قرمز کمی فلفل سیاه و نمک را

به مواد اضافه می‌کنیم و با دست مخلوط می‌کنیم

و درون برشها را با گوشت پر می‌کنیم و اضافی

حرارت ملایم بجوشید تا جا بیفت.

برای سرو سس را در طرف مورد نظر می‌ریزیم و

بادمجان‌ها را روی آن می‌چینیم و با فلفل سبز

آن را تزئین می‌کنیم.

گوشت را از سطح بادمجان پاک می‌کنیم.

وقتی تمام برش‌ها را با گوشت پر کردیم آنها

را کمی سرخ می‌کنیم و یک لیوان کوچک آب

و کمی نمک روی آنها می‌ریزیم و در ظرف را

می‌بندیم تا بادمجان‌ها بپزند.

حرارت باید ملایم باشد تا بادمجان‌ها با بخار

بپزند.

حالا یک پیاز دیگر را نگینی خرد را اضافه

با روغن تفت می‌دهیم سیر خرد شده را اضافه

کرده و یک دقیقه دیگر تفت می‌دهیم سپس

گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده را اضافه

می‌کنیم و می‌گذاریم تفت بخورد و یک ربع با

حرارت ملایم بجوشید تا جا بیفت.

برای سرو سس را در طرف مورد نظر می‌ریزیم و

بادمجان‌ها را روی آن می‌چینیم و با فلفل سبز

آن را تزئین می‌کنیم.



در این زمان سفیده‌ها را به میزانی که بف کند هم می‌زنیم و آن را به شربت اضافه و آنقدر هم می‌زنیم تا مواد کاملاً سفید و بکسرت و کشدار شود.

حالا انگشت‌پیچ ما آماده است، می‌توانیم برای عطر و طعم آن به شربت گلاب هم اضافه کنیم و در آخر با دارچین و خلال بسته و بادام در صورت تمایل آن را تزئین کنیم.

سبزه‌منی‌ها اضافه کنید.

پیازچه‌ها را نگینی خرد کنید و به موادتان اضافه کنید. تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را هم بریزید و خوب هم بزنید.

در تابه‌ای روغن بریزید و آن را روی حرارت بگذارید تا داغ شود. از مایه کوکو یک قاشق غذاخوری بردارید و در روغن با قالب دلخواهان سرخ کنید.

نکته:

اگر می‌خواهید کوکویتان خوشرنگ شود، می‌توانید یک قاشق سوپ خوری زعفران دم کرده هم به آن اضافه کنید.

حلوای انگشت پیچ (همدان)

مواد لازم:

شکر: ۱ کیلوگرم

سفیده تخمر مرغ: ۳

جوهر لیمو: ۱/۸ قاشق جای خوری

آب: به مقدار یک بند انگشت از شکر بالاتر

طرز تهیه:

شکر را در ظرف مورود نظر ریخته و آب را که باید به مقدار یک بند انگشت بالاتر از شکر باشد

اضافه می‌کنیم و بر شعله گاز قرار می‌دهیم.

بعد از این که شربت قوام آمد، جوهر لیمو را داخل آن می‌ریزیم.

بعد از کمی حرارت دادن، مقداری از شربت

را بین دو انگشت قرار می‌دهیم، اگر به صورت

کش دار شد، شعله را خاموش و صبر می‌کنیم

تا خنک شود در حدی که اگر سفیده را به آن

اضافه کنیم پخته نشود.

کوکوی پیازچه

مواد لازم:

سبزه‌منی آب پز: ۲ عدد

پیاز: ۱ عدد

پیازچه: ۲۰۰ گرم

تخمر مرغ: ۱ عدد

نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:

سبزه‌منی‌های آب پز را رنده کنید و آنها را در

ظرفی مناسب بریزید.

حالا پیاز را رنده کنید، آب آن را بگیرید و به

ELEGANCE
Cake House

خانه کیک الگانس



”
 Tehvihه انواع کیک خامه‌ای
 با ترکیم، فوندانت دسر
 و نقاشی روی کیک جهت
 کلیه مراسم شما ”

647-466-3845

f Elegance Cake House

Instagram elegancecakehouse

۱۰٪ تخفیف در

اولین سفارش

دليوري رايگان در

منطقه نورت يورك





نخود پلو با کشمش (استان گلستان)

مواد لازم:

پیاز متوسط: ۲ عدد
مرغ یا گوشت: سیصد گرم
رب انار ترش: ۲ قاشق غذاخوری
نخود و کشمش: از هر کدام ۱ پیمانه
برنج آبکش شده: ۳ پیمانه
نمک، فلفل و ادویه: به اندازه نیاز

طرز تهیه:

نخودها را از شب قبل خیس کنید تا نرم شوند و بعد آنها را بپزدند. پیازها را نگینی خرد کرده درون تابه ریخته تا کمی سبک شود سپس تکه های مرغ یا گوشت را اضافه کرده تا نفت بخوردند و بعد نمک و ادویه زده و نصف استکان

آب گوشت افزوده تا خوب پخته شوند.
و قنی آب گوشت خشک شد نخودها و کشمشها را اضافه کرده و بعد رب انار را افزوده و خوب مخلوط کنید تا به خورد مواد بروند در پایان مواد را لایه لایه برنج ریخته و برنج را دم کنید.



بعد پنیر را نتکه کنید، در آب نمک نگهداری کنید.

تهیه پنیر با ماست

مواد لازم:

ماست: چهار قاشق غذاخوری
شیر: ۱۰۰۰ گرم (۱ کیلو)

طرز تهیه:

اول شیر را جوش بیاروید. بعد شعله گاز را کم کنید و چهار قاشق ماست داخل شیر بپزید. مدت هفت دقیقه به هم بزنید تا شیر پریده شود. بعد آن را از پارچه نازکی که داخل آبکش گذاشته اید، رد کنید و پارچه را روی پنیر جسمی سنتیکن بگذارید تا آب آن گرفته شود.

برگردانید و به مدت چهار تا پنج ساعت روی آن جوش بگذارید تا آب آن خشک شود.



شوربای تره (تریز)

مواد لازم:

برنج (حتیا برنج ایرانی ترجیحاً معطر): ۲۵۰ گرم
سبزی تره: سبزی های هر نفر یک مثمن برنج
سبزیزمینی: دو عدد متوسط
گوجه فرنگی: ۲ الی ۳ عدد
تخم مرغ: به ازای هر نفر یک عدد یا به ازای هر دو نفر یک عدد

روغن:

روغن (سته به علاوه روغن، کره یا روغن نباتی): ۳ قاشق غذاخوری سر پر

رب گوجه فرنگی: یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، ادویه آبگوشت و زردچوبه: به میزان لازم

طرز تهیه:

تره را پاک کرده به صورت نسبتاً درشت خرد کرده و می شوئیم و می گذاریم آش بروند. (تره را می توانید از فروشگاه های ایرانی و یا از فروشگاه های چینی خریداری کنید). سبزی تره را با مقداری روغن کمی نفت می دهیم. گوجه فرنگی های خرد شده را اضافه کرده و یکی دو دقیقه دیرگزیده با هم تفت می دهیم. سبزی کمی زردچوبه و رب را نیز می افزاییم. سبزی زمینی های خرد شده (چهار قاج شده یا شش قاج شده و یا حتی کوچکتر) و فلفل و ادویه آبگوشت را اضافه می کنیم و هم می زنیم. سبزی مقداری آب به آن می افزاییم (کاسه ای را در نظر بگیرید که می خواهید به آن اندازه ترید داشته باشید) میزان آبی که می افزایید بیشتر از آن باشد، زیرا حین پخت تبخیر خواهد شد.



سیر قلیه (شمالي)

مواد لازم:

پیاز بزرگ: ۱ عدد
مرغ یا گوشت (با هر دو): دویست و پنجاه گرم
شواب: پنجاه گرم
سیر خشک: ۱ بوته
برگ سیر تازه و برگ تره: پانصد گرم
نمک، فلفل و زردچوبه و روغن: به اندازه نیاز

طرز تهیه:

اول برگ های سیر تازه و تره را کمی درشت خرد کنید (حدود سه سانتی متر) و با سیر خشک خرد کرده در تابه با کمی روغن یا کره تفت کنید. بعد از مدت کوتاهی شوابها را به آنها اضافه کنید و با هم سرخ کنید. بعد از پانزده دقیقه از روی حرارت بردارید.



خورشت طلا کوله (گilan)

مواد لازم:

نمک و فلفل: به اندازه نیاز
پیاز داغ: چهار قاشق سوب خوری
روغن: چهار قاشق غذاخوری
آبغوره: یک پیمانه
گشیر: صد و پنجاه گرم
نعناع: صد و پنجاه گرم
گردو: سیصد گرم
جعفری خرد شده: صد و پنجاه گرم
آب: سه لیوان
آرد برجن: یک قاشق غذاخوری
مرغ یا گوشت: یک کیلو و نیم

طرز تهیه:

خورشت طلا کوله را می توان با گوشت یا مرغ درست کرد، اگر از مرغ استفاده کنید به زبان محلی به آن خورش طلا کوله غورابه می گویند. اگر از گوشت استفاده می کنید گوشت بدون استخوان باشد بهتر است. درست کردن خورش طلا کوله را گذاشته و بگذارید تا خورش طلا درب قابلمه را گذاشته و بگذارید تا خورش طلا کوبه جا بیافتد و با برنج سفید میل نماید.



تاس کباب (کردستان)

مواد لازم:

هویج (برش حلقه ای): ۳ عدد متوسط
بادمجان (برش حلقه ای): ۳ عدد متوسط
پیاز (برش حلقه ای): ۳ عدد متوسط
سبز زیستی (برش حلقه ای): ۴ عدد متوسط
گوجه فرنگی (برش حلقه ای): ۳ عدد متوسط
فلفل سبز (برش حلقه ای): ۲ عدد متوسط
گوشت قرمز ۳۰۰ گرم: (در صورت طبخ با گوشت قرمز)
کدو (برش حلقه ای): ۳ عدد متوسط
بامیه: ۲۰۰ گرم
آب: (به مقدار کم) جهت طبخ مواد
نمک و ادویه: به مقدار لازم

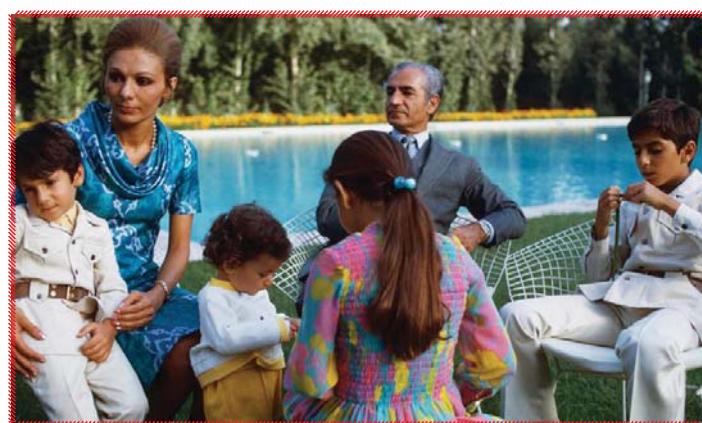
طرز تهیه:

ابندا گوشت را با یک قاشق غذاخوری روغن مایع تفت می دهم. بعد از یک ساعت طبخ و پختن گوشت به ترتیب ذیل در مرحله دوم مواد هویج، پادمجان، سبز زمینی، کدو را اضافه می کنیم بعد از این مرحله اگر مواد پخته شدند در مرحله

و دیگر خدمتگذاران "شاه" به صحت و درایت تصمیمات" او "اطمینان کامل دارند" و همه بر این باورند که تصمیم شاه مبنی بر خروج از ایران عین درایت است. جهان بینی که این گفتوگو را بیش و کم با فاصله ای ۲۵ ساله به خاطر می آورد، به لحنی پر غم و افسوس بلافضله اضافه کرد که، "اگرته وقتی این حرفها را زدم به راستی به آنها باور داشتم، همه بر این باور بودیم که شاه نفشهای برای اینده دارد."

می توان گفت که در این مورد هم شیخ مرداد بر سلوک شاه و اطرافیان تأثیر داشت. فکر می کردند همان طور که آن بار آمریکایی ها به شاه کمک کردند و به تاج و تخت برش گردانند، این بار هم حتماً طرحی دارند و کشور حساس و مهمی چون ایران و متخدی چون شاه را به دست مشتی روحانی، یا کمونیستها خواهند سپرد. آن چه این اطرافیان قاعده ای نمی دانستند این بود که از مذتها پیش سفیر آمریکا در ایران به صراحت به این نتیجه رسیده بود که تنها به مدد طرحی حتی وسیع تر از ۲۸ مرداد می توان شاه را در قدرت ابقاء کرد و چنین طرحی، به گمان سالیان، به نفع آمریکا نیست. برخی از فرماندهان ارتضی که به شاه وفادار ماندند بی شک به عرق ملی چنین کردند چون نگران آینده ایران بودند و رهبری آیت الله خمینی را برخلاف مصالح میهن می دانستند. برخی دیگر، چون نصیری، قادعتاً تحریه ۲۸ مرداد را به خاطر داشتند و می دانستند که در آن سال افسرانی که به شاه وفادار ماندند، پادشاھا دیدند و مورد توجه ویژه شاه قرار گرفتند. از جمله افسرانی که در روزهای بعد از انقلاب ۱۹۷۹ (۳۵۷) بهای گرانی برای وفاداری خود به شاه پرداخت تیمسار علی نشاط بود.

پیش از خروجش از ایران، شاه ماموریت حساسی به تیمسار نشاط وگذار کرده بود. با جدی شدن بچران، همه استاد دفتر مخصوص شاه به زیرزمینی در کاخ سعدآباد منتقل شده بود. مهمترین و حساس ترین اسناد یا به وسیله الیاسی - وقتی که با هواپیما ویژه و به دستور شاه سفری به سوئیس کرد - با همه شاه از ایران خارج شد. علم در خاطراتش چند بار به استاد سپیار حساس و محرومای اشاره می کرد که به گفته ای در صندوق ویژه ای در دفتر شاه نگهداری می شد، و مضمون آنها آجتنان حساس بود که ذکر آنها حتی در پادداشت های باش ممکن و بهصلاح نبود. هیچ معلوم نیست که بر سر این اسناد چه آمد؟ آیا توسط شاه یا الیاسی از ایران خارج شد؟ می توان حدس زد که هیچ کدام از آنها به دست جمهوری اسلامی نیافتاد چون دست کم تاکنون نتوانسته اند اسناد چندان مهمی از دربار یا دفتر مخصوص به چاپ برسانند. ولی سوای این اسناد استثنایی، هزاران صفحه سند دیگر در دفتر مخصوص گرد آمده بود. سیاستهای دولت و ارتش، گزارش های ساواک و سفارای مهم ایران در خارج، مسایل مربوط به خاندان سلطنتی، گزارش های پژوهشی، نامه های محروم ایرانی کشورهای مختلف، گزارش طرح های سیاسی و اقتصادی بزرگ، همه جزو اسنادی بود که به دفتر مخصوص می رسید و همه، ویژه در دورانی که معتبران ریاست دفتر مخصوص را به عهده داشت، با دقت و نظمی تمام باگانی می شد. حال نسخه ای از این مجموعه‌ی



"شمها در مورد تصمیم ما به ترک ایران چه فکر می کنید؟" بیست و پنج سالی می شد که جهان بینی فرماندهی تیم محافظان شاه را به عهده داشت. می گفت در تمام این دوران این خودشان درست می کنند بخورند. راکه خودشان درست می کنند بخورند. حتی طروف و لیوان های کریستال شهریار به نخستین بار بود که "علیحضرت نظر مرا در مورد مساله ای جو یا می شد." در عین حال، او که سرقت رفته بود. در یک کلام، هواییمای شاه را از تهران، به عمد و غیب، بدون هیچ گونه غذا و ظرفی راهی مصر کرده بودند. اما آشپر ویژه می دانست که از چندی پیش، و به توازی و خیمتر شدن اوضاع، شاه هم نسبت به اطرافیانش بدین وی اعتماد شده بود. جهان بینی به حریت دیده بود که شاه حتی سلسه مراتب نظامی را که تا آن زمان چون امری قسیمی مراجعتانش می کرد زیر پا می گذاشت. مثلاً به فرماندهان نیروی هوایی مستقر در فرودگاه تهران دستور داده بود که شاه همین سه که به رغم این که تنها از تهران، به عمد و غیب، بدون هیچ گونه غذا و ظرفی راهی مصر کرده بودند، و همه غذایی واحد شاه به حدس و گمان دریافت نموده بود که چنین سرنوشتی در انتظار هواییمای اختصاصی شاه و ملکه خواهد بود، و به همین خاطر دیگی پر از غذا تهیه کرده و همراه خود به داخل هواپیما آورده بود. در دشواری یافتن برخی جزئیات زندگی شاه همین سه که به رغم این که تنها در مورد خروج افراد از ایران تها از دستورات الیاسی، یکی از خدمتکاران شاه تبعیت کنند. به دست کم دو روایت مختلف از آنچه که از تهران را ترک می گفت به عهده داشت ولی لحظاتی بعد، اتاق خلبانی را ترک گفت و به سرعت از کنار صندلی هایی که ویژه نگهبانان و همراهانش بود گذشت و به بخش هواپیما که ویژه ای و خانواده سلطنتی بود رفت. چند نفر در هواپیما بودند، و همه غذایی واحد سفرهای شاه بدل کرده بودند. در قسمت واپسین کابین هواپیما، بخشی را برای او بازسازی کرده بودند. چندان تجملی نداشت و از یک اتاق نشیمن و میز کنفرانس، یک اتاق خواب همراه با حمام و دستشویی تشکیل می شد. سوای شاه و ملکه و خدمه هواپیما، مسافران دیگر عبارت باستفاده از ظرفی که در هواپیما سراغ کردن، غذایی به شاه دادند. سکوت سنگینی بر فضا حاکم بود و اشتاهای اکثر مسافران کور شده بود. حدود یک ساعت بعد از آغاز پرواز، جهان بینی متعقدند با شخصیت های غیر نظامی جلوگیری می کرد، اما حال به ژنرال های نیروی هوایی دستور می داد که از خدمتکار معتمدش دستور بگیرند. هر روز سلسه مراتب ها و سلوک اداری مالوف و اگذاشته می شد و نیروهای خواهان تغییر رژیم خلاء حاصل از این سردرگمی ناگهانی را به سرعت پر می کردند.

با در نظر گرفتن این سوابق بود که جهان بینی در پاسخ خود به پرسش شاه سخت محاطانه عمل کرد. گمان داشت که شاید قصد و قرمز شاه سنجش می نمود. حکایت از شب های بی خواب و پر اضطراب و پر اشک داشت. بی آن که سرش شکی در وفاداری اش باقی نگذاشت. گفت، "او

[← ادامه از مقدمه ۱۹. نگاهی به شاه]

پلیس و ارتش، نگران از جان خود ناگهان ناپدید شدند. در چهارراه‌ها گاه جوانان اداره ترافیک را به عهده داشتند. کسی بوق نمیزد، مگر به عنوان نشانی از جشن ملی. در برخی دیگر از چهارراه‌ها و خیابان‌ها عده‌ای، جمعه‌های شیرینی به دست، ایستاده بودند و مردم را به بوق زدن یا بر صندلن بر فک‌کن‌های خود در هوای تشویق می کردند. شلوغی سری‌ساز اور تهرانی که بیشتر در گیر تجارت و سیاست بود ناگهان به ندای دلپذیر و اغلب خودانگیخته از ابراز احساسات مردانی که جمله ریشه‌ی بر محسان داشتند، پرسه می‌زدند. به تدریج حضورشان به بخشی اجتناب‌ناپذیر در همه تظاهرات بدل شده بود. حتی آن روز هم آنها با دلارگی از دور خوشی و رقص مردم و حرکات توده را نظاره و اداره می کردند. طولی نکشید که بعد از سقوط شاه ارزش‌ها و سلوک محافظه‌کارانه این مردان به ظاهر تبدیل شوند به "مذهب مختار" روزگار بدل شد. دیری نپایید که اینان توده مردم را به خاطر لحظات شادی "کفرآمیزشان" لعن و تنبیه کردند. به زودی روش شد که در پس ظاهر "خودانگیخته" ظاهرات و شعارها، نیروی مشکل "کمیته‌ها" نهفته بود که اغلب در مساجد تمکز داشت و روحا نیون و حواریون شان مستقیم و غیر مستقیم اداره آنها را به دست گرفته بودند. همین کمیته‌ها بودند که ناگهان به شکلی فرامینده مسلح شدند و به "ارتش غیر منظمی" بدل شدند که به بدداشان روحا نیون تسلط سیاسی خود را تحقق بخشیدند و مخالفان دمکرات منش خود را به ضرب زور از صحنه خارج کردند. به توازی خلخ سلاح ارتش شاهنشاهی، و غیب شدن پاییز از صحنه اجتماع، همین کمیته‌ها نقش نیروی انتظامی در جامعه را به عهده گرفتند. اما در هواییمای شهریار که شاه و اطرافیانش را به مصر می برد نه تنها نشاطی نیود که اضطراب و افسردگی در هوا موج می‌زد. شاه خلبانی هواپیما را در زمانی که تهران را ترک می گفت به عهده داشت ولی لحظاتی بعد، اتاق خلبانی را ترک گفت و به سرعت از کنار صندلی هایی که ویژه نگهبانان و همراهانش بود گذشت و به بخش هواپیما که ویژه ای و خانواده سلطنتی بود رفت. چندندی بود که شهیاز را به هواپیما ویژه سفرهای شاه بدل کرده بودند. در قسمت واپسین کابین هواپیما، بخشی را برای او بازسازی کرده بودند. چندان تجملی نداشت و از یک اتاق نشیمن و میز کنفرانس، یک اتاق خواب همراه با حمام و دستشویی تشکیل می شد. سوای شاه و ملکه و خدمه هواپیما، مسافران دیگر عبارت باستفاده از ظرفی که در هواپیما سراغ کردن، غذایی به شاه دادند. سکوت سنگینی بر فضا حاکم بود و اشتاهای اکثر مسافران کور شده بود. حدود یک ساعت بعد از آغاز پرواز، جهان بینی ترتیب محافظان ویژه شاه و ملکه بودند، اصلان افشار، رئیس تشریفات دربار، علی کبیری، آشپز دربار و بالآخر مردی که نگهداری از بنو سگ محبوب شاه و کاتسو، سگ کوچک ملکه را به عهده داشت. کتش را از تن بیرون و کراواتش را شل کرده بود. چشمنش پف کرده و قرمز رنگ می نمود. حکایت از شب های بی خواب و پر اضطراب و پر اشک داشت. بی آن که سرش را برگرداند، شاه خطاب به جهان بینی گفت،

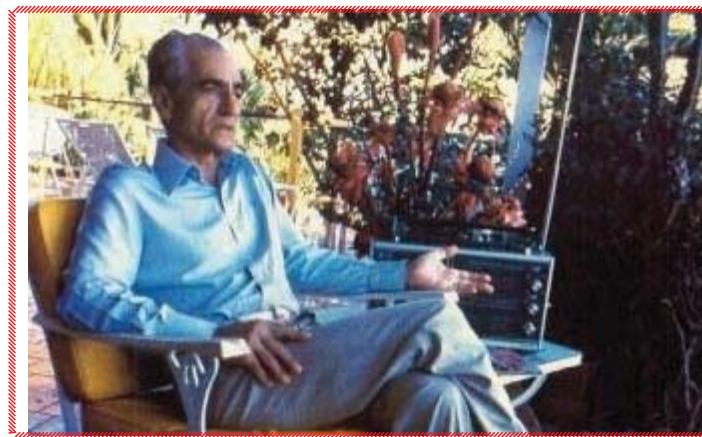
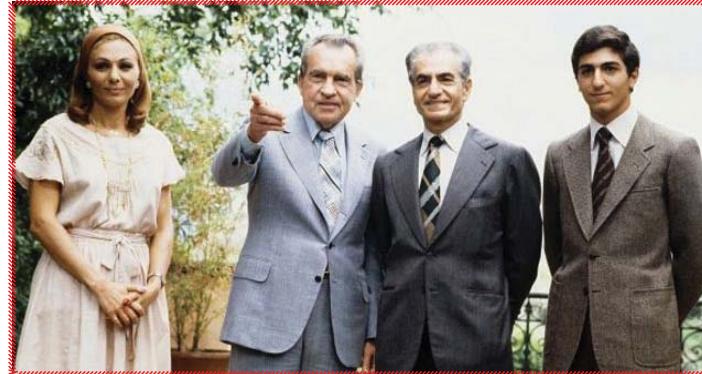
وایسین لحظات حیات شاه ادامه پیدا کرد. شاید گویانش نشان میزان موفقیت آیت الله خمینی در این تلاش این واقعیت بود که تا ساعتی پیش از خروج اجرایی شاه از مراکش، هنوز هیچ کشوری حاضر به صدور ویزا برای او و خانواده‌اش نبود. بالاخره بعد از تلاش‌های فراوان، دولت باهاما حاضر شد شاه را برای مدت کوتاهی پیشیرد. در آنجا بود که شاه در روز ششم ماه مه (۱۶ اردیبهشت) با سفیر آمریکا دیدار کرد. سفیر حامل پیام از کارتور بود. پیشتر شاه به آمریکا پیام داده بود که حاضر است سفرش به آمریکا را به "زمانی موكول کند که در درسی برای آمریکا ایجاد نکند". به علاوه می‌خواست یقین حاصل کند که به فرزندانش اجازه تحصیل در آمریکا داده خواهد شد.

اما پیام کارتور برای شاه چندان خوش نبود. می‌گفت او و دولت آمریکا از "این واقعیت که شاه متوجه موقعیت خطیری است که سفرش به آمریکا فراهم خواهد کرد سخت مشکر" است. می‌گفت در اینده، "وقتی اوضاع آرامش بیشتری پیدا کرده باشد" مساله سفر شاه به آمریکا مورد بررسی مجدد قرار خواهد گرفت. بدیگر سخن، در شرایط فعلی سفر شاه به آمریکا مفروض به صرفه نیست. به علاوه، نمایندگان آمریکا حتی در مراکش هم به شاه هشدار داده بودند که سفرش به آمریکا او و ثروتش را با خطر مقابله دایمی با دعاوی حقوقی روبرو خواهد ساخت.

در پیام کارتور دست کم یک نکته مثبت برای شاه وجود داشت. کارتور وعده داد که فرزندان شاه البته خواهند توانست "برای ادامه تحصیل" به آمریکا سفر کنند، ولی چنین سفرهایی مشروط به این واقعیت خواهد بود که در هر مورد مشخص ترتیبات لازم برای امنیت فرزندان از طریق "موسیقات خصوصی فراهم آید".

پیام کارتور تنها خبر بدی نبود که شاه در باهاما دریافت کرد. از اولی فوریه (اسفند) آن سال، شاه از طریق روزنامه‌نگاری انگلیسی به نام آن هارت با دولت انگلیس تماس‌هایی برقرار کرد. بود تا در مورد امکان اسکان او و خانواده‌اش در آن کشور پرسی جو کند. از جمله فواید سفر به انگلستان یکی هم این بود که شاه از پیش در آنجا ملک نستا نزدیگی خوبید. همین هارت قرار بود کتابی هم در باب دودمان پهلوی بنویسد. از طریق هارت شاه به انگلیسی‌ها اطلاع داد که سکنی گزیند در آن کشور "انتخاب اول است". در عین حال وعده داد که "تبیم حفاظتی بزرگی همراه خود نخواهد آورد". تضمینی می‌کرد که "دست کم برای یکی دو سال اول، زندگی کاملاً عزلت‌گزینه‌ای خواهد داشت". می‌گفت "دیگر با هیچ نظالمی ای که به او وفادار است در ایران تماس ندارد". قول می‌داد از هرگونه فعلیت سیاسی امتناع خواهد کرد. می‌گفت رغبتی به رفتن به آمریکا ندارد، چون از سبک زندگی آمریکایی خوش نمی‌آید. می‌گفت "دولت آمریکا مسئولیت سنتگینی در قبال مقطع رزیم پهلوی بر دوش دارد".

لادمه دارد...



بر همه جنبه‌های دیگر کنفرانس سایه خواهد انداخت. سوای همه این عوامل، در اوایل فوریه (اسفند) دولت تویای اسلامی در ایران به طور رسمی "از دولت مراکش خواستار بازگرداندن شاه شد." در ماههای بعد ادامه پیدا کرد. حتی در شرایط و زمانی که امید واقع بینهای شاه بازگرداندن قانونی شاه وجود نداشت، رژیم تازه ایران دست از تلاش‌های خود بردند. به علاوه، مقامات جمهوری اسلامی گهگاه به صراحت تهدید می‌کردند که گروهی تروریستی را برای کشتن شاه اجیر یا مامور کردند. حاصل این فشارها و تهدیدها این بود که هر روز روزگار بر شاه و خانواده‌اش سخت‌تر و تنگ‌تر می‌شد. ظاهراً گمان آیت الله خمینی این بود که هر چه فشار را بر شاه بیشتر کند، هر چه او را بیشتر و بیشتر به رهبری سرگردان و درمانه بدل سازد، کم رطوفداران شاه از مقام خود استغفا داد و رهبری آیت الله خمینی را بذیرفت. برخی ادعای که استغفای زودهنگام سید جلال نتیجه مستقیم تهدید طرفداران آیت الله بود.

شاه و خانواده‌اش تنها مدتی کوتاه در مصر ماندند. ملاقات با فوری، رئیس جمهور سابق آمریکا، اگر هم صورت گرفت، رسیت و اهمیت نداشت. سادات البته از هیچ کوششی برای تقویت روحیه شاه فروگذار نمی‌کرد. رفتارش با شاه چون رئیس کم رطوفداران شاه از مقام خود استغفا داد. در این رفتار حاصل نشد. بعد از یک هفته، شاه و همراهانش قاهره را به قصد مراکش ترک گفتند. آن جا هم اقامت شاه چند مدتی کوتاه در مصر ماندند. مکرر آیت الله خمینی به آن دسته از اطرا فیانش که خواهان اجرای قانون و دادگاهی‌ای متعارف بودند، او به رخی هواهارانش چون شیخ خلخالی دستور داد تا در دادگاه‌هایی به اصطلاح انقلابی، رغم تلاش‌های دولت بازگران، و به رغم نویه‌های مکرر شاه نمی‌شد که حرف آنها در این رفتار حاصل نشد. بعد از یک هفته، شاه و همراهانش قاهره را به قصد مراکش ترک گفتند. آن جا هم اقامت شاه چند مدتی کوتاه در مصر ماندند. اهل سیاست یا تاریخ. می‌گفت، "با توجه به افکار عمومی" با توجه به فتوای حضرت آیت الله العظمی خمینی داده برگاهه مبنی بر غیرقانونی بودن شورای سلطنت "از آن کتابه گرفته و آن را - که خود عضویت را چند روز پیش پذیرفته بود - غیرقانونی می‌داند.

انتخاب غریب سید جلال تهرانی برای ریاست شورای سلطنت صرفاً یکی دیگر از مصادق این واقعیت است که در ماههای آخر حکومتش، شاه عملای در هر مقطع مهم شاید بدترین راه حل ممکن را برگزید. شاید بختیار در خاطرات خود و نگرانی سلطان حسن این بود که حضور شاه

بی‌بدی در اتفاقی در زیرزمین سعدآباد انبار شده بود. ماموریت حساس تیمسار نشاط این بود که در صورت خروج شاه از ایران، این استاد را از میان ببرد. شکفت اینکه از مدت‌ها قبل از آغاز بحران، کار دفتر مخصوص، به همت معینیان، کامپیوتوی هم شده بود. به محض دریافت هر گزارش یا نامه، مهربی بر آن می‌خورد که تاریخ دقیق دریافتش را نشان می‌داد. مهرب دیگر نشان می‌داد که شاه در چه تاریخ و ساعتی گزارش را دیده و شنیده و چه دستوری صادر کرد. فرمان تیمسار نشاط این بود که به محض خروج شاه استاد را سوزاند و او هم فرمابنده دارد. شاید به جرم همین مانده بود طعمه آتش کرد. شاید به جرم همین فرمابنده دارد. اما باید این اتفاقات بعد از انقلاب دادگاه انقلاب او را به مرگ محکوم کرد. شایعات حاکی از آن است که نسخه کاملی از این استاد، به جای در خارج از کشور گسلی شد. تردیدی نیست اگر روزی به راستی چنین مجموعه گرانهایی از استاد درجه اول مربوط به زندگی شاه یافت شود، چه بسا بسیاری از نکنهای کماکان ناروشن زندگی و سلطنت او را روشن بتوان کرد.

البته قبل از خروجش از ایران، شاه می‌بایست سوای استاد دفتر مخصوص، تربیتی هم برای تعیین شورای سلطنت می‌داد. قانون اساسی ایران اقتضا می‌کرد که هر بار شاه از ایران به خارج سفر می‌کرد، شورای سلطنتی، دست کم در ظاهر، به نیات از او زمام امور مملکت را در دست بگیرد. اگر در گذشته ترکیب این شورا بی‌همیت و صرف نمایندگین بود، این بار مساله اعادی جدی‌تر داشت. انتخاب اول شاه برای ریاست این شورا دکتر صدیقی بود. اما او این پیشنهاد را پذیرفت. می‌گفت از آنجا که مخالف رفتن شاه از ایران است طبعاً نمی‌تواند ریاست شورای را بذیرفت. می‌گفت از آنجا که در غیاب او زمام امور را دست خواهد گرفت. بالاخره بعد از مدتی قرعه فال انگار به نام سید جلال تهرانی خورد که ساخته این کار نبود. شهرتش بیشتر به عنوان محقق بود. می‌گفتند در باب علوم اسلامی در قرون وسطی تحقیقاتی فراوان داشت. به علاوه به بداخلاقی و غرور فراوان و حتی تنش با شاه معروف بود. هنوز به پاریس نرسیده بود که از ریاست شورای سلطنت استعفا داد.

رفته بود تا در ظاهر با آیت الله خمینی مذاکره کند، اما حتی پیش از آغاز مذاکره - و گویا به عنوان پیش شرط آن - از مقام خود استغفا داد. متنی که بر سبیل استغفا نوشته بیشتر به طلب مغفرت شباخت داشت. واژگان و مفاهیمش از جنس ذهن و زبان روحانیون تشیع بود، نه مردمی اهل سیاست یا تاریخ. می‌گفت، "با توجه به افکار عمومی" با توجه به فتوای حضرت آیت الله العظمی خمینی داده برگاهه مبنی بر غیرقانونی بودن شورای سلطنت "از آن کتابه گرفته و آن را - که خود عضویت را چند روز پیش پذیرفته بود - غیرقانونی می‌داند.

انتخاب غریب سید جلال تهرانی برای ریاست شورای سلطنت صرفاً یکی دیگر از مصادق این واقعیت است که در ماههای آخر حکومش، شاه عملای در هر مقطع مهم شاید بدترین راه حل ممکن را برگزید. شاید بختیار در خاطرات خود و نگرانی ادعای می‌کند که به توصیه و تأکید شاه

مهر

شما احساس می کنید نیرو یا شخص مافوق الطبیعی شما در این روزها جرات و شهامت خاصی پیدا گردهاید که در برای تمامی مشکلات با مقامات بیشتری بایستید، به نتایج درونی قطبان گوش دهدید، این نداشتما را تا اوج افتخال همراهی خواهد کرد. از نزع و کشمکش با درست نیست، چون اکنون زمان مناسبی برای بازدید نتیجه تلاش های شما نمی باشد. بهتر است کماکان به سرعت کاری شما را پایین می آورد و شما را از ادامه پیشرفت باز سازی دارد. موظف افکار بدنان باشید اجازه ندهید که این افکار بر شما سلسه یابند، شما نباید خود پسند و مغروف شوید زیرا اگر تا کنون نیز موقع بودهاید به خاطر تلاش اطرافیان تان بوده است.

آبان

در این اواخر فرستاده های مناسب بسیاری چه از لحاظ جنبه اجتماعی و چه از لحاظ جنبه شخصی برای شما پیش آمدند این است اما نتائجه شما نتوانسته اید از این فرستاده های به نحو حسن و عالی استفاده کنید به همین خاطر نیز دچار پاس و نا امیدی شداید اما نگران نباشید زیرا الطاف خودوند دوباره شامل حال شما خواهد شد.

آذر

شما معناوارها و اتفاقاتی را که در زندگیتان پیش می آید را به خوبی می دانید اما نمی توانید تصمیم درست و به موفقی پکرید بهتر است در این جنبه روحیت از تجدید نظر کنید. فرست دوباره اشتیاه کدن را ندارید و شناسنای زندگی همیشه سراغ آدم نمی آیند. همین دلیل است زیرا احساس می کنید در جایگاهی که باید باشید نیستید. برای رسیدن به اهداف ان از دیگران سوی استفاده نکنید.

دی

آیا در دل خودتان احساساتی عاشقانه نسبت به شخصی دارید که فکر می کنید شما را تنهایها عنوان یک دوست و آشنا قبول آرد؟ اگر امروز به این واقعیت پی بردید که کمالا در اشباع بوده اید اصلاح تعجب نکنید امروز از آن روزهایی است که به احساسات بینایی خود بی خواهد بود و طرف مقابلتان هم به احتمال زیاد این احساسات ناگهانی شما را بی جواب نخواهد گذاشت. تنهای جنبه ای منفی این واقعیت این است که احتمال آن که این رابطه در واقعیت با آنچه در ذهن ادراست داشته باشد زیاد است. در محل کارکنان حواستان به این که برگه ها و مدارک مهم را کجا می گذارید باشد، چون احتمال این که یکی از آنها را گم کنید خیلی زیاد است.

بهمن

شما بزرگترین شناس زندگیتان را در روزهای آینده تجربه خواهید کرد، بهتر است با فکر و منطق مطلق پیش بروید، مانع احساساتان شوید و اجازه ندهید تنها احساساتتان شما را پیش ببرد زیرا در این صورت شناس خود را به راحتی از دست خواهید داد. از لحاظ وضعیت اجتماعی، جایگاه خودی پیدا می کنید و مشکلات کاری تان برطرف می شود. ضمن اینکه راه روشی در پیش داری فرموله شدن که خود خواهی می تواند سیر زندگیت را عوض کند.

اسفند

ممکن است بیلغی که قرار بوده امروز از راه دور است ناستور برسد با تأثیر مواجه شود. شاید این موضوع برای شما نراحت کننده و باعث عصبانیت شوند، اما نگران نباشید. این پول قطعا به دستان خواهد رسید، پس اگر موقعیتتان اضطراری نیست با خیال راحت بنشینید و منتظر بمانید. اگر لازم می دانید حتما با شخصی که مستنول فرستادن این پول است همانگاهی های از لزم را انجام دهید. البته از احتمال زیاد خواهید دید که این موضوع ارتباطی به آنها داشته و مشکل از جای دیگری آب می خورد، پس کمی صبوری کنید. خودتان را برای دریافت یک پیام عاشقانه از جانب شخصی که فکر ش را نمی کنید اماده کنید.

فروردین

شما در این روزها جرات و شهامت خاصی پیدا گردهاید که در برای ت تمامی مشکلات با مقامات بیشتری بایستید، به نتایج درونی قطبان گوش دهدید، این نداشتما را تا اوج افتخال همراهی خواهد کرد. از نزع و کشمکش با درست نیست، چون اکنون زمان مناسبی برای بازدید نتیجه تلاش های شما نمی باشد. بهتر است کماکان به سرعت کاری شما را پایین می آورد و شما را از ادامه پیشرفت باز سازی دارد. موظف افکار بدنان باشید اجازه ندهید که این افکار بر شما سلسه یابند، شما نباید خود پسند و مغروف شوید زیرا اگر تا کنون نیز موقع بودهاید به خاطر تلاش اطرافیان تان بوده است.

اردیبهشت

شما دید جدیدی نسبت به زندگی پیدا کردهاید و یا پیدا خواهید کرد، نظراتی که در سابق راجع به زندگی برایتان ارزش داشته اند دیگر برایتان رنگی ندارند. شما ذات انسانی هستید که توانی دارید همیشه و در همه صحنه های زندگی اول باشید، تغییر مسیر تان نیز به همین دلیل است زیرا احساس می کنید در جایگاهی که باید باشید نیستید. برای رسیدن به اهداف ان از دیگران سوی استفاده نکنید.

خرداد

در روزهای قیل و یا در گذشته، شما شخصی بودید که از مسائل زندگی لذتی نمی بردید، اما در این روزها به خاطر ورود شخص یا مصحابت هایی که شنیده اید شما را بسیار مقلوب کرده است و برخلاف گذشته به این فکر می کنید که زندگی می تواند برای شما نیز بیش باشد. اما زیاد در این فکرات خود را غوطه ور نسازید زیرا شادی نیز همانند غم پایدار نمی باشد پس شادی از مطلق را نبینید زیرا ممکن است هر لحظه این شادی از شما رخت بیندد.

تیر

در این روزها شما کارهای جدیدی را آغاز کرده اید که فوق العاده برای پیشرفت شما موثر می باشد. زیرا قیشه و برنامه ریزی این کارها را مدت های مددی است که در ذهن خود می برواند. فقط کمی باید سرعت خود را زیاد کنید و با سرعت بیشتری پیش بروید زیرا دنیا و جهان اطراف ما د رحال پیشرفت سریع می باشد برای این که نفعهایتان اجرا شود فقط باید سرعت عمل داشته باشید.

مرداد

از اتفاقاتی که در این اواخر برای شما رخ داده است ناراحت و غمگین شده اید، از زندگیتان دسرد شده اید، اما نا امید باشید زیرا این روزهای غمگین اینگز عمر زیادی ندارند و به زودی روزهای شادی و خوشبختی روی خود را به شما نشان خواهند داد. کاملا طبیعی می باشد که شما در اثر مشکلات زیادی که داشته اید خسته شده اید اما حواستان باشد زیرا موقعیت های خواهد شد.

شهریور

شما برای این که باور کنید که وجود خارجی دارید، حتما به تایید یا مجذب اشخاص دیگر احتیاج دارید، شما به اشخاص دیگر پیش از حد واسطه هستید. سعی کنید این احساس مخرب را کنار بگذارید زیرا به شدت دید شما را نسبت به زندگی منفی کرده است. شما به جای این کار می توانید از تجربه های دیگران استفاده کنید نه اینکه تنها وجودتان، زندگیتان از لذت خلاصه شده باشد. از زندگی تان اذلت بپرید. زندگی سیار کوتاه است پس سعی کن پیشتر به خودت فکر کنی، وضعیت مالی ات بهم رخته اما اگر پیشتر کار کنی می توانی این شرایط را به راحتی تغییر دهی.

Hamid Auto Service Inc.
تعمیر گاه، صاف کاری و نقاشی در ریچموند هیل

✓ سیفی و امیشنت سنت (سواری، کامپیون)
✓ قبوب اندواع بیمه، پرداخت "دیداکتبی"
✓ تعمیر جلو بندی و میزان فرمان
✓ تعمیر اکزوژ
✓ بر جسب زرد
✓ تغییف شیشه
✓ سرویس کول اتو بیبل
✓ عیوبیان با کامپیوترا

دیگر تکران امیشنت تست ماشین خود نباشد:
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

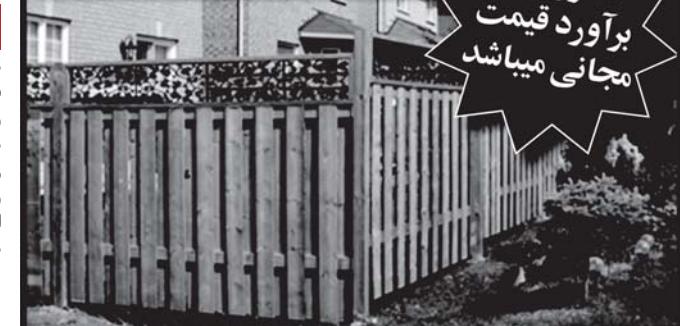
**Taher
landscaping**

با ۲۰ + سال تجربه

+ 20 Years Experience

**فن، دک، آلاچیق، گزیبو، و
کلیه کارهای چوبی**

مشورت و
برآورد قیمت
مجانی میباشد



Tell: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشوئی و تعمیرات البو

PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING \$ 5.99

PANTS WAIST IN/OUT \$ 9.99 & UP

PANTS CHANGE ZIPPER \$ 9.99 & UP

JACKET SLEEVE SHORTENING \$ 29

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ لار

تمام فیشنها با ران آگهی

نقیح شده است

پاک بالا از میکروب

روبو روی No Frills جنب سویر قفت سن



36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2

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

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

- همه سطر و ستون ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد.
- در هیچ سطری عدد تکراری نباشد.
- در هیچ ستونی عدد تکراری نباشد.
- در هیچ بلوکی عدد تکراری نباشد.

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

مهتمرين عامل در رسيدن به جواب نهايی در بازي هاي مانند سودوکو بي تردید به كار بردن منطق و استدلال هاي منطقی مي باشد. با تمرکز بر روی جدول و دنبال کردن ردیفها و ستونها و اعمال قوانین حاكم بر بازي مي توان خانه را يكی پس از دیگری پر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.

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

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

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

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

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

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

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

جدول

افقی

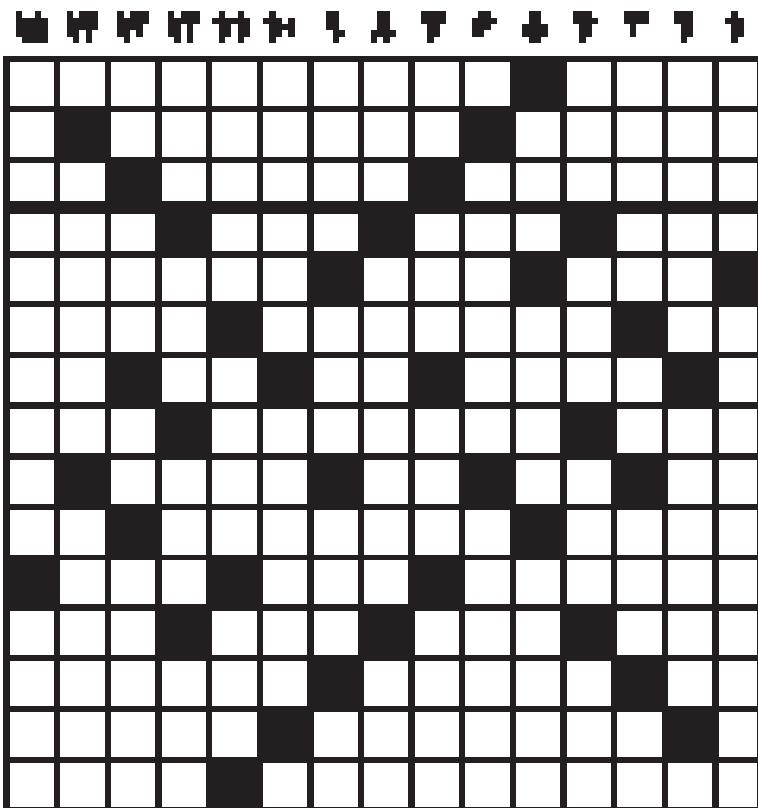
- ۱- ترس از خدا را گویند - مخصوص بیمارانی که به کمک فوری نیاز دارند
- ۲- واحد مقیاس برای پارچه به اندازه یک نفر - جزیره‌ای در یونان نزدیک شبه جزیره «پلوپونز»
- ۳- سوسیید - یار عروس - دانه خوشبو
- ۴- کشور عجایب و هفتادو دو ملت - حجستگی و مبارکی - شهرها و تجویز پژوهش
- ۵- یکدغنه خودمانی - خرید یا فروش - یورش و شبیخون
- ۶- جای پُر درخت - نومید نیست - پشمیان
- ۷- نام قدیم مشکین شهر - امر به رفتن - من و جنابعالی - تخم مرغ انگلیسی
- ۸- بروج پخته و آبکشی شده - آگشته به سم - پاسبانی و مراقبت
- ۹- تکرارش بازیچه کودکان است - پرنده شناگر - سرما - از سپران فریدون
- ۱۰- دریغ و حسرت - وکیل - حرف همراهی
- ۱۱- شهر مزی در استان گیلان - همه دارند - آینده
- ۱۲- نام بیست و هفت‌تین حرف الفبای فارسی - جای داغ و علامت - بعيد - پوشیده‌گویی
- ۱۳- پول آسیایی - لبه - شهر و تیم فوتbal چین
- ۱۴- نگهبان مدرسه - چند مورد
- ۱۵- پرستشگاه شوا (از خدایان هندو) که سلطان محمود غزنوی ویرانش کرد - محل عزاداری مردم در ماه محرم ۱۹۶۲

عمودی

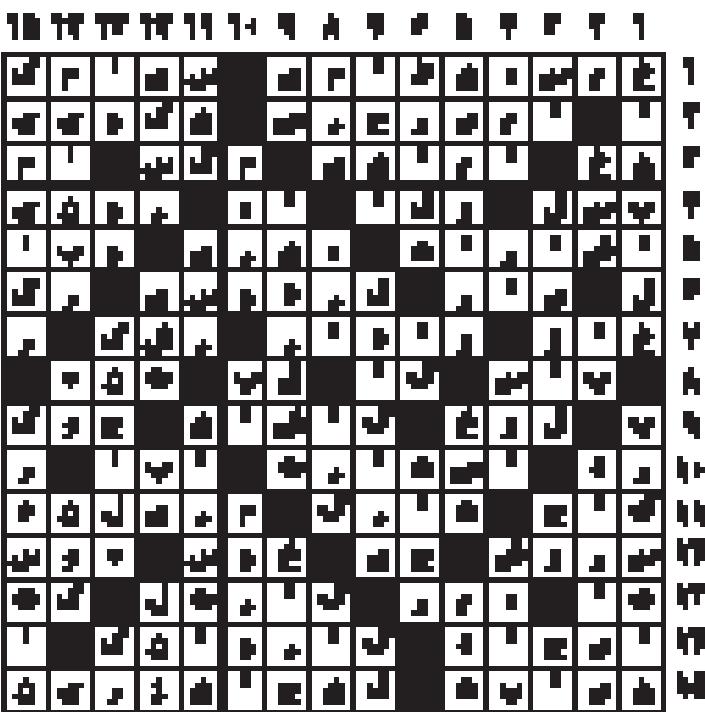
- ۱- پنهان داشتن عقیده در خطر - نظام تولید سرمایه‌داری
- ۲- قانون‌ها - مرکز بخش لواسانات شمیران
- ۳- وارد شونده چه شخص باشد چه کالا - عادت - ظلم - دشنام دادن و نفرین
- ۴- ابراد بی‌سروره - کلام درد - پشت گردن - انجام داد
- ۵- گوارا - ستون فقرات و تیره پشت - گیاه رنگرزی
- ۶- با دیگران در کار یا سایر امور رفتار و برخوردي مشترک دارد - پایتخت کشور «باهمان»
- ۷- خاشاک - تنہ درخت - جنگ و پیکار - ناس
- ۸- خوشحال - از توابع سوراً‌باد مریوان - کلام هشدار
- ۹- دردها - نخست - خاطر - علامت مفعولی
- ۱۰- قرض دار - ظاهر
- ۱۱- بسیار سرخ به رنگ دانه انار - ادامه‌دار و طولانی - اهلی و مطیع
- ۱۲- نویسنده فرانسوی «سکمساز» با اسم کوچک «اندره» - رود طویل در آسیا - آزاد - دشت مرکزی ایران
- ۱۳- اشاره به دور - فریب و نیرنگ - مراسم طوف کعبه - پادزههر
- ۱۴- حامی و طرفدار - مرض
- ۱۵- رمانی از «ویلیام گولدینگ» نویسنده انگلیسی - نوعی بخش تلویزیونی



شماره ۱۲۳۵ - الف



پاسخ شماره ۱۲۳۴-الف



کلیه خدمات

لوله کشی و تاسیسات

— Drain - Heating - Cooling —

- نصب و تعمیر لوله‌های آب و گاز و هاضلاب و شیرالات، توالت، لباسشویی، خرشهشیون، جکوزی، یخچال و ایرکاندیشن
- لوله کشی گاز و نصب کبابپز BBQ
- نصب لوله‌های Floor Heating، کافانل کشی هوا
- نصب و تعمیر انواع فرنس، بولدر، ایگرمنکن، شومینه
- تشخیص، رفع ترکیدگی و گرفتگی لوله‌های آب و هاضلاب

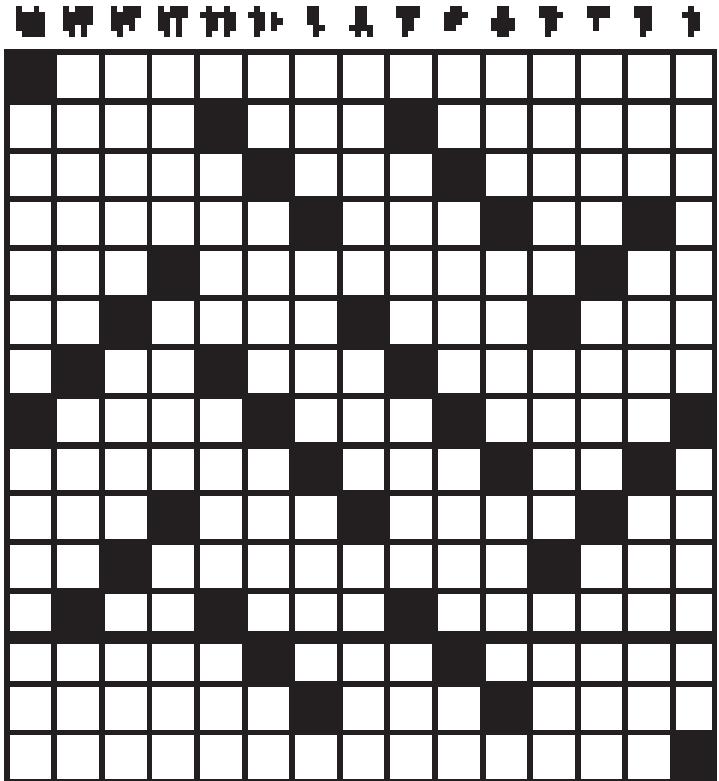
مهدی - Florimed Plumbing

416.875.5484



جدول

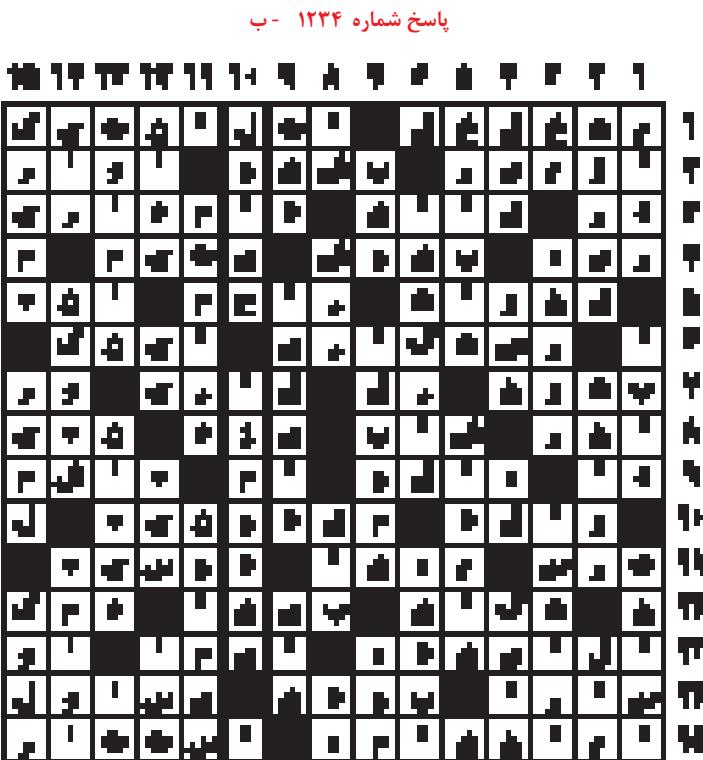
شماره ۱۲۳۵ - ب



- افق**
- ۱- مناسبت چهاردهم دی ماه هر سال
 - ۲- عیالوار - یار «رامین» - بلند همت و سرور بزرگوار
 - ۳- همراه قرائن می آید - اضافهبار - روستا و دهکده
 - ۴- رسوا کننده - خوشچینی - منظره
 - ۵- کلام صريح - متخصص بیماری های روانی - کلام هشدار و آگاهی
 - ۶- حکم ارسسطو - نفع و فایده - محل نمایش حیوانات مختلف - نیمه دوم برنج
 - ۷- سرمای پسیار شدید - پاسخ منفی - سرخ کمرنگ
 - ۸- بادبان کشتی - پوشش بدن گوسفند - رکاب
 - ۹- پیشوند فعل مضارع - آغوز - از زینت آلات بانوان
 - ۱۰- مفر سر - کشور مورد توجه کوهنوردان - سنت ها - نقاش امپرسیونیست فرانسوی قرن نوزدهم
 - ۱۱- پسوند محافظت - مقاومت و پایداری - مرکز ایتالیا
 - ۱۲- جانور حشره خوار بومی استرالیا و شبیه خارپشت - بخشش و عطوفت - از علامت های جمع
 - ۱۳- نگهبان چماق بدست - بی دینی - خوشگوار
 - ۱۴- جانشین - محل وفات امیرکبیر - آستان
 - ۱۵- صاحب تفسیر قرآن به شیوه عارفان

عمودی

- ۱- فیلمی از «کوروساوا» به بازیگری «توشیرو میفونه» - ماشین درو و گردآوری و خرمن کوبی
- ۲- حرف سی ام الفبای فارسی - انگور خشک شده - کنایه از فروتن
- ۳- صاف و شفاف و عاری از آلودگی - میلهای بلند برای جابجایی اجسام سنگین - دعا کردن
- ۴- عame و توده مردم - روایی در آلمان - از شیخ نشین های امارات
- ۵- کنمور هفتادو دو ملت - پهناور - صفحه آگهی ها و اعلامیه ها
- ۶- نام آذری - قاضی - واکسن - نت چهارم
- ۷- غربالی سیمی درشت برای خاک - تکان و ضربه - پیمانه
- ۸- شاه هنخامنشی - کنایه از آدم بدون اعطف - بیرونگ و تزویر
- ۹- نیکو جامه و طریف و زیبا - باد خنک و ملایم - جادوگر
- ۱۰- پایه و اساس - برقرار - گیاه سیاسی! - ریشه و بیخ
- ۱۱- تیم و شهری در فرانسه - هر بیشه گمام مبر که خالی است / شاید که ... خفته باشد - قدم
- ۱۲- راهبر یک حکومت - هدیه - از مریبان با سابقه فوتیال ایران با نام کوچک «محمد»
- ۱۳- عصر و روزگار و دهر - ناچار و ناگزیر - ادب آموختن
- ۱۴- آچه را که برای به یاد ماندن کسی یا رویدادی بنیان سازند - ترمز کشته - جوانمرد
- ۱۵- واسطه - شغل مردم ناجیه کوهستانی ایران



پاسخ شماره ۱۲۲۴ - ب

FUTURLAND Homes
RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان های قدیمی

با بهترین کیفیت
و مناسب ترین قیمت

(416) 454-7259

تلفن های مشاغل در تور نتو

تلفن های ضروری

مرکز امام علی

بنیاد پریا

کمک به مهاجرین

خبریه پردیس

مرکز ویعصر(عج)

انجمن ایرانیان

سازمان زنان

کانون مهندسین

کانون شهر و زنان ارشد

مرکز خانواده

حمایت از بیماران سرطانی

سازمان کاستی

تلوزیون ایران زمین

متوفیات و کفن و دفن

آزانس مسافرتی

تراول ساپورت

رهنورد (آزانس و تور مسافرتی)

اطلس

اسکای لارک

سان شاین تورز

بیو نایتد

سیمیرغ

محسن امیدزاد

آموزش تحصیلی

البرز

دبیرستان RWS(صبوحی)

مدرسه فارسی تورنتو

مرکز فرهنگی نور

Advanced Academy

دبیرستان Toronto Academy

دبیرستان و هنرستان صبوحی

فاطمی زاده

مدرسه فارسی سینا

دبیرستان انتگرال

آموزش رانندگی

آریا

کیان

آموزش موسیقی

حسین افضلی (تار و سه تار)

آموزش نقاشی

آکادمی هتر صبوحی

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

best Auto Services

(کامران)- نمایشگاه bell Auto

تعمیرات اتومبیل (بهروز) - تعمیرگاه Tehran Auto

اتومبیل - کرایه

Thrifty Car Rental

املاک، مسکن

احسان صابری

امید مصطفوی

افشین بهرامشاھی

آرمین (Casalova Realty)

الهه اردستانی

کامران انواری

آرمین یوسفی

پیمان نجبر

حامد امیران

پویان مقتدر

حمید لواسانی

رضا خادم

آزاده پاینده

پاسارگاد

علیرضا بساقزاده

فنازه حمصی

علی (ابوالقاسم) عسکری

مهرشید مدیرنیا (وام)

حسین علی تزاد

میترا نائینی

افشین افتخاری

نورالدین حفیری

حسن نصر

منوچهر ترکمنی

محمد باقرپور

بازاری ساختمان

(The best Construction سروش)

خدمات ساختمانی کوشما (پیمان کلهر)

رُز ابری (أنواع بيمه فردي و مسافرتى)

آقازاده، سیروس (أنواع بيمه)

بیشن، شهرام (بيمه اتومبیل)

امیر کرمی

پویا جوادی

مهرشید سلیمانپور

خدابروست، نادر

رجیمیان، محمد

سیروسی، رامین

برق و صنعتی

هوتون قره باگی

905-882-4726

FSB Group

فرنماز رستمی

قره باگی-هوتون

ترجمه

خدمات برق KHMG

آلfa "برق"

الکتروکام

برق بهروز

برق موسوی

آریا الکتریک

پژوهان خانوادگی و متخصص

علیرضا درستکار

موسوی ATIO آرووا، نیومارک

جواد مددی ATIO

اسکندر تدین ATIO

سهیلا خاتمی ATIO

دکتر رضا شیدفر

ماه بانو غلامی ATIO

آذین و کیلی ATIO

سهیلا خاتمی

ف. امامی

دندانپزشک

دکتر محمدرضا کاظمی (نپروبات)

ارجمند (چشم پزشک)

ادیب راد- نسترن (روان درمانگر)

صفر داعی (روان درمانگر)

محمد کاشفی (دندانپزشک)

دانشگان

سعید مشکسکار

ساعتیان

کاشفی

کرمانتشی

داد و خانه

دکتر کفایی

داروخانه کیو (Q)

داروخانه سینا (شعبه Finch غربی)

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

محضر	
416-850-6455	محضر رسمی تورنتو
مکانیک	
905-883-1118	وبگن
وام	
416-779-0706	بابک اسلامیه
416-939-3769	کامران اعتصام
416-575-7392	رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD)
416-704-7044	امید جلیلی
416-566-2444	سعید آرزم
416-356-6310	سام انصاری
416-558-8990	علی شریف اصفهانی
416-710-9391	رئوف قدردوست
416-831-3124	زهرا علوی
416-975-3875	سحر بویاوش
647-622-0111	رعنا زوالت
416-571-4045	روبا روستا
416-648-3064	بابک فتوحی
416-454-6274	نازی واقف
647-546-4042	نبیوش نوریزاده
416-856-7950	بهنوش شفیعی (مسکن TD)
416-888-6753	افشین نژاددهقان
416-553-3394	مجید حبیبی
416-704-9292	مریم اکبری
416-722-8069	حسین طباطبایی
وکالت - مهاجرت - تصادفات	
416-777-2244 #720.....	رژ بهرامی
905-918-9606	الهام معاونی (وکیل رسمی دادگستری کانادا)
905-597-7759	سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حوانچی)
416-929-2200 #114.....	مرجان دلاور (تصادفات)
416-551-1529	مهرداد صالحی (تصادفات - جرائم رانندگی)
647-777-1443 #	بروین صادقی (مهاجرت)
647-965-3867	علیرضا درستکار (مهاجرت)
416-871-4896	Top Immigration
416-224-2829	Gateway
416-666-6012	دکتر عابدی
416-733-4050	کامران نقوی
647-297-9723	ندا نظری (تصادفات)
416-835-2009	موری فرجی (تصادفات)
416-788-4851	وفا نعمتی (تصادفات - جرائم رانندگی)
هتل و مهمانسرا	
416-540-2379	اسکان کانادا

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

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

ساندویچ فروشی	
905-597-1188	پارسی

سونوگرافی - ایکس ری	
416-223-6500	شپرد و ریچموندھیل (دوشنبه ایرانی)

فرش و موکت	
416-858-9491	فرش شوئی مازیک

فروشگاه خوارو باز	
416-590-1234	ارزان
905-773-2323	سوپرمندی

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

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

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

کمک به سالمدان	
AceHomeCare.ca	(416) 628-8545

کیترینگ	
647-466-3845	کدبانو

لوازم یدکی اتومبیل	
416-292-7001	دلتا - لوازم یدکی نو

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

ماهواره WEB Design	
647-669-7001	ماهواره
416-490-9009	WEb

مالی و ورشکستگی	
416-407-1119	جمشید عامری

تعمیرات لوازم منزل	
905-508-4111	الن الکترونیک
905-884-7227	آنتیک

جواهری	
647-554-8000	چاپخانه

حاسابداری	
416-841-6706	آرت
905-59-777-59	ایده آآل
647-848-1855	اشنا
647-606-9794	امیر کرمی (Financial Planning)
416-223-7272	آرش حسامی (حاسابدار رسمی)
416-225-6600	پویا (عزت زنگنه)
416-823-5727	جاده
289-597-8880	شایان
905-709-0880	شققت
416-857-1681	یعقوب نصری (Jacob)
416-317-3003	هارمونیک
416-223-3336	نشنال (غابی)
416-844-6634	متین
416-505-0055	یارخانی، بهروز

حمل و نقل بین المللی	
416-590-8989	(FSI) (چایچی)

خیاطی و خشک شویی	
437-224-1811	افروز (خیاطی و خشک شویی)

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

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

دیگه بسه!

با وب سایتهاي
حرفه اي و كارآ
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