ارز ملل
ARZE MELAL
● بهترین نرخ حواله فوری ۳۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت عابربانکهای ایران
5859A Yonge St. NorthYork (at Cummer)
416.830.6500

IRAN STAR
Thursday, 6 July 2017 - Vol. 23 - No. 1143
پنجشنبه ۱۵ تیر ماه ۱۳۹۶ – سال ۲۳ – شماره ۱۱۴۳
iranstar.com
169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5
Tel: 905.763.9770 - Email: info@iranstar.com

ارز پرسپولیس
PERSPOLIS EXCHANGE
416.229.0000
برداشت ریالی از کارتهای عابر بانک ایران و دریافت قانونی و فوری معادل دلار کانادایی در تورنتو

مجید جوهری در بلاروس

۲ ←

سال گذشته

۶۳ هزار کانادایی برای ادامه درمان از کشور خارج شدند

۳ ←

سخنرانی هاوارد زین

جنگ خوب وجود ندارد

۱۴ ←

استیو هاوکینگ:

ترامپ، کره زمین را جهنم خواهد کرد

۱۰ ←

بهترین کشورها برای مهاجرت کاری

۱۹ ←

صرافی کیش
پرداخت همزمان با دستگاه کارخوان
416-792-5777
روبروی پلازای ایرانیان، جنب سوپر زمانی
دفتر تهران: پویا کریمی ۰۹۱۲-۸۱۳-۰۹۸۹

ارز پاسارگاد
پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
905.508.2580

کارشناس وام
مجید حبیبی
416.553.3394
tribe 5409 Yonge St, Unit 208, Toronto, ON, M2N5R6

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

رستوران دربار
DARBAR
647.351.4242

انواع بیمه
Commercial - Auto - Home
Life - Disability
Insurance Broker
نائله آجرلو
سابقه کار از ۱۹۸۶ در کانادا
416.558.6454

محسن حنا
MORCAN MORTGAGE SPECIALIST M10002474
وام مسکن
Line of Credit . Refinancing . Loans
416.500.1010

ارز مثقال
Meghal Exchange
416-844-5555
6121 Yonge St. بلازای ایرانیان

صرافی پاک سیما
پرداخت همزمان ارز با دستگاه کارت‌خوان
416.731.9797 , 416.221.1308
8185 Yonge St. Unit 213

صرافی طاهری
Taheri Exchange
5775 Yonge St.
1-888-712-9999
taheriexchange.com
416.488.8822
اولین موسسه مالی ایرانی - در کانادا خدمات ارز به کلیه کشورها - انتقال بین المللی پول

صرافی مرکزی
Iran: 0912.753.4000
1.888.318.2969
www.SarafiMarkazi.com
mkexchange@rogers.com
ارسال ارز به ایران و بالعکس
پرداخت در همان روز
با عابر بانک بدون کارمزد
905.482.7847

اولین صرافی بدون کارمزد
ارز سرمایه
پرداخت همزمان با دستگاه کارت خوان
10097 - 1 Yonge St.
905.237.9050
647.449.9006 , 416.616.0714

ارز تهرانتو
(پلازای ایرانیان) 6113 Yonge St.
پرداخت همزمان با دستگاه کارت خوان بانکهای ایران
416-225-2345
416-590-0066
Tehran: 912 317 6602 فرزاد فرخ مرزی

ارز پرسیکا
پرداخت همزمان با دستگاه کارخوان
647-345-9325-26
ایران: پویا کریمی 0912-814-0989

مجتمع پویا
6347 Yonge St.
416.225.6600
pouyacommercial.com
☑ خدمات مالی و حسابداری
☑ خرید، فروش و اجاره مسکن
☑ خدمات امور مهاجرتی

صرافی تاج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.345.3336
۶۰۸۷ خیابان یانگ
روبروی پلازای ایرانیان جنب سوپر پارس
ایران: پویا قیادی‌نیا ۰۹۳۱-۲۲۶۶۱۰۷۷-۷۸

AGENT TEAM
Century 21
24 YEARS EXPERIENCED REAL ESTATE BROKERS
WWW.AGENTTEAM.CA
پُر تلاش و صمیمی
با ۳۲ سال تجربه
به همراه شما
تا پایان کار
مهری صادقی 416.629.4726
سیمین عیسی بیگلو 416.505.6437
www.Agentteam.ca

دفتر حقوقی حسین نیرومند
justice
امور حقوقی، استخدامی، صدمات بدنی، استیناف، وصیت و وراث، امور خانوادگی
416 850 0094

RE/MAX REALTRON REALTY INC. Brokerage 183 Willowdale Ave.
محمدرضا اوجی
TOP PRODUCER
416.225.2900
مشاور املاک مدیبی، باتجربه و آگاه

حسابداری هرمز
حسابداری افراد و شرکت‌ها
416.285.5858
149 Willowdale Ave. Suite 22 (Just North of Sheppard)

زینا شکرابی
BROKER
1.888.411.ZENA

آیا در فکر خرید خانه هستید؟
☑ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام
☑ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما
☑ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا بتوانید با اطمینان خرید کنید
دانیال نیلی
کارشناس وام مسکن
647-668-2200
CIBC FOR WHAT MATTERS

معتبرترین نام در خدمات ارزی
416-227-9815
www.arzgamma.com
ارز گاما Gamma
پرداخت در سرتاسر کانادا
بصورت واریز بحساب، چک بانکی یا نقدی
بارعایت کلیه مقررات بانکی کانادا

> جهان ← ۷
اعلام ورشکستگی شرکت ژاپنی سازنده کیسه هوا(ایربگ) تاکاتا

> ارز- شاپور تنباکویی ← ۶
دلایل بحران ارز در ایران و کلید خروج آن بهمراه آخرین قیمت ارز در کانادا

> املاک- کامران انواری ← ۱۸
آرامش قبل از طوفان

> روان درمان- صفرداعی ← ۱۸
بعضی از افراد در اثبات نظر خود مصّرند

> اقتصاد ← ۱۶
ستارگان اقتصاد در سال ۲۰۵۰ کدامند؟

فروش خودرو در کانادا در ماه جون، رکورد دیگری را ثبت کرد

کمپانی ماشین فورد، اعلام کرد در ماه گذشته در کانادا ۳۲،۷۷۷ خودرو فروخت که ۱۴/۱ درصد نسبت به سال قبل افزایش یافت.
شرکت جنرال موتورز در ماه گذشته با فروش ۲۷،۱۵۱ خودرو، ۴/۲ درصد از سال قبل بالاتر بود. فورد همچنین اعلام کرد که افزایش تقاضا بیشتر مربوط به کامیون‌های وانت (پیکاپ تراک) و SUV های کوچک بوده است.
از ماه ژانویه سال جاری، ظرف شش ماه، فروش کل محصولات جی ام به میزان ۱۵/۶ درصد افزایش یافت. جی ام گفت: بیشترین فروش نیمه اول سال از ۲۰۰۸ درست قبل از بحران مالی جهانی تا بحال بوده است.
فیات کرایسلر این روند را با فروش کل ۲۶،۹۲۶ خودرو در ماه جون گذراند که در مقایسه با سال قبل ۷ درصد کاهش داشته است.

رئیس بانک مرکزی: کانادا تورم را در سال ۲۰۱۸ افزایش می‌دهد

رئیس بانک مرکزی کانادا به یک روزنامه آلمانی گفت: کانادا تا نیمه اول سال ۲۰۱۸ در راه روند صعودی قرار دارد.
تصمیم بانک کانادا برای افزایش نرخ بهره در اوایل ماه جاری در همین هفته‌های اخیر به رسانه‌ها درز کرده است، و بسیاری از تحلیل‌گران که تا سال ۲۰۱۸ انتظار افزایش..

۴ ←

زندانی گوانتانامایی سابق از کانادا برای حمایت نشدن خشمگین است

خدر، ۳۰ ساله، به دلیل نقض حقوق بشر اوتاوا را برای ۲۰ میلیون دلار سو کرد. یک فرد آگاه از دولت کانادا توضیح داد که علاوه بر ارائه عذرخواهی رسمی از خدر، دولت حدود ده و نیم میلیون دلار به وی پرداخت خواهد نمود. سخنگوی وزیر امنیت عمومی، رالف گودلله، گفت وکلای خدر هنوز نسبت به این تصمیم اظهار نظر نکردند.
خدر توسط پدرش، یکی از اعضای القاعده، به افغانستان منتقل شد، او پسرش را برای بمب گذاری تعلیم داد و در سال ۲۰۰۳ در نبرد با نیروهای پاکستان کشته شد.
ایهسان گاردی، مدیر اجرایی شورای ملی مسلمانان کانادا، گفت: "این تصمیم با توجه به رفتار خشن و غیرقانونی که کانادا با آقای انجام داده است، عادلانه بنظر می‌رسد".
بلافاصله پس از این اعلان، وکیل یکی از بیوه‌های سربازان آمریکایی کشته شده در جنگ افغانستان، خدیر را سو کرد. این وکیل گفت که در نظر دارد همه پولی که دولت کانادا به خدر می‌دهد را به نفع موکل خود و سربازان مجروح آمریکایی مصادره کند.
برخی از کهنه سربازان، مجروحان و خانواده‌های کشته شده‌ی آمریکا در جنگ افغانستان نیز این اقدام دولت کانادا را بشدت تقبیح کرده‌اند.

> سرتیتر مهمترین خبرهای جهان در یک نگاه به همراه وضعیت هوا ← ۲۰

خدمات ترجمه و مهاجرت درستکار
علیرضا درستکار
گواهینامه رسمی مهاجرت
تقدیم رسمی CICIC/ و مشاور
رسمی وزارت مهاجرت کبک MICC
Tel: (647) 965-3867
Email: info@dorostkar.ca , www.dorostkar.ca
10271 Yonge St., Unit 224, Richmond Hill, ON, L4C 3B5

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

✓ تازه‌واردین ✓ صاحبان مشاغل ✓ ویزیتور
✓ اگر برای سرمایه‌گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید
CIBC
مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
maryam.akbari@cibc.com
416.704.9292 , 1.877.739.7679

انواع بیمه
INSURANCE
هوتن قره‌باغی 416.704.9292
با ۱۸ سال تجربه

امور حقوقی
APS Access Paralegal Services
ساسان امام
Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
اپیستاس، حقوق تراستی، دادگاه، سابقه کار، حقوقی در تورنتو
416.444.5555

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

وام مسکن
Mortgage Applicants
Afshin Nejaddehghan Mortgage Broker LIC# M 08003324
افشین نژاد دهقان
416-888-6753
www.loansolution.ca

ورشکستگی؟ آیا مشکل بدهی دارید؟
☑ Consumer Proposal
☑ پرداخت حق سرویس بعد از اخذ قبولی
محسن نوروززاده
416.830.3414

followTel Inc.
647.873.7979
اینترنت نامحدود: برای منزل یا محل کار Cable / DSL
تماس مستقیم از تهران به کانادا فقط از 8.95
طفن منزل با ۱۶ سرویس فقط از 5.95
High Speed Unlimited starting from 29.95
کانال‌های فارسی، کانادایی، آمریکایی و اروپایی
Live Free TV - Movies - Live Sports - News - Kids
TV BOX

خبر

مجید جوهری در بلاروس

مجید جوهری، نماینده ایرانی تبار پارلمان فدرال از حوزه ریچموندهیل روز دوشنبه ۳ جولای، همراه با هیئت ده نفره کانادا برای شرکت در اجلاس "امنیت و همکاری اروپا" به مینسک، پایتخت بلاروس رفت. این اجلاس یک هفته‌ای بین‌المجالسی (ده نفر از مجلس هر کشور عضو) که کشورهای کانادا و آمریکا نیز در آن شرکت دارند هر ساله تشکیل می‌شود و هدف آن "بهبود اعتماد و همکاری سازنده برای صلح و موفقیت اعضای منطقه" می‌باشد. پنجاه و هفت کشور عضو این اجلاس هستند که از سال ۱۹۷۵ میلادی با توجه به دوران جنگ سرد تشکیل شده است. جلسه اصلی بین پنجم تا نهم جولای است. از نتایج این نشست بررسی چگونگی حل مسائل و ارائه راه‌کارهای اجرایی بهتر به کشورهای عضو است که تصویب موضوعات مطروحه به معنای قانون اجرایی کشورهای عضو نمی‌باشد.

اجلاس چگونه برگزار می‌شود؟

روزهای اول و آخر این اجلاس صرف بازدید از مکان‌های مختلف با برنامه از پیش تعیین شده از طرف دولت میزبان با دعوت‌شدگان، می‌شود و بقیه روزهای اجلاس در جلسات بررسی طرح‌های پیشنهادی در گروه‌های کاری متفاوت و مبسوط در موضوعات تخصصی خواهد گذشت. شروع اجلاس با نشستی جامع از اعضاء و با سخنان رئیس جلسه رقم می‌خورد و سپس طرح‌های ارائه شده در سال ۲۰۱۶ میلادی در سه کمیته‌ی: امنیت عمومی، اقتصاد و علم، حقوق بشر و کمک‌های بشر دوستانه به صورت تفضیلی به بحث گذاشته می‌شوند. هدف این کمیته برای توسعه امنیت در کشورها است. پس از فروپاشیدن شوروی و جنگ‌هایی که در پی آن به وقوع پیوست، امنیت کشورهای منطقه متاثر شد و لاجرم برروی منابع طبیعی نیز اثر گذاشت، بنظر می‌رسد چنین گردهمایی‌هایی برای حل مسائل کشورها نیاز مبرم است.

هر طرح بصورت اولیه توسط یکی از کشورهای عضو پیشنهاد می‌گردد و چنانچه طرح توسط چهار کشور دیگر عضو حمایت گردد، بعنوان طرح مورد تایید به کمیته‌های اختصاصی برای مشورت ارجاع می‌شود.

در اجلاس امسال تعیین بودجه و ریاست سال آینده، بررسی طرح‌های سال ۲۰۱۶ و نیز تصویب طرح‌های آینده در دستور کار این نشست به چشم می‌خورد.

در کنار این جلسات، در زمان‌های ناهار، کشورها می‌توانند به "ارائه مستقیم" طرح‌های جداگانه مورد توجه خود که در طرح‌ها گنجانده نشده، اشاره کنند که در آن هر سخنران در طی دو دقیقه طرح را توضیح می‌دهد. در مجموع پانزده وقت ارائه مستقیم در این اجلاس در نظر گرفته شده است که کانادا در یکی از آنها به موضوع از پیش تعیین شده‌ی موضوعات دگرباشان جنسی از جمله مشکلات و حقوق انسانی آنها می‌پردازد که راهبری این ارائه به عهده رئیس گروه کاناداست. ارائه دیگری که کانادا در این اجلاس به عهده دارد در مورد پدیده مهاجرت می‌باشد که آنرا مجید جوهری تقدیم حاضران خواهد نمود. با توجه به تعداد زیاد مهاجران و پناهندگانی که در سالهای اخیر به اروپا عزیمت کرده‌اند و تجربه موفق کانادا در ادغام مهاجران و پناهندگان در سیستم کشوری، بنظر می‌رسد ارائه مجید جوهری با استقبال روبرو شود. اغلب این ارائه‌ها همراه با پرسش و پاسخ خواهد بود.

موضوعات اصلی چیستند؟

مهمترین موضوعات روز اروپا که در این اجلاس به آنها پرداخته می‌شود عبارتند از: آب، سوریه، مهاجرت و پناهندگان، اکراین، ترکیه، امنیت اینترنتی، امنیت عمومی، رشد اقتصادی و غیره.

چرا مجید جوهری؟

مجید جوهری عضو هفده کمیته داخلی مجلس فدرال کاناداست، از جمله کمیته‌های اروپا، آمریکا، انگلستان و اقتصادهای کوچک. این دومین اعزام مجید جوهری از طرف مجلس فدرال کانادا برای انجام امور کشوری به خارج از کشور می‌باشد. اولین سفر کاری رسمی وی همراه با هیئت بررسی صنعتی کانادا به آمریکا بود. دانش اقتصادی، رشته تحصیلی مهندسی، عضویت در کمیته‌های خارجی مجلس، و قابل اعتماد بودن وی را کاندیدای مناسب این ارتباط بین‌المجالس قرار داده است.

همانطور که قبلا اشاره شد، مجید جوهری علاوه بر حضور در کمیته‌های اختصاصی قرار است سخنران "ارائه مستقیم" کانادا در موضوع مهاجرت و پناهندگان نیز باشد.

چه کسانی اعزام می‌شوند؟

هیئت ده نفره کانادا از چهار لیبرال، دو محافظه‌کار، یک نیودموکرات، دو سناتور و یک رئیس تشکیل شده است. ریاست این تیم به عهده دکتر هِدی فِری (لیبرال) از ونکور بریتیش کلمبیاست. اعضای این تیم در اتاوا با مسائل امنیت، رفت و آمد، ارائه مطالب، ارتباط بین کشورها و کارگروه‌ها، برنامه اجلاس و موضوعات دیگر مرتبطه آشنایی کامل پیدا کرده‌اند. اعضای این تیم بصورت مستقیم یا غیرمستقیم به موارد مطروحه در کمیته‌های اختصاصی و یا ارائه مستقیم تسلط دارند.

چرا کانادا عضو این اجلاس است؟

ماهیت این برنامه‌ها بررسی مشکلات و یافتن راه حل‌های اجرایی مطلوب برای آنها در سطح دولتی می‌باشد، نتیجتا برای کانادا بعنوان شریک تجاری اروپا بسیار مطلوبست که بتواند بطور تخصصی، معضلات و راهکارهای آن؛ و نتیجتا فرصت‌های مناسب اقتصادی و سیاسی خود را در ارتباط با اروپا، آمریکا و جهان را شناخته و تجزیه تحلیل کند. توسعه پایدار، استفاده از تجربیات و کمک در مشکلات یکدیگر، ارتباط مثبت بین کانادا و دیگر کشورها از اهداف شرکت در اینگونه اجلاس‌هاست.

بیشترین نقطه مورد توجه کانادا در این اجلاس مسائل سیاست خارجه کانادا در امور دموکراسی، حقوق بشر، حاکمیت عادلانه، کنترل تسلیحات، و همکاری‌های امنیتی است.

نکات جالب اجلاس:

بلاروس تا چندی پیش جزو لیست کشورهای تحریم شده کانادا بود.

هر دو کشور روسیه و اکراین در این اجلاس حضور دارند و احتمال آن می‌رود که در مواردی رودرروی یکدیگر قرار گیرند.

در این اجلاس، همانند همه اجلاس‌های سیاسی مرسوم، کشورها به لابی‌گری و بحث هم می‌پردازند.

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

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

خبر

بیش از ۶۳ هزار کانادایی سال گذشته کشور را برای درمان پزشکی ترک کردند

گزارش جدیدی از موسسه Fraser تخمین می زند که بیش از ۶۳،۰۰۰ کانادایی (۶۳،۴۵۹) در سال ۲۰۱۶ برای مراقبت های پزشکی به خارج از کشور سفر کردند.
این آمار در مقایسه با سال قبل تقریبا ۴۰ درصد افزایش یافته و ممکن است با زمان انتظار بسیار طولانی برای دریافت خدمات پزشکی در کانادا ارتباط داشته باشد. یک کارشناس اذعان می‌نماید که که این نتیجه‌گیری فقط براساس تخمین و قیاس می‌باشد و خیلی دقیق نیست.
از آنجا که هیچ اطلاعات قابل دسترسی در مورد کانادایی هایی که برای مراقبت های پزشکی به خارج از کشور سفر می‌کنند وجود ندارد، این آمار موسسه فریزر بر اساس تحقیق و بررسی از پزشکان کانادایی در ۱۲رشته تخصصی، از جمله جراحی مغز و اعصاب، جراحی ارتوپدی، جراحی قلب و عروق، اورولوژی و انکولوژی، بوجود آمده است.
این موسسه از متخصصان تقاضا کرد تا درصد تقریبی بیمارانی که در ۱۲ ماه گذشته، درمانشان را خارج از کانادا ادامه داده بودند را، برای بررسی دقیق در اختیارش قرار دهند. بر اساس این داده ها، موسسه تخمین می زند که در سال ۲۰۱۶، ۶۳۴۵۹ کانادایی کشور را برای مراقبت های پزشکی غیر ضروری ترک کرده‌اند.
تقریبا ۹۵۰۰ بیمار برای جراحی عمومی به خارج از کشور رفته، حدود۶۴۰۰ بیمار درخواست درمان اورولوژی داشته و تقریبا بیش از ۵۰۰۰ نفر دیگر برای انجام آزمایشاتی نظیرکولونوسکوپی و آنژیوگرافی (آزمایشات رگ ها و شریان ها) کانادا را ترک کرده‌اند.
مؤسسه Fraser می‌گوید بیشترین این افراد از سه استان انتاریو: ۲۶،۵۱۳ نفر، بریتیش کلمبیا: ۱۵،۳۷۲ نفر، و آلبرتا: ۹،۰۶۷ نفر هستند.
اینکه بسیاری از کانادایی ها مایل به پرداخت هزینه از جیبشان برای دسترسی سریع تر به درمان هستند، بدان معنی است که آنها از کیفیت درمان در کانادا راضی نیستند. در این گزارش به انتظار طولانی بیماران برای درمان و رسیدن به متخصصان اشاره شده است و البته برخی نیز ناچار به ادامه درمان در خارج از کشور می شوند زیرا تجهیزات مورد نیاز آنها در اختیارشان قرار نمیگیرد.
جرمی اسنایدر، استاد دانشکده علوم بهداشتی دانشگاه سیمون فریزر، گفت که مؤسسه Fraser پیامی واضح را به اطلاع می‌رساند مبنی بر این که: کانادا به علت زمان انتظار طولانی، دچار یک مشکل بزرگ پزشکی شده است.
اسنایدر گفت که گزارش موسسه Fraser بر اساس یک پرسشنامه ارسال شده به گروهی از متخصصان تنظیم شده است که در آن از آنها خواسته شده بود حدس بزنند چگونه بسیاری از بیمارانشان به دنبال درمان سر از خارج از کانادا در آورده‌اند.
برای مثال، شهردار ترنت هیلز، هکتور مک میلان، در ژانویه سال ۲۰۱۶ به سرطان پانکراس مبتلا شد، وی امیدوار بود که در عملیات NanoKnife از روشی که در آن از الکترود برای تخریب تومور و از بین بردن سلول های سرطانی استفاده می‌شود برای درمان خود بهره بگیرد، اما هنگامی که برنامه بیمه بهداشتی انتاریو درخواست مکی میلان برای تأمین مالی این پرونده در ایالات متحده را رد کرد، وی برای درمان بلافاصله به آلمان رفت.
مک میلان گفت: "سیستم مراقبت های بهداشتی ما قطعا شکست خورده است و من فکر می کنم وقت آن است که یک سلسله تغییرات کامل صورت گیرد."
مک میلان گفت: "خوشحالم که (حداقل زنده) هستم." پزشکان کانادایی او به وی گفته بودند که احتمالا تا کریسمس سال ۲۰۱۶ خواهد مرد. او گفت: "من مدت هاست که از این تاریخ فراتر رفته‌ام و اکنون فرصتی یافته‌ام برای کمک به سایر کانادایی ها.
مک میلان گفت که او و خواهرش از آن زمان به "حداقل ۴۰ کانادایی و چند آمریکایی" کمک کرده اند تا برای خدمات پزشکی که در کانادا نمی توانستند دریافت کنند به آلمان یا لندن بروند.
چند ماه پس از اقدام مک میلان در آلمان، وزارت بهداشت در انتاریو اعلام کرد که بیمارستان نانونایف آزمایشگاه بالینی خود را به بیماران مبتلا به سرطان پانکراس گسترش خواهد داد.
دولت کانادا می گوید که اگر چه کانادایی ها ممکن است برای مراقبت های پزشکی به سایر کشورها مراجعه کنند، اما مهم این است که به یاد داشته باشید که شیوه های پزشکی، استانداردهای بهداشتی و اقدامات کنترل عفونت در کشورهای دیگر ممکن است متفاوت از کانادایی باشد.

فعالان سیاه در واکنش به تیراندازی مرگبار پلیس در مونترال اعتراض کردند

گروه های فعال در واکنش به تیراندازی پلیس به مرد مونترالی در هفته گذشته اعتراض کرده و گفتند پلیس نباید نقشی در پاسخ به بحران های افراد روانی داشته باشد. حدود ۲۰۰ نفر، از جمله نمایندگانی از مونترال و تورنتو ، در روز یکشنبه در مقابل آپارتمان Pierre Coriolan (مردی که به ضرب گلوله توسط پلیس کشته شد)، اعتراض کردند.
طبق عکس هایی که در رسانه های اجتماعی منتشر شده است آنها سپس به سمت مرکز شهر و یک جشنواره بین المللی جاز بین المللی مونترال نقل مکان کردند.
پلیس کبک معتقد است زمانی که پلیس در سه شنبه به آپارتمان کوریولان، ۵۸ ساله رسیده بود، او بسیار ناراحت بود و در دستانش پیچ گوشتی نگه داشته بود.
پلیس در این حادثه از گلوله های تیزر و لاستیکی به بدن کوریولان استفاده کرد اما در نهایت زمانی که موفق به گرفتن پیچ گوشتی نشد با چند گلوله کریولان را راهی بیمارستان کرد که متاسفانه مصدوم در بیمارستان جان باخت.
ونتا گوردون، سخنگوی پلیس گفت: "پلیس نباید اولین کسی باشد که در بحران های سلامت روان دخالت کند."
پس از این حادثه، معترضان سیاه پوست در حالی که شعار "زندگی سیاهان ارزشمند است" سر می دادند به سمت مرکز شهر حرکت کردند. آنها اسامی افرادی که پس از مداخله پلیس جان باختند را به همراه داشتند. پلیس مونترال گفت که در این اعتراض کسی دستگیر نشد.
جانایا خان، که در نشستی به نام "زندگی درخشان" در تورنتو شرکت کرده بود گفت، مرگ کوریولان بخشی از الگوی خشونت پلیس علیه افراد سیاهپوستی است که مبتلا به بیمار ذهنی هستند.
او به شباهت بین پرونده Coriolan و اندرو لکو، در تورونتو اشاره کرد که در سال ۲۰۱۵ توسط پلیس به ضرب گلوله کشته شد.
در روز یکشنبه، سازمان دهندگان اعتراضی در مونترال، لیستی از مطالبات خود را منتشر کردند که شامل بودجه دولت برای خدمات بهداشت روانی خاص است. آنها خواستار توسعه یک برنامه استراتژی بهداشت جهانی، بهداشت سیاهان، جمع آوری داده های مربوط به سلامت روانی افراد سیاه پوست و تعامل مثبت پلیس با آنها شدند.

H.R.AZIMI Immigration Services Inc.
سازمان مهاجرتی حمیدرضا عظیمی
متخصص در ویزاهای سرمایه‌گذاری و تخصصی
با بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان در امور مهاجرت به کشور کانادا
- تمدید کارت اقامت (PR)
- تکمیل فرم‌های شهروندی (Citizenship)
- تنظیم وکالت‌نامه و گواهی امضاء تنظیم دعوتنامه‌های شخصی و بازرگانی اجازه کار
- اسپانسرشیپ برای همسر و والدین
- سوپر ویزا برای والدین در کوتاهترین مدت
- ویزای دانشجویی
- دعاوی پناهندگی در دادگاه‌ها
- ویزاهای تخصصی، سرمایه گذاری و استانی
مهاجرت به آمریکا
- مهاجرت به آمریکا از طریق سرمایه گذاری EB-5
- مهاجرت به آمریکا برای اساتید دانشگاه، نخبگان، ورزشکاران مدال آور و افراد دارای مدرک PHD از طریق ویزای EB-1
Hamid Reza D. Azimi
(RCIC, B.SC.; M. Eng.)
Registered Canadian Immigration Consultant
حمیدرضا عظیمی
کارشناس رسمی مهاجرت (عضو ICCRC)
دفتر تهران: ۲۲۰۱۶۱۴۴ ◆ دفتر تورنتو: ۰۷۷۷-۷۳۱-۹۰۵
موبایل: ۴۰۰۰۰۹۷-۴۱۶ ◆ پست الکترونیکی: info@azimiimmigration.net
تهران خیابان ولیعصر، روبروی پارک ملت، جنب بازار صفویه، خیابان آرامش، پلاک ۱۷، واحد ۲
تلفن: ۲۲۰۵۹۹۰۲ ۲۲۰۱۶۱۴۴ ۲۲۰۳۹۳۲۰
500 Sheppard Ave. East. Unit 301, Toronto, ON M2N 6H7

شما لیاقت بهترین مشاور مسکن تورنتو را دارید
نورا اخباری
مشاور رسمی، خوشنام و مورد اطمینان شما در امور مسکن،
با ۲۳ سال سابقه و برنده بهترین جوائز
- ارزش خانه هر روز در تورنتو تغییر می کند.
- آیا می‌دانید ارزش واقعی منزل شما امروز چقدر است؟
- ما فروش منزل شما را به بالاترین قیمت ممکن در کوتاهترین زمان با خاطر آسوده گارانتی می کنیم.
- برای مشاور رایگان و ارزیابی منزل لطفا با من تماس بگیرید.
NORA AKHBARI
BROKER
416.277.6668
RE/MAX
Realtron Realty Inc. Brokerage*
Office: 416.222.8600
www.sellbuys.com
For a Free consultation and home evaluation call Nora Now

خبر

← ۱

قیمت را نداشته‌اند، از این اتفاق تعجب کرده‌اند.

دو سیاست‌گذار مالی برجسته در هفته گذشته اعلام کردند که دوبار کاهش نرخ بهره متوالی در سال ۲۰۱۵ برای جبران شوک قیمت‌های ارزان نفت، چنین نتیجه‌ای را بهمراه آورده است.

بازارهای مالی در حال حاضر پس از جلسه بعدی بانک مرکزی در روز ۱۲ جولای، احتمالا خود را با این تغییر مطابقت داده و نرخ‌های خود را افزایش می‌دهند.

بانک‌ها در سال ۲۰۱۵ نرخ بهره را به ۰/۵۰ درصد کاهش دادند و از آن زمان تا کنون در وضعیت پایداری بودند.

استفان پولزس، فرماندار بانک مرکزی کانادا، در مصاحبه‌ای با Handelsblatt که روز سه‌شنبه منتشر شد، این موضوع را تصدیق نمود و همین امر موجب تقویت دلار کانادا در برابر دلار آمریکا پس از ۱۰ ماه شد.

در حالی که پولزس خاطر نشان کرد که تورم کانادا، "نسبتا نرم است"، وی گفت سیاست پولی باید پیش‌بینی کند که اقتصاد در ۱۸ یا ۲۴ ماه آینده چه خواهد بود.

پولز افزود: "اگر ما تنها تورم را دیدیم و به آن واکنش نشان دادیم، ولی هرگز به هدف مهار کامل آن دست نیافتیم، ما همیشه در واکنش به دو سال پشت سر تصمیم می‌گیریم. بنابراین برای مهار کامل ما باید به بقیه شاخص‌های مدل تورمی و پیش‌بینی آینده آن، نگاه کنیم." وی افزود که کاهش سریع آهنگ رشد، حتی قبل از رسیدن به هدف نیز می‌تواند مطلوب باشد.

نرخ تورم سالانه کانادا در ماه می به میزان ۱/۳ درصد افزایش یافته است، در حالی که سه شاخص تورم اصلی بانک مرکزی سال گذشته ثابت باقی مانده است. این بانک دارای هدف تورمی ۲ درصد است.

پولس اضافه کرد که افت تولید ناخالص داخلی کانادا به تفاوت تولید واقعی و بالقوه در نیمه اول سال ۲۰۱۸ نزدیک می‌شود، و این نشان می‌دهد که پس از آن تورم باید به سمت روند صعودی باشد.

وی افزود که با وجودی که قیمت نفت اخیرا کاهش یافته و چیزی بین ۴۰ تا ۵۰ دلار به ازای هر بشکه است اما در حال حاضر "مسئله‌ای بزرگ نیست".

رشد تولید کانادا در ماه جون با کاهش سفارشهای جدید خنثی شد

میزان رشد در بخش تولیدی کانادایی در ماه گذشته به مدت چهار ماه به دلیل کاهش ایجاد شغل، پایین رفت و شرکت‌ها سفارشات کمتری برای کارهای جدید، در اختیار داشتند.شاخص تولیدکنندگان خرید مارکت کانادا (PMI)، معیارهای شرایط کسب و کار تولیدی، در ماه می به ۵۴/۷ درصد رسید.

از سوی دیگر میزان سفارشات جدید از ۵۵/۷ به ۵۵/۱ رسید، که پایین‌ترین سطح از ژانویه است، این کاهش سفارش عمدتا بعلت افت بازار املاک می‌باشد.

اما سفارشات صادراتی از ۵۳/۳ به ۵۳/۴ رسید که از نوامبر ۲۰۱۴ به بالاترین سطح رسیده است که بیشترین میزان تقاضای مشتریان از ایالات متحده است.

تیم مور، اقتصاددان ارشد در Compiler IHS گفت: در حالی که این ارقام نشان می‌دهند که بهبود بخش صنعت در حال کاهش است، اما شرکت‌ها هنوز هم نسبت به چشم‌انداز ۱۲ ماه آینده نسبتا خوشبین هستند.

اقتصاد کانادا رشد دو ساله‌ای را، پس از کاهش قیمت نفت، نشان می‌دهد و بانک مرکزی شروع به افزایش نرخ بهره کرده است که پیش‌بینی می‌شود این اتفاق بزودی در ۱۲ جولای رخ دهد.

نرخ اشتغال بین تولیدکنندگان نیز از ۵۵/۴ به ۵۴/۷ رسید. شاخص قیمت‌های مواد خام از ۶۳/۲ به ۶۰/۳ رسید، هر چند شرکت‌ها افزایش قیمت‌های مواد خام مانند فولاد را افزایش دادند.

۲۰،۰۰۰ گالن نفت اکسون در اثر از خط خارج شدن قطار در ایالت ایلینوی از دست رفت

- حدود ۲۰،۰۰۰ گالن (۷۶،۰۰۰ لیتر) نفت خام متعلق به Exxon Mobil Corp از یک قطار حمل و نقل ملی شرکت کانادایی در روز جمعه در پلینفیلد، ایلینوی، از بین رفت. به گزارش مدیریت بحران ایلینوی ، علت این خروج از ریل مشخص نیست.

پاتریک والدرون، سخنگوی CN، گفت که بیست قطار ملی کانادا که حمل نفت خام را در دریای جنوب انجام می‌دهد، در حال غیرقابل استفاده هستند و سه قطار هم اخیرا از بین رفته‌اند.

والدرون گفت، هیچ آسیبی، آتش‌سوزی و یا تهدیدی برای امنیت عمومی وجود نداشته است، وی افزود که مسیر مجددا بازگشایی شده و قطارها از طریق این منطقه فعالیت خود را از سر گرفته‌اند.

او گفت که کار پاکسازی محیط زیست در حال انجام است و تحقیق در مورد علت تصادف در طول هفته ادامه دارد.

انتقاد شدید ناظران بر پلیس از نحوه برخورد با یک ایرانی در بریتانیا

در بریتانیا، نهاد ناظر بر عملکرد پلیس از نحوه برخورد ماموران با بیژن ابراهیمی، پناهجوی ایرانی، انتقاد کرده است. آقای ابراهیمی که ۴۴ سال داشت و دارای معلولیت بود، در تابستان چهار سال پیش، در شهر بریستول به دست دو نفر از همسایگانش کشته شد. آنها او را به اشتباه به کودک آزاری متهم کرده بودند. به گفته کمیته رسیدگی به شکایات از پلیس، ماموران به دلیل نگاه نژادپرستانه به آقای ابراهیمی به عنوان یک مجرم نگاه میکردند و نه قربانی. باران عباسی گزارش می‌دهد.

برنامه اردوغان برای خودکفایی نظامی تا ۲۰۳۰

رئیس‌جمهور ترکیه در مراسم رونمایی از ناو جنگی "کینالیادا کوروت" در استانبول گفت: ترکیه هیچ‌گونه تلاش برای مانع‌تراشی در برابر اقدام‌ها و ابتکار عمل ترکیه در حوزه نظامی را تحمل نخواهد کرد.

او ادامه داد: این کشور درنظر دارد در حوزه نظامی تا سال ۲۰۲۳ به خودکفایی دست یابد. بر همین اساس باید سریع‌تر از گذشته حرکت کند.

اردوغان افزود: ما به توانایی خود برای ساخت ناوهای نظامی از جمله ساخت زیردریایی‌ها افتخار می‌کنیم. اکنون ترکیه در میان ۱۰ کشور اول در جهان قرار گرفته است که قابلیت طراحی و تولید ناوهای نظامی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از آناتولی،رئیس‌جمهور ترکیه گفت: ۱۴ پروژه ساخت کشتی‌های جنگی در حال اجراست و بیش از ۱۰ پروژه نیز در سال‌های آتی اجرا خواهد شد.

او ادامه داد: ترکیه در سال ۲۰۱۶ ، پنج میلیارد دلار در تولید صنایع نظامی دفاعی و ۱.۶ میلیارد دلار در حوزه صادرات به دست آورد که این ارقام بسیار مهم است. ما اهداف خود را دنبال می‌کنیم.

ناو جنگی که توسط اردوغان رونمایی شد در داخل ترکیه و به صورت بومی ساخته شده است. اردوغان گفت: تبدیل شدن به یک تولیدکننده تسلیحات باید یکی از اولویت‌های ما باشد. ما باید شرکت‌های داخلی خود را به نمونه‌های خارجی ترجیح دهیم. اگر ما طی ۱۵ سال گذشته دست به اقدام مشابهی نزدیم به دلیل تحریم‌های مخفیانه علیه ما بود که به دلیل آنها حتی نمی‌توانستیم دست به عملیات‌های ضد تروریستی در فراتر از مرزهای خود بزنیم.

خبر- فرهنگ و هنر

ده عضو ایرانی تازه در آکادمی اسکار؛ از محمد رسول اف تا گلشیفته فراهانی

آکادمی علوم و هنرهای سینما که برگزار کننده مراسم اسکار است، هر سال اعضای تازه‌ای را از سراسر جهان به صورت افتخاری می پذیرد و امسال این آکادمی از هفتصد و هفتاد و چهار نفر از اهالی سینمای جهان از پنجاه و هفت کشور دعوت کرده تا به عضویت این آکادمی دربیایند.

شیوه دعوت از اعضای تازه به این شکل است که آنها باید توسط دو نفر از اعضای فعلی آکادمی در همان رشته معرفی شوند و هر عضو آکادمی هم تنها می تواند یک نفر را پیشنهاد دهد.

به این ترتیب ده عضو ایرانی تازه آکادمی حداقل از سوی بیست نفر از اعضای فعلی آکادمی معرفی شده اند. جدای از این نامزدی، هر بخش آکادمی قوانین خاص خود را دارد و هر عضو معرفی شده باید واجد شرایط باشد. پس از معرفی نامزد مورد نظر از سوی دو عضو آکادمی در همان رشته، کمیته‌ای درباره صلاحیت آنها و دعوت احتمالی تصمیم می گیرد. آخرین فرصت برای معرفی یک نامزد سی و یکم ماه مارس امسال اعلام شده بود و هر سال تنها یک بار اعضای تازه معرفی می شوند.

محمد رسول اف که با تازه‌ترین فیلمش، لرد، درباره رشوه و فساد اداری در ایران در جشنواره کن امسال خوش درخشید و حایزه بهترین فیلم بخش نوعی نگاه را از آن خود کرد، یکی از ده ایرانی‌ای است که امسال برای عضویت در آکادمی دعوت شده و تنها فیلمساز ایرانی‌ای است که امسال در بخش کارگردانان به عضویت آکادمی درآمده است.

رخشان بنی اعتماد که تحسین شده‌ترین فیلمساز زن سینمای ایران محسوب می شود، در بخش فیلمنامه نویسان به عضویت آکادمی درآمده است.

بهمن قبادی هم که این روزها در نیویورک ساکن است و به زودی فیلمبرداری فیلم تازه‌اش را در این شهر آغاز می کند، از این پس برای انتخاب بهترین‌های هر سال، نظر خواهد داد. قبادی که با فیلم هایی چون زمانی برای مستی اسب‌ها و گربه‌های ایرانی در آمریکا شناخته شده است، در بخش فیلمنامه نویسان به عضویت آکادمی درآمده است.

لیلا حاتمی تنها بازیگر ایرانی ساکن ایران است که به عضویت آکادمی اسکار در می آید. حاتمی با جدایی نادر ازسیمین ساخته اصغر فرهادی که جایزه اسکار بهترین فیلم غیر انگلیسی زبان را برای اولین بار برای سینمای ایران به ارمغان آورد، در آمریکا و کشورهای اروپایی به چهره شناخته شده‌ای بدل شد و مصاحبه‌های او به زبان فرانسه در تلویزیون‌های فرانسه، او را به عنوان شناخته شده‌ترین بازیگر زن ساکن ایران تثبیت کرد. گلشیفته فراهانی که سال‌ها پیش تحت فشار نیروهای امنیتی مجبور به ترک ایران شد، این روزها به موفق‌ترین بازیگر ایرانی در خارج از کشور بدل شده و حالا با این عضویت به افتخارات خود افزوده است. بازی برای جیم جارموش در نقش اصلی فیلمش او را در سینمای آمریکا به چهره شناخته شده‌ای بدل کرد و نقش کوچک اما متفاوت او در قسمت تازه فیلم تجاری مهاجمان دریای کارائیب(با بازی جانی دپ) راه او را برای بازی در فیلم‌های تجاری هالیوودی هم باز کرده است.

نارنین بنیادی بازیگر ایرانی- بریتانیایی هم که در فیلم هایی چون مرد آهنی و بن هور نقش آفرینی کرده و این روزها در سینما فعال تر شده، به همراه هایده صفی یاری، تدوین گر برجسته سینمای ایران که رد پای او را در بسیاری از فیلم‌های مهم سال‌های اخیر می توان یافت(جلوی نام او در فهرست آکادمی نام فیلم‌های جدایی نادر از سیمین و فروشنده آمده)، از دیگر اعضای تازه آکادمی اسکار هستند.

محمدرضا دلپاک، صدابردار شناخته شده و محسن موسوی طراح جلوه‌های ویژه برای فیلم هایی چون نسخه تازه روز استقلال و مرد عنکبوتی ، دیگر چهره‌های ایرانی تازه آکادمی هستند.

هنگامه پناهی پخش کننده و تهیه کننده ساکن فرانسه هم از دعوت شدگان تازه به آکادمی است.

مرحوم عباس کیارستمی، آنا لیلی امیرپور و رامین بحرانی فیلمسازان ایرانی هستند که سال پیش به عضویت آکادمی علوم و هنرهای سینما درآمدند.

کسی که نامزد دریافت جایزه اسکار شده باشد، خودبخود به آکادمی دعوت می شود و به این ترتیب اصغر فرهادی دیگر عضو ایرانی آکادمی است.

فاتح آکین، صدیق برمک، لاو دیاز، آلخاندرو خودوروفسکی، کیم کی دوک، تاکاشی میکه و گای ریچی از جمله فیلمسازان شناخته شده‌ای هستند که امسال به عضویت آکادمی درآمده اند.

آکادمی علوم و هنرهای سینما در سال‌های اخیر به دلیل کمبود بودن رنگین پوستان و زنان در ترکیب اعضایش بسیار مورد انتقاد قرارگرفته، شاید از این روست که امسال ۳۹ درصد دعوت شدگان زن هستند و ۳۰ درصد آنها رنگین پوست. هفت گروه از هفده گروه آکادمی، در مجموع زنان بیشتری را نسبت به مردان دعوت کرده اند.

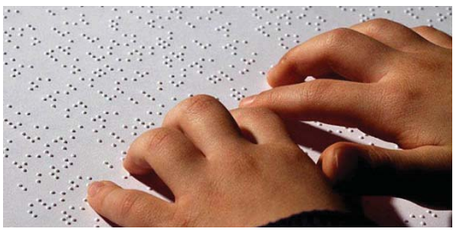
آکادمی علوم و هنرهای سینما که نود سال پیش تاسیس شده، بیش از هفت هزار عضو دارد و اعضای هر گروه آن که شامل هفده گروه مختلف است متناسب با حرفه‌شان هر ساله بهترین‌های آن بخش را انتخاب می کنند.

دکترای افتخاری دانشگاه سنت اندروز برای بهرام بیضایی: وقتی همه خوابیم

بهرام بیضایی پژوهشگر، نمایشنامه‌نویس و کارگردان تئاتر و سینماگر برجسته ایرانی اول تیرماه (۲۲ ژوئن) دکترای افتخاری ادبیات دانشگاه سنت اندروز اسکاتلند را به پاس شش دهه فعالیت گسترده در عرصه فرهنگ و هنر دریافت کرد. بهرام بیضایی اندیشمند معاصر ایران، باتوجه به گستردگی پهنه دانش و هنرش، وزنه‌ای چهره ای کم نظیر در عرصهٔ نمایش، اسطوره شناسی و سینمای ایران است. اگرچه نفوذ و کشف این گستره، خود نیازمند فهم تئاتر، اسطوره، تاریخ، جامعه‌شناسی و سینماست ولی تبحر این هنرمند، در خلق و بازنمایی این دانش در آثار هنری‌اش منجر به جذب مخاطب حرفه‌ای نیز شده است.جستجو در فرهنگ پیش از اسلام، تحقیق پیرامون شاهنامه، اساطیر و مردم‌شناسی و نگارش بیش از ده‌ها جلد نمایشنامه، فیلمنامه و کتب پژوهشی، او را به یکی از فعال‌ترین و موثرترین نویسندگان و هنرمندان ایران بدل کرده است.تسلط او بر ارکان و بافت نمایش سنتی و تاریخ، منجر به نگارش آثاری منحصربه فردی شده است. آرش، اژدهاک، سلطان مار، دیوان بلخ، جانا و بلادور، مرگ یزدگرد، طومار شیخ شرزین، فتح‌نامه کلات و جنگنامه غلامان تنها بخش اندکی از نمایش‌نامه‌های او است.

بهرام بیضایی اما به میزان نگارش و پژوهش‌هایش مجال کارگردانی فیلم و اجرای تئاتر نیافت، چنانکه تنها توانست پس از انقلاب شش فیلم بلند سینمایی بسازد که تعدادی از آن ها مجوز نمایش نگرفتند و پنج نمایش را نیز به روی صحنه ببرد.

نمایش میراث بریل، توسط لنکرونون در سالن چرینگ کراس لندن



احتمالا خیلی‌ها با اسم بریل آشنا هستند اما فقط به عنوان الفبای نابینایان و شاید هم به عنوان مخترع این خط ولی ممکن از زندگی لوئی بریل چیز زیادی ندانند. سباستین لنکرونون نویسنده و ترانه سرای نمایشنامه موزیکال "میراث بریل" که در سالن چرینگ کراس لندن، برای اولین بارزندگی واقعی لوئی بریل و موقعیت اجتماعی نابینایان قرن نوزده فرانسه را با استفاده از زبان تئاتر و موسیقی به نمایش گذاشت.

یک مجسمه الهام گرفته از منشور کورش؛ هدیه ایرانی‌ها به شهر لس آنجلس

مسجمه‌ی الهام گرفته شده از منشور کوروش، به مناسبت جشن روز استقلال آمریکا، توسط گروهی از ایرانی‌ها به لس آنجلس هدیه شد. این مجسمه که توسط بنیاد ایرانی-آمریکایی فرهنگ و با کمک بالغ بر ۲/۵ میلیون دلار بیش از یک میلیون نفر از کشورهای مختلف ساخته شده، با نام «مجسمه آزادی» در بلوار سانتامونیکا در لس‌آنجلس رونمایی شد. این مجسمه با وزن حدود ۱۰ تن از سنگ تراورتن و توسط یک هنرمند طراح بریتانیایی-سریلانکایی به نام «سیسیل بالموند» طراحی و ساخته شده که طرح وی از میان ۳۰۰ طرح دیگر انتخاب شده است. این مجسمه ۲/۲ میلیون دلاری در حالی با همت ایرانیان مقیم آمریکا ساخته شده که دولت ایالت متحده آمریکا تاکنون دوبار با وضع قوانین مهاجرتی صدور ویزا برای اتباع چند کشورهای اسلامی از جمله ایران را متوقف کرده است.

ارز

دلایل بحران ارز در ایران و کلید خروج از آن چیست؟

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

حرکت به سمت تک نرخی شدن ارز از ابتدای دولت یازدهم و همزمان با اجرایی شدن برنامه های اقتصادی برای کاهش نرخ تورم کلید خورد اما تحقق سیاست کلان یکسان سازی ارز به دلیل پیوند با عامل های گوناگونی همچون روابط بانکی بین المللی، لغو تحریم ها، افزایش ذخیره های ارزی و ایجاد بسترهای قانونی به تاخیر افتاد. اکنون با لغو تحریم ها و ورود به دوره اجرای «برجام»، فرصت برای رسیدن به این هدف فراهم شده است.

طی کمتر از سه سال گذشته یکی از نکته های مورد تاکید دولت در حوزه سیاست گذاری اقتصادی، یکسان سازی نرخ ارز بوده است.

بر پایه اعلان دولت یازدهم، ارز در این دولت تک نرخی می شود و نرخ یارانه ای (دولتی) و نرخ آزاد از بین می رود و پس از آن سازو کار بازار و میزان عرضه و تقاضا، نرخ گذار خواهد بود. کارشناسان بر این باورند که در فضای کنونی یکسان سازی نرخ ارز اهمیت بسیار زیادی دارد و دولت باید پس از دریافت منابع ارزی مسدود شده، نسبت به اجرایی کردن این سیاست اقدام کند؛ سیاستی که همزمان با تحقق ماموریت دولت در کاهش نرخ تورم و موفقیت نسبی در افزایش نرخ رشد اقتصادی، می تواند رانت و فساد را از اقتصاد ایران دور کند و انضباط مالی بازارها را به همراه آورد.

یکی از موضوع های مهم در یکسان سازی نرخ ارز، تعیین این نرخ است. بر پایه اعلام رییس کل بانک مرکزی و رییس شورای پول و اعتبار، مبنای تعیین نرخ ارز، دگرگونی های بازار است و بانک مرکزی در حالی این نرخ را می پذیرد که بازار دستخوش هیجان ها و انتظارهای غیرواقع بینانه و ناپایدار نشود.

ارز تک نرخی و جایگاه آن در سیاست های انضباط مالی

از مهم ترین متغیرهای تحقق یکسان سازی نرخ ارز، موضوع ذخیره های ارزی است به طوری که نامساعد بودن این متغیر در طول سه سال گذشته بلندترین مانع اجرای کار بود. طی این سال ها تحریم ها همچون سدی در برابر بازگشت ارزهای مسدود شده قرار داشت. در این شرایط، دولت با کمبود قابل توجه ذخیره های ارزی روبه رو بود و نمی توانست برای تنظیم بازار و تک نرخی کردن ارز اقدامی جدی انجام دهد.

درآمدهای نفتی نقش بسیار پررنگی در اجرای این ماموریت دارد که با تحریم های نفتی علیه ایران، درآمد ارزی حاصل از فروش نفت بسیار کاهش یافت. هر چند که این مولفه ها برای افزایش ذخیره های ارزی کافی نیست اما در این شرایط بسیار تاثیرگذار است و در فضای جدیدِ لغو تحریم ها فرصتی برای تحقق تک نرخی سازی ارز به عنوان یکی از مهم ترین و تاثیرگذارترین سیاست اقتصادی فراهم آمده است.

در این پیوند، «مسعود روغنی زنجانی» کارشناس مسایل اقتصادی گفت: اگر مبانی اطلاعات دولتمردان درباره منابع موجود (پول های مسدود شده) در خارج از کشور درست باشد و منابع ارزی کشور به درآمدهای نفتی که امروز به کم ترین نرخ در یک دهه گذشته رسیده اند، محدود نشود و همچنین سیاست های متنوع سازی صادرات و امکان برگشت به بازارهایی که در گذشته در اختیار ایران بود، به وجود بیاید؛ می توان به یکسان سازی نرخ ارز در بازار و اقتصاد کشورمان دست یافت.

وی با تاکید بر اینکه مهم ترین لازمه های تحقق این هدف کلان، افزایش ذخایر ارزی است، ادامه داد: کاهش درآمدهای نفتی، بازار ارزی کشور را مورد تاثیر قرار می دهد و قدرت ریال را تضعیف می کند، بنابراین نمی توان تنها به درآمدهای نفتی اتکا کرد.

روغنی زنجانی یکسان سازی نرخ ارز را اقدامی مثبت در جهت بهبود فضای کسب و کار و جلوگیری از مفاسد اقتصادی حاصل از چند نرخی بودن ارز دانست و گفت: به طور معمول چند نرخی بودن در اقتصاد، رانت ایجاد می کند که با یکسان کردن نرخ ها می توان جریان رانت در اقتصاد را متوقف کرد. از طرفی تک نرخی شدن ارز به طور قطع هزینه مبادله را کاهش می دهد اما اگر اطلاعات درباره منابع مالی و پول های بلوکه شده، محدود وغیرواقعی باشند، با توجه به تنگنای مالی که با آن مواجه هستیم و این فشار مالی به احتمال زیاد به سال بعد هم می رسد، تحقق سیاست یکسان سازی نرخ ارز بسیار دشوار خواهد بود.

وی گفت: بانک مرکزی رقم دارایی های بلوکه شده را ۳۲ میلیارد دلار اعلام کرده است که ۴/۵ میلیارد آن متعلق به دولت است و بقیه آن قدرت بانک مرکزی را در تنظیم بازار ارز بالا می برد. اگر دولت بتواند از یک طرف بازار را مدیریت و از طرف دیگر حجم نقدینگی را کنترل کند، اتفاق بسیار خوبی برای اقتصاد رخ می دهد.

روغنی زنجانی با اشاره به تهدیدهای جدی که از جانب رشد نقدینگی متوجه اقتصاد است، اظهار کرد: به دلیل انتظاراتی که نسبت به آینده اقتصادی در خانوارها و بنگاه ها ایجاد شده، نقدینگی کمتری وارد بازار شده است اما به محض اینکه آینده شفافی از اقتصاد و بازار به تصویر کشیده شود، این حجم از نقدینگی به بازارهای گوناگون هدایت می شود.

وی افزود: خطر موجود این است که با کاهش نرخ سود بانکی، بخش قابل توجهی از نقدینگی ها به سوی بازار ارز هدایت می شود و در این صورت کنترل بازار دشوار خواهد بود مگر اینکه دولت به دنبال دستکاری نرخ سود بانکی نباشد. بنابراین فراوانی عرضه و مدیریت نقدینگی امکان تک نرخی کردن ارز را به بانک مرکزی می دهد که این سیاست برای اقتصاد کشورمان بسیار ضروری و جزء یکی از مهم ترین سیاست های انضباطی است.

مزایای یکسان سازی نرخ ارز برای ا قتصا د

اقتصاد ایران در سال های پس از انقلاب و شروع جنگ تحمیلی به آفت چند نرخی شدن مبتلا شد که این امر تنها به بازار ارز محدود نشد، حتی کالاهای خرد نیز دارای نرخ دولتی و آزاد شدند اما فاصله این نرخ ها در برخی از بازارها از جمله بازار ارز منجر به رانت و فسادهای اقتصادی شد تا جایی که در مقطعی از دولت گذشته با افزایش شکافِ قیمت میان نرخ ارز آزاد و ارز دولتی، ارز سه نرخی شد و ارز مبادله ای هم پدید آمد. هر چند که پس از مدتی ارز دولتی جای ارز مبادله ای نشست و در عمل ارز مبادله ای از میان رفت اما در همان مدت کوتاه آسیب های جدی به اقتصاد ایران و بازارها وارد آمد.

«کامران ندری» دیگر کارشناس مسایل اقتصادی نیز با بیان اینکه مهم ترین برتری ارز تک نرخی از بین رفتن یا کاهش رانت و فساد اقتصادی است گفت: معتقدم که دولت اگر ذخایر کافی در اختیار دارد باید هر چه سریع تر نسبت به یکسان سازی نرخ ارز و تنظیم بازار ارز براساس اصول و قواعد اقتصاد اقدام کند.

وی با بیان اینکه تنها مانع تحقق هدف یکسان سازی نرخ ارز کمبود ذخایر ارزی است، اظهار داشت: با آزادسازی پول ها و دارایی های بلوکه شده می توان گفت که محدودیت ارزی دولت برای اجرای ماموریت و وعده یکسان سازی نرخ ارز، از میان برداشته می شود. بنابراین با این فرض که دارایی های بلوکه شده به جریان اقتصاد ایران باز می گردد، موقعیت و فرصت، از طرف نهاد اقتصادی برای اینکه به سمت یکسان شدن نرخ ارز حرکت کنیم، فراهم است.

ندری تاکید کرد: نرخ ارز به صورت دستوری به این معنا که دولت بخواهد نرخ خاصی را به بازار و صرافی ها تکلیف کند، در عمل ممکن و میسر نیست و نظام نرخ گذاری پس از یکسان سازی نرخ ارز شناور خواهد بود اما همه جای دنیا به این دلیل که ارز یکی از متغیرهای کلیدی و تاثیرگذار در اقتصاد است، دولت ها همواره از منابع ارزی قابل توجهی برخوردار هستند، به صورتی که می توانند از طریق سازو کار عرضه در بازار ارز اثرگذار باشند و نرخ ارز را در آن سطحی که برای اقتصاد مفید است، تنظیم کنند.

این کارشناس مسایل اقتصادی ادامه داد: حال این پرسش پیش می آید که چه نرخ ارزی برای بازار مفید است که پاسخ آن در مدل های اقتصاد کلان مشخص می شود و به نظر می رسد نرخ ارز در اقتصاد کشورمان، از ۲ جهت دارای اهمیت است؛ یکی اینکه اکنون صنعت ما از فناوری های نسل دوم و سوم استفاده می کند و به دلیل تحریم ها از سایر کشورها عقب مانده است. بنابراین نیاز به نوسازی و واردات مواد سرمایه ای، واسطه ای و مواد اولیه از کشورهای خارجی دارد. به همین دلیل، نرخ ارز باید به نحوی تنظیم شود که صنعت کشور بتواند پوست اندازی کند. بنابراین دولت باید مانع افزایش نرخ ارز در بازار شود و زمینه را برای نوسازی و اصلاح ساختار صنایع فراهم کند.

وی در بیان دومین اهمیت نرخ ارز افزود: با توجه به اینکه انتظارات تورمی در کشور به نرخ ارز وابسته شده است، در صورت افزایش نرخ ارز، تصور مردم این است که قیمت ها در آینده افزایش خواهد یافت و انتظار تورمی شکل می گیرد که این انتظار تورمی روی تورم واقعی در اقتصاد تاثیر می گذارد. بنابراین مهار کردن نرخ ارز در اقتصاد می تواند از نظر کنترل تورم هم مفید و موثر باشد.

ندری با اشاره به تهدیدِ امکان تبانی گروه ها برای تغییر نرخ ارز در بازار نیز گفت: عمده ترین محل تامین ارز در کشور، درآمدهای نفتی است و بخش عمده ارزآوری از محل فروش نفت و محصول هایی مانند میعانات گازی و محصولات پتروشیمی است. بنابراین دولت بیشترین منابع ارزی را در اقتصاد کشورمان در اختیار دارد و در این شرایط هیچ فرد حقیقی و حقوقی توان و قدرت برهم زدن ساز و کار بازار را برای تغییر نرخ ارز ندارد مگر اینکه در شرایط تحریم دولت به دلیل تحریم های مالی، دسترسی به درآمدهای نفتی نداشته باشد یا اینکه خرید نفت از ایران تحریم شود و درآمدهای ارزی افت کند. دولت یک بازیکن کلیدی در بازار ارز است که مجموع قدرت تمام بازیکنانِ دیگر نمی تواند تهدیدی برای این بازیکنِ کلیدی، به شمار رود.

۹ بانک ۲.۲ میلیارد دلار ضررکردند

اطلاعات آماری از سود و زیان ۹ بانک در بورس نشان می‌دهد که زیان عملکرد این بانک‌ها به مرز بی‌سابقه ۸۴۰۰ میلیارد تومان معادل ۲.۲ میلیارد دلار رسیده است.

به نظر می رسد اصلاحات کند و تأخیری بانک مرکزی تأثیری در عملکرد بانک‌ها نداشته است و زیان عملکرد آنها روزبه‌روز در حال افزایش است. کارشناسان می‌پرسند آیا نظارت بانک مرکزی بر بانک‌ها فقط محدود به صدور ابلاغیه و امر و نهی است و چرا بانک مرکزی برای صیانت از حقوق سپرده‌گذاران و سهامداران مدت‌ها پیش کارنامه عملکرد بانک‌ها را زیر ذره‌بین نبرده بود. گفته می‌شود بیش از ۴۰درصد از ارزش سهام نظام بانکی ایران در دست فقط یك نهاد شبه‌دولتی است.

از سال قبل بانک مرکزی اصلاحات جدیدی را در نظام بانکی آغاز کرده و تحت‌تأثیر این رویداد قیمت سهام بانک‌ها نیز در بورس تحت‌تأثیر قرار گرفته است. در این میان بیشترین زیان مربوط به بانک‌هایی است که بیشترین ابهام را در سال‌های گذشته در صورت‌های مالی‌شان داشته‌اند و گزارش‌های مالی‌شان شفاف نبوده است.

براساس آخرین گزارش سال۹۵ زیان ۹بانك فعال در بورس و فرابورس با سرمایه‌ای معادل ۱۷هزار میلیارد تومان به ۸هزار و ۴۰۰میلیارد تومان رسیده که این زیان نیمی از سرمایه اسمی این ۹بانك است. این ۹بانك شامل صادرات، پارسیان، گردشگری، اقتصاد نوین، دی، تجارت، سرمایه، ایران زمین و قوامین است و نکته جالب اینکه به جز ۲بانك تجارت و اقتصاد نوین، نماد ۷بانك دیگر از سال گذشته در بورس بسته است.

بیشترین مقدار زیان مربوط به بانك صادرات است که نماد آن ماه‌هاست در بورس متوقف است و کسی اجازه خریدو فروش سهام آن را ندارد. میزان ضرر و زیان سهامداران این بانك با سرمایه اسمی ۵/۷هزار میلیارد تومان هم‌اکنون به ۴هزار ۳۵۲میلیارد تومان رسیده؛ این یعنی اینکه زیان هر سهم این شرکت اکنون ۷۵۳ریال است.دومین بانکی که ۸ماه از توقف نماد آن می‌گذرد بانك پارسیان است که با ۶۲۱ریال زیان برای هر سهم جمعا در طول يك سال ۱۴۷۵میلیارد تومان ضرر کرده است.

نرخ ارز در این هفته به شدت نوسان داشت و خواهد داشت.

علت نوسان رو به بالا اعلام بهبود وضعیت اقتصادی کانادا و پیش بینی افزایش نرخ بهره توسط بانک مرکزی است .

همچنین در ایران مسایل سیاسی و دعواهای جناحی باعث بالا رفتن نرخ ارز شده است. البته با قراردادهای جدید نفتی منعقد شده نرخ ارز فعلا کاهش خواهد یافت تا ارز تک نرخی شود

نرخ انواع ارز در روز چهارشنبه ۵ جولای بدین شرح است:

دلار نقدی کانادا	از ۲۹۷۵ تا ۳۰۵۰
دلارحواله کانادا	از ۲۹۶۵ تا ۲۹۹۵
دلار نقدی امریکا	از ۳۸۷۰ تا ۳۹۲۰
دلار حواله امریکا	از ۳۸۴۰ تا ۳۸۸۰
طلا	از ۱۵۵۰تا ۱۵۸۵
درهم	از ۱۰۳۷ تا ۱۰۴۸

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

آژانس مسافرتی ورلد لینک
WORLDLINK TRAVEL INC
tico.ca 4330679 4517819
IATA
نماینده اصلی بیش از ۱۰۰ خطوط هوائی معتبر جهانی
KLM, Air France, Austrian Airlines, Lufthansa, Iran Air, Air Canada, Alitalia
قیمت ویژه تابستانی:
تورنتو - تهران
شروع از $1050 رفت و برگشت Tax included
تخفیف مخصوص برای هموطنان ارشد
آژانس مورد اعتماد جامعه ایرانیان مقیم کانادا با همکاری مشاورین باتجربه و متخصص
● ارسال بلیط به ایران . پرداخت در تورنتو و دریافت بلیط روز بعد در تهران یا شهرهای اصلی
● بیمه های مسافرتی و همچنین بیمه برای تازه واردین به کانادا
● تورهای تفریحی به کوبا و جزایر کارائیب با قیمتهای استثنائی
پروانه نویدنیا 416-854-4133
مریم صفرپور 416-857-0004
نازنین مرادی 416-838-1504
www.worldlinktravel.ca
416.221.9199
Toll Free: 1-877-883-6583
Fax: 416-221-9204
6011 Yonge St., North York, ON, M2M 3W2 (1 Block North of Cummer)

نازی واقف

MORTGAGE MANAGER
Brokerage Licence # 10801
License #M08004237 (Nasi Vaghef)
416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200
Ask Me About The Following Products And Programs:
● Welcome To Canada Program
● Mortgage For Self Employed Program
● New Construction & Renovation Financing Program
● Commercial & industrial mortgages
● Approval & Pre-approveal
● Business Loan and Line of Credit
5 YEAR VARIABLE from 2.15%

● وام مسکن برای تازه واردین به کانادا
● وام برای افراد خوداشتغال
● وام ساخت و بازسازی
● وام تجاری و صنعتی
MORTGAGE ALLIANCE
Agent پذیرفته می شود
Mortgage Agent با آموزش خصوصی، دفتر خصوصی
و کمسیون بالا استخدام می شود

اقتصاد

تعطیلی ۳۷ معدن توسط بزرگترین شرکت ذغال سنگ جهان

بزرگترین شرکت ذغال‌سنگ جهان در جدیدترین اقدام برای منزوی کردن سوخت‌های فسیلی، ۳۷ معدن خود را تعطیل کرد.براساس گزارش ایندیپندنت، به نظر می‌رسد خیزش انرژی خورشیدی نقش مهمی در افول ذغال سنگ بازی می‌کند. این شرکت بزرگ هندی که کول ایندیا (Coal India) نام دارد تولید ۸۲ درصد از ذغال هندوستان را به عهده دارد.

تعطیلی معادن جدید باعث کاهش ۹ درصدی معادن شرک کول ایندیا می‌شود. دولت هندوستان به تازگی از سوخت‌های فسیلی مانند ذغال سنگ به سوخت‌های پاک‌تر و تجدیدپذیر به ویژه سوخت خورشیدی گرایش پیدا کرده‌است. دولت این کشور هفته گذشته اعلام کرد که تمرکز این دولت اکنون روی انرژی تجدید پذیر است و در تلاش است استفاده از انرژی خورشیدی را رواج دهد.

قیمت انرژی خورشیدی با بهبود فناوری‌ها و طرح‌های ابتکاری دولت برای جذابتر ساختن منابع پاک انرژی رو به کاهش گذاشته‌است و هندوستان نیز در ایجاد انقلاب انرژی به کشوری پیشگام تبدیل شده‌است.

نیویورک‌تایمز به تازگی گزارش کرده که بحران آلودگی هوا در هندوستان سالانه جان ۱/۱ میلیون نفر را می‌گیرد و این کشور در این زمینه با چین که مرگبارترین کشور جهان به شمار می‌رود در رقابت است.

کاهش مصرف ذغال به عنوان منبع انرژی علاوه بر بهبود کیفیت هوا، به نجات جان هزاران انسان کمک کرده و تلاش‌ها را به سوی تولید انرژی پاک متمرکز خواهد کرد. هندوستان در تلاشی دیگر در راستای بهبود کیفیت هوا قصد دارد تا سال ۲۰۳۰ تمامی خودروهای بازار هند را به خودروهای برقی تبدیل کند.

اعلام ورشکستگی شرکت سازنده ژاپنی کیسه هوا (ایربگ) تاکاتا

شرکت سازنده ایربگ ژاپنی، تاکاتا، با ده‌ها میلیارد دلار هزینه و بدهی که ناشی از حدود یک دهه فراخوانی محصولات معیوب و شکایات قانونی مرتبط با آن می‌باشد، اعلام ورشکستگی خود را ثبت کرد!

آشنایی با کیسه هوا در صنعت خودروسازی

خبرگزاری رویترز نوشت: شرکت تاکاتا ژاپن در میان هیاهوی بزرگترین فراخوانی محصول در صنعت خودروسازی ژاپن و آمریکا درخواست حمایت از ورشکستگی را ثبت و اعلام کرد توافق کرده است در ازای ۶/۱ میلیارد دلار مالکیت خود را به شرکت چینی «کی سیفتی سیستمز» که در آمریکا قرار دارد واگذار کند.

در بزرگترین ورشکستگی تاریخ تولیدکنندگان ژاپنی، تاکاتا با ده‌ها میلیارد دلار هزینه و بدهی که ناشی از حدود یک دهه فراخوانی محصولات معیوب و شکایات قانونی مرتبط با آن می‌باشد روبه‌رو شده است. نقص در سیستم ایربگ‌های این شرکت تاکنون با ۱۶ مرگ و ۱۸۰ آسیب‌دیده در سراسر جهان مرتبط شده است چراکه این ایربگ‌ها در هنگام تصادف پاره شده و باعث پرتاب قطعات فلزی می‌شوند.

روز یکشنبه شرکت هولدینگ تاکاتا در آمریکا درخواست خود را برای فصل ۱۱ قانون ورشکستگی در شهر دلاور به ثبت رساند. محدوده بدهی‌های این شرکت ۱۰ تا ۵۰ میلیارد دلار می‌باشد. شرکت تاکاتا مادر که در ژاپن قرار دارد در اوایل روز دوشنبه در دادگاه منطقه‌ای توکیو درخواست حمایت از ورشکستگی خود را به ثبت رساند.

اسکات کاودیل، مدیر اجرایی ارشد هولدینگ تاکاتا در استشهادنامه دادگاهی خود گفت که شرکت او با شکایت‌های غیرقابل حل‌وفصلی در ارتباط با فراخوانی محصولاتش روبه‌رو شده است و میلیاردها دلار به خودروسازان بدهکار است. او ادامه داد تاکاتا تا سال ۲۰۱۹ باید حدود ۱۲۵ میلیون دستگاه خودرو را از سراسر جهان فراخوانی کند که بیش از ۶۰ میلیون دستگاه از آنها در ایالات متحده قرار دارد.

طبق تخمین موسسه تحقیقاتی «توکیو شوکو» T کل بدهی‌های تاکاتا ۷/۱ تریلیون ین (۱۵ میلیارد دلار) می‌باشد.

بازار بورس توکیو اعلام کرد: در تاریخ ۲۷ جولای سهام تاکاتا را از فهرست سهام خود حذف می‌کند. این سهام از ژانویه ۲۰۱۴ تاکنون ۹۵ درصد سقوط کرده است.

وزیر تجارت ژاپن، هیروشیگه سکو، به خبرنگاران گفت اعلام ورشکستگی تاکاتا با در نظر گرفتن حجم شدید فراخوانی محصولات این شرکت اجتناب‌ناپذیر بود. مقامات در حال بررسی طرحی برای ارائه وام‌های تضمینی به تجارت‌های کوچکی که از ورشکستگی تاکاتا تحت تاثیر قرار گرفته‌اند می‌باشند.

او همچنین گفت: علاقه‌مند است از نزدیک شناوری سرمایه و شرایط سرمایه‌گذاری شرکت‌های کوچکی که با تاکاتا در معامله بوده‌اند را مورد نظارت قرار دهد.

تصمیم شرکت روسی گازپروم برای خروج کامل از بازار گاز ترکیه

شرکت روسی گازپروم تصمیم به خروج کامل از بازار داخلی گاز ترکیه و فروش تمام دارایی‌های خود گرفته است.

روزنامه روسی کامرسانت در این زمینه نوشت: گازپروم فقط در عرصه صادرات گاز از طریق ترکیه به اروپا با این کشور همکاری خواهد کرد. در زمان حاضر نیز گازپروم مذاکره برای فروش ۶۰ درصد سهام خود در شرکت پروماک ترکیه مربوط به دو شرکت وارد کننده گاز از روسیه به نام های انرکو و اوراسیا را انجام می دهد.

علت تصمیم گازپروم برای ترک بازار گاز ترکیه، غیرقابل پیش بینی بودن این بازار و سیاست تعرفه گذاری اعلام شده است.

رسانه های روسی پیشتر هم از تصمیم گازپروم برای فروش سهام خود در بسفر گاز از بزرگترین شرکت های گازی ترکیه خبر داده و اعلام کرده بودند که شرکت روسی حضور خود را در بازار داخلی این کشور به شدت کاهش می دهد.

این در حالی است که شرکت گازپروم قرارداد فروش سالانه ۱۰ میلیارد مترمکعب گاز با شرکت بسفر گاز ترکیه تا سال ۲۰۳۰ عقد کرده و شریک عمده این شرکت ترکی محسوب می شود.

روزنامه کامرسانت به تازگی در این مورد نوشت: گازپروم تصمیم به خروج از بازار گاز داخلی ترکیه گرفته و آلکساندر مدودیف معاون این شرکت اعلام کرده، فروش سهام ۴۰ درصدی بسفر گاز را در دستور کار قرار داده است. بر اساس آمارها، ترکیه سالانه حدود ۳۰ میلیارد متر مکعب از مجموع ۵۰ هزار متر مکعب گاز مورد نیاز سالانه خود را از روسیه وارد می کند.

روزنامه کامرسانت افزود: در شرایطی که روابط روسیه و ترکیه رو به بهبودی گذاشته، گازپروم روسیه علیه شرکت های گاز ترکیه ای به دادگاه استکهلم شکایت کرده است.

به نوشته این روزنامه، گازپروم اکسپورت زیر مجموعه گازپروم، شکایت نامه خود را علیه شرکت های «آکفل گاز» ،«انرکو انرژی»، «آوراسیا گاز»، «بسفرس گاز» ، «شل»، «باتی هاتی» و «کیبار انرجی» ترکیه تنظیم کرده است.گازپروم از خط لوله گاز بالکان سالانه حدود ۱۰ میلیارد مترمکعب گاز در اختیار این شرکت ها قرار می دهد.

شرکت گازپروم همچنین سالانه بیش از ۱۷ میلیارد مترمکعب گاز به شرکت دولتی بوتاس گاز ترکیه تحویل می دهد.

به نوشته روزنامه روسی، گازپروم علیه این شرکت دولتی ترکیه نیز شکایت کرده و دو طرف اختلافات خود را در باره بهای گاز صادراتی در دادگاه مطرح کرده‌اند.

اولین دستگاه خودپرداز دنیا در پنجاه سالگی‌اش طلا گرفته شد

اولین دستگاه خودپرداز دنیا پس از پنج دهه ارائه پول نقد و خدمات مالی به مشتریان، در جشن تولد پنجاه سالگی‌اش به دستگاهی از جنس طلا تبدیل شد.

رویترز در این زمینه نوشت: دستگاه خودپرداز (A.T.M: دستگاه سخنگوی خودکار) که زاییده ذهن مخترع اسکاتلندی، شپرد بارون بود، اولین بار در ۲۷ جون ۱۹۶۷ در شعبه‌ای از بانک بارکلیز در شمال لندن به عنوان اولین دستگاه از شش دستگاه خودپرداز این بانک نصب شد.

بازیگر انگلیسی رگ وارنی، که ستاره برنامه کمدی تلویزیونی «سوار بر اتوبوس‌ها» بود اولین کسی بود که از این خودپرداز پول دریافت کرد.

امروزه تخمین زده می‌شود ۳ میلیون دستگاه خودپرداز در سراسر جهان وجود داشته باشد. در کل ۷۰هزار دستگاه خودپرداز تنها در انگلستان وجود دارد و این دستگاه‌ها در سال ۲۰۱۶ به میزان ۱۷۵ میلیارد پوند پول نقد توزیع کرده‌اند. شمالی‌ترین دستگاه خودپرداز در لانگربین، اسوالبارد نروژ قرار دارد و جنوبی‌ترین آن در ایستگاه مک‌مورودو قطب جنوب واقع است.

برای گرامیداشت پنجاهمین سالگرد این دستگاه، بانک بارکلیز در محل شعبه خود بدنه این دستگاه را به طلا تبدیل کرد و پلاکی برای یادبود روی آن نصب کرد و در جلوی آن برای استفاده مشتریان فرش قرمز پهن کرد.

رائیل احمد، رئیس خدمات مشتریان بانک بارکلیز می‌گوید: با اینکه در سال‌های اخیر

بانکداری دیجیتال و پرداخت‌های کارتی رشد چشمگیری داشته است پول نقد همچنان بخشی ضروری از زندگی روزمره افراد را تشکیل می‌دهد.

دفتر حقوقی
و ترجمه
رضا ناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم

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

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

خدمات

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

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

وام مسکن

✓ تازه‌واردین
✓ صاحبان مشاغل
✓ ویزیتور
✓ اگر برای سرمایه‌گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید

مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
با سال‌ها تجربه

416.704.9292
1.877.739.7679
maryam.akbari@cibc.com

CIBC
Banking that fits your life.

All mortgages are subject to credit approval
CIBC Cube Design & "Banking that fits your life." are trademarks of CIBC.

خبر- جهان

مجازات جایگزین برای نخست‌وزیر زندانی اسرائیل

ایهود اولمرت، نخست‌وزیر پیشین رژیم صهیونیستی بعد از گذراندن ۱۶ماه از ۲۷ماه حبس دوران محکومیتش به اتهام اختلاس و رشوه‌خواری دیروز از زندان آزاد شد.

قرار است او ادامه محکومیتش را به‌صورت مجازات جایگزین با انجام اقدامات داوطلبانه در انجمن‌های خدمات خیریه به فقرا بگذراند.

در روزهای گذشته تصاویری از او داخل زندان منتشر شد که او را در وضعیت جسمی ضعیفی نشان می‌داد.

او با پرونده قضایی دیگری هم روبه‌روست که در آن اتهامش افشای اطلاعات محرمانه هنگام نوشتن کتاب خاطرات در زندان است. اتهام رشوه‌خواری و اختلاس او به زمانی مربوط می‌شود که شهردار بیت‌المقدس بود. او در سال ۲۰۰۶ نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی شد و قبل از آن مدتی شهردار بیت‌المقدس و وزیر تجارت این رژیم بود.

هشت مجروح در تیراندازی در خارج از مسجدی در جنوب فرانسه

به گزارش رسانه های محلی در جنوب فرانسه، دو مظنون کلاه به سر یکشنبه شب به سوی نمازگزارانی که مسجد الرحمه در شهر اوینیون را ترک می کردند، آتش گشودند.

در این حادثه ۴ نفر از افرادی که بیرون مسجد حضور داشتند، مجروح شدند و چهار عضو یک خانواده هم که خانه شان در نزدیکی مسجد است، به خاطر اصابت ترکش های ناشی از تیراندازی دچار جراحت شدند.

دو نفر از مجروحان در بیمارستان بستری شده اند.

پلیس می گوید به این حادثه به عنوان یک اقدام تروریستی نگاه نمی کند.

دفتر دادستانی هم گفته است که این تیراندازی احتمالا ناشی از نزاع خیابانی بین جوانان بوده است.

پلیس فرانسه پنجشنبه مردی را در حومه پاریس بازداشت کرد که سعی داشت با خودرو گروهی از افراد را که بیرون از مسجدی جمع شده بودند، زیر بگیرد.

ولخرجی ملک سلمان در آلمان ترامپ را به دردسر انداخت

اقدام پادشاه عربستان در اجاره ۴۰۰ سوئیت در محل برگزاری نشست جی ۲۰ آلمان موجب شده تا رئیس جمهوری آمریکا نتواند در این مکان محل مناسبی را برای اقامت پیدا کند.

به گزارش دویچه وله، در آستانه برگزاری نشست کشورهای گروه ۲۰ در هامبورگ، پیدا کردن اتاق خالی تقریبا ناممکن شده و کارگزاران دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، نتوانستند در این شهر بندری سوئیت یا محل مناسبی برای او بیابند و ناگزیر به جستجوی خود در برلین ادامه دادند و به ناچار ترامپ در روزهای اقامت خود در هتل اینترکنتیننتال برلین، نزدیک «تیرگارتن» سکونت خواهد داشت و هر روز صبح، احتمالاً با هلکوپتر، باید به هامبورگ پرواز کند.

دلیل کمبود اتاق در هامبورگ، احتمالا رزرو ۴۰۰ سوئیت برای ملک سلمان، پادشاه عربستان سعودی و هیئت نمایندگی این کشور باشد. بنا به گفته اینگو پترز، مدیر هتل لوکس «چهار فصل» کارگزاران ملک سلمان ۱۶۰ اتاق در این هتل برای این منظور رزرو و ۲۴۰ اتاق دیگر در هتل های نزدیک کرایه کرده‌اند. پترز می‌گوید که برای قابل سکونت کردن سوئیت ها و اتاق های هتل می‌بایست تغییرات زیادی در ساختمان و دکوراسیون هتل داده می‌شد. بنای پنجره‌هایی از شیشه ضد گلوله و جابه‌جایی چند دیوار از جمله این تغییرات بوده است.

از آن‌جا که ملک سلمان، تخت سلطنتی (صندلی مخصوص پادشاهی) خود را به همراه آورده، می‌بایست چند دیوار بزرگ‌ترین سالن هتل هم تخریب و به مساحت آن افزوده شود. اینگو پترز می‌گوید: «به این ترتیب سالن بزرگ هتل حالا تبدیل به اتاق نشیمن پادشاه شده و تخت سلطنتی او هم که قرار است همراه بیاورد، همان‌جا جا داده می‌شود.»

به نظر پترز، چالش بزرگ جلب رضایت خاندان سعودی و مهمانان آنها است: آنها همه با هم در یک ساعت وارد می‌شوند و اداره و تنظیم کار ۱۶۰ اتاق به‌طور همزمان امر ساده‌ای نیست.

گفته می‌شود که لوازم و وسایل ملک سلمان و هیئت نمایندگی او با کامیون‌های ۸ تنی حمل می‌شوند.

اعتراض شدید چین به تحرکات ناو جنگی آمریکا در دریای جنوبی

به گزارش ایرنا، آمریکا دیروز (یکشنبه) در اقدامی تحریک آمیز یک فروند ناو جنگی خود را از نزدیکی یکی از جزایر مورد مناقشه در دریای جنوبی به حرکت در آورد و دلیل این اقدام خود را نمایش آزادی کشتیرانی در آب های این منطقه برشمرد.

«لو کانگ» سخنگوی وزارت امور خارجه چین در سخنانی این اقدام آمریکا را تحریک آمیز خواند و تاکید کرد که این کشور باید به سرعت به چنین اقدامات تحریک‌آمیزی که تمامیت ارضی چین و امنیت این کشور را نقض می‌کند، پایان دهد.

او همچنین بر اساس گزارش روز دوشنبه تارنمای چاینا ارگ، بکارگیری همه ابزارهای لازم برای دفاع از تمامیت ارضی و حاکمیت ملی کشورش را مورد تاکید قرار داد و یادآور شد که آمریکا با این کار درصدد بر هم زدن توازن منطقه به دلخواه خود است و چین برای هر سناریویی آماده است.

وی به تمامی قدرت های خارجی از جمله آمریکا هشدار داد که نباید آبهای دریای جنوبی را با چنین تهدیدهایی مواج کرده و با افزایش تنش ها، صلح و امنیت را به خطر بیندازند.

از زمان روی کار آمدن دونالد ترامپ به عنوان رئیس جمهوری آمریکا، این برای بار دوم است که ناوهای آمریکایی از نزدیکی جزایر مورد مناقشه در دریای جنوبی چین عبور می کنند. حضور این ناو جنگی در دریای جنوبی در حالی صورت می گیرد که پیشتر نیز آمریکا اقدام به اعزام ناوهای هواپیمابر خود به این پهنه آبی کرده بود.

چین همواره از آمریکا خواسته است که بجای ایجاد مشکل، در مسیر کمک به صلح و امنیت و احترام به حق حاکمیت کشورها حرکت کرده و به انرژی های مثبت برای حل و فصل اختلافات بیفزاید.

چین خود را مالک ۹۰ درصد دریای جنوبی می داند و این در حالیست که برخی کشورها از جمله فیلیپین، مالزی، برونئی و ویتنام نیز ادعای مالکیت بخشی از این دریا را مطرح کرده‌اند.

۱۰ هزار دلار برای کشف صاحب یک بنر

مقامات ایالت نیوجرسی آمریکا برای یافتن فردی که به بنای یادبود هولوکاست اهانت کرده بود ۱۰هزار دلار جایزه تعیین کردند.

اعضای یك گروه معترض، بنری روی بنای یادبود هولوکاست در لیك‌وود نیوجرسی انداختند که مضمونی ضدیهودی داشت. برخی کاربرهای فضای مجازی بی‌تفاوتی مقامات آمریکایی به توهین به قرآن و مسلمانان را با جایزه ۱۰هزار دلاری برای توهین به حساسیت‌های صهیونیست‌ها مقایسه کردند.

« دسترسی اولیه حقیقی (Pre-VIP)
به اکثر پروژه های پیش خرید GTA

Pre-VIP access to the majority of pre-construction projects in GTA

1
This is a freehold townhome project with common element fee (POTL) which is located at Yonge/Bloomington in Richmond Hill. These residences range from 1714 to 2270 sq ft and also offers purchasers the option of finished basement. Common road maintenance fee is $80-90 per month per unit.

2

Yonge/Finch
آپارتمان ۲ خوابه با ۲ سرویس
$429,000

3

Lake Shore/Park Lawn
آپارتمان ۱+۲ خوابه
با ۲ سرویس
$499,000

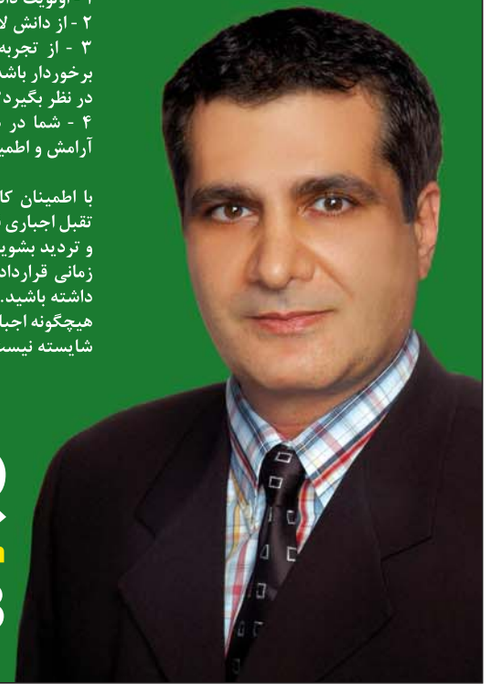
4

Meadowvale/Sheppard
کاندوتان هاوس ۲ خوابه
با ۲ سرویس، قیمت عالی
$428,888

HOMELIFE LANDMARK REALTY INC.
7240 WOODBINE AVE ,
MARKHAM ON L3R 1A4
TEL; (905)305-1600 FAX: (905)305-1609

BAHADOR DAVANI
SALES REPRESENTATIVE
MEMBER OF TORONTO
REAL ESTATE BOARD

آیا میدانید که در شرایط فعلی برخی از تصمیمات شما میتواند
به کسب و یا از دست رفتن ده ها/ صد ها هزار دلار منتج شود؟
یک Agent بایستی حکم وکیل و مشاور شما را داشته باشد، نه کسی که پول کمیسیون را با شما تقسیم میکند.
آیا موافق هستید که از جمله خصوصیات و وظایف مشاور شما بایستی :
۱ - اولویت دادن به منافع اقتصادی شما را مد نظرش قرار بدهد ؟
۲ - از دانش لازمه در مورد ریز و درشت کار برخوردار باشد؟
۳ - از تجربه کافی در مورد اکثریت مسائل پیرامونی کار به قدری برخوردار باشد که نه فقط حال بلکه پیامد منافع و ضررهای آینده را نیز در نظر بگیرد؟
۴ - شما در داشتن صداقت او در رفتارهای متقابل با خود احساس آرامش و اطمینان بکنید؟
میتوانیم بیشتر از این با هم صحبت بکنیم.
با اطمینان کامل قدم بردارید. هیچگونه مشاوره اولیه نباید منتج به تقبل اجباری قرارداد و افتادن در مسیری باشد که در طی آن دچار شک و تردید بشوید.
زمانی قراردادی را امضا کنید که خودتان داوطلبانه قصد انجام آن را داشته باشید.
هیچگونه اجبار و فشار چه در تجارت و چه در روابط دیگر از نظر اخلاقی شایسته نیست



Sales Rep
بهادر دوانی
Email: davani@rogers.com
416.618.4848

خبر

امن‌ترین کشور جهان ۲۰۲ ساله شد

به نقل از تهران پرس، در قرن پانزدهم میلادی، سوئیس، یکی از کشورهای قدرتمند اروپا بود، اما به تدریج قدرت خود را از دست داد.

در هجدهم مارچ ۱۸۱۵ میلادی پس از آن که ۹ ایالت دیگر که آخرین آن‌ها «ژنو» بود، به کنفدراسیون سوئیس پیوستند، کنفرانس پاریس که پس از شکست ناپلئون، در فرانسه تشکیل شده بود، به سوئیس بی‌طرفی همیشگی اعطا کرد.

با پیوستن ایالت ژنو به سوئیس در هجدهم مارچ ۱۸۱۵ میلادی، این کشور به شکل کنونی درآمد. سوئیس تا پیش از آن به صورت کنفدراسیون اداره می‌شد ولی در دو قرن اخیر حکومت آن فدرالی است. سوئیس از ۲۵ ایالت تشکیل شده است.

سوئیس را امن‌ترین کشور جهان می‌دانند و این کشور تاکنون، حتی در دو جنگ جهانی نیز، بی‌طرفی خود را حفظ کرده است.

البته در سال‌های اخیر این کشور با تهدیدات نرم‌افزاری در حوزه امنیت اطلاعات مواجه بوده است و به دلیل گوناگونی رو به افزایش نژادی، قومی، فرهنگی و زبانی، کشور سوئیس برای حفظ قدرت اقتصادی خود در درجه اول نیاز به نظم و آشتی درونی دارد.

لذا سرمایه‌گذاری مالی، فنی، آموزشی و فیزیکی ویژه‌ای در دهه اخیر در زمینه مدیریت اطلاعاتی انجام داده و می‌دهد.

از نکات جالب درباره سوئیس اینکه اگر شخصی سه بار در امتحان گواهینامه رانندگی رد شود، باید یک جلسه به روانشناس مراجعه کند تا علتش بررسی شود.

همچنین در این کشور، به ازای هر یکصد هزار شهروند، ۲۱۶ افسر پلیس وجود دارد که نشان از پایین‌بودن نرخ وقوع جرم و جنایت در امن‌ترین کشور جهان است.

مسکو خود را برای نبرد "آرماگدون" (جنگ پایان جهان) آماده می کند

روزنامه اینترنتی "پراودا" گزارش داد که آژانس اطلاعاتی آمریکا اعلام کرد که روسیه در حال ایجاد ده ها مقر زیرزمینی در سراسر این کشور است.

آژانس اطلاعات نظامی آمریکا گزارش داده است که کرملین با حفاظت از " پناهگاه های هسته ای" زیرزمینی در مسکو خود را برای نبرد آرماگدون آماده می کند.

امروزه تعبیر آرماگدون برای اشاره به پایان جهان به کار می رود.

فرض بر این است که رهبران روسیه در صورت بروز جنگ هسته ای به این پناهگاه ها که هریک از آن هزاران نفر را در خود جای می دهد، پناه ببرند. بر اساس آخرین گزارش آژانس اطلاعات نظامی آمریکا، این مرکز موفق به کشف و شناسایی مقر فرماندهی پناهگاه روسیه در عمق زیر زمین کاخ کرملین و دیگری در زیر دانشگاه مسکو شده است و رهبران روسیه می توانند از این دو مخفیگاه به مخفیگاههای مشابه دیگر در رفت و آمد باشند.

سرکرده داعش موسوم به قصاب در ادلب به هلاکت رسید

به گزارش النشره، برخی منابع از کشته شدن یکی از سرکرده های داعش به نام ابوعبدالله کوزوو به همراه ۶ نفر از همراهانش در عملیات مشترک نیروهای ببر سوریه و نیروی هوایی روسیه در منطقه ادلب خبر دادند.

المهاجری که معروف به ابو عبدالله کوزوو و ملقب به قصاب است در نوار ویدئویی مربوط به سال ۲۰۱۴ در حال قطع کردن سر مسیحیان، شیعیان و علویان مشاهده شد.

وی در ماه می گذشته پس از چهار ماه اقامت در آلبانی و کوزوو به سوریه بازگشته بود.

حمله هوایی عربستان به یک منزل مسکونی در یمن ۱۵ کشته برجا گذاشت

به گزارش المسیره یمن، جنگنده بمب افکن های عربستان روز دوشنبه یک منزل مسکونی در منطقه یختل واقع درغرب استان تعز را بمباران کردند.

بر اساس این گزارش، تمام افراد حاضر در این خانه کشته شدند و نیروهای امداد و نجات تاکنون اجساد هفت کودک و هشت زن را از زیر آوارها بیرون کشیدند. در این حمله دستکم ۱۵ غیر نظامی کشته شده است.

حملات هوایی عربستان به مناطق مختلف یمن از جمله در تعز و صعده در روزهای گذشته افزایش یافته است.

عربستان به همراه چند کشور عربی و پشتیبانی آمریکا ائتلافی علیه یمن تشکیل داد و در ۶ فروردین ۱۳۹۴ خورشیدی به این کشور حمله کرد تا 'عبدربه منصور هادی' دست نشانده خود را که از ریاست جمهوری استعفا داده و از یمن فرار کرده بود به حاکمیت بازگرداند.

این تجاوز نظامی تاکنون نتیجه ای جز کشتار بیش از ۱۲هزار یمنی و زخمی شدن ده ها هزار تن دیگر و همچنین آواره شدن میلیون ها یمنی و ویرانی زیرساخت های این کشور نداشته است.

مذاکره پوتین و اردوغان در آلمان

به گزارش دیلی صباح، «یوری یوشاکوف» دستیار ویژه رئیس جمهوری روسیه در کرملین از قرار انجام مذاکرات پوتین و اردوغان در خصوص پروژه های مشترک میان دو کشور و همچنین وضعیت سوریه در حاشیه برگزاری نشست سران «جی۲۰» که قرار است در هامبورگ آلمان برگزار شود خبر داد.

یوشاکوف گفت: در هامبورگ، روسای جمهور (روسیه و ترکیه) در خصوص پیشرفت پروژه اجرای «ترک استریم»، خط لوله گاز زیر دریای سیاه و ساخت نخستین نیروگاه هسته ای ترکیه با یکدیگر مذاکره خواهند کرد.

گفتنی است هزینه ساخت پروژه ساخت نیروگاه هسته ای «آق غیون» حدود ۲۰ میلیارد دلار برآورد شده و شامل ساخت چهار واحد رآکتور تولید برق با قدرت ۴۸۰۰ مگاوات خواهد بود.

ترکیه معتقد است با راه اندازی این رآکتور می تواند ۶ الی ۷ درصد از برق مصرفی این کشور را تامین کند.

وام مسکن

☑ وام مسکن در شرایط ورشکستگی

☑ وام مسکن حتی با کردیت بد

☑ وام های مسکونی و تجاری (اول، دوم، سوم)

☑ وام های بازسازی و نوسازی

☑ وام برای افراد خود اشتغال

☑ وام مسکن برای تازه واردین به کانادا

☑ تمدید وام

افشین نژاد دهقان

416-888-6753

www.loansolution.ca

Office: 905.597.1414

Afshin Nejaddehghan
Mortgage Broker
LIC# M 08003324

Mortgage Architects

خبر

استیون هاوکینگ: ترامپ کره زمین را جهنم خواهد کرد

'استیون هاوکینگ' فیزیکدان معروف انگلیسی هشدار داد که تصمیم دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا مبنی بر خروج از معاهده پاریس تهدیدی برای طبیعت ونوع بشر است و زمین را به جهنم تبدیل می کند. به گزارش روز دوشنبه به نقل از' بی بی سی'، هاوکینگ گفت: این تصمیم ترامپ می‌تواند به تغییرات اقلیمی برگشت‌ناپذیری منجر شود و زمین را به جهنمی تبدیل کند که شبیه به سیاره زهره با حرارت ۲۵۰ درجه و باران‌های اسید سولفوریک شود.

وی، تغییرات اقلیمی را از بزرگترین خطراتی خواند که بشر با آن روبه روست و گفت: دونالد ترامپ با انکار شواهد تغییرات اقلیمی و خروج از معاهده پاریس به سیاره زیبای زمین آسیب‌های اجتناب‌پذیری می‌زند.

فیزیکدان انگلیسی با ابراز نگرانی نسبت به آینده نسل بشر، هشدار داد که روزهای زیادی برای زندگی بر روی زمین باقی نمانده است و بشر سرانجام ناگزیر به ترک کره زمین خواهد شد.

به گفته هاوکینگ هیچ نشانه‌ای از کاهش درگیری ها در جهان دیده نمی‌شود و توسعه فناوری‌های نظامی و سلاح‌های کشتار جمعی می‌تواند اوضاع را فاجعه بارتر کند.

تصویر اسد برای اولین بار روی اسکناس چاپ شد

بانک مرکزی سوریه اسکناس ۲۰۰۰ لیره‌ای جدیدی را با تصویر بشار اسد، رئیس جمهور این کشور چاپ کرد.

درید درغام، رئیس بانک مرکزی سوریه در کنفرانسی مطبوعات در ساختمان این بانک اعلام کرد که بانک مرکزی اسکناس جدید ۲۰۰۰ لیره‌ای خود را از روز یکشنبه ۱۱ تیر در دمشق و برخی استان‌ها توزیع کرد.

درغام گفت: بانک مرکزی از چند سال قبل کار چاپ اسکناس‌های جدید ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰، ۵۰۰، ۱۰۰۰ و ۲۰۰۰ لیره‌ای را آغاز کرده اما ترجیح داد به دلیل شرایط جنگ در کشور و تغییر نرخ ارز در طول جنگ، اسکناس‌های ۲۰۰۰ لیره‌ای خود را پیش از اطمینان از مناسب بودن شرایط توزیع نکند.

به گزارش ایسنا به نقل از خبرگزاری رسمی سوریه (سانا)، روی اسکناس جدید ۲۰۰۰ لیره‌ای تصویر بشار اسدرئیس‌جمهور سوریه و در پشت آن تصویر پارلمان دیده می‌شود. این اسکناس به گونه‌ای طراحی و تولید شده که اعداد، نقوش و امضاها برجسته بوده و در هر دو طرف آن علامتی برای نابینایان ایجاد شده‌است.

علاوه بر این یک علامت ستاره در پایین قسمت چپ اسکناس وجود دارد که ارزش اسکناس به عدد در آن دیده می‌شود.

واکنش پاکستان به انتشار خاطرات مامور سابق سیا

به گزارش آسوشیتدپرس مقام‌های امنیتی و اطلاعاتی پاکستان به مطالب منتشر شده در کتاب خاطرات یکی از مقاطعه‌کاران سابق آژانس اطلاعات مرکزی آمریکا مبنی بر این‌که خلاص شدن او در پرونده قتل دو تن در سال ۲۰۱۱ حاصل توافقی میان دولت پاکستان و آمریکا بوده، واکنش نشان دادند.

ریموند دیویس، مقاطعه‌کار سابق سازمان سیا هفته گذشته با انتشار کتاب خاطرات خود به سرتیتر اخبار تبدیل شد.

دیویس در این کتاب ادعا کرده است: شجاع پاشا، رئیس سابق سازمان جاسوسی پاکستان مسئول حل و فصل پرونده قتلی بوده که او در آن متهم بود.

به گفته این مامور سیا، پاشا با پرداخت حدود دو و نیم میلیون دلار به خانواده‌های دو مردی که توسط دیویس کشته شده بودند باعث رهایی او از این پرونده شده است.

دیویس در کتابی تحت عنوان "مقاطعه‌کار: من چگونه وارد زندان پاکستان شدم و بحرانی دیپلماتیک را ایجاد کردم" نوشته از نظر او به عنوان مامور سازمان سیا، دو پاکستانی کشته شده که سلاح حمل می‌کردند یک تهدید محسوب می‌شدند.

او در این‌باره نوشته است: من هرگز پیش از این کسی را نکشته بودم و خوشبختانه تمام گلوله‌هایی که شلیک کردم به این دو نفر برخورد کرد.

در همین حال یکی از مقام‌های اطلاعاتی پاکستان اذعان کرده که آژانس جاسوسی کشورش به سازمان سیا برای آزاد کردن دیویس از پاکستان کمک کرده است. با این حال خاطر نشان کرده که چنین کمکی هرگز در آینده به سیا ارائه نشد.

او در این‌باره توضیح داد: آزادی دیویس توافقی بین دو کشور و نه بین دو فرد بود. در واقع این اقدام در نتیجه تمایل و همکاری خوب میان دو آژانس و دو کشور بود.

علاوه بر این فرد، یکی از مقاماهای امنیتی پاکستان که از نزدیک اطلاعاتی درباره پرونده دیویس به ویژه پس از بازداشت او داشته است تایید کرده که پاکستان به روند آزادی این مقاطعه‌کار آمریکایی کمک کرده.

این مقام پاکستانی همچنین نسبت به انتشار این کتاب خاطرات رسواکننده ابراز خشم کرد و در این‌باره گفت: اگر هدف این کتاب وارد کردن پاکستان و آژانس جاسوسی آن به کمپینی نادرست است ریموند و حامیان او برای مدت کوتاهی به این هدف دست پیدا می‌کنند اما پاکستان و آژانس‌های اطلاعاتی آن در آینده مجبور به تکرار چنین لطفی نخواهند بود.

دستگیری قاچاقچی بزرگ مواد مخدر در برزیل

پلیس برزیل موفق شد لوئیس کارلوس داروچا ملقب به "سرسفید" را دستگیر کند. او سرکرده یک باند بزرگ قاچاق مواد مخدر است. این قاچاقچی با انجام جراحی تغییر چهره توانسته بود به مدت ۳۰ سال از چنگ پلیس فرار کند. به گزارش دویچه وله، در دستگیری داروچا، "امپراطور تولید کوکائین در آمریکای جنوبی" در ایالت ماتوگروسو در برزیل بیش از۱۵۰ پلیس شرکت داشتند. رئیس قاچاقچیان برزیل تا کنون با تغییر چهره و نام خود توانسته بود از چنگ پلیس فرارکند.

باند بزرگ داروچا، در جنگل‌های بولیوی، کلمبیا و پرو فعالیت می‌کند و در قاچاق کوکائین به اروپا و آمریکای شمالی نقش اساسی دارد. گفته می‌شود که داروچا مواد مخدر شهرهایی چون سائوپائولو و ریودوژانیرو را هم تامین می‌کرده است. در دو شهر یاد شده قاچاقچیان بسیار خشن عمل می‌کنند.

به گفته پلیس برزیل ثروت و ارزش دارائی‌های داروچا به ۱۰۰ میلیون دلار می‌رسد. پلیس برزیل در ۲۴ عملیات موفق شد دارایی‌هایی او را از جمله خودروهای لوکس، هواپیما و همچنین املاک او به قیمت ۱۰ میلیون دلار ضبط و مصادره کند.

به گفته پلیس یکی از نزدیکان امپراطور کوکائین برزیل نیز دستگیر شده است. داروچا برای حفظ هویت خود از نام جعلی ویتور لوئیز داموراس استفاده می‌کرده و به همین خاطر هم ۳ دهه توانسته بود به تجارت کوکائین در خفا ادامه دهد.

امریکا بدنبال دفاع از نظامیان امریکایی در مقابل تبلیغات روسی در شبکه های اجتماعی

به گزارش اسپوتنیک الیزابت اورن، سناتور حزب دموکرات قانون دفاع از نظامیان آمریکایی در مقابل تبلیغات روسی در شبکه‌های اجتماعی را برای بررسی به کنگره داده است. در این طرح همچنین پنتاگون و وزارت امورخارجه آمریکا موظف خواهند شد درباره درآمد مقام‌های عالی‌رتبه این نهادها گزارش بدهند و در گزارش خود باید مشخص کنند که آیا آنها از دولت‌های خارجی رشوه دریافت کرده‌اند یا خیر؟

در این طرح تاکید شده است که ریاست پنتاگون موظف است هر سال گزارشی درخصوص تأثیر روسیه بر نظامیان آمریکایی تهیه کند که این نوع گزارش‌ها می‌تواند در دسترس عموم قرار بگیرد. پیشتر مقام‌های سیاسی آمریکا از الکساندر پروخورنکو، افسر ۲۵ ساله واحد ویژه روسیه که در سال ۲۰۱۶ میلادی در هنگام حمله‌های هوایی به تروریست‌ها در نزدیکی پالمیرای سوریه جان خود را از دست داد و در شبکه‌های اجتماعی با تحسین ویژه نظامیان آمریکایی به دلیل شجاعت و رشادت در میدان نبرد روبه‌رو شده بود، ابراز نگرانی کردند. به عقیده کارشناسان نظامی آمریکا این‌گونه ابراز علاقه و توجه نسبت به روسیه نتیجه کمپین دائمی کرملین است.

همچنین مقام‌های آمریکایی معتقدند که ماموران امنیتی روسیه در شبکه‌های اجتماعی از جمله فیسبوک خود را به جای دختران زیبای روس جا می‌زنند و از این روش برای تخلیه اطلاعاتی آنان استفاده می کنند.

مذاکرات دقیقه ۹۰ در کویت

محمد بن عبدالرحمن آل ثانی، وزیر خارجه قطر روز گذشته به‌صورت رسمی پاسخ این کشور به درخواست عربستان و متحدانش را با سفر به کویت تحویل مقام‌های این کشور به‌عنوان میانجیگر داد. اما بامداد یکشنبه اعلام تمدید ۴۸ ساعته ضرب‌الاجل داده شده به قطر از سوی عربستان نشان داد که مذاکرات پشت‌پرده‌ای برای شرایط جدید جهت حل و فصل بحران در جریان است. عربستان، مصر، امارات و بحرین ۱۰ روز به قطر فرصت داده بودند تا برای عادی‌سازی روابط ۱۳ شرط خواسته شده را برآورده کند. هر چند جزئیات پاسخ رسمی قطر هنوز منتشر نشده اما مقام‌های قطر پیش از این اعلام کرده بودند که این شروط «غیر منطقی» را نمی‌پذیرند. قطر گفته است که شروط مطرح شده، ربطی به مقابله با تروریسم ندارد و هدف این درخواست‌ها، محدود کردن حاکمیت این کشور است. ترامپ با مشخص شدن جواب رد قطر برای مرحله جدید به‌صورت جداگانه مذاکرات تلفنی با پادشاه عربستان و امیر قطر داشته است. کاخ سفید گزارش داده که ترامپ در این گفت‌وگو بر اهمیت اتحاد در منطقه و حیاتی بودن این مسئله تأکید کرده است. وزارت امور خارجه آمریکا هم از طرفین مناقشه خواسته است با خویشتنداری به مذاکرات دیپلماتیک فرصت دهند. امارات پیش از این هشدار داده بود درصورت مخالفت قطر با شرط‌های عربستان و متحدانش، تحریم‌های این کشور افزایش خواهد یافت اما به‌نظر می‌رسد که این جبهه حالا به فکر ادامه مذاکرات هستند.

حسابداری ایده آل
Personal, Small Business & Corporation E-File
Ideal Accounting
مجتبی فریور
آیا میدانید با تکمیل فرمهای مالیاتی
اگر در سال 2016 درآمدی نداشته باشید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
اگر حتی در آخرین روز سال 2016 وارد کانادا شده اید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
آیا میدانید در صورت عدم تکمیل فرمهای مالیاتی: Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد
خدمات حسابداری
INCOME TAX
• حسابداری و دفترداری شرکت ها و اشخاص تهیه صورت های مالی
• تهیه فرمهای Payroll &GST،PST
• تهیه Business Plan
• مشاوره برای پرداختن شرط تجاری
• ثبت شرکتها
• وام مسکن Mortgage
تکمیل فرمهای Child Tax و GST رایگان است
تخفیف ویژه برای سالمندان، دانشجویان و تازه واردین خدمات مالیاتی
905 59-777-59
World on Yonge
7191 Yonge St. Suite 609, Thornhill, ON L3T 0C7
acc@idealteam.ca

محسن نوروززاده
Qualified Credit Counsellor
A.B.D.C CREDIT SOLUTION
Solutions for your debt problems
آیا مشکل مالی دارید؟
ما به شما کمک می‌کنیم:
اگر برای پرداخت کردیت کارت‌ها و وام‌های شخصی و بیزنس خود با مشکل روبرو هستید؟
اگر از سوی آژانس های کالکشن و کمپانی های طلبکار مورد تهدید واقع می شوید
اگر از دادگاه اخطاریه دریافت می نمایید؟
اگر از حقوق شما هر ماهه بابت بدهی کسر می گردد؟
اگر در بازپرداخت وام دانشجویی و مالیات شخصی و تجاری مشکل دارید؟
ما مشکل مالی شما را بدون اعلام ورشکستگی رفع می‌کنیم
• کسر کل مبلغ بدهی تا ۸۰٪ به مدت ۵ سال بدون بهره با حفظ خانه، ماشین و دارائی و ...
• گرفتن وام مسکن، وام ماشین، ویزا و اعتبار بانکی برای افراد بدکردیت و تازه واردین به کانادا
• ترمیم کردیت بد در کوتاهترین زمان
• پروسه Bankruptcy و Consumer Proposal با کمترین هزینه
• ما برای شما کار می کنیم و تراستی برای طلبکاران شما
• تماس با ما چند دقیقه اما ورشکستگی ۷ سال
گارانتی، پرداخت حق سرویس بعد از اخذ قبولی
همین امروز برای مشاوره محرمانه و رایگان توسط متخصصین رسمی و با تجربه
در شرکت A.B.D.C Credit Solution
با مدیریت محسن نوروز زاده تماس بگیرید.
416-830-3414
خدمات ما در تمام شهرهای انتاریو، مونترال و ونکوور می باشد
Tel: 905-597-2232 (ABDC)
Toll Free:1-800-225-4746 Fax : 905-597-2260
www.mydebtproblem.ca nowroozadeh@yahoo.com
7368 Yonge St., Suite #301 B, Thornhill, ON, L4J 8H9

HARMONIC
Accounting, Tax & Financial Services
INCOME TAX
E-FILE
Personal, Small Business & Corporate
خدمات حسابداری و مالیاتی
رضا پورلطفی
■ خدمات حسابداری و دفترداری
■ تهیه و تنظیم صورتهای مالی
■ خدمات مالیاتی اشخاص و شرکتها
■ برنامه ریزی مالیاتی برای اشخاص و شرکتها
■ خدمات حقوق و دستمزد
■ تهیه و تکمیل فرمهای WSIB & HST, GST
■ تهیه طرح توجیهی برای اخذ وام
■ ثبت ، تغییرات و انحلال شرکتها
■ Accounting & Bookkeeping Services
■ Personal & Corporate Income Tax Services
■ Payroll Services
تخفیف ویژه و مشاوره رایگان برای سالمندان، دانشجویان و تازه واردین
Let our experience bring harmony to your finances
8131 Yonge St., Suite 211, Thornhill, ON L3T 2C6
Tel: (416) 900-4188 www.HarmonicTeam.com
Fax: (416) 900-4189 info@harmonicteam.com
در بلژراي سوپر پارسیان

در پلازای ایرانیان

سوپر ارزان

برای سومین سال متمادی سوپر ارزان به عنوان بهترین در بین سوپرمارکت های میدل ایست و مدیترانه ای در نورت یورک انتخاب شد

اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان:

آبمیوه آناناس
سه عدد
$5

خیارشور اروماداا
دو عدد
$5

رب گوجه سبزدانه وبدر
دو عدد
$5

رب گوجه زرین صدف
دو عدد
$7

بیسکوئیت فرخنده
دو عدد
$5

سیر سفید کراون Crown
دو عدد
$5

سیر قهوه‌ای کراون Crown
دو عدد
$5

آش رشته ان سی
دو عدد
$5

زیتون کراون Crown
دو عدد
$5

عسل کراون Crown
دو عدد
$5

قند شکسته کاترین
چهار بسته عدد
$6

نان با کیفیت سوپر ارزان

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , 416-222-4726

ورزشی

والیبال جوانان ایران در رده پنجم جهان ایستاد/ لهستان قهرمان شد

تیم ملی والیبال جوانان ایران در آخرین دیدار خود در رقابت‌های قهرمانی جهان برابر چین به پیروزی رسید و عنوان پنجمی جهان را به خود اختصاص داد. به گزارش روابط عمومی فدراسیون والیبال، تیم ملی والیبال جوانان ایران در دهمین روز رقابت‌های قهرمانی جهان یک بار دیگر برابر چین قرار گرفت و با نتیجه ۳ بر ۰ و با امتیازهای ۲۵ بر ۱۹ ، ۲۵ بر ۲۰ ، ۲۵ بر ۲۱ برابر حریف خود پیروز شد. به این ترتیب تیم ملی والیبال جوانان ایران با قبول تنها دو شکست آن هم با نتیجه ۳ بر ۲ برابر لهستان و کوبا در جایگاه پنجم قرار گرفت و نکته مهم‌تر این که لهستان و کوبا هم فینالیست شدند.

تیم ملی مردان ایران قهرمان والیبال نشسته آسیا و اقیانوسیه شد

در آخرین روز از رقابت‌های قهرمانی آسیا و اقیانوسیه، تیم ملی والیبال نشسته مردان ایران با غلبه بر قزاقستان به عنوان قهرمانی دست یافت. در دیدار فینال، نمایندگان کشورمان در سه ست با نتایج ۱۵- ۲۵، ۱۹- ۲۵، ۱۲- ۲۵ ، و با نتیجه قاطع سه بر صفر برای دومین بار تیم قزاقستان را شکست دادند و عنوان قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود کردند. والیبال نشسته بانوان ایران نیز روز قبل با کسب عنوان سومی این رقابت‌ها موفق شد سهمیه مسابقات پارا آسیایی و جهانی را به دست آورد.

کیمیا علیزاده آسیب دیده و باید جراحی شود

بی بی سی: کیمیا علیزاده روز جمعه ۹ تیر (۳۰ جون) در مسابقات جهانی تکواندو در کره جنوبی مدال نقره گرفت.

این اولین بار است که یک نفر از اعضای تیم تکواندوی زنان ایران در مسابقات جهانی به فینال می‌رسد. با این حال شماری از این‌که او نتوانسته مدال طلا بگیرد' انتقاد کردهاند. مطرح شدن این انتقادها در تلویزیون ایران' باعث خشم هواداران کیمیا علیزاده شده است. با این حال او در صفحه اینستاگرام خود از این‌که نتوانسته طلا بگیرد از مربیان و مردم عذرخواهی کرده است.

سارا جمهوری' فیزیوتراپیست این تکواندوکار تیم ملی ایران' به یکی از سایت‌های ورزشی گفته رگ‌های دست کیمیا بر اثر آسیب‌دیدگی‌های پشت سر هم' صدمه جدی دیده و با هر ضربه کبود و متورم می‌شود. پزشکان قصد دارند او را جراحی کنند اما خانم علیزاده به ایلنا گفته فعلا تصمیمی برای زمان جراحی نگرفته است.

کیمیا علیزاده متولد تیرماه ۱۳۷۷ در کرج افتخارات زیر را در کارنامه خود دارد:

- اولین مدال طلای دختران ایران در بازی‌های المپیک نوجوانان در چین، ۱۳۹۳
- مدال طلا بازی‌های قهرمانی نوجوانان جهان، چین ۱۳۹۳
- اولین مدال تکواندوی زنان ایران (برنز) در بازی‌های قهرمانی بزرگسالان، روسیه ۱۳۹۴
- مدال طلای گرندپری روسیه ۱۳۹۴
- مدال نقره تورنمنت هلند ۱۳۹۴
- اولین مدال زنان ایران در المپیک، ریودوژانیرو ۱۳۹۵
- اولین نقره جهانی تکواندوی زنان ایران ۱۳۹۶

مهرو کمرانی' سرمربی خانم علیزاده به خبرگزاری تسنیم گفته است که بعد از جراحی مچ دست' باید پای او هم عمل شود.

به گفته مهرو کمرانی' کیمیا علیزاده قبل از مسابقات المپیک آسیب دیده بود اما با هدف شرکت در رقابت‌های ریو جراحی را عقب انداخت.

کیمیا علیزاده تنها زنی است که در مسابقات المپیک برای ایران مدال گرفته است.

سرمربی کیمیا علیزاده می‌گوید به تدریج آسیب‌های او جدی‌تر شد اما باز هم در مسابقات جهانی کره جنوبی شرکت کرد و مدال گرفت.

ظاهرا بیشتر آسیب‌ها مربوط به قبل از مسابقات کره جنوبی است و به همین دلیل نزدیکان و هوادارانش می‌گویند که او با وجود آسیب' تلاش زیادی کرد که در مسابقات بماند.

رضا مهماندوست' مربی سابق تیم ملی تکواندوی ایران که به آذربایجان رفته و اکنون مربی تیم ملی آذربایجان است' در صفحه اینستاگرام خود کیمیا علیزاده را ستوده و نوشته است: "دل انسان به درد می‌آد وقتی می‌بینند این قهرمان اینجوری و با این وضعیت مبارزه کرد و فراتر از بدن و توانش مدال ارزشمند گرفت تا دل هم وطن‌ها و ... شاد کنه و یک عده می‌شینند تو جای خنک و نرم و می‌گن باید با تعصب و غیرت بیشتر مبارزه می‌کرد."

کیمیا علیزاده با سن کم شمار زیادی را امیدوار کرده که در آینده قهرمانی‌های بیشتری به دست آورد.

پزشکان او حدس می‌زنند در صورت جراحی او یک سال نتواند در مسابقات شرکت کند.

کسب مدال طلا در مسابقات دوبل بدمینتون بانوان پیوند اعضا

مریم رحمانی و نجمه کمالی در جایگاه نخست رقابت‌های دوبل بدمینتون بیست و یکمین دوره مسابقات جهانی پیوند اعضا ایستادند.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، در رقابت‌های جهانی بدمینتون پیوند اعضا و در بخش دوبل، نجمه کمالی و مریم رحمانی در رده سنی ۱۸ تا ۲۹ سال در مرحله گروهی حریفانی از انگلیس، استرالیا و هلند را ۲ بر صفر شکست دادند و به مرحله حذفی رسیدند.

در این مرحله حریف قدرتمند فرانسوی را در دو گیم شکست دادند و راهی فینال شدند و در بازی فینال نیز در دو گیم متوالی بر تیم انگلیس پیروز شدند و مقام قهرمانی را تصاحب کردند.

حسین رضایی و بهروز سلیمی نیز با غلبه بر رقیبان انگلیسی و پذیرش باخت مقابل تیم دیگری از انگلیس از راه‌یابی به مرحله بعد و کسب مدال بازماندند.

ره‌آورد ایران از کشتی فرنگی بین‌المللی صربستان: ۳ مدال

تیم ملی کشتی فرنگی جوانان کشورمان در رقابت‌های بین‌المللی صربستان به یک مدال طلا، یک نقره و یک برنز دست یافت.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کشتی، پیکارهای بین‌المللی کشتی فرنگی بزرگسالان جام لوبومیر ایوانوویچ در روزهای ۱۰ و ۱۱ تیر ماه در کشور صربستان برگزار شد.

در پایان این مسابقات تیم ایران که با پنج کشتی‌گیر جوان به مصاف حریفان بزرگسال خود رفته بود، به یک مدال طلا توسط کرامت عبدولی در وزن ۶۶ کیلوگرم، یک نقره توسط محمد شربی نیازی در وزن ۷۵ کیلوگرم و یک مدال برنز توسط امین میرزازاده در وزن ۱۳۰ کیلوگرم دست یافت.

ورزشی

شکست تیم ملی بسکتبال جوانان در دو دیدار در جام جهانی

تیم ملی جوانان ایران در اولین بازی خود در مسابقات جام جهانی زیر ۱۹ سال مقابل تیم‌های آمریکا و ایتالیا شکست خورد.
به گزارش روابط عمومی فدراسیون بسکتبال، تیم ملی بسکتبال جوانان ایران در اولین دیدار خود از رقابت‌های جام جهانی زیر ۱۹ سال به مصاف آمریکا، مدافع عنوان قهرمانی رفت و با نتیجه ۱۰۸ بر ۴۸ مغلوب شد. در این مسابقه همه ملی‌پوشان ایران به میدان رفتند که احسان صمدی و امیرحسین خندان‌پور با ۱۱ و ۱۰ امتیاز، بیشترین امتیاز را کسب کردند و محمدرضا بهرام‌زاد با تاثیرگذاری ۷، موثرترین بازیکن نام گرفت.
تیم ملی کشورمان در روز دوم جام جهانی هم مغلوب ایتالیا شد.
در این بازي تیم سوم اروپا موفق شد با نتیجه ۶۴ بر ۴۵ ایران را شکست دهد و مانند آمریکا به ۲ برد در جام جهانی برسد.

امیرحسین آذری با ۱۳ امتیاز و ۴ ریباند موثرترین بازیکن ایران مقابل ایتالیا بود و امیرحسین خندان هم ۹ امتیاز و ۹ ریباند داشت. ملی‌پوشان جوان در این مسابقه ۱۶ پرتاب سه امتیازی را از ۱۷ اقدام از دست دادند و ۱۰ پرتاب آزاد تیم هم گل نشد. تیم ایران در این دیدار هم مانند بازی مقابل آمریکا، ۲۵ ترن اور (توپ از دست رفته) داشت.

پرسپولیس بدون طارمی به اوکراین رفت

تیم فوتبال پرسپولیس برای آماده‌سازی جهت حضور در لیگ هفدهم بدون طارمی به اوکراین رفت.
اردوی اوکراین از مدت‌ها پیش برنامه‌ریزی شده بود و طبق آن کاروان پرسپولیس بامداد چهارشنبه ۱۴ تیر به کیف سفر کرد اما طارمی در این کاروان جایی نداشت.

مهدی طارمی که یك سال دیگر با پرسپولیس قرار داد دارد، می‌خواهد از این تیم جدا شود اما بر سر رقم مورد مطالبه باشگاه برای فسخ قرارداد اختلاف دارند.

باشگاه به طارمی مهلت داده بود تا ۱۲ تیر تکلیف‌اش را روشن کند اما این اتفاق نیافتاد. طارمی تمایلی به پرداخت مبلغ مورد نظر باشگاه برای دریافت رضایت‌نامه ندارد و از طرف دیگر باشگاه هم حاضر به کوتاه آمدن در این خصوص نیست.

از سوی دیگر برانکو به عنوان یك مربی حرفه‌ای با توجه به تجربه سال گذشته این بازیکن، اینبار گادوین منشاء گلزن پیکان را در اختیار دارد و از این روی خیالش باید گلزن مادرزادی که دنبالش می‌گشت راحت شده است.
برانکو به همین دلیل خیلی خونسرد با رفتار طارمی برخورد کرده است اما اگر طارمی نتواند ترانسفر شود و در پرسپولیس بماند باید منتظر عواقب سخت تمرد خود باشد و احتمالا تا مدت‌ها چسبیده به نیمکت بازی‌های تیم سرخ را باید تماشا کند.

جام جهانی چوگان آفریقا و غرب آسیا؛ شکست ایران مقابل هند

اولین روز یازدهمین دوره رقابت‌های مقدماتی جام جهانی چوگان در منطقه E (آفریقا و غرب آسیا) با برتری تیم‌های هند و پاکستان به پایان رسید. به گزارش روابط عمومی فدراسیون چوگان، تیم ملی چوگان ایران در نخستین دیدار در چارچوب رقابت‌های مقدماتی برای صعود به جام جهانی چوگان استرالیا، به رغم شایستگی مقابل هند با نتیجه نزدیک ۱۰ بر ۸ شکست خورد.
تیم‌های ملی چوگان ایران و هند از ساعت ۱۷ روز دوشنبه (۱۳ تیر) در زمین چوگان قصر فیروزه به مصاف هم رفتند و ملی‌پوشان کشورمان که نخستین حضورشان را در رقابت‌های بین‌المللی تجربه می‌کنند، عملکرد قابل قبولی به نمایش گذاشتند.
شاگردان مارتین سرونت، سرمربی آرژانتینی تیم ملی چوگان کشورمان در چوکه نخست بازی خوبی از خود به نمایش گذاشتند و ۵ بر ۴ به پیروزی رسیدند. در چوکه دوم دوندگی اسب‌ها و چوگان‌بازان هندی در کنار بازی خوب آنها سبب شد ۶ بر ۵ این چوکه به سود آنها خاتمه یابد. قرمزپوشان ایران در حالی مقابل آبی‌پوشان هندی در چوکه سوم به میدان رفتند که سعی در جبران نتیجه و رسیدن به تساوی داشتند اما در نهایت ۸ بر ۶ نتیجه را واگذار کردند. در ابتدای چوکه چهارم امیررضا بهبودی برای جلوگیری از حمله مهاجمان هندی به زمین افتاد که پس از دقایقی به بازی برگشت.چوگان‌بازان کشورمان به رغم تلاش و دفاع خوب خود در چوکه چهارم در نهایت با نتیجه ۱۰ بر ۸ شکست را پذیرفتند.

والیبال باشگاه‌های آسیا؛ صعود بانک سرمایه به نیمه نهایی

تیم والیبال بانک سرمایه با شکست البحری عراق و کسب چهارمین پیروزی متوالی خود، به مرحله نیمه نهایی رقابت‌های قهرمانی باشگاه‌های آسیا صعود کرد.
به گزارش روابط عمومی فدراسیون والیبال، مسابقات والیبال قهرمانی باشگاه‌های آسیا که در ویتنام برگزار می‌شود، روز سه‌شنبه (۱۳ تیر) با چهار دیدار در گروه هشت تیم برتر و در مرحله یک چهارم نهایی پیگیری خواهد شد.
در نخستین مسابقه این مرحله تیم والیبال بانک سرمایه به مصاف البحری عراق رفت و با شکست این تیم به عنوان نخستین تیم چهار تیم برتر مرحله نیمه نهایی معرفی شد. شاگردان مصطفی در ست سوم این مسابقه ۲۵ بر ۲۳ مغلوب حریف شدند، اما در ست‌های اول، دوم و چهارم به ترتیب با امتیازهای ۲۵ بر ۱۲، ۲۵ بر ۱۳ و ۲۵ بر ۱۶ به پیروزی رسیدند تا چهارمین برد متوالی خود را جشن بگیرند.
تیم والیبال بانک سرمایه این مسابقه را با ترکیب فرهاد قائمی، شهرام محمودی، میلاد عبادی‌پور، سید محمد موسوی، لوکاس ژیگالدو و فرهاد ظریف آغاز کرد. مهدی مهدوی، رحمان داوودی، قاسم کارخانه، علیرضا جلالی و علی شفیعی از دیگر بازیکنان بانک سرمایه در این دیدار بودند که در ست‌های مختلف به میدان رفتند.
تیم بانک سرمایه چهارشنبه (۱۴ تیر) در مرحله نیمه نهایی به مصاف برنده دیدار العربی قطر و نماینده چین تایپه می‌رود.

پنج مدال، حاصل کار سامبوکاران ایران در مسابقات قهرمانی آسیا

تیم ملی سامبو بزرگسالان آقایان فدراسیون ورزش‌های رزمی در مسابقات قهرمانی آسیا در تاشکند به دو مدال نقره و سه مدال برنز دست یافتند.
به گزارش روابط عمومی فدراسیون ورزش‌های رزمی، محمدرضا سعیدی مدنی در نخستین روز از بازی‌ها در وزن ۶۸ کیلوگرم نخستین مدال برنز مسابقات را ازآن خود کرد.
پدرام بیک‌زاده در وزن ۶۸- کیلوگرم، پس از استراحت در دور اول، به حریف ازبکی باخت و در نهایت با برد حریف تایوانی به مدال برنز بسنده کرد.
عباس علیزاده در وزن ۱۰۰+ کیلوگرم نیز به مدال برنز دست یافت.
یوسف کریمیان، سامبوکار وزن ۸۲ کیلوگرم در مرحله فینال مقابل حریف ازبکی خود پیروز شد و به مدال نقره رسید.
و میلاد شیری حاجی بابا، سامبوکار وزن ۱۰۰+ کیلوگرم کشورمان که برای نخستین بار در مسابقات قهرمانی بزرگسالان سامبو حضور یافت، در مرحله فینال در مبارزه با حریف قزاق به برتري رسید و صاحب مدال نقره شد.

جنگهای مقدس

سخنرانی هاوارد زین در دانشگاه بوستن

برگردان: آسوده نوین

هاوارد زین مورخ ، نمایشنامه نویس و فعال اجتماعی بنام آمریکایی است که در سال ۱۹۲۲ در یک خانواده یهودی مهاجر در بروکلین چشم به جهان گشود. از او که بعدها استاد علوم سیاسی دانشگاه بوستن شد ۲۰ کتاب بجا مانده که شامل اثر تاثیر گذار " تاریخ مردم ایالت متحده " است .این اثر کلاسیک نگاهی متفاوت به تاریخ آمریکا دارد. این کتاب که ۳۷ سال پیش انتشار پیدا کرد و بیش از یک میلیون نسخه از آن به فروش رسیده پدیده ای در دنیای انتشارات به شمار می آید و هر سال تعداد بیشتری از کتاب نسبت به سال قبل بفروش می رسد. هاوارد زین که در جنگ جهانی دوم با هدف مبارزه با فاشیسم، خلبان هواپیماهای بمب افکن نیروی هوایی ایالت متحده گردید ، پس از جنگ برای همیشه به یکی از فعالی مطرح استقرار صلح تبدیل شد و در حرکتهای تحقق حقوق مدنی و عدالت اجتماعی نیز فعال شد . او دارای مدرک دکترا در تاریخ و علوم سیاسی از دانشگاه کلمبیا می باشد. وی درسالهای ۱۹۵۶تا ۱۹۶۳ ، در کالج اسپلمن که از نظر تاریخی کالجی برای زنان سیاه" به جرم پوست بود تدریس می کرد و در جنبش حقوق مدنی سیاهان فعال بود و نهایتا حمایت از شاگردان اخراج شد . بعد ها از او دعوت شده که استاد مهمان در این کالج باشد. هاوارد زین در۲۷ ژانویه سال ۲۰۱۰بر اثر سکته قلبی در کالیفرنیا چشم از جهان فرو بست. سخنرانی وی در دانشگاه بوست آخرین سخنرانی وی می باشد:" به طرح این مطلب پرداخته ام . در طی بیست ، سی سال سه جنگ مقدس، من اخیرا گذشته من در مورد عنوان هایی مختلفی صحبت کرده ام اما چند سالیست که تصمیم گرفته ام در مورد سه جنگ مقدس صحبت کنم . شاید این عنوان این احساس را برانگیزد که سخن از جنگ های مذهبی است، چنین نیست ، من می خواهم در مورد سه جنگی در تاریخ آمریکا حرف بزنم که قدوسیت پیدا کرده اند ، سه جنگی که غیر قابل دستیازی اند ، غیر قابل نقدند. مطمئن هستم که شما احتمالا با من در این امر توافق نظر دارید که هیچکس جنگ های انقلابی(۱) را به نقد نمی کشد ، درست می گویم ؟ بخصوص اینجا در بوستن ، امکان ندارد. جنگ مقدس انقلابی علیه انگلیس ، پاول ریویر ،لکزینگتون ، کانکرت ، سام آدامز و تمام آدامزهای دیگر. جنگ های انقلابی و استقلال از انگلیس، نبردهای قهرمانی ۲ که اشک به چشمان می آورد . اما محافظه کار انگلیس هستیدا و شما را به کانادا تبعید می کنند که ممکن است اتفاق خوبی باشد ! جنگ دیگر جنگ های داخلی (۲) است. متوجه شدید که سکوت همه جای سالن را گرفت ، کسی جنگ های داخلی را به نقد نمی کشد و قابل درک است. چرا کسی بخواهد از جنگ های داخلی انتقاد کند؟ در جنگ های داخلی برده ها آزاد شدند . ابراهام لینکلن را به یاد بیاورید، نه، کسی نمی تواند از جنگ های داخلی انتقاد کند . جنگ خوبی بود، جنگ به حقی بود. ستاد جنگ سوم جنگ جهانی دوم است. یک جنگ خوب دیگر . اگر شما تاریخ شفاهی ا ترکل (۳)را خوانده باشید که با عنوان جنگ خوب هم نامیده می شود و در آن با افرادی که در این جنگ شرکت داشته اند ، از سرباز گرفته تا افراد عادی ، مصاحبه کرده است خواهید دید زمانی که همسرش این کتاب را خواند به او پیشنهاد کرد که عنوان جنگ خوب را داخل گیومه بگذارد، زیرا شاید بهتر باشد قدری شک کرد که تا چه اندازه این جنگ خوب بوده است. اما تعداد بسیار کمی در خوب بودن این جنگ شک می کنند. اگر کانال های تلویزیونی تاریخ را روشن کنید، دائما راجع به جنگ خوب ، جنگ دوم جهانی، قهرمانی ها ، بهترین جنگ ها ، با شکوهترین نسل صحبت می کنند . من در این جنگ شرکت داشته ام ، اکنون من هر سه این جنگها را در بوته بررسی قرار می دهم و هدفم از این کار به سوال کشیدن مفهوم " جنگ خوب " است . آیا چنین مفهومی وجود دارد؟ حتی در مورد جنگ های انقلابی ، جنگ های داخلی و جنگ جهانی دوم ؟ این کار آسانی نیست زیرا چنانکه قبل گفتم این جنگ ها مقدسند و هر کدام از این جنگ ها دستاوردی را به ارمغان آوردند : استقلال از انگلیس ، آزادی بردگان ، پایان فاشیزم در اروپا . اینطور نیست ؟ بنابراین انتقاد از آنها بی ارزش نشان دادن یک عمل قهرمانانه است . اما بررسی این جنگ ها از این جهت مهم است که این نظریه خوب بودن این جنگ ها کمک به توجیه جنگ های دیگر می کند که به روشنی وحشتناک و شیطانی است . من از جنگ ویتنام صحبت می کنم از جنگ عراق، از جنگ افغانستان، پاناما، گرانادا . این حقیقت که شما از تجربه جنگ خوب صحبت کنید پایه ای بوجود می آورد که فکر کنید چیزی به نام جنگ خوب وجود دارد و توازن هایی به آن جنگ خوب و جنگی که در حال جنگیدنش هستید پیدا کنید . حتی اگر جنگی که درگیر آن هستید را درک نکنید اما این توازن ها موضوع را روشن می کند، صدام حسین مثل هیتلر است ، و شما با خود می گویید که بله ما باید با او بجنگیم و نجنگیدن به معنی تسلیم است مثل تسلیم شهرمونیخ ، این یک دید قیاسی است . جنگ جهانی دوم معیار خوبی برای مقایسه می گذارد . شما با تشبیه یک جنگ با جنگ جهانی دوم ناگهان آنرا موجه می نمایید . بیاد می آورم که در زمان جنگ ویتنام ، لیندن جانسون رهبر ویتنام جنوبی، نگو دین دیام را وینستون چرچیل آسیا خطاب کرد و او را موجه کرد. حال بیایید یک به یک این جنگ ها را به تحلیل بکشیم . جنگ های انقلابی: تقلبی بیش نبودند. نمی خواهم مثل این جامعه شناسان که همه چیز؛ علوم سیاسی، مردم شناسی و حتی علوم اجتماعی را باریاضیات بررسی می کنند تحلیل بدهم . اما شاید بد نباشد یک ترازنامهٔ تقریبی اخلاقی را در نظر بگیریم. دریک طرف خوبی های جنگ های انقلابی را می نویسیم . اما طرف دیگری هم وجود دارد، چیزهایی که در موردش شک می کنیم. زیرا هر ترازنامه دو ستون دارد و اگر در مورد جنگ های انقلابی فقط بگوییم که استقلال از انگلیس پیدا کردیم کافی نخواهد بود، باید به چیز های دیگر نیز توجه نمود. بیایید ببینیم هزینه انسانی جنگ چقدر بوده است ، ۲۵ هزار کشته . اینکه چیزی نیست .در جنگ ویتنام ما ۵۸ هزار کشته داشتیم . این تعداد ارزش صحبت کردن را هم ندارد . اما اگر این عدد را به نسبت جمعیت آمریکایی های آنزمان بسنجیم، ۲۵ هزار کشته به معنی ۲و نیم میلیون نفر در زمان حال است . خوب اگر امروز بما بگویند که تحت استعمار انگلیس هستید و می توانیم با این کشور بجنگیم و استقلال خود را بدست بیاوریم اما ۲و نیم میلیون نفر کشته خواهند شد ، آیا درست نیست که برای اقدام به این جنگ یکبار دیگر هم فکر کنیم؟ من می خواهم این عدد ۲۵ هزار نفر را به شکل حقیقی ببینیم . بله ما استقلال در مقابل انگلیس بدست آوردیم و تنها ۲ومیلیون و نیم نفربرای ما هزینه در برداشت . اما جنگ های انقلابی به نفع که بود ؟ چه کسی از استقلال منتفع شد ؟ جالب است که ما فرض می کنیم همه از استقلال سود بردند. اینطور نیست . نه مردمی بودند که هیچ نفعی از این موضوع نمی بردند . کشاورزان ساده ای که تفاوتی نمی کرد که تحت استثمار انگلیس قرار بگیرند یا ارباب محلیشان . آن زمانها شرکت گالوپ نبود که آمار گیری کند اما با یک تخمین بسیار تقریبی مثل تخمینی که یک دفعه جان آدامز از آن استفاده کرد شاید بتوان گفت یک سوم مردم مخالف جنگ و یک سوم موافق جنگ و یک سوم بقیه نظرممتنع در این رابطه داشته اند. آنچه مسلم است تعداد زیادی مخالف این جنگ ها بوده اند و به همین دلیل سربازگیری برای این جنگ ها کار بسیار مشکلی بوده است . اینطور نبوده که مردم به راحتی برای جنگ جمع شدند . سربازگیری کار آسانی نبود. در جنوب مردم به جنگ نمی پیوستند ویکبار جرج واشنگتن مجبور شد ژنرالی را با افرادش برای سربازگیری بفرستد تا بزور نفرات برای ارتش جمع کنند . شاید عده ای از افراد فقیر و کشاورزان خرده پا بخاطر وطن پرستی می جنگیدند و مثل اعلمیه استقلال را که در شهرداری ۴ خوانده شده بود شنیده بودند و فرازهایی مانند آزادی و حق برابردر رسیدن به خوشبختی در آنها، جنگیدن را القا کرده بود ، اما عده ای هم بخاطر تکه زمینی که وعده داده شده بود پس از پیروزی نصیبشان خواهد گشت تن به جنگیدن سپردند درست مثل امروز که به سربازان وعده می دهند، پس از دوره خدمتشان درجنگ از مزایایی مثل آموزش رایگان در کالج برخوردار خواهند گشت. افراد به این سادگی داوطلب جنگ نمی شوند باید آنها را فریفت، باید بهشان رشوه داد و یا زورشان کرد . مردم فکر می کنند که افراد به شکل طبیعی به جنگ می روند. اینطور نیست باید نیروی زیادی را برای جلب افراد به جنگیدن تجهیز کرد. بخصوص وقتی مردم دریافتند که ثروتمندان با پرداخت وجه معینی می توانسته اند از خدمت معاف گردند . باکشاورزان و کارگرانی که به جنگ رفتند و کشته و یا زخمی گشتند مانند افراد طبقات مرفه که افسران را تشکیل می دادند رفتار نمی شد. به افسران یونیفرم زیبا و غذای خوب داده می شد و از مستمری کافی برخوردار بودند اما سربازان معمولی اغلب حتی کفش به پا نداشتند. لباس مناسب نداشتند . پولی بهشان پرداخت نمی شد و در زمان پایان خدمت ولشان نمی کردند. در جنگ های انقلابی اختلاف طبقاتی وجود داشت. در آمریکا با وجود اختلف طبقاتی ما عادت داریم که فکر کنیم یک خانواده شاد و خوشبخت هستیم . یک ملت تفکیک ناپذیر. واقعیت اینست که ما بسیار قابل تفکیک هستیم . یک طبقه ثروتمند وجود دارد و یک طبقه بی چیز ، درپی آنها طبقه مردم عصبی ! شرایط برای سربازی که پیش از آن یک کشاورز معمولی بود به حدی با سربازانی که از طبقات مرفه جامعه آمده بودند تفاوت داشت که هزاران نفر از آنها بر ضد افسران خود و جرج واشنگت شورش کردند. آیا در کلاسهای درسی تاریخ جنگ های انقلابی در این مورد چیزی به شما گفته اند ؟ زمانی که در مورد بانکر هیل و کنکورد حرف می زدند؟

من شک دارم. به من که چیزی در این مورد یاد ندادند ، چه در دبستان یا دبیرستان و یا دانشگاه . می دانید ، اغلب آنچه را که در دانشگاه به شما یاد می دهند همان است که در دبستان به شما یاد داده اند ! فقط با زیر نویس ! بله هزار ها نفر درجبهه پنسیلوانیا شورش کردند و جرج واشنگتن نمی توانست شورش را بخواباند و ناچار به سازش شد و وعده هایی نظیر اینکه آنها را زود رها خواهد کرد و بهشان پول خواهد داد، نمود . چیزی نگذشت که شورش کوچکتری درجبهه نیوجرسی رخ داد و آنجا جرج واشنگتن وارد عمل شد و گفت رهبران شورشیان را پیدا کنید و اعدامشان نمایید. آیا در مدرسه چیزی در مورد این شورش ها و اعدام ها به شما گفته اند؟ شک دارم. به این ترتیب تعدادی از شورشیان را اعدام کردند . سربازان خودی شورشیان را اعدام نمودند . بنابراین با همه به شکل یکسان در انقلاب رفتار نشد و در حقیقت وقتی انقلاب پیروز شد و سربازان به خانه برگشتند و به بعضی از آنها تکه زمینی داده شد و بسیاری از آنها دوباره خرده کشاورز شدند و تازه فهمیدند که باید مالیات سنگینی بپردازند. ثروتمندان که کنترل قانون را در دست داشتند این مالیات را وضع کرده بودند. آنها قادر به پرداخت مالیات نبودند و بنابراین زمین ها و خانه هاشان را به حراج گذاشتند. سلب مالکیت ، کلمه آشنایی که مردم آمریکا امروز با آن مواجه هستند، این یک پدیده قدیمیست . به این ترتیب بود که مردم دست به شورش زدند . فکر می کنم شما در مورد شورش شیز شنیده باشید . به شما چیز زیادی در مورد شورش شیز یاد نمیدهند ، فقط در سطحی که در تست های چندجوابی بتوانید تشخیصش بدهید! شورش شیز در غرب ماساچوست رخ داد. هزارها کشاورز در اطراف دادگستری ها در اسپرینگ فیلد، نورث هامپتون، امرستون، گریت برینگتون و غیره جمع شدند وحراج را بهم زدند و از سلب مالکیت جلوگیری کردند . این یک شورش جدی بود که باید توسط ارتشی که تجار بوست هزینه اش را می پرداخت سرکوب می گشت . شورش خوابانده شد اما در دل پدران موسس (۶)کشور وحشت ایجاد کرد . ترتیب زمانی جالبی در اینجا وجود دارد ، اینکه شورش شیز در سال ۱۷۸۶ رخ داد و پدران موسس کشوردر سال ۱۷۸۷ در کنوانسیون قانون اساسی جمع شدند . آیا رابطه ای بی این دو واقعه وجود دارد؟ به من این را در مدرسه یاد ندادند . تنها گفتند که آنها جمع شدند زیرا مفاد کنفدراسیون (۶) یک دولت مرکزی ضعیف ایجاد کرده بود و به یک دولت مرکزی قوی نیاز بود . فکر داشتن یک دولت مرکزی قوی به نظر خوب می رسد . پس برگزاری کنواسیون قانون اساسی و نوشت پیش نویس آن نیز کار خوبی بود . اما آنچه به ما گفته نشد این بود که آنها با دیدن شورش غرب ماساچوست با خود گفتند بهتر است پیش بینی ای برای این موارد بکنیم . باید دولتی به اندازهٔ کافی قدرتمند برای مواجهه با چنی شورش هایی ایجاد نماییم . دلیل نیاز به دولت مرکزی پرقدرت این بود . ژنرال هنری ناکس از ماساچوست که در ارتش با جرج واشنگت بود در نامه ای به او چیزی شبیه به این نوشت که (نقل به معنا می کنم زیرا در آن زمان سیاستمدران بسیار رسا صحبت می کردند . مقایسه ای بی زبان رهبران سیاسی آن دوران و رهبران سیاسی امروزه انجام دهید . واقعا که !) :" این مردمی که شورش کرده اند فکر می کنند که چون در جنگهای انقلابی علیه انگلیس جنگیده اند باید سهم برابری از این سرزمین نصیبشان گردد" . چنین نامه هایی بی آنها رد و بدل می شد . ما باید دولت مرکزی قدرتمندی را مستقر کنیم که شورش فقرا ، آشوب برده ها و سرخ پوستانی که ممکن است در برابر ورود ما به سرزمین هاشان مقاومت کنند را بخواباند . دولت مرکزی قدرتمند به این درد می خورد . قانون اساسی یک سند طبقاتی است و برای این نوشته شده است تا منافع سهامداران و برده داران را حفظ کند و به زمین داران کمک کند املاک خود را گسترش دهند. بنابراین حاصل جنگ های انقلابی برای همه خوب نبود و مشکلاتی هم داشت. اما سیاهان چه ؟برده ها ؟ در حقیقت واشنگتن اسم برده ها را در لیست سربازان نمی نوشت و بریتانیایی ها بودند که اسم آنها را می نوشتند و سرباز به حسابشان می آوردند . برده داری پیش از جنگ های انقلابی وجود داشت، پس از آن هم بود . سرخپوستان چه ؟ آیا اصول باید به حسابشان بیاوریم ؟ خوب یک جواب می تواند این باشد که آنها صاحب این سرزمین بوده اند ، در اینجا زندگی می کرده اند ! ما آنها رابیرون کردیم . باید به حسابشان بیاوریم . حاصل جنگ های انقلابی برای آنها بد بود زیرا انگلیسها در معاهده ۱۶۷۳ مرزی در آپالچین قرار دادند که از آن نگذرند . البته اینکار را به خاطر علاقه به سرخپوستان نکردند . فقط

نمی خواستند برای خود دردسر ایجاد کنند . بارفتن انگلیسها این خط مرزی هم رفت و دیگر ساکنان آمریکا می توانستند به غرب و آنطرف مرز تعیین شده بروند و کشتار کنند . این هم از نتایج استقلال از انگلیس بود . قصد من از بیان این مطلب اینست که فقط با گفتن بدست آوردن استقلال از انگلیس نمی توانیم حق مطلب را در رابطه با پیچیدگی های جنگ های انقلابی ادا کنیم. آیا خوب بود از انگلیس مستقل شویم؟ بله . اما به چه قیمت و تازه چقدر استقلال پیدا کردیم ؟ و آیا امکان این وجود نداشت که بدون جنگ به استقلال برسیم؟ به کانادا نگاه کنید . کانادا مستقل از انگلیس است. آنها جامعه بدی ندارند و تازه این کشور جذابیت های زیادی دارد. آنها جنگ خونباری برای بدست آوردن استقلالشان به راه نیاندانختند. زمان بیشتری گذشت تا به استقلال برسند . می دانید بعضی وقتها اگر بخواهید کشته ندهید زمان بیشتری می برد . توحش سرعت دارد . جنگ سریع است و این جذاب است ، نه ؟ اما اگر نخواهید بکشید باید وقت بیشتری صرف کنید و بعضی وقتها به نتیجه بهتری هم می رسید . مثل سیستم بیمه های درمانی کانادا را با آمریکا مقایسه کنید ! اما جنگ های داخلی آمریکا : صحبت کردن در مورد جنگ های داخلی آمریکا حتی سخت تر است . این جنگ به برده داری پایان داد. پس باید پایان برده داری را در یک طرف ترازنامه بگذاریم و در طرف دیگر هزینه انسانی جنگ را . ۶۰۰ هزار نفر کشته از یک کشور ۸۳ میلیون نفری ، که به نسبت امروزی رقمی برابر ۵-۶ میلیون کشته می شود . اما ممکن است بگویید الغای بردگی این ارزش را داشته است . شاید حق با شما باشد. رئیس دانشگاه هاروارد (خانم درو گیلیی فاوست) اخیرا کتابی در مورد جنگ های داخلی نوشته است . او داستان نتایج حاصله از این جنگ را حکایت کرده است . کشته ها ، زخمی ها. یکی از جنگ هایی که در آن بیشترین تعداد قطع اعضای بدن بدون استفاده از داروی بی حس کننده وجود داشته است. سعی من اینست که هزینه انسانی جنگ را فراسوی اعداد آماری ببرم . اعداد جان ندارند، بی معنیند. من نمی خواهم از این اعداد سریع بگذرم بلکه بادقت به ۷ آنها توجه می کنم اگر چه حاصل پر اهمیتی مانند آزادی بردگان را داشته باشد . اما توجه داشته باشید که برده ها آزاد شدند ولی آیا پس از جنگ برده ها واقعا آزاد بودند . بردگی از بی رفت ولی بردگانی که وعده قطعه ای زمین به آنها داده شده بود تا از بردگی نجات پیدا کنند، چیزی گیرشان نیامد و هنوز تحت کنترل اربابانشان قرار داشتند . آنها آزاد بودند و آزاد نبودند . آنها به کارگران زارع تبدیل شدند. نمی توانستند جایی بروند و کنترلی روی زندگیشان نداشتند و در دام اربابان خود اسیر بودند. من نمی خواهم از بین رفتن بردگی را بی ارزش نشان بدهم . نه این وضعیت یک قدم به جلو بود حرف من اینست که این موضوع پیچیده تر از آنست که فقط بگوییم بردگی از بین رفت. برده ها آزاد شدند و مورد خیانت قرار گرفتند. قولهایی که به آنها داده شد به حقیقت نپیوست ، مانند همه وعده هایی که در زمان هر جنگی به مردم داده می شود . من می خواهم این سوال سخت را مطرح کنم که آیا امکان این وجود داشت که برده داری بدون ۶۰۰ هزار کشته از بین برود. بدون ایجاد یک ملت علیل . بالاخره از هرچه که بگذریم قصد لینکلن از آغاز جنگ های داخلی آزادی بردگان نبود .آیا شما حتما از این مطلب خبردارید؟ او می خواست سرزمین های جنوب را در ید قدرت دولت مرکزی حفظ کند نه اینکه به برده داری پایان بخشد . تقریبا می توان گفت که هدف او تقریبا امپریالیستی بود . حرف بدی است اما دلیل جنگ این بود .البته در قالب گفتار زیبایی جا گرفت "برای اتحاد می جنگیم" . در اعلامیه آزادی سخن از آزادی بردگان نبود . لینکلن فرمان آزادی بردگانی را صادر کرد که برده شمالی ها نبودند . او گفت بردگان ۱۱ ایالت جنوبی تجزیه طلب آزادند تا علیه او نجنگند . در واقع آنهایی را که نمی توانست آزاد کند آزاد نمود و آنهایی که در ایالت تحت قدرتش بودند برده نگه داشت . بعدا اصلاحیه ۱۳ که آزادی بردگان ، اصلاحیه ۱۴ که تساوی حقوق مردم و اصلاحیه ۱۵ که همهٔ مردم می توانند رای بدهند در کنگره تصویب شد و برای چند سالی که ارتش در جنوب بود به این قوانین احترام گذاشته شد، ولی بعدا کنار گذاشته شدند . وضع سیاهان جنوب به لطف اربابان سفید مزارع وانهاده شد . به این ترتیب خیانت بزرگی صورت گرفت که صد سال ادامه داشت . صد سال تبعیض نژادی و لینچ کردن که دولت ملی زیر پا گذاشت قانون توسط ساختار قدرت سفیدها را در جنوب هزارها بار نادیده گرفت . کنگره این اصلاحیه ها را با این سبب گذراند که جنبش بزرگ ضد برده داری در طول سالهای ۱۸۳۰ تا ۱۸۶۰ رشد کرده بود و نه بخاطر اینکه لینکلن هدفش این بود . تصویب اصلاحیه های مهم مذکور تنها نتیجه جنبش های پر قدرت مردمی بودند. می بینیم که اصلاحیه های ۱۴و ۱۵ برای ۱۰۰ سال پس از وضعشان از مفهوم تهی بود . سیاهان حق رای دادن در جنوب نداشتند و از هیچگونه امنیتی برخوردار نبودند . در طی ۱۰۰ سال تمام روسای جمهور آمریکا از جمهوری خواه گرفته تا دموکرات ، ۸ آزادیخواه یا محافظه کار ، سوگند خود را زیرپا گذاشتند و اصلاحیه های ۱۴و ۱۵ را لازم الجرا نکردند . بنابراین جنگ های داخلی را در افق وسیعتری باید مورد بررسی قرار داد . جواب به سوال قبل اینست که بله احتمال به نظر می رسد بدون ۶۰۰ هزار کشته هم می شد برده داری را لغو کرد ، چرا که بساط برده داری در تمام نیمکرهٔ غربی برچیده شد . در اروپا بدون جنگ خونبار داخلی برده داری تمام شد. البته این چیزی را ثابت نمی کند ولی ما را به فکر کردن وا می دارد. شاید با شورش بردگان و جنگ های چریکی و شورشی همانند شورش جان براون برده داری به پایان می رسید. کامل بدون خونریزی نبود اما کشتار به این عظمت هم ایجاد نمی شد . جان براون در ایالت ویرجینیا توسط دولت ملی در سال ۱۸۵۹ به عنوان رهبر شورشیان برای آزادی بردگان اعدام شد و سال پس از آن همان دولت وارد جنگ خونباری شد که فرض بر این می شود که برای رهایی بردگان بوده است ! این طنز تاریخ است. پس ارزش فکر کردن دارد. حال به جنگ جهانی دوم می رسیم : جنگ خوب ، بهترین جنگها ، جنگ علیه فاشیزم . من در نیروی هوایی بودم و خلبان بمب افکن. بر آلان، مجارستان و چکوسلواکی بمب انداختم. حتی بر شهر کوچکی در فرانسه سه روز قبل از پایان جنگ . زمانی که همه می دانستند جنگ تمام شده و دیگر نیازی به انداخت بمب نبود، ما بمب انداختیم. بر شهر کوچکی در فرانسه می خواستیم بمب های ناپالم را امتحان کنیم. این اولین باری بود که از ناپالم استفاده شد . شما اکنون این بمب را می شناسید . یکی از زشت ترین بمب های موجود. نمیدانم چه دلیل پیچیده ای باعث شد که بر آن شهر کوچک که سربازان آلانی بودند ولی نمی جنگیدند چون همه می دانستند جنگ تمام شده، ما بمب انداختیم و البته تعدادی فرانسوی هم کشته شد ولی چه اهمیتی دارد . این جنگ به حق بود ، جنگ خوب بود . ما مردم خوب بودیم و آنها بد بودند و مسئله اینست که ما بمب را می انداختیم و نمی دیدیم که چه می شود این جذابیت سلاح های مدرن است که از فاصله دور می توان آدم کشت و ندید. شما فقط یک دگمه را فشار می دهید و کسی می میرد و شما نمی بینید . زمانی که من از فاصلهٔ ۳۰ هزار پایی بمب می انداختم هیچ انسانی را نمی دیدم و جیغ هیچ بچه ای را نمی شنیدم . نمی دیدم که مردم پاره پاره می شوند فقط برخورد بمب به زمی مقداری نور رها می کرد ، همین و شما به چیزی فکر نمی کردید . در ارتش بسیار سخت است به چیزی فکر کنید .تنها پس از جنگ بود که من شروع به فکر کردن کردم . به آن شهر کوچک فرانسوی و بمباران دردسرون (۸) که در یک شب ۱۰۰ هزار نفر کشته شدند . در جنگ دوم جهانی ۶۰۰ هزار آلانی غیر نظامی کشته شد . آنها نازی نبودند . بله منفعل بودند و برضد هیتلر شورش نکردند. ولی من از شما می پرسم : اکنون چند نفر از مردم آمریکا بر ضد جنگ هایی که در کشورهای ۹ دیگر می کند شورش می کنند؟ در جنگ ویتنام چند میلیون نفر کشته شدند . اگر یک قدرت قوی از ویتنام می آمد و شهری از ما را بمباران می کرد آیا قابل قبول بود؟ وقتی هیروشیما و ناکازاکی را بمباران کردند من فکر کردم کار خوبی است . معنی واقعی آن را نمی دانستم که چه بود . من و زنم برای تعطیلات به شهری می رفتیم و در ایستگاه اتوبوس سرتیتر روزنامه ها را در کیوسکی دیدم که نوشته بود بر هیروشیما و ناکازاکی بمب اتمی فرو ریخته شد و من فکر کردم چه خوب ! من نمی دانستم بمب اتمی چیست اما به نظر می رسید بمب بزرگی باشد . بزرگتر از بمب هایی که من می انداختم. تا اینکه کتاب جان هرشی را در مورد هیروشیما خواندم . او به هیروشیما رفت و با بازماندگان هیروشیما صحبت کرد . مردمی بدون دست یا پا و غیره که پوستشان در وضعیتی بود که نمی شد به آن نگاه کرد . با خواندن صحبت های مردم بمب زده تازه من درک کردم که بمب با مردم چه می کند . بمب های من هم چنین بود . من شروع به فکر کردن در مورد مفهوم جنگ خوب نمودم . ما علیه فاشیزم جنگیدیم و شکستش دادیم . قدری صبرکنید. به این سادگی هم نیست که ما هیتلر را شکست دادیم پس همه چیز درست است . آنچه که من فهمیدم این بود: در طی جنگ درست همان زمانی که تصمیم می گیریم که ما آدمهای خوب هستیم و طرف مقابل افراد بد ، ما تبدیل به آدمهای بد می شویم . جنگ همه را مسموم می کند . جنگ همه را فاسد می کند .افراد به اصطلاح خوب شروع به انجام کارهای بد می کنند . نازی ها روی غیر نظامی ها بمب می انداختند ، ماهم روی غیر نظامی ها بمب انداختیم و کشتار کردیم . شرط می بندم که ۹۰ درصد مردم نمی دانند که چندماه قبل از هیروشیما آمریکا یک شب توکیو را با بمب های آتشین بمباران کرد تا آنجا را به آتش بکشد و ۱۰۰ هزار کشته فقط دریک شب بمباران بجای نهادیم . در مجموع ما بیش از نیم میلیون نفر از مردم را در ژاپن کشتیم. آنها که کشته شدند پرل هاربر را بمباران نکرده بودند . ما باید انتقام ، خشونت و عکس العمل سخت را کنار بگذاریم . اینکه اگر هیروشیما را بمباران نمی کردیم باید ژاپن را تصرف می نمودیم و آنگاه یک میلیون ژاپنی کشته می شدند ، پرت و پلا است . تحقیقاتی که بعد از جنگ صورت گرفت نشان داد که افراد سیاسی و نظامی رده بالای ژاپن همگی آماده برای تسلیم بودند و نیازی به تصرف ژاپن نمی بود . ممکن است که به آن سرعت کار فیصله پیدا نمی کرد اما ما نمی خواستیم صبر کنیم و می خواستیم بمب اتمی را منفجر بکنیم تا ببینیم چه شکلی است . آیا تعداد افرادی که در جهان بخاطر آزمایش اسلحه های مختلف کشته شده اند را می دانید؟ ما روی بچه های هیروشیما اسلحه خود را آزمایش کردیم . ما می خواستیم به روسها نشان بدهیم که چگونه بمب هایی داریم. یک دانشمند انگلیسی مشاور چرچیل بمب هیروشیما را قدم اول در جنگ سرد نامید . (۱۰) بله من شروع به فکر کردن درمورد اینکه جنگ خوب چیست کردم و نیز نتایج این جنگ های به اصطلاح خوب چه بود توجه کردم . حاصل چه بود ؟ ما از هیتلر و موسلینی نجات پیدا کردیم . آیا فاشیزم به پایان رسید؟ آیا ما از نژادپرستی نجات پیدا کردیم ؟ آیا از نظامی شدن جهان نجات پیدا کردیم ؟ نه چنین نشد. بعد از جنگ جهانی دوم ما با دو ابر قدرت مواجه شدیم که به مسابقه تسلیحات اتمی پرداختند و اگر از آن استفاده می شد ، هولوکاست در مقایسه به نظر ناچیز می رسید . و دردهه های پس از جنگ زمان هایی وجود داشت که خطر استفاده از نیروی اتمی بسیار محتمل بود . باید دید بعداز وقوع جنگ ها چه شد. به آنچه درپایگاه نظامی فورت هود رخ داد توجه کنید. به تمام چیزهای ظاهری که کردند نگاه کنید که مثل آن شخص را از نظر روانی بررسی کنند. یا باورهای دینی اش چه بوده است . بیایید به این مسائل عمیقتر بنگریم . اینها تلفات جنگ است . افرادی که در فورت هود کشته شدند تلفات جنگ بودند همانطور که کسی که آنها را کشت جزو قربانی های جنگ باید به حساب آید. این چیزی است که جنگ انجام می دهد و ذهن افراد را مسموم می کند . پس از جنگ ژنرال مارشال که بالترین رده است نامه ای برای ما ۱۶ میلیون سربازی که در جنگ شرکت کرده بودیم نوشت که به این مضمون بود :" ما جنگ را بردیم. به شما تبریک می گویم، اکنون دنیای جدیدی بوجود آمده است" . نه دنیای جدیدی بوجود نیامد و بعد از جنگ دوم جهانی ما شاهد جنگ های پی در پی بوده ایم که یکی پس از دیگری رخ می داده اند . در نظر داشته باشید که ۵۰ میلیون نفر در جنگ جهانی دوم کشته شدند تا به جنگیدن، فاشیزم ، نظامی گری و دیکتاتوری در جهان پایان بخشند. نتیجه ای که من به آن رسیده ام اینست که به هیچوجه نباید به جنگ گردن نهاد، به هر دلیلی که برای آن بیاورند . برای اینکه به این دام نیفتیم که جنگ خوب وجود دارد و شک نکنیم ، من جنگهای مقدس را به تحلیل کشیدم تا به پدیده جنگ یکبار دیگر با دقت نگاه کنیم .مهم نیست که کدام دیکتاتورها وجود دارند ، چه کسی از مرز گذشت ، چه خشونت هایی صورت گرفت و به ما چه گفته می شود ، به جنگ نباید گردن نهاد. این به معنای منفعل بودن ویا دررفت نیست . باید راه دیگری غیر از جنگ برای حل مشکلات یافت . جنگ به شکل غیر قابل اجتنابی همان کشتار جمعی است . جمعی از مردم که زنان و کودکان قسمت اعظم آنرا تشکیل می دهند . هرجنگی برضد کودکان است . پس فقط این نیست که از صدام حسین نجات پیدا کردیم بلکه تعداد زیادی از قربانیان صدام را کشتیم . در جنگ علیه دیکتاتورها قربانیان آنها کشته می شوند . نگاه کنید که اکنون ما علیه چه کشور هایی می جنگیم : افغانستان ، عراق ، پاکستان ... ما نباید این را قبول کنیم . به یک جنبش برای صلح ملحق شوید . به یک سازمان برای صلح . این سازمانها در ابتدا کوچک ، رقت انگیز وبیچاره به نظر می رسند . اما تمام حرکت های اجتماعی اینگونه آغاز می گردند . تنها به این ترتیب می توان به جنگ خاتمه داد . جنگ ویتنام به این شکل پایان یافت . در ابتدا تعداد انگشت شماری افراد ، دست تنها، با این فکر که ناتوانند و هیچ قدرتی ندارند متشکل شدند . فراموش نکنید که قدرت آنها که در صدر قرار دارند به فرمانبرداری افراد زیر دستشان مربوط است . زمانی که مردم از اطاعت سرباز می زنند آنها دیگر قدرتی ندارند. وقتی کارگران اعتصاب می کنند شرکتهای معظم از قدرت می افتند. وقتی مصرف کنندگان از مصرف می ایستند، شرکتهای بزرگ تسلیم می شوند. زمانی که سربازان از جنگیدن سرباز می زنند ، حکومتها نمی توانند جنگ را ادامه دهند . بله قدرت در دست مردم است .اگر مردم سازماندهی پیدا کنند، تظاهرات نمایند و جنبش های پرقدرت ایجاد کنند می توانند اوضاع را تغییر دهند. این همه چیزی است که در نظر داشتم بگویم متشکرم.

(1)Revolutionary War
(2)Civil War
(3) Studs Terkel
(4) Foreclosure
(5) Shays Rebellion
(6)The Founding Fathers
(7)The Article of Confederation
(8)Dresden

این سخنرانی در ۱۱ نوامبر ۲۰۰۹ در دانشگاه بوستن ایراد گردید.

سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School
دبیرستان و هنرستان خصوصی صبوحی آکادمی

After School . Night School
Adult Credit Courses
Grade 9-12

Online Credit Courses
Established in 2011

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

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

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

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

توجه توجه
- ادامه تحصیل در دانشگاه برای (بزرگسالان) که دیپلم دبیرستانی ندارند در عرض۶ ماه (داشتن دیپلم ایران و یا کانادایی الزامی نمی باشد)
- ارائه کلیه کردیت کورسهای دبیرستانی۱۰۰٪ مورد قبول دانشگاهها
- ثبت نام کاملا رایگان با داشتن معدل ۸۵٪ به بالا از مدارس دولتی انتاریو
- ورود به دانشگاه بدون نوشتن امتحانات تافل، حتی اگر ۴ سال در دبیرستان تحصیل نکرده اید (از ۲۴ سال به بالا و برای دوره های لیسانس)

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

$399
مناسب ترین شهریه در سرتاسر انتاریو
مشاوره رایگان تحصیلی

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

با تضمین ۱۰۰٪ قبولی
آموزش و تهیه Art Portfolio
توسط مهرداد صبوحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا
لیسانس هنرهای زیبا ، لیسانس هنر و لیسانس آموزش از دانشکده تربیت معلم دانشگاه یورک

416-221-2111
www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca
10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7
(Downtown Richmond Hill) در قلب ایران هیل

ستارگان اقتصاد جهان در سال ۲۰۵۰

ستارگان اقتصاد جهان در سال ۲۰۵۰ کدام کشورها خواهند بود؟ آیا قدرت‌های بزرگ اقتصاد جهان خواهند توانست این برتری خود را تا بیش از ۳۰ سال دیگر نیز حفظ کنند؟ موسسه خدماتی «پرایس‌واترهاوس‌کوپر» که دومین موسسه خدماتی بزرگ انگلستان است، در یک بررسی جامع تلاش کرده است تصویری از آینده اقتصاد جهان تا سال ۲۰۵۰ را به نمایش درآورد. در این بررسی، پیش‌بینی‌هایی درازمدت برای رشد ۳۲ اقتصاد بزرگ جهان تا سال ۲۰۵۰ ارائه شده است.

این ۳۲ اقتصاد بزرگ جهان در حال حاضر حدود ۸۵ درصد از تولید ناخالص داخلی جهان را به خود اختصاص می‌دهند. در نتایج این بررسی مشخص شده است این احتمال وجود دارد که اندازه اقتصاد جهان تا سال ۲۰۵۰ به بیش از دو برابر افزایش یابد، افزایشی که از روند افزایش جمعیت بسیار سریع‌تر خواهد بود. علت این افزایش اندازه اقتصاد جهان و تداوم بهبود در تولیدات تکنولوژی‌محور عنوان شده است.

بر این اساس همچنین بازارهای نوظهور با سرعتی دو برابر اقتصادهای پیشرفته گروه ۷ رشد خواهند کرد. در نتیجه این موضوع، شش مورد از ۷ اقتصاد بزرگ جهان در سال ۲۰۵۰ از میان اقتصادهایی خواهند بود که هم‌اکنون جزو اقتصادهای نوظهور محسوب می‌شوند. از جمله آنها می‌توان به چین (رتبه ۱)، هندوستان (رتبه ۲) و اندونزی (رتبه ۴) اشاره کرد. در رتبه‌بندی تولید ناخالص داخلی اقتصادهای جهان، آمریکا به رتبه ۳ افت خواهد کرد و سهم ۲۷ کشوری که هم‌اکنون عضو حوزه یورو هستند در تولید ناخالص داخلی جهان در سال ۲۰۵۰ به کمتر از ۱۰ درصد سقوط خواهد کرد. بر این اساس، اقتصاد انگلستان در سال ۲۰۵۰ در رتبه ۱۰ قرار خواهد گرفت، فرانسه در فهرست ۱۰ اقتصاد برتر جهان نخواهد بود و نام ایتالیا نیز در میان ۲۰ اقتصاد برتر جهان مشاهده نخواهد شد. دلیلش هم این است که اقتصادهای نوظهوری همچون مکزیک، ترکیه و ویتنام به ترتیب رشدهایی سریع‌تر از آنها را رقم خواهند زد . با وجود اینکه موسسه پیش‌بینی کرده است که چین و هندوستان در سال ۲۰۵۰ بزرگ‌ترین اقتصادهای جهان خواهند بود، گزارش مذکور اعلام کرده است که اگر اقتصادهای نوظهور می‌خواهند این پتانسیل رشد درازمدت خود را به واقعیت تبدیل کنند، لازم است نهادها و زیرساخت‌های خود را بسیار مجهزتر از امروز کنند.

براساس این پیش‌بینی، ویتنام، فیلیپین و نیجریه بیشترین جهش را در رتبه‌بندی بزرگ‌ترین اقتصادهای جهان برای خود به ثبت خواهند رساند. این پیش‌بینی نشان می‌دهد، ویتنام که در سال ۲۰۱۶ در جایگاه سی و دومین اقتصاد بزرگ جهان بوده است، با ۱۲ پله جهش در سال ۲۰۵۰ به رتبه بیستمین اقتصاد بزرگ جهان خواهد رسید و به این ترتیب به برنده‌ترین اقتصاد جهان طی این سال‌ها تبدیل خواهد شد. فیلیپین که در سال ۲۰۱۶ در رتبه بیست و هشتمین اقتصاد بزرگ جهان بوده است، در سال ۲۰۵۰ با ۹ پله جهش به رتبه نوزدهمین اقتصاد بزرگ جهان خواهد رسید و دومین بهبود بزرگ را به نام خود ثبت خواهد کرد. نیجریه که در سال ۲۰۱۶ در جایگاه بیست و دومین اقتصاد بزرگ جهان بوده است، در سال ۲۰۵۰ با ۸ پله جهش به رتبه چهاردهمین اقتصاد بزرگ جهان ارتقا خواهد یافت و سومین برنده بزرگ در عرصه این رقابت‌ها خواهد بود .

	2050	2016
چین	1	1
هند	2	2
آمریکا	3	3
اندونزی	4	4
برزیل	5	5
روسیه	6	6
مکزیک	7	7
ژاپن	8	8
آلمان	9	9
بریتانیا	10	10
فرانسه		

اقتصادهای گروه ۷ — ۷ اقتصاد نوظهور جهان

Sources: IMF for 2016 estimates. PwC analysis for projections to 2030

وضعیت ایران در ۲۰۵۰

پیش‌بینی موسسه «پرایس‌واترهاوس‌کوپر» حکایت از آن دارد که ایران با رتبه هجدهمین اقتصاد بزرگ جهان در سال ۲۰۱۶ خواهد توانست تا سال ۲۰۳۰ به رتبه شانزدهمین اقتصاد بزرگ جهان ارتقا یابد، اما این ارتقای رتبه تا سال ۲۰۵۰ کمی تعدیل خواهد شد و اقتصاد ایران در ۲۰۵۰ به هفدهمین اقتصاد بزرگ جهان تبدیل خواهد شد که در مجموع نسبت به وضعیت فعلی بهبودی یک پله‌ای خواهد داشت. این موسسه فهرستی از اقتصادهایی را معرفی کرده است که در ویرایش جدید پیش‌بینی خود به‌عنوان بازارهای نوظهور نسبتا بزرگ به فهرست نوظهورها افزوده شده‌اند. نام ایران نیز در میان این فهرست دیده می‌شود. این اقتصادها عبارتند از بنگلادش، کلمبیا، مصر، ایران، نیجریه، پاکستان، فیلیپین، تایلند و ویتنام. بر این اساس، پیش‌بینی می‌شود تولید ناخالص داخلی ایران براساس برابری قدرت خرید در سال ۲۰۳۰ بالغ بر ۲ تریلیون و ۳۵۴ میلیارد دلار خواهد بود. این رقم در سال ۲۰۵۰ به ۳ تریلیون و ۹۰۰ میلیارد دلار بالغ خواهد شد. این موسسه یادآور شده است که این پیش‌بینی براساس قیمت‌های ۲۰۱۶ انجام شده است. براساس این پیش‌بینی، نرخ رشد سالانه جمعیت ایران تا سال ۲۰۵۰ به‌طور میانگین ۴/ ۰ درصد، میانگین رشد سرانه واقعی سالانه ایران ۵/ ۲ درصد و میانگین رشد تولید ناخالص داخلی سالانه براساس نرخ پول ملی ۹/ ۲ درصد خواهد بود. بر این اساس، میزان سرمایه‌گذاری در ایران در سال ۲۰۱۶ به‌عنوان درصدی از تولیدناخالص داخلی ۳۰ درصد بوده است که تا سال ۲۰۵۰ به ۱۹ درصد افت خواهد کرد. بنا بر این بررسی، در سال ۲۰۱۶ تولید ناخالص داخلی ایران براساس نرخ مبادله‌ای ارز معادل ۴۱۲ میلیارد دلار بوده است که ما را از این منظر در جایگاه بیست و سومین اقتصاد بزرگ جهان قرار داد. این پیش‌بینی نشان می‌دهد تولید ناخالص داخلی کشورمان بر این اساس در سال ۲۰۳۰ بالغ بر یک تریلیون و ۵ میلیارد دلار خواهد بود که ما را از این منظر در جایگاه بیست و یکمین اقتصاد جهان قرار می‌دهد و در سال ۲۰۵۰ تولید ناخالص داخلی کشورمان براساس نرخ مبادله‌ای ارز بالغ بر ۳ تریلیون و ۵۸۶ میلیارد دلار خواهد بود که همچنان رتبه بیست و یکمین اقتصاد را در این فهرست به خود اختصاص خواهیم داد

نشریه فوربس گزارش داد:

برندگان جنگ احتمالی در خلیج فارس

نشریه فوربس مقاله‌ای را به روابط ایران و عربستان اختصاص داده است و به معرفی گروه‌هایی پرداخته است که در صورت رویارویی مستقیم این دو کشور به ثروت خواهند رسید. به‌نظر می‌رسد اسم رمز همه آنها «نفت» است. فوربس در تحلیل جدیدی نوشته است: عربستان سعودی و ایران در حال نزدیک شدن به یک رویارویی مستقیم نظامی هستند که به‌طور بالقوه عرضه نفت از خاورمیانه را مختل می‌کند و در نتیجه قیمت نفت خام را به سطح بشکه‌ای ۶۰ دلار و یا حتی بشکه‌ای ۱۰۰ دلار خواهد رساند.

ه ادعای نشریه فوربس، سال‌ها است که ایران و عربستان سعودی تلاش کرده‌اند از طریق جنگ‌های نیابتی، اختلافات فراوان مذهبی و سیاسی خود را حل کنند و این مساله به یک دلیل بسیار ساده تاثیر اندکی بر قیمت نفت داشته است. این دو کشور نمی‌خواستند در عرضه نفت از خلیج‌فارس خللی ایجاد شود. علاوه بر این، واشنگتن ضامن غیررسمی برای جریان یافتن آزاد نفت از خلیج‌فارس به سمت متحدان آسیایی و اروپایی بوده است. اما به تازگی نشانه‌های به وجود آمده است مبنی بر اینکه این دو رقیب در حال نزدیک شدن به یک جنگ مستقیم هستند که این مساله احتمال یک «رویداد نظامی» در خلیج‌فارس را افزایش می‌دهد. این مساله به نوبه خود عرضه نفت خاورمیانه را مختل می‌کند و اگر نگوییم طی چند هفته، طی چند ماه قیمت نفت را به سطح بشکه‌ای ۶۰ و حتی ۱۰۰ دلار بازمی‌گرداند.

تئو ماتسوفولوس، کارشناس کشتیرانی در آتن می‌گوید: «در صورت یک رویداد نظامی در خلیج‌فارس مسیر عرضه نفت به شدت ازهم گسیخته می‌شود. زمانی که بازارها در نقطه بحرانی قرار دارند حساس‌تر هستند و وقایع را شدیدتر از زمان ثبات تفسیر می‌کنند. لازم نیست تنگه هرمز کاملا بسته شود، پیش‌بینی بسته شدن این تنگه و احتمال اختلال در عرضه نفت، موجب آشفتگی می‌شود و قیمت نفت خام را بالا می‌برد. قیمت نفت به بالای بشکه‌ای ۶۰ دلار خواهد رسید.» این مساله مطمئنا یک سناریوی رویایی برای فعالان حوزه نفت شیل آمریکا است، زیرا آنها به منظور پر کردن خلا به وجود آمده از کمبود عرضه نفت خاورمیانه، با سرعت هرچه بیشتر نفت تولید خواهند کرد.

ماتسوفولوس می‌گوید: «بزرگ‌ترین برندگان، فعالان حوزه نفت شیل آمریکا خواهند بود. با توجه به اینکه محدوده سربه‌سر شدن سود و زیان برای نفت شیل بشکه‌ای ۳۲ تا ۵۵ دلار است، افزایش قیمت نفت به سطی بالاتر از ۵۰ دلار به سود فعالان این حوزه خواهد بود. آمریکا به زودی قادر خواهد شد برای جبران کسری تجاری خود تامین مالی کند و جایگاه خود را به‌عنوان یک صادرکننده عمده نفت مستحکم‌تر کند. هرچه این بحران احتمالی خلیج‌فارس بیشتر طول بکشد، سهم بازار شرکت‌های آمریکایی بیشتر افزایش خواهد یافت، زیرا علاوه بر قیمت‌ها و کالاها، ثبات سیاسی آمریکا می‌تواند به‌عنوان ضامن عرضه بدون دردسر نفت به مشتریان فراوان عمل کند.»

به همین دلیل اگر جنگ مستقیمی بین عربستان و ایران رخ دهد، واشنگتن کار چندانی برای توقف آن انجام نمی‌دهد. روسیه نیز احتمالا با این سناریو موافق است، زیرا قیمت بالاتر نفت به نفع تولیدکنندگان نفت این کشور هم هست. گرچه ممکن است متناقض به نظر برسد، اما یک جنگ مستقیم به نفع عربستان هم خواهد بود. افزایش قیمت نفت راه را برای عرضه عمومی سهام آرامکو، شرکت نفت عربستان، باز خواهد کرد و جاه‌های نفت این کشور که بیش از حد مورد استخراج قرار گرفته‌اند، می‌توانند مدتی آرام بگیرند. با این وجود، یک جنگ مستقیم به ویژه اگر تلفات زیادی داشته باشد، ریسک بزرگی برای ایران و عربستان دربی خواهد داشت. بنابراین درحال حاضر گر چه این سناریو امکان‌پذیر است اما محتمل نیست.

ترجمه و تنظیم از رفیعه هراتی

علیرضا بساق زاده
416.570.9773
Centurion 2011, Centurion 2016
Century 21Canada
Top Producer Century 21
Heritage group 2011
Century 21
Heritage Group Ltd.,Brokerage
7330 Yonge St., Thornhill,
ON, L4G 7Y7
B: 905-764-7111

خرید ، فروش و اجاره
خرید و فروش مراکز پزشکی

Richmond Hill $429,000
NEW!
یک خوابه + دن
تقاطع بی‌ویو و های‌تک
دو سرویس

Yonge / Steeles $349,900

SOLD
World On Yonge
آپارتمان ۱+۱ (دن)، در شرایط عالی

اجاره $2,400/m
NEW!
Vaughan
سه خوابه + دن
سه سرویس
در تقاطع Automn hill & HYY 7

Yonge / Steeles $730,000

SOLD
کاندو برای فروش
پنت هاوس ۳+۱ خوابه
۳ سرویس با ۱
پارکینگ ۱+ لاکر

تجربه ، اعتبار و اعتماد
در امور حمل و نقل بین المللی
METRAS
SHIPPING & FORWARDING INC.

دارای نمایندگی‌های فعال
در اقصی نقاط جهان
ایران
آلمان
ایتالیا
استرالیا
انگلستان
ارمنستان
آمریکای جنوبی
امارات متحده عربی
سنگاپور
چین
ژاپن
هلند
کره
و...

شرکت حمل و نقل بین‌المللی
متراس
• حمل لوازم شخصی و تجاری
با قیمتهای غیر قابل رقابت
از طریق دریا و هوا به ایران
• حمل کالاهای تجاری و شخصی با کانتینر به اقصی نقاط جهان
• اجرای اعتبارات اسنادی برای کالاهای بازرگانی
• بیمه حمل برای کالاهای تجاری و شخصی
2175 Sheppard Ave. East, Suite 215, Toronto, Ontario M2J 1W8
Tel.: 416-497-0377 Fax: 416-497-0783
info@metrasshipping.com www.metrasshipping.com

خبرهای محلی

بنیاد پریا

• آموزش سازهای دیوان، تنبور، تار، سه تار، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز توسط علی زندی برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۳۷۱ ۲۱۵ ۶۴۷ و یا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• کلاس رزومه نویسی و توضیح درباره منابع کاریابی
آیا جویای کار هستید؟ آیا دوست دارید با محیط کار در کانادا آشنا شوید؟ آیا رزومه شما با استاندارد کانادایی تهیه شده؟ این کلاسها اولین چهارشنبه هر ماه شروع از ۵ جولای.

• آموزش برنامه نویسی کامپیوتر با برنامه C++ سطح اول ، دوشنبه‌ها از ساعت ۷ تا ۸ بعد از ظهر و همچنین برنامه CSS & HTML۵ دوشنبه‌ها از ساعت ۵:۳۰ تا ۶:۳۰ بعد از ظهر.

• چنانچه شما سئوال و یا مشکلی با برنامه‌های لب تاپ، تبلت و گوشی هوشمند خود دارید میتوانید جهت ثبت نام در کلاسهای روزهای دوشنبه و شنبه با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• آموزش طراحی پوستر و اطلاعیه بازرگانی روزهای پنج‌شنبه از ساعت ۶ تا ۷ بعد از ظهر از تاریخ ۶ جولای آغاز میگردد .

• آموزش ساخت تبلیغات از طریق ویدئو و نمایش عکسها بصورت ویدئو ، روزهای پنج شنبه از ساعت ۷:۱۵ تا ۸:۱۵.

• کلاس مقدماتی کامپیوتر و اینترنت: آموزش استفاده از موس، کیبرد و اینترنت و آشنایی با مفاهیم نرم افزار و سخت افزار شنبه ۳ جون از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر .

• کلاس مایکروسافت : ساخت فولدر و مدیریت فایل و کار با میکرو سافت ، ۳ جون ساعت ۱۲:۳۰ تا ۲:۳۰ بعد از ظهر

• آموزش نقاشی توسط خانم پریسا مهدی پور ، روزهای شنبه ، ساعت ۱۲ تا ۱ برای کودکان و ساعت ۱ تا ۲ برای بزرگسالان، برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام میتوانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

• گام به گام تا عکاسی حرفه‌ای، مدرس: رضا میزانی شروع جلسات از تاریخ ۲۷ جون میباشد.

•کلاسهای آموزش زبان فارسی برای جوانان و بزرگسالان
روزهای شنبه از ساعت ۱۲ صبح تا ۲ بعد از ظهر ..

• کلاس یوگا و موزیک:
آموزش سازهای کوبه‌ای همراه با یوگا مدرس و طراح: علی مسعودی شنبه‌ها از ساعت ۱۰ تا ۱ ۱ صبح، شرکت در جلسات اول و دوم رایگان میباشد. برای اطلاعات بیشتر و ثبت نام با شماره۵۸۵۰ ۵۶۶ ۴۱۶ و یا داخلی ۱۰۸ بنیاد پریا تماس حاصل فرمایید.

• خدمات عمومی از دوشنبه تا جمعه با تعیین وقت قبل قبلی/ رایگان.

• کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و ستیزن ها جهت پر کردن فرمهای دولتی و شخصی، اطلاعات در مورد ولفر، بازنشستگی، مهاجرت، نوشتن نامه اداری و کمک و ترجمه در تماسهای تلفنی با ارگانهای دولتی.

• آمادگی جهت اشتغال؛ هدایت شغلی و پشتیبانی مربیگری- Skills for Change اگر شما دارای تخصص و تحصیلات در رشته های برق کاری، کارگران فنی ، مکانیک ها، لوله کش ها و کارگران ماهر در تهویه مطبوع هستید برای آموزش بین المللی و دریافت اجازه کار مهر قرمز در رابطه با رشته خود به این سازمان واقع در طبقه دوم بنیاد پریا مراجعه و یا با داخلی ۱۰۱ تماس حاصل فرمایید.

• خدمات رایگان The Housing Help جمعه ها به زبان ارمنی و فارسی- از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر

• خدمات مربوط به خانه دولتی، کمک به تازه واردان در پیدا کردن مسکن، لطفا جهت گرفتن وقت ملاقات با دفتر پریا تماس حاصل فرمایید.

• کلاسهای در سطوح مختلفESL - رایگان
این کلاسها در سطوح مختلف روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۳ بعد از ظهر تشکیل میگردد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفا با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید. جهت شرکت در امتحان شهروندی (Citizenship) اتمام سطح ۴ کلاسهای ESL الزامی میباشد.

• برنامه شهروندان ارشد (یاران پارسی) روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر Seniors Days
این برنامه پلی ارتباط و دوست یابی است که روزهای جمعه از ساعت ۹ الی ۴ بعد از ظهر تشکیل میگردد، آموزش زبان برای این عزیزان هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲ بعد از ظهر. کلاسهای زبان انگلیسی برای این عزیزان از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ ظهر برگزار میگردد.

• مشاوره سلامت روان، استرس ، اضطراب ، اختلافات خانوادگی و مشکلات روحی ناشی از مهاجرت در بنیاد پریا توسط دکتر مجید کاوه عضو هیات علمی روانشناسی دانشگاه های تهران و عضو انجمن مشاوره و روان درمانی انتاریو سه شنبه ها از ساعت ۱۶ تا ۱۸ تلفن ۸۳۳۵ ۸۹۶ ۶۴۷.

• مشاور خانواده توسط شهرزاد شهریاری : برای اختلافات خانوادگی و مسائل شخصی مانند افسردگی، تنهایی، اضطراب و غیره میتوانید برای تعیین وقت قبلی با شماره تلفن ۷۷۰۶ ۴۰۵ ۶۴۷ تماس حاصل فرمایید
• بنیاد پریا آماده برگزاری جشن تولد عزیزان شما میباشد، برای اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.
• کتابخانه پریا جهت استفاده عموم رایگان میباشد.کتاب مورد نظر خود را میتوانید به مدت دو هفته بصورت امانت در اختیار داشته باشید. همچنین دانشجویان میتوانند از محیط آرام این کتابخانه استفاده نماید.

ساعات کار: روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۵ بعد از ظهر .

تماس با ما:
Parya Trillium Foundation
,John Street, Markham 344
ON L3T 5W6
Tel: 905 764 0202 ext.108
Fax: 905 764 3775
Email: admin@parya.org
www.parya.org

سوپر ارزان جهت تکمیل کادر خود به افراد زیر نیازمند است:

- یک نفر آقا برای کار Floor
- یک نفر خانم جهت بوفه غذا
- یک نفر جهت کار نانوایی

416-590-1234

فروش یا اجاره

مغازه ای در شمال
ریچموندهیل(یانگ و کینگ)

647-879-4766

خدمات سازمان University Settlement:

این مرکز ارائه اطلاعات و مشاوره در زمینه های ذیل را برای افرادی که دارای اقامت دائم یا پناهندگی پذیرفته شده می باشند یا دارندگان بر عهده دارد.

خدمات ما شامل : مجوز معتبر جهت
Live- in- care giver

• آنچه که یک تازه وارد به کانادا باید درباره این کشور و قوانین آن بداند
• باز کردن حساب بانکی، کارت اعتباری و اهمیت آنها
• تحصیل در مقاطع مختلف و ثبت نام در مرکز آموزشی
• LINC, ESL تحصیل در کلاس های آموزش زبان انگلیسی

شرح کارگاه های آموزشی در ماه جولای :

• English Caf
کلاس های مکالمه ی انگلیسی که در روزهای دوشنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر برگزار می گردد.

• Tuesdays Caf
کلاس های مکالمه ی انگلیسی که در روزهای سه شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر برگزار می گردد.
• یوگا
جمعه ها از ساعت ۲:۰۰ الی ۳:۰۰

• آمادگی برای امتحان سیتی زن شیپ
زمان: جمعه ها و چهارشنبه ها از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح
• خرید خانه برای بار اول یا دوم
فرآیند نقل و انتقال ملک، کلیه هزینه های مورد نیاز نقل و انتقال ملک ، آگاهی بیشتر در مورد شرایط ضمن خرید و فروش ملک مزایا و معایب پیش خرید، نکات مهم در انتخاب بهترین ملک
زمان: جمعه جولای ۱۴ و ۲۱ از ساعت ۲:۰۰ الی ۴:۰۰ بعدازظهر

• Healthy Family, Healthy Community
مهاجرت و تاثیر آن بر سیستم خانواده، بناسازی روابط سالم، پیشگیری از روابط ناسالم و پیامدهای آن، کنترل خشم و.....
زمان: سه شنبه ۲۵ جولای از ساعت ۲:۳۰ الی ۴:۳۰ بعدازظهر

• ثبت نام در کالج
دریافت اطلاعات درباره شرایط و چگونگی ثبت نام در کالج در استان انتاریو
زمان: جمعه ۲۷ جولای از ساعت ۲:۳۰ الی ۴:۳۰ بعدازظهر

• اگر چنانچه به تازگی وارد کانادا شده اید و به دریافت اطلاعات بیشتر در هر یک از موارد فوق یا مواردی که در بالا ذکر نشده اند، نیاز دارید، می توانید برای بهره مندی از خدمات مشاوره فردی مرکز ما با ما تماس حاصل نمایید.

مکان برگزاری جلسات:
طبقه چهارم - /6075 Yonge Street
تمامی جلسات رایگان می باشند.به علت محدودیت جا لطفاً با شماره ۸۹۹۰-۲۱۸-۴۱۶ داخلی ۲۲۱ تماس گرفته و ثبت نام کنید.

دفتر حقوقی و مهاجرتی
الهام معاونی
وکیل رسمی دادگستری و
افسر سابق اداره مهاجرت

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

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

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

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری . تحصیلات و تجربه کاری . ویزای سریع کار و تحصیلی
دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه
(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه

905-918-9606
10087 Yonge St. Richmond Hill, Ontario
North of Major Mackenzie, on Yonge St.

Freight Services International
FSI
حمل و نقل بین الملل
• حمل و نقل هوائی و دریایی به تمام نقاط دنیا
• حمل و نقل کانتینر کامل یا کمتر
• بیمه حمل و نقل و تهیه مدارک واردات و صادرات
دارای دفاتر نمایندگی در امریکا، 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

دکتر صفر داعی
دکترای روان‌شناسی از دانشگاه لندن انگلستان
روان درمانگر
اختلافات خانوادگی، مشکلات شخصی، مشکلات کودکان و نوجوانان
پذیرش مصدومین تصادفات اتومبیل و زمین خوردگی
19A Center Street West, RichmondHill., L4C 3P1
905-770-4556 Cell: 416-303-5730

آرامش قبل از طوفان

کامران انواری
مشاور املاک- بروکر

بازار املاک تورنتو فعلا در حالت نرمال و طبیعی به سر می‌برد، همانطوریکه یک بازار املاک باید باشد. فروشند گان کالائی عرضه می‌کنند ، قیمتی روی آن می‌گذارند ، خریداران هم با آرامش کامل از بین کالاهای عرضه شده هر کدام را که بخواهند انتخاب می‌کنند و در مورد قیمت و شرایطش قبل از خرید به اصطلاح چانه می‌زنند. شرایطی که ما در تورنتو به آن عادت نداریم. حالا دیگر کمتر برای خرید، رقابتی بین خریداران در می‌گیرد. دلیلی ندارد "این نشد یکی دیگر". املاکی هم هستند که به محض ورود به بازار چندین آفر دریافت می‌کنند. ولی این عمومی نیست و به طور کلی فعلا "همه چیز آرومه". هنگام نگارش این مطلب هنوز آمار رسمی خرید و فروش ماه قبل اعلام نشده اما قطعا بیش از هفت هزار و دویست معامله انجام شده "حدود ۲۵۰ معامله در هر روز" که نزدیک به سی و هشت در صد این تعداد مربوط به کاندو آپارتمان بوده است. این میزان خرید و فروش اگرچه رقم بالا و قابل قبول برای کلانشهر تورنتو است اما چون بیش از چهل در صد کمتر از زمان مشابه سال قبل است بازار با یک رکود نسبی از طرف رسانه‌ها تلقی خواهد شد. اگر چه از نظر نگارنده این آمار نشان از فعال بودن بازار دارد بخصوص بعد از ضربه‌های مهلکی که اخیرا از جهات مختلف دریافت کرد ضربه هایی که هر کدام برای از پا در آوردن یک فیل کافی بود!

ضربه دیگری هم آماده شده و آنهم بالا رفتن نرخ‌های بهره وام است که بزودی و احتمالا در همین ماه جولای این ضربه دریافت خواهد شد. بعد از این که دولت انتاریو در اواخر ماه آوریل یک مالیات پانزده در صدی برای خریداران خارجی در نظر گرفت بازار دچار یک شوک روانی شد اما آن طور که خریداران داخلی ماست‌ها را کیسه کردند و عقب نشستند خریداران خارجی که باید مالیات را بدهند سخت نگرفتند! خوب حالا اسمش آرامش است یا هر چیز دیگری، فعلا تعداد معاملات کاهش پیدا کرده و قیمت‌ها هم تا حدودی تعدیل شده است. اما ماه جونی که بی سر و صدا و در آرامش گذشت از یک نظر ماه بسیار مهمی بود. معمولا در ماه های بهار یعنی مارچ، آپریل و می تعداد فراوانی معامله ملک انجام می شود به این صورت که قراردادها بین خریداران و فروشندگان امضاً شده و روز نهایی انجام معامله را شست یا نود روز بعد یعنی در آخرین روزهای جون قرار می دهند تا بعد از نهایی شدن معامله با خیال راحت تعطیلات تابستانی را آغاز کنند. تصمیم اخیر دولت انتاریو که اواخر ماه آپریل یعنی دوماه و نیم قبل ناگهان اعلام شد چیزی نزدیک به سی هزار معامله را با اشکالاتی مواجه کرد، بعضی خریداران با ارزیابی بانک و اخذ وام دچار مشکل شدند. برخی که هنوز خانه خودشان را نفروخته بودند و حالا باید ملک خود را ارزانتر می‌فروختند دچار مشکلات مالی برای انجام معامله خرید شان شدند. تعدادی از خریداران هم با تصور اینکه مغبون شده اند تلاش کردند از انجام معامله صرف نظر کنند. نگرانی از انجام نشدن معاملات و تاثیر دومینو آن بر سایر معاملات وجود داشت اما حالا با پایان یافتن ماه جون هر چه می‌خواست بشود شد! و هر بلایی میشد به سر یک بازار آورد دولت انتاریو آورد اما قادر نشد آنرا از پا در بیاورد! بله این آرامش بازار متاسفانه برای بعضی از خریداران گران تمام شد.

بهرحال تعداد بسیاری از آن معاملات یا انجام شده یا حل و فصل گردیده است و بطور یقین برای تعدادی هم مشکلاتی پیش آمده و کار به دادگاه کشیده شده است. اما هر چه بود گذشت و اکنون به تدریج گروه جدیدی از خریداران وارد بازار می شوند و بزودی هیجان و تب بازار را دوباره بالا خواهند برد. برای فروشند گانی که هنوز در تصور قیمتهای اوائل سال هستند دیگر روشن شده که از قطار جا مانده اند، خریداران ملک هم بزودی با وام‌های ارزان خدا حافظی خواهند کرد. آن قیمت‌ها و آن وام‌ها را لولو برد! حالا شرایط جدیدی وجود دارد، شرایطی که برای خریداران بسیار مناسب است. نرخ‌ها حتی اگر بالا رود که نشانه‌های بالا رفتن قطعی هستند تدریجی خواهد بود و حتی با افزایش در همین ماه جولای نرخ‌هایی در سطح ۲.۵٪ هنوز و تا مدتی در دسترس خواهد بود. مطلب دیگری که تمایل دارم به خریداران محترم یادآوری کنم این است که اگرچه تنوع و تعداد املاک موجود در بازار قابل توجه است ولی یک خرید خوب و بهینه کار ساده‌ای نیست و احتیاج به یک مشورت حرفه‌ای دارد. از طرف دیگر ممکن‌است بازار در یکی دو ماه آینده با استقبال خریداران رو برو شود و دوباره شرایط خرید سخت شود، این ممکن است آرامشی قبل از طوفان باشد. یکی از دوستان خریدار تماس گرفتند و گفتند که در گزارشی که از تلویزیون شنیده اند به خریداران توصیه شده است که تا ماه آگوست صبر کنند و بعد خرید کنند! ولی سوال من از این ایشان این بود که اگر شخصی می‌توانست پیش بینی کند که قیمت ها کی پایین می‌رود و در چه تاریخی افزایش پیدا می‌کند آیا دیگران را مطلع می‌کرد؟ یا از این استعداد منحصر به فرد استفاده می‌کرد تا به اوضاع مالی خودش سر و سامان دهد؟ این‌ها همه اش حرف است و دولت انتاریو هم هنوز به حرف مالیاتی نبسته! هر کاری کارشناسی دارد، اجازه دهید تجربه و دانش من در خدمت شما باشد. آنچه فعلا تغییری نکرده این است که دفاتر کار من به روی همه خریداران و فروشندگان از صبح زود تا دیر وقت باز است. ما کمک می‌کنیم شما معامله خود را آگاهانه انجام دهید.

چنانچه به همکار دیگری متعهد نیستید می‌توانید روی کمک ما حساب کنید. به امید دیدار، کامران انواری.

Kamran Anvari, Real Estate Broker
anvariteam@gmail.com
Re/max hallmark realty ltd brokerage
Each office independently owned and operated

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

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

Leslie/Sheppard $668,000

آپارتمان ۱+۲ خوابه با ۲ حمام کامل، ۱۱۱۰ فوت مربع، آفتابگیر، واحد گوشه جنوب غربی، نمای باز، پارکینگ، بالکن و انباری بزرگ، استخر، اتاق‌های مختلف ورزشی

Bayview/Sheppard $5,250,000

یک خانه بسیار زیبا و مدرن در زمینی بزرگ واقع در Bayview Village، برای آنها که بهترین‌ها را می‌پسندند
زمین: (0.47acre) 60x303ft

Richmond Hill $988,000

خانه مستقل ۴ خوابه با ۳ سرویس، نزدیک مدارس عالی و مراکز خرید

Avenue Rd/401 $1,195,000

خانه مستقل ۴ خوابه با ۳ سرویس، ۲ گاراژ
زمین: 130x134ft

Richmond Hill
خانه دو طبقه مستقل، کف خانه تماما از چوب مرغوب، آشپزخانه مدرن، حیاط زیبا، ۴ اتاق خواب، فوق‌العاده زیبا و دیدنی، نزدیک خیابان یانگ

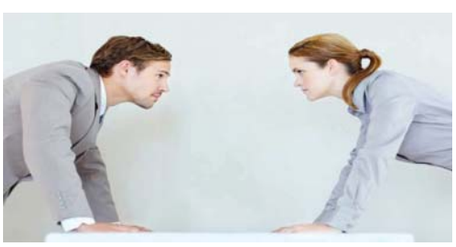
Yonge/HWY 7
پروژه جدید پیش‌فروش آپارتمان، فروش خصوصی همین هفته آغاز می‌شود. آپارتمان‌های یک خوابه، دو خوابه، و سه خوابه. شروع قیمت از ۳۹۰,۰۰۰ دلار

Attention: Builders/Investors
زمین: 65x1503ft در Bayview Village، با نقشه‌ها و مجوزهای لازم، آماده ساخت

Call Now To Book
Your Private Home Tour!

بعضی از افراد در اثبات نظر خود بسیار مصّرند

صفر داعی
روان درمانگر



اصرار و پافشاری در اثبات اطلاعات؛ عقاید و نظر خود بخشی از اشکالات شخصیتی بعضی از افراد می‌باشد. آنها با این پافشاری در اثبات نظر خود واقعا دیگران را خسته می‌کنند و وقت و شادی آنها را به هدر می‌دهند. عاقبت دیگران به خود می‌گویند بهتر است سکوت نمایند و با چنین فردی بحث و مکالمه ننمایند. آنها خوب می‌دانند که عاقبت این گفتگوهای یکطرفه ایجاد تنش و هیجان بی مورد می‌کند که حاصلش جز مسموم کردن خون و آشفته نمودن ذهن و روان چیز دیگری نخواهد بود. این عده از افراد که باید حتما نقطه نظر خود را ثابت نمایند به دیگران فرصت سخن گفتن و گوش دادن به حرفهای آنها نمی‌دهند. آنها فکر می‌کنند نظرات دیگران مهم نیست و ممکن است حرفهای آنها باعث شود که او از بحث خود فاصله بگیرد و مجال اثبات نظر خود را نداشته باشد. به تجربه برای نویسنده ثابت شده است سکوت یکی از زن و شوهرها عامل تندگویی و یا اصرار در اثبات حرف طرف مقابل می‌باشد.

اغلب در جمع دوستان متوجه شده‌اید که بعضی از زنها و یا شوهرها تنها به حرف همسر خود گوش می‌دهند و می‌دانند که از این سکوت، حداقل در آرامش خواهند بود. در طول زمان آنها بتدریج کم حرف می‌شوند و همیشه در جمع دوستان سکوت اختیار می‌کنند زیرا مبادا سخنی بگویند که به مذاق همسرشان خوش نیاید و در بین دوستان و یا فامیل مورد خشم و انتقاد قرار گیرند.

بعضی از افراد نسبت به آنچه می‌گویند و به آنچه اعتقاد دارند اینقدر پافشاری می کنند تا در جمع ظاهرا ثابت نمایند که او راست می‌گوید و سخنانش حقیقت محض است. اغلب، هدف آنها این است که دیگران را به نحوی مطمئن و مجبور نمایند که ایشان از هوش بالایی برخوردار هستند. آنها آنچه را که از ترشحات غده آدرنالین خود دارند مصرف می‌نمایند تا بلکه نقطه نظرات خود را اثبات نمایند.

آنها نقطه نظری را که دارند آنقدر مهم می‌دانند که به دفعات مختلف توجه و دقت خود را از اینکه در افراط هستند و پافشاری زیادی می‌کنند را از دست می‌دهند. به سخنی دیگر فکر نمی‌کنند که واقعا زیادی پافشاری و افراط می‌نمایند. آنها آنقدر روی مساله مورد نظر خود تاکید و تایید می‌کنند تا بلکه ثابت نمایند که دیگران در اشتباهند. آنها بندرت احساس می‌کنند که چه بسا در اشتباهند و قدری شک و شبهه در گفته‌های خود بنمایند. البته بسیاری از مواقع آنها به یک ایده متضاد ومتعارض می‌رسند اما بالاخره حرف آخر را می‌زنند. شکی نیست شادی و هیجانی که از این موفقیت حاصل می‌شود همراه با نوعی شکست است. زیرا موضوع اطمینان، نزدیک بودن با دیگران و مواظبت نمودن از زن و یا شوهر خود به ناچار دچار قربانی این فتح و پیروزی می‌شوند. به نظر می‌رسد که این از دست دادن آنها ضررش به مراتب بیشتر از لذتهای موفقیت موقت است. در واقع فرد ممکن است بحث و گفتگو را ببرد، اما پاداش واقعی را از دست خواهد داد. اگر شخصی بتواند این موضوع را خوب و دقیق درک نماید دیگر به ندرت کوشش می‌کند روی نکته ای چه در خانواده و یا در جمع دوستان و آشنایان پافشاری کند. همیشه و در همه موارد که فرد درست می‌گوید و حق به جانب است، تنها به خاطر تغذیه تمایلات خود خیلی بنظر قابل توجه نمی‌آید. در واقع عادات زشت و غلط بالاخره ضعیف می‌شوند و از بین می‌روند. این البته به شرطی است که شخص بخواهد آنها را رها نماید و متوقف کند.

حاصل این عمل اگر با موفقیت انجام گیرد، کیفیت خوب بودن را در فرد قوی و محکم می سازد و در زندگی زناشویی او شادی و نشاط به ارمغان می آورد که بسیار باارزش است.

شکی نیست که در ابتدا حتی زمانی که فرد محرکی پیدا کند که این عادت خودخواهی و حق به جانب بودن را نشکند و کوشش نماید و بخواهد ثابت کند که آنچه را فکر می‌کند و آنچه می گوید درست است، برای او نوعی کشمکش و مجادله ایجاد می‌کند که شخص انتظار آنرا هرگز نداشته باشد. اینگونه افراد کم کم بتدریج متوجه می شوند که اگر خیلی کوشش برای اثبات عقیده خود نمایند اغلب نوعی احساس سرزنش به خود و اشتباه بودن خود را می‌نمایند. اگر شخص تا کنون احساس حق داشتن بر دیگران و سرزنش کردن آنها را داشته است احساس می‌کند که احتمالا نسبت به انتقادات و حمله های دیگران آسیب پذیری کمتری دارد. آنها مطمئنا در دراز مدت خلع سلاح می‌شوند و بدون دفاع از هوش و فهمیدگی خود که با روش خصمانه با همسر و دیگران عمل کرده است، احساس حمایت از آنها را نخواهد داشت. آنها نهایتا یاد خواهند گرفت که بهترین دفاع، واقعیت داشتن و درست بودن تجربه آنهاست که بر عکس دفاع های قبلی از خود حالت حمله و پرخاشگری نخواهد داشت.تشخیص و یادگیری اینکه راههایی که فرد انتخاب نموده است همه از روی هیجان بوده است اگر بتواند توانایی خلع سلاح این عادت را در خود ایجاد نماید یکی از مشکل‌ترین کشمکشها در زندگی آنها خواهد بود، زیرا آنها عادت کرده اند که همیشه احساس کنند که حرفها و عقاید آنها درست می‌باشد و دیگران بایستی آنها را بپذیرند، حتی اگر به محتوای آنها شک و تردید داشته باشند. البته از جهتی دیگر، شکستن عادت خود تنها کشمکش و مجادله با خود نیست، بلکه یک پاداش بزرگی را نیز بهمراه خواهد داشت. ترک عادت نیاز به ثابت کردن نکته مورد نظر شخصی، نوعی اطمینان، رک گویی و ارتباط و داشتن تنگاتنگ را با همسر و دوستان ایجاد می‌نماید و این موضوعی است که فرد هرگز تصور آنرا نیز نمی‌نموده است. وقتی که شخص از این عادت راحت می شود احساس آزادتر بودن، سبکتر شدن و راحتی و آرامش بیشتر می‌کند که هرگز قبلا نداشته است و این درست نقطه تقابل ترس‌هایی است که شخص قبلا داشته است، زیرا او قبلا ناامن بوده و احساس عدم امنیت و خطر می‌کرده و حال دیگر دنیای شخص به مراتب سالم‌تر ، بهتر و عاری از خطر و ناامنی خواهد بود.

Office: 9057704556
Cell:4163035730
Safardaei4@hotmail.com:Email

خدمات ترجمه درستکار
Dorostkar Translation Services

ترجمه توسط
علیرضا درستکار
عضو رسمی انجمن مترجمان انتاریو
(ATIO Certified Translator)

✓ ترجمه رسمی تمام مدارک
✓ ترجمه پاسپورت و شناسنامه
✓ ترجمه کلیه متون حقوقی و اداری
✓ ترجمه گواهینامه و مدارک تحصیلی
✓ کتاب امتحان شهروندی به زبان فارسی

(647) 965-3867
10271 Yonge St., Unit 224,
Richmond Hill, ON, L4C 3B5
info@dorostkar.ca , www.dorostkar.ca

بهترین کشورها برای مهاجرت کاری

گزارش موسسه مالی و بانکی "اچ‌اس‌بی‌سی" فاکتورهای مختلفی نظیر پیشرفت کاری، مزیت‌های شغلی و تعادل میان کار و زندگی را مد نظر قرار داده است. در این گزارش میزان درآمد هم لحاظ شده اما دستمزد الزاما عامل تعیین‌کننده برای نتیجه‌گیری نبوده است.

درآمد متوسط در این گزارش، فقط کسانی را شامل می‌شود که در نظرسنجی شرکت کرده‌اند.

این گزارش بهترین کشورهای جهان برای مهاجران را به ترتیب زیر اولویت‌بندی کرده است. منظور از مهاجر در این گزارش، افرادی بوده که بر اساس "تخصص" و "مهارت" جذب صنایع مختلف کشور میزبان شده‌اند.

۱- سوئیس

برای دومین سال متوالی سوئیس رتبه اول لیست کشورهایی را به خود اختصاص داده است که مهاجران "متخصص" قصد زندگی در آنجا را دارند. بر اساس نظرسنجی "اچ‌اس‌بی‌سی" این کشور کوچک اروپایی با مهیا کردن شرایطی نظیر پس‌انداز مناسب، تعادل خوب میان کار و زندگی و فرهنگ کاری شایسته توانسته در سال ۲۰۱۶ میلادی هم بر اساس نظر افرادی که در نظرسنجی شرکت کرده‌اند، رتبه اول را از آن خود کند.

بر اساس این نظرسنجی، درآمد متوسط یک "مهاجر متخصص" در سوئیس سالانه بیش از ۱۸۸ هزار دلار آمریکاست.

سوئیس دارای یکی از مدرن‌ترین سیستم‌های‌حمل و نقل عمومی و همچنین خدمات خوب پزشکی در جهان است. فرانک سوئیس یکی از قوی‌ترین ارزهای معتبر جهانی است و صادرات بالا و بازار کار رو به رشد سوئیس، این کشور را حتی در زمان تلاطم اقتصادی در کشورهای حوزه یورو، به یکی از با ثبات‌ترین کشورها تبدیل کرده است. هزینه زندگی در سوئیس البته در مقایسه با سایر کشورهای اروپایی بالاست.

۲- آلمان

برای مهاجرانی که به دنبال "امنیت شغلی" هستند شاید آلمان بهترین گزینه باشد. ارتقای شغلی و به دست آوردن مهارت‌های جدید در بازار کار این کشور، آلمان را به یکی از مقصدهای اصلی "مهاجران متخصص" تبدیل کرده است.

۷۰ درصد کسانی که در نظرسنجی شرکت کردند، با اعلام رضایت از زندگی خود در آلمان گفته‌اند امنیت شغلی در کشور جدید میزبان به مراتب بهتر از کشوری بوده که در آن متولد شده‌اند.

بر اساس این نظرسنجی، درآمد متوسط سالانه مهاجران متخصص در آلمان حدود ۹۸ هزار دلار است.

بازار کار این کشور صنعتی، موقعیت‌های شغلی فراوانی را پیش روی مهاجران "متخصص" قرار می‌دهد. استاندارد بالای زندگی و زیرساخت‌های مناسب، آلمان را از بسیاری از کشورهای دیگر اروپایی متمایز کرده است. هر چند هزینه زندگی در آلمان بالاست، اما تقریبا با متوسط هزینه در کشورهای غرب اروپا یکسان است.

۳- سوئد

یکی از مهم‌ترین شاخص‌ها برای مهاجرانی که در سوئد زندگی می‌کنند شرایط "خوب" کاری است. بیش از ۷۰ درصد از کسانی در نظرسنجی شرکت کردند، گفته‌اند فرهنگ کاری در این کشور اسکاندیناوی در مقایسه با کشوری که در آن متولد شده‌اند به مراتب بهتر است. بر اساس این نظرسنجی، درآمد متوسط هر مهاجر متخصص در سوئد نزدیک به ۸۵ هزار دلار در سال است.

سوئد دارای ثبات بالای اقتصادی است و سیستم رفاه اجتماعی "سخاوتمند" این کشور، تعداد زیادی را در سال‌های‌اخیر به این کشور کشانده است. به گفته بسیاری از مهاجران، سوئد کشوری است که برای شهروندانش اهمیت زیادی قائل است.

محیط کاری در سوئد "کم‌تنش" ولی حرفه‌ای است. مدیران به خوبی کارمندان را حمایت می‌کنند و فرصت‌های کاری زیادی پیش روی مهاجران متخصص (به خصوص در حوزه‌های مهندسی معدن و پزشکی) وجود دارد.

هوای سوئد در زمستان بسیار سرد است و در نقاط شمالی این کشور به منفی ۳۰ درجه یا کمتر هم می‌رسد.

۴- امارات متحده عربی

مهمترین شاخص‌هایی که مهاجران به عنوان مزیت زندگی در امارات متحده عربی به آن اشاره کرده‌اند کمک هزینه مسکن و خدمات درمانی و بهداشتی در این کشور است.

دوبی و ابوظبی مقصد سنتی تعداد زیادی از مهاجران کاری بوده است اما در سال‌های اخیر متقاضیان کار در شارجه هم افزایش یافته است.

بر اساس این نظرسنجی، متوسط درآمد سالانه یک مهاجر متخصص در این کشور حوزه خلیج فارس نزدیک به ۱۱۳ هزار دلار است.

موقعیت استراتژیک این کشور در خاورمیانه، سیستم بانکی قوی و تنوع اقتصادی، امارات را به مقصد بسیاری از سرمایه گذاران و مهاجران کاری تبدیل کرده است.

۵- نروژ

بیشتر افرادی که به نروژ مهاجرت کرده‌اند ارتقای "تعادل میان کار و زندگی" در مقایسه با محل قبلی زندگی را مهمترین شاخص زندگی در این کشور دانسته‌اند و به همین دلیل این کشور در لیست ده کشور اول گزارش "اچ اس بی سی" درباره شرایط کار و زندگی قرار گرفته است.

بر اساس این نظرسنجی، متوسط درآمد سالانه یک مهاجر متخصص در نروژ حدود ۹۷۵۰۰ دلار برآورد شده است.

بیشتر کسانی که به نروژ مهاجرت می‌کنند علت مهاجرت خود را ارتقای شغلی و بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی عنوان کرده‌اند. منابع طبیعی فراوان و همچنین ذخایر زیاد نفت و گاز، نروژ را تبدیل به یک اقتصاد قوی و باثبات در جهان کرده است.

۶- سنگاپور

سنگاپور با اینکه کوچکترین کشور جنوب شرقی آسیاست اما شرایط زندگی در این کشور تعداد زیادی از مهاجران کاری را به سوی خود کشانده است.

به گفته کسانی که به سنگاپور رفته‌اند، این کشور جای مناسبی برای ارتقای شغلی محسوب می‌شود هر چند تعادل میان کار و زندگی از جذابیت خاصی در این کشور برخوردار نیست.

بر اساس این نظرسنجی، متوسط درآمد سالانه یک مهاجر متخصص در سنگاپور حدود ۱۳۹ هزار دلار است.

حدود ۶۲ درصد از کسانی که در نظرسنجی شرکت کردند از ارتقای شغلی خود در این کشور رضایت داشتند.

سنگاپور، پایتخت جمهوری سنگاپور یکی از امن‌ترین و تمیزترین شهرهای دنیاست و این کشور دارای زیرساختارهای بسیار مدرن و پیشرفته است.

یکی از نکاتی که مهاجرانی که به این کشور رفته‌اند از آن انتقاد می‌کنند هزینه بالای زندگی در این کشور است چون سنگاپور یکی از گران‌ترین کشورهای جهان برای زندگی است.

۷- اتریش

این اولین باری است که اتریش در گزارش "اچ اس بی سی" در لیست ده کشور برتر جهان قرار می‌گیرد.

مهمترین شاخص‌هایی که مهاجران به عنوان مزیت زندگی در این کشور به آن اشاره کرده‌اند، تعادل بالای میان کار و زندگی، فرهنگ مناسب محیط کار و پیشرفت محسوس شغلی آنها در مقایسه با کشور قبلی بوده است.

بر اساس این نظرسنجی، متوسط درآمد سالانه یک مهاجر متخصص در اتریش حدود ۸۵ هزار دلار است.

سیستم حمل و نقل عمومی در اتریش بسیار پیشرفته و در عین حال ارزان است.

۸- هنگ‌کنگ

هنگ‌کنگ با بیش از هفت میلیون نفر جمعیت یکی از مهم‌ترین بازارهای مالی و تجاری در جهان است.

به گفته مهاجران این کشور زمینه‌های مناسبی برای ارتقای شغلی پیش روی افراد قرار داده است اما این الزاما به معنی بهبود کیفیت زندگی نیست.

سطح درآمد مهاجران در هنگ‌کنگ در مقایسه با سایر کشورها بسیار بالاست. بر اساس این نظرسنجی، بطور متوسط هر مهاجر متخصص در این کشور سالانه نزدیک به ۱۷۰ هزار دلار دریافت می‌کند.

بیش از نیمی از کسانی که در نظرسنجی شرکت کردند، گفته‌اند تعادل میان کار و زندگی آنها پس از مهاجرت به این کشور بسیار بدتر شده است.

هنگ‌کنگ دارای امکانات بسیار پیشرفته و لوکس برای زندگی است اما هزینه مسکن در این کشور بالاست.

۹- بریتانیا

بریتانیا هم مانند اتریش، برای اولین بار در گزارش "اچ اس بی سی" در لیست ده کشور برتر جهان برای مهاجران کاری قرار گرفته است.

مهمترین شاخص‌هایی که مهاجران کاری به عنوان مزیت زندگی در این کشور به آنها اشاره کرده‌اند کسب مهارت‌های جدید و پیشرفت کاری بوده است. باید توجه داشت که این نظرسنجی پیش از رفراندوم بزرگ بریتانیا برای ماندن یا خروج از اتحادیه اروپا(تابستان ۲۰۱۶) انجام شده است.

بر اساس این نظرسنجی، متوسط درآمد سالانه یک مهاجر متخصص در بریتانیا حدود ۸۳ هزار دلار است.

بریتانیا یکی از بالاترین نرخ تولید ناخالص ملی را در مقایسه با سایر کشورها دارد و اقتصاد قوی این کشور به همراه تنوع فرهنگی، بسیاری از مهاجران را به این کشور جذب کرده است. هر چند ارزش پوند استرلینگ پس از رفراندوم این کشور کاهش یافت.

هزینه زندگی در لندن، پایتخت این کشور و همچنین شهرهای بزرگ بریتانیا بالاست. هزینه حمل و نقل عمومی هم در این کشور در مقایسه با بسیاری از کشورهای دیگر اروپایی گران است.

۱۰- بحرین

کیفیت بالای زندگی و امکان پس‌انداز بالای درآمد، بسیاری را به این کشور کشانده است. تنوع اقتصادی در بحرین زیاد است و بسیاری از شرکت‌های چند ملیتی در این کشور شعبه دارند.

از جمله نکاتی که مهاجران به عنوان مزیت زندگی در بحرین به آن اشاره می‌کنند "روشن بودن" آینده فرزندان برای والدین خانواده‌هاست. بیش از هفتاد درصد از کسانی که در نظرسنجی شرکت کرده‌اند می‌گویند کیفیت زندگی فرزندانشان در بحرین، در مقایسه با کشوری که قبلا در آن زندگی می‌کردند، بهتر است. بعضی دیگر خدمات پزشکی و بهداشتی این کشور را از مزیت‌های بزرگ زندگی در بحرین برشمرده‌اند.

بر اساس این نظرسنجی، متوسط درآمد سالانه هر مهاجر متخصص در بحرین حدود ۹۹ هزار دلار است.

در بحرین، بخش‌های ساخت و ساز و همچنین امور مالی مهمترین حوزه‌هایی هستند که مهاجران در آن جذب کار شده‌اند.

مهاجرت به کانادا
Salam Toronto.com

Tel: 416.733.4050
Fax: 647.477.4151
www.salamtoronto.com
e-mail: info@salamtoronto.com
7191 Yonge St. Suite 914
Toronto, Ontario, L3T 0C4
Canada

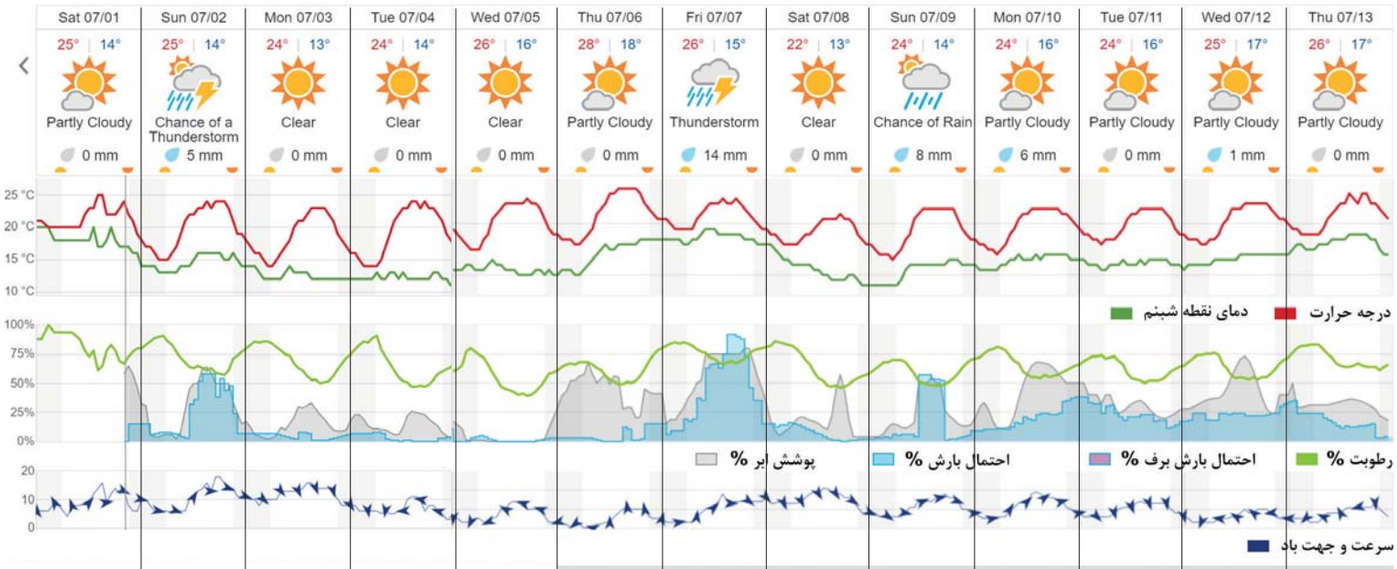
- تجاری و سرمایه گذاری
- تخصصی و کاری
- استانی و فدرال
- ازدواج و اسپانسرشیپ
- دعوتنامه توریستی
- سوپر ویزا
- تمدید کارتهای PR
- کلیه امور حقوقی در ایران
- گواهی امضاء و کپی برابر اصل
- اسکان تازه واردین

ترجمه رسمی

دکتر فرامرز ارجمند
جراح و متخصص چشم
از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا
با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی

416.548.6555
Emergency Phone: 647.868.4041
6070 Yonge St.
North York, ON, M2M 3W6
روبروی پلازای ایرانیان (جنب پلازای Fido)

جهان در یک نگاه



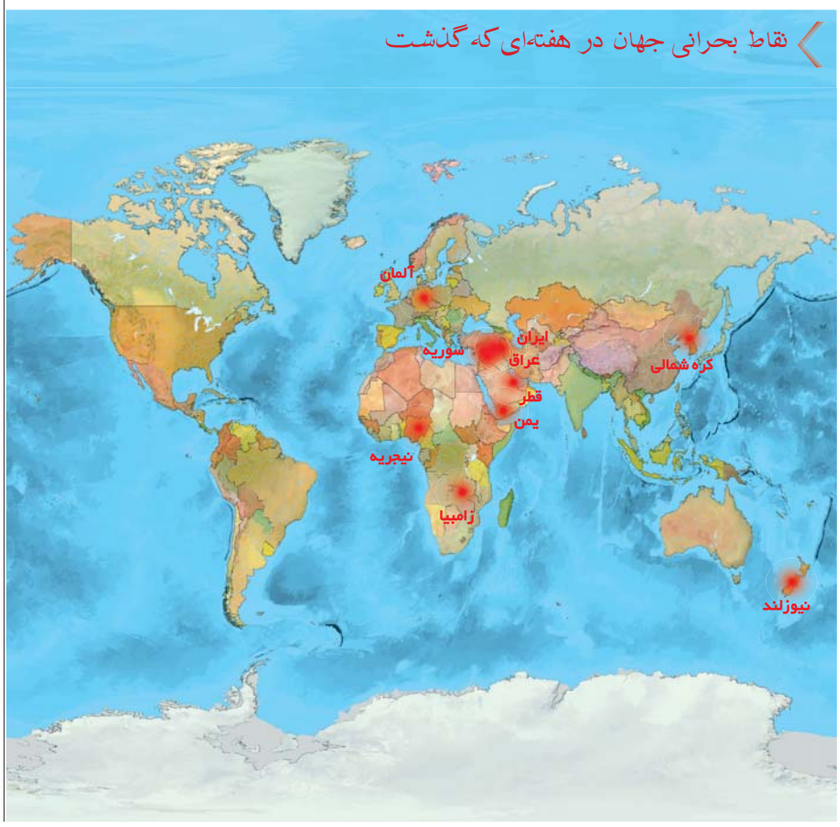
در چنین روزی

- ۱۸۱۷م: زادروز هنری دیوید تارو فیلسوف، نویسنده و شاعر آمریکایی
- ۱۹۰۴ م: زادروز پابلو نرودا شاعر ملی شیلی
- ۱۹۴۳ م: بزرگترین نبرد تانک‌ها بین آلمان و روسیه در کورسک و پیروزی روسیه
- ۱۹۳۴ م: زادروز اکیواند سوینکا داستان‌نویس و برنده جایزه نوبل نیجریایی
- ۵۱۳ ق م: پیروزی داریوش در جنگ دی‌شا و تصرف رومانی و مولدوا
- ۱۳۵۹ ش: شکست کودتای نوژه
- ۱۹۲۰ م: زادروز پیر فرانسیس برتون، روزنامه‌نگار، مولف و تاریخ‌نگار کانادایی
- ۱۹۷۷ م: قطع برق در نیویورک و غارت شدن شهر
- ۱۰۰ ق م: زادروز ژولیوس سزار امپراتور روم
- ۱۹۶۰ م: فرانسه به ۷ مستعمره خود استقلال داد
- ۱۹۹۴ م: بازگشت عرفات پ فلسطین پس از ۲۷ سال
- ۶۰۵ م: لشکرکشی خسروپرویز به مصر و اورشلیم
- ۱۸۰۴ م: دوئل آرن برن معاون رئیس جمهور آمریکا با الکساندر هامیلتون وزیر خزانه‌داری که به کشته شدن هامیلتون انجامید
- ۱۹۸۷ م: جمعیت جهان از ۵ میلیارد گذشت
- ۲۰۰۵ م: درگذشت کلود سیمون داستان‌نویس معاصر فرانسه
- ۶۸ م: خودکشی نرون امپراتور وقت روم
- ۱۹۲۱ م: سالروز انقلاب مغولستان
- ۱۹۲۵ م: تاسیس خبرگزار تاس
- ۱۵۴۰ م: چهارمین طلاق هنری هشتم
- ۱۹۴۰ م: حمله هوایی آلمان به انگلستان و درگیر شدن آنان در جنگ دوم جهانی
- ۵۲۵ ق م: سپاه ۴۰هزار نفری ایران در راه مصر ناپدید شد
- ۱۸۱۶ م: استقلال آرژانتین
- ۱۸۶۸ م: اصلاحیه قانون اساسی: سیاهپوستان هم می‌توانند تبعه آمریکا شوند!
- ۱۸۹۳ م: نخستین عمل جراحی قلب باز موفق توسط دکتر ویلیامز
- ۱۸۵۰ م: اعدام "باب" در ۳۱ سالگی
- ۱۶۲۳ م: انگلستان تمام آمریکای شمالی را یک ایالت خود خواند
- ۱۷۱۴ م: اختراع اولین دماسنج توسط دانیل فارنهایت آلمانی
- ۱۹۶۷ م: آغاز جنگ بیافرا در نیجریه
- ۷۰۷ م: نخستین داروخانه دنیا در بغداد آغاز بکار کرد
- ۱۵۱۴ م: حمله ناوگان عثمانی به جزیره هرمز
- ۱۵۵۵ م: صلح شاه طهماسب صفوی و سلطان سلیمان عثمانی: از دست رفتن بغداد، تقسیم ارمنستان
- ۱۸۹۸ م: آمریکا جزایر هاوایی را ضمیمه کرد
- ۱۸۱۵ م: ورود نیروهای متحدین به پاریس در پی پیروزی در جنگ واترلو
- ۱۷۸۲ م: جنگ ناوگان انگلستان و فرانسه برای کنترل هندوستان در مدرس
- ۴۵۰ ش: آغاز کار حسن صباح
- ۱۸۱۱ م: اعزام نخستین گروه دانشجویان ایرانی به انگلستان
- ۱۷۸۵ م: دلار واحد پول آمریکا شد
- ۱۹۵۸ م: آلاسکا ایالت ۴۹ آمریکا شد
- ۱۸۸۵ م: کشف نخستین واکسن (هاری) توسط لویی پاستور
- ۱۵۲۵ م: توماس مور انگلیسی گردن زده شد
- ۱۹۶۷ م: آغاز جنگ بیافرا در نیجریه
- ۱۷۸۲ م: جنگ ناوگان انگلستان و فرانسه برای کنترل هندوستان در مدرس
- ۱۳۲۶ ش: آخرین دستگیری خسرو روزبه

سرتیتر اخبار در هفته ای که گذشت

- ترودو در اسکاتلند
- ترودو در سالروز ۱۵۰ سالگی کانادا به ملکه یک پرچم کانادا هدیه داد
- بیوه سرباز کشته شده آمریکایی در افغانستان عمر خدر را سو می‌کند
- آغاز اعتراض خانواده قربانیان ترکیه به دولت
- توافق گازپروم با مجارستان در خرید گاز از خط گازی ترکیه
- آلمان اسناد پاناما را خرید
- مرکز پلیس افریقای جنوبی توسط دزدان حرفه‌ای مورد دستبرد قرار گرفت
- بارش تگرگ در کنیا
- حمله آمریکا به الشباب در سومالی
- گروه سعودی به قطر: شما موضوع را جدی نمی‌گیرید، تحریم ادامه خواهد داشت
- ایاد العبیدی، درجه‌دار پایین رتبه جایگزین البغدادی خلیفه داعش می‌شود
- سنگاپور و چین در صدر بهترین دانشگاه‌های شرق آسیا
- دوترته، رئیس جمهور فلیپین: من جگر تروریست‌ها را خواهم خورد
- دستگیری ۵ عضو کارتل مواد مخدر در نیوزیلند
- آیت‌الله خامنه‌ای به گردان موشکی: کارتان خیلی عالی بود، هرچه می‌توانید روی موشک کار کنید
- دربی پرسپولیس و استقلال در آلمان؟!
- عمر خدر، زندانی کانادایی رهاشده از گوانتانامو ۱۰,۵ میلیون دلار غرامت می‌گیرد
- ۱۴ اتهام تروریستی برای زنی که کارمند کندین‌تایر را تهدید کرده بود
- سلین دیون برای عکس مجله ووگ عریان شد
- تولید تسلا ۳ از همین جمعه
- استقرار ماشین‌های آپاش پلیس هامبورگ برای مقابله با اعتراضات احتمالی علیه اجلاس جی-۲۰
- عمرالبشیر تحت تعقیب به روسیه می‌رود
- نابودی بزرگترین مرکز تجاری زامبیا در اثر آتش‌سوزی
- ناپدید شدن ۴ معدنکار غنایی در پی ریزش معدن طلا
- قطر تولید گاز میعان را ۲۰٪ افزایش می‌دهد
- موشک شلیک شده کره شمالی بین قاره‌ای بود
- زنگ خطر اقتصادی برای آسیا با افزایش نرخ بهره در آمریکا
- سرمایه‌گذاری ۱۰ بیلیون دلاری بین روسیه و چین برای حذف دلار از معاملات دو کشور
- حمله سحرگاه پلیس نیوزیلند به کارتل‌های مواد مخدر
- ایران رای دادگاه کانادا برای مصادره ۱,۷۰۰ میلیون دلار را رد کرد
- اتهام خاویار دریای خزر ظرف ۸ سال
- بیکاری ۱۲,۶٪ شد
- نمایشگاه کاریکاتور ترامپ در تهران
- سیرلی اتلی: اولین نوزاد کانادایی بدون درج جنسیت در پرونده پزشکی
- ترودو در ایرلند
- آمریکا به تیم روبوتیک زنان
- ویدئوی مونتاژ گامبیا هم ویزا نداد
- ونوس ویلیامز در ویمبلدون به گریه افتاد
- آمریکا: جشن ۴۲۱ سالگی در ۴ جولای
- جنگ سیاسی مادورو با مخالفان در ونزوئلا
- ماکرون رئیس جمهور فرانسه وضعیت اضطراری را لغو، و یک‌سوم نمایندگان را کم می‌کند
- تعطیلی فستیوال موسیقی سوئد در پی ۴ تعرض جنسی
- رابرت موگابه با فروش گاوهای اهدایی کشاورزان، ۱ میلیون دلار به اتحادیه افریقا داد
- لیست و فروش داروهای مصرف نشده افریقا با نرم‌افزار "ژوکوسانته"
- حمله بوکوحرام: ۹ کشته و ده‌ها زخمی
- کویت پیشنهادات قطر را برای عربستان می‌برد
- شلیک موشک بالستیک دیگری از کره شمالی
- قرارداد مسیر جدید ارزان انتقال کالا بین روسیه و چین امضاء شد
- سفر مودی نخست‌وزیر هندوستان به اسرائیل
- خبرنگار شبکه ۹ استرالیا به اتهام پورن کودکان به دادگاه رفت
- کیمیا علیزاده نیاز به ۳ عمل جراحی دارد
- ۶ مصدوم در آتش‌سوزی پالایشگاه آبادان
- پراپس، دروازه‌بان مونترال خَبَز ۸ ساله تمدید کرد
- آمریکا به تیم روبوتیک زنان افغانستان ویزا نداد
- ویدئوی مونتاژ شده گُشتی ترامپ با سی‌ان‌ان جنجال آفرید
- ساخت باریک‌ترین لیزر جهان در آلمان
- شلیک و فرار دو نقابدار به مسلمان در حال خروج از مسجد آویگنون
- فرانسه ۸ مجروح بجا گذاشت
- رئیس‌جمهور سومالی خواهان اتحاد با جدایی‌طلبان سومالی‌لند شد
- ۲۰ نفر در مصر به جرم کشتن یک پلیس به مرگ محکوم شدند
- وقت اضافه ۴۸ ساعته گروه عربستان به قطر پناهگاه پناهندگان سوری در لبنان در آتش سوخت
- آغاز طرح تجارت اوراق قرضه شمالی در چین
- شکست آبه نخست‌وزیر ژاپن در انتخابات توکیو
- تیم دفاعی ارتش استرالیا با حملات اینترنتی مواجه شد
- کاشت نی برای احیای هامون
- درگیری در مرز پیرانشهر: یک سرباز ایرانی زخمی و یکی درگذشت
- ۳۳ مجروح در تصادف زنجیره‌ای جاده زابل-زاهدان
- درگذشت عطاءالله بهمنش، گزارشگر و مفسر ورزشی
- جشن‌های بزرگ ۱۵۰ سالگی کانادا
- آزمایش انهدام شهاب‌سنگ توسط ناسا
- در سخنرانی ترودو، "آلبرتا" از یادش رفت!
- کشف ستونی از جمجمه از دوران آزتک
- فروش مستقیم ماریجوانا در نوادا
- عروسی مسی
- به خاکسپاری هلموت کهل
- پاپ مسئول رسیدگی به پرونده‌ها تعرض جنسی را اخراج کرد
- شروع ویمبلدون
- تظاهرات بزرگ در مالی در اعتراض به قانون اساسی
- نمایشگاه هنرهای تجسمی افریقا در فرانسه
- مصر: ۶۵٪ افزایش قیمت بنزین
- قطر شرط‌های گروه عربستان را رد کرد
- عفو و آزادی اوفرت، نخست وزیر سابق اسرائیل از زندان
- چین بشدت از حق حاکمیت بر هنگ‌کنگ دفاع کرد
- سازمان ملل شواهد کاربرد بمب شیمیایی توسط معارضان علیه دولت سوریه را رد کرد
- بمب‌گذاری انتحاری معارضان در دمشق
- زخمی شدن ۲۰+ نفر در جشن ۳۹ سالگی خودمختاری شمال استرالیا
- قرارداد بزرگ ۵ میلیارد دلاری ایران با توتال

نقاط بحرانی جهان در هفته‌ای که گذشت



- قاره آمریکا
- قاره اروپا
- قاره افریقا
- قاره آسیا
- قاره اقیانوسیه
- ایران

Publisher: Iran Star Marketing
169 Steeles Ave. East, Toronto,ON M2M 3Y5
Iranstar@iranstar.com
Iranstar.com
IRAN STAR
Tel:905-763-9770
Fax:905-763-9771

ارز ملل
ARZE MELAL
● بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت عابربانکهای ایران
5859A Yonge St.
NorthYork (at Cummer)
416.830.6500

IRAN STAR
Thursday, 6 July 2017 - Vol. 23 - No. 1143
iranstar.com
پنجشنبه ۱۵ تیر ماه ۱۳۹۶ – سال ۲۳ – شماره ۱۱۴۳

ارز پرسپولیس
PERSPOLIS EXCHANGE
416.229.0000
برداشت ریالی از کارتهای عابر بانک ایران و دریافت قانونی و فوری معادل دلار کانادایی در تورنتو

> خانواده ← ۲۶
با سالمندان چگونه شایسته برخورد کنیم؟

> کودک ← ۲۷
حرف نزدن کودک دوساله را جدی بگیریم

> دانش ← ۲۸
همه چیز درباره پروتز سینه قبل از عمل

> نوجوان ← ۳۰
تشویق: بالا بردن عزت نفس نوجوان

> رمان دنباله دار ← ۳۴
نقطه تسلیم شهره وکیلی

> کامپیوتر ← ۲۴
چگونه سرعت کامپیوتر را بالا ببریم؟

> تغذیه ← ۲۹
بهترین لبنیات برای سالمندان کدام است؟

> ورزش ← ۳۲
چه ورزش هایی برای درمان افسردگی و اضطراب مفید هستند؟

بلیط یکطرفه مریخ برای جوان ایرانی

پروژه مارس یك توسط سازمانی به همین نام با هدف استقرار بشر روی سیاره سرخ با استفاده از ترکیبی از تکنولوژی‌های موجود و قابل استفاده در سراسر جهان آغاز به کار کرده است. این سازمان قصد دارد ماجراجویی چندین ساله خود را از طریق نمایش برنامه‌یی تلویزیونی از تمامی لحظات این پروژه با تمامی جهان به اشتراك بگذارد. شرکت هلندی MarsOne ثبت نام اولیه از داوطلبان حضور در سفر بی‌بازگشت به مریخ را اواخر سال شمسی گذشته آغاز کرد.

براساس اعلام مسوولان این شرکت، پیش از شروع رسمی برنامه انتخاب داوطلبان، بیش از هزار درخواست برای حضور در این سفر دریافت شده بود. پذیرش اولیه داوطلبان از ۸ ژانویه ۲۰۱۳ آغاز شد و فرآیند انتخاب جهانی داوطلبان از طریق برنامه‌های تلویزیونی انجام خواهد شد. این طرح تنها مختص دانشمندان یا خلبانان سابق جت‌های جنگی نیست و تمامی افراد علاقه‌مند با حداقل ۱۸ سال سن می‌توانند داوطلب حضور در جمع پیشگامان مستعمره مریخ (MarsColonypioneer) باشند. دلیل انتخاب مریخ آن است که پس از زمین، قابل سکونت‌ترین سیاره در منظومه شمسی محسوب می‌شود. خاك این سیاره حاوی آب است و هوای نسبتا مناسبی دارد؛ نور کافی خورشید امکان استفاده از پنل‌های خورشیدی را فراهم و لایه نازك جو نیز یك لایه محافظ در برابر پرتوهای کیهانی و نور خورشید ایجاد می‌کند. ریتم شبانه‌روز آن نیز شباهت زیادی به زمین دارد و هر روز در این سیاره ۲۴ ساعت و ۳۹ دقیقه و ۳۵ ثانیه است. مهلت ارسال درخواست‌ها برای سفر بدون بازگشت به مریخ تا آگوست ۲۰۱۳ بود، بهره هوشی مناسب و سلامت کامل جسمی و روحی را از جمله شروط اصلی برای ثبت نام اولیه در این طرح عنوان کرده بودند. هدف نهایی در این طرح، انتخاب ۲۴ تا ۴۰ فضانورد دوره دیده است که پس از هفت سال تمرین و آماده‌سازی، در گروه‌های چهارنفری هر دو سال یك بار راهی سیاره سرخ می‌شوند.

افرادی که در فهرست نهایی ساکنان آینده مریخ قرار می‌گیرند، اطمینان دارند که هرگز به زمین بازنخواهند گشت؛ در این شرایط مریخ به سکونتگاه همیشگی و محل زندگی، کار و مرگ آنها تبدیل می‌شود. سفر به مریخ حدود هفت ماه به طول می‌انجامد.

این گروه در مدت حضور در تمرینات روی زمین و زندگی بر سطح سیاره سرخ در استخدام شرکت MarsOne خواهند بود. نخستین تجهیزات مورد نیاز برای احداث کلونی طی سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۱ میلادی به مریخ ارسال خواهد شد و در سال ۲۰۱۸ نیز یك مریخ‌نورد برای انجام تحقیقات تکمیلی راهی سیاره سرخ می‌شود.

«لانس دورپ» بنیانگذار شرکت MarsOne درباره این طرح گفت: نخستین گروه مسافران در سال ۲۰۲۳ راهی مریخ خواهند شد و باقی عمر خود را در کلونی‌های احداث شده روی سیاره سرخ سپری خواهند کرد.

نوربرت کرافت از محققان سابق ناسا و مدیر پزشکی پروژه نیز اصلی‌ترین چالش پیش رو برای عملی شدن این طرح را ← ۲۲

مجتمع پویا
خدمات مالی و حسابداری
خرید، فروش و اجاره مسکن
خدمات امور مهاجرتی
6347 Yonge St.
416.225.6600
pouyacommercial.com

مادران باردار و استفاده رژلب

برطبق یکی از تحقیقات جدید، استفاده از لوازم آرایشی در سه ماه اول بارداری به علت تشکیل ارگان‌های مختلف جنین توصیه نمی‌شود.

دکتر الهه زارعان، متخصص زنان با بیان اینکه مصرف کننده باید آگاهی لازم از میزان ضرر موجود در مواد داشته باشد، مادران باردار را از استفاده لوازم آرایشی در سه ماه اول بارداری به دلیل تشکیل قسمت‌های مختلف بدن جنین و تاثیر هر مواد و دارویی بر جنین در این دوران بر حذر داشت و خاطرنشان کرد: سه ماه دوم و سوم به علت آن که اعضای بدن جنین تشکیل شده و جنین در حال رشد است این تاثیر کم‌تر می‌شود.

این متخصص زنان و زایمان تصریح کرد: مادرانی که به مدت طولانی در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند و ممکن است در دوران بارداری دچار لک‌های پوستی شوند باید در هنگام انتخاب ضد آفتاب دقت کنند و از کرم‌هایی که مواد تشکیل دهنده آن‌ها شیمیایی نیست استفاده کنند.

کرم‌های آرایشی از ماده‌ای به نام "پارابن" که اثر هورمونی دارد تشکیل می‌شود و بر روی جنین به خصوص جنین‌های پسر اثر نامطلوبی دارد.

مطالعات انجام شده در خصوص اثر تاثیرات نامطلوب لوازم آرایشی بر جنین تنها بر روی حیوانات انجام شده است و نتیجه آن برای انسان هنوز به اثبات نرسیده است.

وی مادران باردار را از مصرف رژلب حتی با برندهای معروف به علت سرب زیاد موجود در آن منع کرد و ادامه داد: سرب از فلزات سنگین است و مصرف آن برای جنین ضرر دارد و حتی مصرف بیش از حد آن می‌تواند موجب پارگی کیسه آب شود.

برخی زنان عادت به خوردن رژلب دارند اما رژلب تنها از این طریق وارد بدن نمی‌شود و از طریق پوست نیز جذب و ماده ای که از طریق پوست جذب می‌شود ممکن است از جفت رد شده و بر جنین تاثیر نامطلوب بگذارد.

بنابراین از لوازم آرایشی که حاوی پارابن و یا فتالات‌ها هستند و روی جنین به ویژه جنین پسر تاثیر نامطلوب دارد نباید در دوران بارداری استفاده کرد.

همچنین مضر یا بی ضرر بودن رنگ موها نیز در دوران بارداری ثابت نشده است، استفاده از رنگ موها هیچ سودی ندارد و بنابراین بهتر است بدون ضرورت در دوران بارداری از آن استفاده نشود واگر مادری مجبور به استفاده از رنگ مو در دوران بارداری است نباید در سه ماه اول باشد و نیز توصیه می‌شود رنگ مو از ماه‌های سوم به بعد و به گونه‌ای استفاده شود که کمترین اثر تماس را با پوست سر داشته باشد تا از این طریق جذب بدن نشود.

زارعان در پاسخ به این سوال که آیا لب شکری بودن برخی از نوزادان تاثیر لوازم آرایش استفاده شده توسط مادر است؟ گفت: لب شکری از بیماری‌های چند فاکتوری و دلایل بسیاری در بروز آن دخیل است و علت آن به درستی مشخص نیست و نمی‌توان گفت استفاده از لوازم آرایشی از دلایل ایجاد این اختلال در نوزادان است.

وی با بیان اینکه مادران باردار باید از مصرف مواد ارزان قیمت و لوازم آرایشی که مارک مشهوری ندارند خودداری کنند افزود: استاندارد بودن لوازم آرایشی به معنای ایمن بودن این مواد نیست نمی‌توان از لوازم آرایشی بدون هیچ نظارت و محدودیتی در دوران بارداری استفاده کرد.

رویا گلسرخی
متخصص در امور مهاجرت
مهاجرت از طریق تخصص،
اسپانسرشیپ و سرمایه گذاری
تمدید کارت اقامت PR
درخواست شهروندی Citizenship
تمدید و اخذ ویزای تحصیلی و کار
تنظیم دعوتنامه
Roya Golesorkhi
BSc. MSc. (Hon)
عضو رسمی انجمن مشاورین مهاجرت به کانادا ICCRC
416.301.7420
www.royagolesorkhi.com
1937 Leslie St., Toronto M3B 2M3 با تعیین وقت قبلی
همراه شما در تمام مراحل

خلیل هناره
- عضو رسمی انجمن مشاورین املاك انتاریو.
- همراه و بگام با شما برای تصمیم گیری بهترین خرید و فروش املاك تجاری، بنزین پمپ، مسکونی و مزرعه.
- کمك در تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری.
- ارزیابی ملك شما جهت خرید و یا فروش.
- آماده پاسخگو و برآورد خواسته های شما در امور املاك.
تعدادی آپارتمان، منزل مسکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجود می باشد.
برای اطلاعات بیشتر با تلفن 416-275-8747 تماس بگیرید.
Khalil Henareh
B.Sc., Sales Representative
Experince Excellence
Direct: 416.275.8747
Office: 905.764.7111 Ext.1397
Fax : 905.764.1274
Email : Khalil.henareh@century21.ca
Century 21
HERITAGE GROUP LTD.
BROKERAGE*
Inpedently owned and operated
Trust, Honesty and Integrity... Always.

LEVY ZAVET PC
LAWYERS
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 هیئت مدیره انجمن وکلای ایرانی-کانادایی
■ حقوق املاك
■ حقوق تجاری
■ امور مهاجرت و اقامت
■ تنظیم وصیت‌نامه و وکالت نامه
■ تایید رسمی اسناد
416.777.2244 x720
www.LevyZavet.com
RBahrami@LevyZavet.com
Fax: 416.477.2847
201-315 Eglinton Ave. West, Toronto, Ontario, M5N 1A1

نحوه تعامل و همکاری اعضا در طول سفر بسیار طولانی از زمین تا مریخ و پس از آن زندگی تا آخر عمر بر سطح سیاره سرخ عنوان می‌کند. دکتر جرارد هوفت، برنده جایزه نوبل و برایان انکه، مفسر موسسه تحقیقاتی ساوث وست، از مشاوران برجسته این پروژه هستند.

۲۴نفر نهایی چه کسانی هستند؟

این سازمان هلندی از میان بیش از ۲۰۰هزار متقاضی سفر به مریخ در مرحله اول ۱۰۵۸ نفر را انتخاب کرده است. متقاضیان از ۱۴۰ کشور جهان برای پرواز به مریخ داوطلب شده بودند. سازمان «مارس یك» پنجشنبه ۲ ژانویه ۲۰۱۴ (۱۲ دی ۱۳۹۲) اعلام کرد که در مراحل بعدی، در یك مسابقه تلویزیونی ۲۴ نفر نهایی انتخاب خواهند شد. سازمان «مارس یك» به باس لانسدورپ، مبتکر برنامه‌های تلویزیونی تعلق دارد. ظاهرا او قصد دارد از سال ۲۰۲۵ میلادی در مجموع، شش گروه چهار نفره را به سیاره سرخ بفرستد.

قرار است مسافران در مریخ اردویی بسازند و پرواز بازگشتی نیز در برنامه نیست. داوطلبان باید حداقل ۱۸ ساله باشند. سازمان «مارس یك» از شرکت‌کنندگان انتظار دارد علاوه بر سلامتی از توانایی بالا در روابط اجتماعی برخوردار و بر زبان انگلیسی مسلط باشند

بر اساس اعلام شرکت هلندی MarsOne، بیش از ۱۶۵ هزار درخواست برای سفر بی‌بازگشت به مریخ تاکنون به ثبت رسیده است. پروژه سفر بی‌بازگشت به مریخ شامل انتقال تجهیزات و چند مریخ‌نورد برای احداث پایگاه اولیه جهت استقرار نخستین گروه از ساکنان آینده مریخ است. گروه نخست، متشکل از چهار زن و مرد از قاره‌های مختلف جهان، پس از انتخاب و گذراندن دوره‌های نهایی آموزش تا سال ۲۰۲۳ راهی سیاره سرخ خواهند شد. به دلیل نبود فناوری‌های مورد نیاز برای انجام سفر بازگشت از مریخ، هزینه‌های بالای سفر و مشکلات تامین سوخت، داوطلبان نهایی، بلیت یك‌طرفه به سمت مریخ دریافت خواهند کرد.

با وجود عدم امکان بازگشت به زمین، تا ماه آگوست ۲۰۱۳ (مردادماه) بیش از ۱۶۵ هزار درخواست ثبت شده و استقبال متقاضیان از این طرح چشمگیر عنوان شده است. هزینه ثبت‌نام اولیه ۱۲ تا ۳۸ دلار است که براساس وضعیت اقتصادی کشور، افزایش یا کاهش پیدا می‌کند.

شرایط زندگی در مریخ

این نامزدها چند ماه طی دوسال در انزوا و در تاسیساتی شبیه‌سازی شده نگاه داشته می‌شوند تا نحوه پاسخ آنها به زندگی در فضای بسته همراه با سه نفر دیگر مورد بررسی قرار گیرد. طی این مدت فضانوردان تمرین‌های فیزیکی بسیاری انجام می‌دهند چرا که طی هشت ماه سفر تا مریخ آنها نمی‌توانند دوش بگیرند و تنها از غذاهای خشك شده، کنسروی و فریز شده استفاده می‌کنند؛ از این‌رو سه ساعت در روز باید ورزش کنند تا بتوانند جرم ماهیچه‌های خود را حفظ کنند. هوای مریخ به نوعی است که ساکنان نمی‌توانند بدون یك لباس فضایی بیرون بروند. در این سیاره گیاه رشد نمی‌کند اما ساکنان محصولات خود را در کابین‌هایشان رشد می‌دهند تا غذایشان تامین شود.

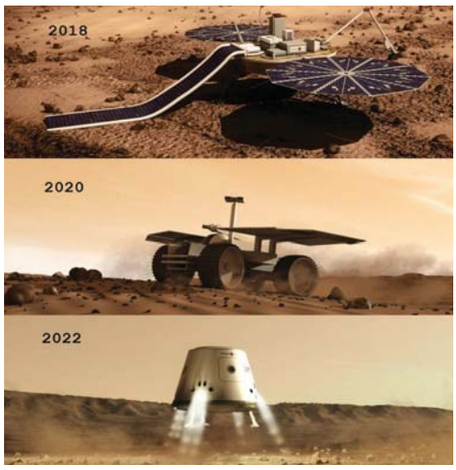
دلتنگ نمی‌شوید؟

با شرایط توصیفی، بسیاری گفته‌اند ترجیح می‌دهند یك پا نداشته باشند اما در چنین سفری قدم بگذارند و در سیاره‌یی سرد زندگی کنند و برای همیشه از دوستان و خانواده خود خداحافظی کنند!

سالیجان شریپف، فضانورد مسلمان روس که سال گذشته به ایران سفر کرده بود، در پاسخ به این سوال که آیا در مدت اقامت در فضا غیر از خانواده و نزدیکان خود برای چیز دیگری هم در زمین دلتنگ شده یا نه، گفته است: ماه اول حضور در فضا که همه‌چیز برای انسان تازگی دارد و کارهای زیادی برای انجام دادن هست، بسیار خوب است ولی به‌تدریج دلتنگی سراغ انسان می‌آید. دلتنگی‌هایی که من تجربه کردم به‌حدی است که فکر نمی‌کنم هیچگاه انسانی حاضر باشد برای سفر بدون بازگشت به مریخ و سیارات دور داوطلب شود.

دشواری‌های سفر

اگر منتخبان نهایی به مریخ فرستاده شوند، باید در ابتدا از پروازی که هفت ماه طول خواهد کشید و فرودی که بسیار مشکل خواهد بود، جان سالم به در برند. همچنین باید از اثرات تشعشعات رادیواکتیو قوی در حین این سفر نیز در امان بمانند. با طی شدن این دو مرحله اگر زنده بمانند، سیاره‌یی خشك با میانگین دمای ۶۳- درجه در انتظار این فضانوردان آماتور است. جو مریخ هم به‌طور عمده از دی‌اکسیدکربن تشکیل شده که برای انسان مضر است.



این برنامه تا به حال با انتقادات زیادی مواجه شده است ولی یك پشتیبان معروف هم دارد. «گرارد ت هوفت» برنده هلندی جایزه نوبل فیزیك از این برنامه حمایت کرده است. تا به حال فقط روبات‌های بدون سرنشین به مریخ فرستاده شده‌اند. سازمان فضانوردی هند برنامه پرواز به مریخ را تاسیس کرد. یك سال پیش از آن، نیز سازمان ناسا کاوشگر «کنجکاوی» را به مریخ فرستاده بود.

حضور ۷۰ ایرانی در این طرح

در پی اعلام این فراخوان هزاران نفر از سراسر جهان برای حضور در این ماموریت اعلام آمادگی کرده‌اند که در بین آنها بیش از ۷۰ ایرانی نیز حضور دارند. سازمان خصوصی و غیرانتفاعی هلندی Mars One با هدف ساخت سکونتگاه انسانی بر سطح سیاره مریخ تاسیس شده است؛ در سال ۲۰۱۱ اعضای بنیاد Mars One گردهم آمدند و برنامه استراتژیکی برای فرستادن انسان به مریخ تدوین کردند. این مسافران فضایی هرگز به زمین باز نمی‌گردند، آنها زندگی خود را در مریخ خاتمه می‌دهند.

این بلیت یك طرفه به مریخ ماموریت را ممکن می‌کند، هزینه را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر باید در نظر گرفت که هنوز هیچ فناوری برای بازگشت به زمین از مریخ وجود ندارد. این شرکت اعلام کرده درحال حاضر به هیچ فناوری جدیدی برای فرود انسان روی مریخ نیازی نیست. بودجه پیش‌بینی شده برای این پروژه شش میلیارد دلار است که حدود ۶۶ درصد هزینه‌ها تنها به ارسال و فرود فضاپیمای حامل ساکنان مریخ اختصاص دارد. فضای اختصاص یافته به هر فضانورد در داخل کپسول‌ها ۵۰ مترمربع است و ۲۰۰ مترمربع فضای داخلی نیز به اتاق خواب، محوطه کار، اتاق نشیمن و واحدهای پرورش گیاهان اختصاص یافته است. فضانوردان هنگام ترك محل سکونت خود و برای در امان ماندن از پرتوهای کیهانی باید از لباس‌های ویژه (Mars Suit) استفاده کنند.

ساکنان آینده مریخ در طول زندگی‌شان به صورت روزانه و مستمر گزارش‌هایی را به مراکز کنترل زمینی ارسال می‌کنند و نحوه زندگی و کشفیات خود را با ساکنان زمین به صورت زنده و مستقیم به اشتراك می‌گذارند. نخستین ساکنان انسانی مریخ به‌طورقطع به تولید مثل نیز فکر خواهند کرد؛ پزشکان تاکید می‌کنند که دیدگاه روشنی نسبت به احتمال باردار شدن و زایمان در شرایط گرانش ضعیف مریخ که ۳۸ درصد گرانش زمین است، ندارند.

مهم‌ترین چالش

محققان اصلی‌ترین چالش پیش رو برای عملی شدن این طرح را نحوه تعامل و همکاری اعضا در طول سفر بسیار طولانی از زمین تا مریخ و پس از آن زندگی تا آخر عمر بر سطح سیاره سرخ عنوان می‌کنند. گرانش مریخ که تنها ۳۸ درصد گرانش زمین است، چالش دیگری است که به احتمال قوی باعث تغییرات فیزیولوژیکی بدن از جمله کاهش تراکم استخوانی، ضعف عضلانی و مشکلات گردش خون می‌شود. بیماری‌ها و مشکلات حاد پزشکی نیز در مریخ قابل درمان نیست؛ همچنین اگر لباس مخصوص فضانوردان در محیط خارج از کپسول‌ها صدمه ببیند، احتمال مرگ فرد وجود دارد.

ماموریت ارسال انسان به این سیاره می‌تواند حیات بالقوه در مریخ را نیز تهدید کند. هر انسانی که قدم بر سطح سیاره مریخ بگذارد، بیش از ۱۰۰ تریلیون میکروب به همراه خواهد داشت که می‌تواند ارگانیسم‌های احتمالی موجود در مریخ را نابود کند

سرانجام نام سه ایرانی در میان برگزیدگان مرحله دوم پروژه مارس وان اعلام شد که از میان بیش از دویست هزار نفر به جمع صد نفر راه یافته اند تا در نهایت ۲۴ نفر در قالب ۶ تیم ۴نفره رهسپار "سفر بی بازگشت" شوند.

"صادق مدرسی" یکی از این سه ایرانی است که گفتگو با او را در ادامه می خوانید:

- قدری از خودت بگو.

صادق مدرسی هستم ۳۰ ساله متولد یزد و ساکن تهران. مدرک کارشناسی ارشد زیست شناسی دارم و ده مقاله آی اس آی چاپ کرده ام.

- مهمترین انگیزه ات برای ثبت نام رفتن به مریخ چه بود؟

حس هیجان و ماجراجویی.

- فقط حس هیجان و ماجراجویی؟ آیا می ارزد؟ یا هدف دیگری هم داری؟

با توجه به عظمتی که این پروژه دارد از نظر من می ارزد. مسلما افراد مختلف نظرات مختلفی دارند.

- متاهلی؟

خیر مجردم.

شغلت چیست؟ از وضعیت کنونی زندگی ات راضی هستی؟

از زندگیم راضیم و به طور کلی زندگی را دوست دارم و اینکه تصمیمات و انتخابهای مختلفی در زندگی پیش روی ماست.

بانی این پروژه کیست؟ کدام شرکت و کدام کشور؟

شرکتی که مجری این پروژه است و ایده و طرح کلی آن را داده است هلندی است و با شرکت های مختلفی از قاره های آمریکا، اروپا و استرالیا همکاری می کند.

- از چه طریق در جریان ثبت نام برای اعزام به مریخ قرار گرفتی؟

از طریق اخبار علمی که دنبال می کردم مطلع شدم چنین طرحی وجود دارد. قبل از شروع ثبت نام من با شرکت مجری طرح تماس گرفتم تا ازجزئیات مطلع شوم و بعد از مطالعه و تحقیق درباره ابعاد پروژه احساس کردم این یک طرح منطقی است؛ به همین دلیل بعد از اعلام عمومی، ثبت نام کردم.

- درباره فضا و مریخ اطلاعاتی داشتی؟

از قبل اطلاعاتی داشتم اما بعد از مطرح شدن این پروژه تحقیقات بیشتری کردم.

- به نظرت طرح شدنی است؟

بله، مرور قراردادها و ابعاد و جزئیات طرح نشان می دهد که انسان می تواند به یک سیاره دیگر برود.

- اطلاع داری چند نفر ثبت نام کرده اند و چند نفرشان ایرانی است؟

حدود ۲۰۵ هزار نفر از صد کشور جهان ثبت نام کردند و فکر می کنم ده‌دوازه نفر از آن ها ایرانی بودند.

- فکر می کردی به مرحله بعد بروی؟

هنگام ثبت نام در خودم این قابلیت را می دیدم و حدس میزدم جز ۱۰۰۰ نفر مرحله دوم باشم اما با توجه به اینکه کسانی که جز ۱۰۰۰نفر هستند دارای سوابق و تجارب مختلفی در حوزه های پزشکی، فضایی و علمی بودند و حتی برخی کارشناس ناسا و یا فضانورد بودند فکر نمی کردم به جمع ۱۰۰ نفر بروم.

-درباره آیتم ها و مصاحبه های انجام شده برایمان بگو.

در مرحله اول یک ویدیوی ۶۰ ثانیه ای از خودمان ارسال کردیم که در این ویدیو سه موضوع باید اشاره می شد:اول، درباره انگیزه خود برای ثبت نام؛ دوم، درباره اینکه چرا فکر کرده ایم می توانیم این ماموریت را انجام دهیم و سوم اینکه حس شوخ طبعی ما در چه حدی است؟

غیر از این باید به ده سؤال دیگر هم به صورت مکتوب جواب می دادیم که موضوعات مختلفی را از جمله موضوعات روحی،تعامل و روابط بین فردی، اخلاقیات و ... را شامل می شد مثلا اینکه دوستی در خارج از کشور دارم یا خیر؟ انگیزه نامه و اطلاعات فردی هم لازم بود.

- مرحله بعد به چه شکل بود؟
مرحله دوم بررسی شرایط پزشکی بود که باید فرم هایی را از نظر صلاحیت های پزشکی به تائید پزشک می رساندیم که شامل فشارخون، وضعیت مفاصل، قد و وزن و اطلاعاتی درباره جراحی و ... بود که در این مرحله از ۱۰۵۸ نفر حدود ۵۰۰ نفر حذف شدند.

- و بعد؟
یکی از مسؤولان پروژه از طریق اسکایپ با من مصاحبه ای انجام داد و سؤالات مختلفی را پرسید البته بیشتر از نظر روحی قصد داشت ببیند استرس دارم یا نه. یا سئوالی پرسید که اگر بعد از اعزام موفق به مریخ با گذشت سه سال زمینه ای برای بازگشت به زمین فراهم شد بر می گردی؟

- پاسخ چه بود؟
گفتم بر نمی گردم. ترجیحم این است که بمانم و حتی دیگران را هم تشویق کنم بیایند تا یک جامعه انسانی در مریخ ایجاد کنیم و گونه انسانی و نسل بشر را در سیاره مریخ گسترش دهیم.

- این شدنی است؟
بررسی هایی که شده نشان می دهد که بدن انسان با فضای مریخ می تواند تطابق پیدا کند و در مریخ امکان تهیه آب و غذا و ... فراهم شود.

- توضیح می دهی؟
در سطح مریخ یخ وجود دارد و می توان با کوره های ذوب به آب رسید و آب را هم تجزیه کرد و به هوای قابل تنفس دست یافت.

- برنامه اعزام به چه شکل است؟
سال ۲۰۱۸ قرار است یک پرواز آزمایشی صورت بگیرد و مریخ نورد هم قرار است در سال ۲۰۲۰ برای ایجاد پایگاه اقامت عازم شود و در سال ۲۰۲۲ هم قرار است چند محموله مورد نیاز برای ایجاد شرایط زندگی در یک نقطه مخصوص بر سطح مریخ که خاک مناسب داشته باشد و یخ بیشتری دارد و در عین حال خیلی سرد نباشد فرود بیاید.

- انرژی از چه طریقی تامین می شود؟
قرار است پنل های خورشیدی سبک به وسعت ۲۰۰۰متر ایجاد شود تا برق مورد نیاز پایگاه تامین شود.

- غذای مریخی ها از چه طریقی به دست می آید؟
غذا هم از طریق گلخانه های سبک قابل حمل از طریق لامپ های ال ای دی خاص به دست خواهد آمد.

- فقط گیاهخوار خواهید بود یا گونه های جانوری هم قرار است در مریخ پرورش داده شود؟ مثل مرغ و خروس.
احتمالا در چند سال اول حیوانات به این صورت که اشاره کردید پرورش داده نخواهند شد و پروتئین حیوانی هم از طریق تغذیه از حشرات تامین خواهد شد.

- دوره های آموزشی افراد قبل از اعزام چطور طی می شود؟
هر گروه برای اعزام ۴ نفر خواهد بود که هر نفر از یک قاره است. بنابراین از یک کشور دو نفر در یک گروه نخواهند بود. از گروه ۴ نفره دو نفر امور مهندسی را بر عهده می گیرند و برهمان اساس آموزش می بینند. دوره آموزشی ۸ سال است که از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۴ دنبال می شود. محل آموزش هم به صورت شبیه سازی در اماکن خاص است که به فضای مریخ شباهت داشته باشد و ممکن است قطب شمال یا جنوب باشد و دوره های علمی هم احتمالا در آمریکا سپری می شود.

- گفتی که احیانا در قطب آموزش خواهید دید. آیا سطح مریخ پوشیده از یخ است؟ هوایش چطور است؟

دمای مریخ به طور متوسط بین ۱۷- تا ۱۷۰- است البته در روزهایی از تابستان در مناطق خاصی از آن ممکن است به ۲۵ تا ۳۵ درجه بالای صفر هم می رسد. تشعشعات مضر کیهانی هم به سطح آن می رسد؛ البته لایه اتمسفر بسیار نازکی هم دارد.

- زمان اعزام مشخص است؟
سال ۲۰۲۴ افراد پرواز می کنند و سال ۲۰۲۵ در مریخ فرود می آیند.

- مریخی ها امکان ارتباط با زمین را خواهند داشت؟
هم به تلفن و هم به اینترنت دسترسی خواهد بود و به همین منظور ماهواره هایی در سال ۲۰۱۸ و ۲۰۲۲ به فضا پرتاب می شود، البته تاخیر در ارسال پیام وجود خواهد داشت و بین ۳تا ۲۳ دقیقه بین ارسال و دریافت پیام فاصله خواهد بود.

- خودت که برای اعزام وجهی نداده ای؟
غیر از ابتدای کار که شرکت برای جلوگیری از ثبت نام اسپمی مبلغ کمی در حدود ۱۵ دلار را تعیین کرده بود، در ادامه مراحل وجهی پرداخت نشده و حتی در دوره آموزش به ۲۴ نفر باقی مانده حقوق پرداخت می شود، هرچند آن ها به پول نیازی نخواهند داشت.

- هزینه اعزام یک نفر چقدر است؟
هزینه اعزام یک گروه ۴ نفره۶ میلیارد دلار برآورد شده که قرار است از طریق اسپانسر و تبلیغات و فروش فیلم های آموزشی و حق پخش آن هزینه های پروژه محقق شود.

- چه تصوری از زندگی در مریخ داری؟
می دانم خیلی سخت خواهد بود، مخصوصا اوایل حضور و ماه اول، اما فکر می کنم بعد از چند ماه همه چیز به صورت طبیعی و عادی شود. اما قبل از آن در هر زمانی کوچکترین اشتباه به معنای نابودی پروژه است به همین دلیل فکر می کنم مهم ترین بخش در این پروژه انتخاب افراد یعنی ۲۴ نفر نهایی است و در کل اراده قوی را یکی از شرایط زندگی در مریخ می دانم؛ حس خوبی نسبت به آن دارم و از این حس خوشم می آید.

- برخورد خانواده با این اتفاق چه بود؟
اوایل خیلی موضوع جدی نبود چون تعداد افراد داوطلب بسیار زیاد بود در کل حمایت کردند؛ هرچند هیچ خانواده ای خوشحال نمی شود یکی از اعضایش برود و دیگر بر نگردد! می توانم بگویم مخالفت جدی نکرده اند و چون مجرد هستم راحت تر هستم.

- چون وضعیت کاملا خاصی است حتماً خانواده ات نگرانی هایی هم دارند.
خانواده ام از این جهت که برای پروژه ای داوطلب شده ام که بسیار عظیم است و خودم هم به آن علاقه مندم مرا حمایت می کنند.

مریخی ها قرار است ازدواج داشته با شند ؟
حداقل اوایل خیر،یعنی تا حدود ده سال بعید است، بخاطر مسائل پزشکی و محدودیت های موجود و احتمال عدم تطابق جنین و اینکه افراد باید روی کارشان تمرکز داشته باشند.

- احتمال دارد در طول آموزش ها به این نتیجه برسی که قادر به رفتن به مریخ نیستی و انصراف بدهی؟
به هیچ وجه انصراف نمی دهم. تصمیمم را گرفته ام و این یک تصمیم قطعی است اما افراد با صلاحیت باید بروند اگر این تشخیص داده شد که من می توانم خواهم رفت.

- با برخی افراد که صحبت می کردیم، معتقد بودند که فقط کسانی که از زندگی سیر شده اند به این سفر بی بازگشت می روند؟ پاسخت به این باور چیست؟
معمولا کسانی که از زندگی سیر شده اند به هیچ سفری نمیروند. مخصوصا به چنین سفری، چون علاوه بر مراحل سخت انتخابی مراحل بسیار سخت آموزش وجود دارد که انگیزه بسیار قوی میخواهد.

- نسبت به اینکه سفرت بی بازگشت است حس بدی نداری؟
اینکه می گویید سفر بی بازگشت است به این معنا است که فرد از دنیا می رود در حالی که افرادی که به مریخ می روند از دنیا نمی روند، بلکه به محل دیگری می روند و فقط برنمی گردند وگرنه کل تجهیزاتی که برای ایجاد شرایط زنده ماندن افراد نیاز است چه در زمینه آب، هوا و غذا قبل از اعزام افراد ارسال خواهد شد و اگر در این مراحل مشکلی پیش بیاید از طرف مریخ نوردی که پیشتر اعزام شده چراغ سبز برای اعزام افراد صادر نخواهد شد.

- فکرش را کرده ای که اگر مثلاً در پنجمین یا دهمین سال از زندگی در مریخ، پشیمان شوی ، چه خواهد شد؟ مخصوصا این که با توجه به وضعیت خاص و امکانات اندک مریخ ، شما احتمالا نخواهید توانست از محدوده ای خاص در محل زندگی تان در مریخ، دورتر شوید.
به این موضوع فکر کرده ام اما اینکه پشیمان شوم خیر، ضمن اینکه بسیاری از تصمیماتی که افراد در زندگی شان می گیرند ممکن است برگشت ناپزیر باشند.

- نگران نیستی حادثه بدی برای شما رخ دهد؟
اتفاق ناگوار در هر شرایطی می تواند بیفتد. حتی در حال قدم زدن در پیاده رو و یا هنگام پرواز با هواپیما، در مریخ اگر همه چیز طبق برنامه پیش برود افراد در مریخ یک زندگی معمولی خواهند داشت و مثل زمین زندگی ادامه خواهد یافت. بر اساس تحقیقات یک انسان می تواند تا بیش از۶۰ سال در کره مریخ ادامه حیات بدهد از طرفی از سال ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۳ فقط یک ماموریت مریخ شکست خورده و آن هم پروژه مشترک چین و روسیه بوده است.

- اگر بیمار شوید چه؟ پزشک و دارو خواهید داشت؟
۲ نفر از ۴ نفر هر گروه آموزشهای پزشکی و نحوه استفاده از تجهیزات پزشکی که به آنجا فرستاده خواهد شد را کسب می کنند.

- اتمسفر مریخ چگونه است؟ خلا است یا از گاز خاصی تشکیل شده است؟ اساساً تنفس در آنجا چگونه خواهد بود؟
به طور عمده از نیتروژن و آرگون تشکیل شده و تنفس در فضای باز از طریق کپسول هوا خواهد بود.

- آیا باید در کل عمرتان در مریخ، لباس فضانوردها تن تان باشد؟
زمانی که افراد در سکونتگاه های مخصوص هستند اصلا نیازی به لباس های مخصوص یا کپسول هوا و... ندارند اما هنگام خروج از پایگاههایشان لباس مخصوص میپوشند.

- اولین انسان های مریخ به عنوان یک جامعه کوچک، جامعه خود را چگونه اداره خواهند کرد؟ آنجا دموکراسی خواهید داشت؟!
افراد طی آموزش ۸ ساله علاوه بر آموزش های معمول، در مورد دموکراسی، ساختارهای مختلف سیاسی و اجتماعی و سلسله مراتب و نحوه تقسیم قدرت آموزش خواهند دید. ضمن اینکه در چند سال اول تعداد افراد کم است و تصمیمات به صورت جمعی گرفته خواهد شد.

- گفتی در آن ویدیوی اولیه درباره شوخ طبعی سؤال شده بود به نظرت علتش چیست ؟
ویدیو خیلی کوتاه بود شاید به این خاطر بوده که سفر ۷ماه طول می کشد و ۴ نفر در فضایی بسته به اندازه ۱۰ متر باید سفر کنند؛ برای تحمل این شرایط باید افراد از نظر روحی شرایطی داشته باشند و به اصطلاح هنری داشته باشند تا این شرایط تحمل شود. مثلا زود عصبانی نشوند و راحت بخندند.

- فکر می کنی جزو ۲۴نفر نهایی باشی؟
امیدوارم و دوست دارم جز ۲۴ نفر باشم.

- دلت برای زمین تنگ نمی شود؟
با زمین در ارتباط هستیم از تحولات زمین مطلع می شویم حتی می توانیم مسابقات ورزشی را هم دنبال کنیم. فکر نمی کنم شرایط خیلی سختی باشد، همین که صبح بیدار شوی و در یک سیاره دیگر باشی حسی است که تا کنون تجربه نشده. از نظر من ممکن است برخی چیز ها را با رفتن از زمین از دست بدهم اما چیزهای دیگری را به دست می آورم.

- برای فرد خاصی چطور ؟
نمی توانم بگویم دلم تنگ نمی شود اما روی قابلیتم و فعالیتم در مریخ اثر نخواهد گذاشت.

- اگر همین فردا قرار باشد عازم مریخ شوی چه چیزهایی با خودت می بری؟
(مکث طولانی) فکر نمی کنم چیزی با خودم ببرم. وابستگی خاصی ندارم شاید عکسی از دوستان و خانواده ام ببرم که پشت سرش با فتوشاپ کره زمین قرار داشته باشد!
(با خنده)

سفره‌خانه سنتی
شبستان
با فضای صمیمی و سنتی

شبانه روزی – صبحانه، ناهار، شام

هر روز صبحانه:
کله‌پاچه، حلیم، املت، سرشیر عسل و..
دیزی، آش رشته، کشک بادمجان،
کباب: جوجه، کوبیده، سلطانی، چنجه
چای، دوغ مخصوص شبستان

موسیقی زنده بدون ورودیه

پنجشنبه تا شنبه: شب‌ها ساعت ۸ تا ۱۱
یکشنبه‌ها ظهر و شب

با هنرمندی یاری

مکانی عالی برای
جشن‌تولد، فارغ‌التحصیلی و..
دارای رمپ و دستشویی ویژه معلولین
امکان استفاده از پارکینگ پلازای ایرانیان

416.222.3335
ضلع شمالی پلازای ایرانیان 6123 Yonge St. Lower Unit, Toronto, ON, M2M 3W2

کامپیوتر

چگونه سرعت کامپیوتر را بالا ببریم

حتما بدبیاری پیش آمده که در حال کار کردن با کامپیوتر خود بوده اید ولی مدام به خاطر گیر کردن های نا مشخص کامپیوتر خود دچار مشکل و کلافگی شده اید، در این مقاله برای شما کاربران روش های جالب و بسیار کاربردی بالا بردن سرعت کامپیوتر را آماده کرده ایم.

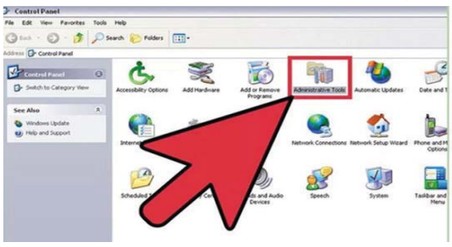
موضوع سرعت و روان بودن کامپیوتر تا حدودی به سخت افزار شما مربوط می شوند که تا چه اندازه توان و قدرت دارند و البته قسمتی از آن هم مربوط به نرم افزار و بهینه سازی های مربوطه به آن است. از آنجا که آپدیت کردن سخت افزار کامپیوتر شما موضوعی تا حدودی متفاوت و البته شامل هزینه است ما برای شما به سراغ روش دیگر و البته نرم افزار ها و ویندوز رفته ایم تا با انجام چند کار ساده تا حدود بسیار زیادی به سرعت و روان شدن کامپیوتر خود کمک کنید.

مراحل:

۱- کنترل پنل را باز کنید

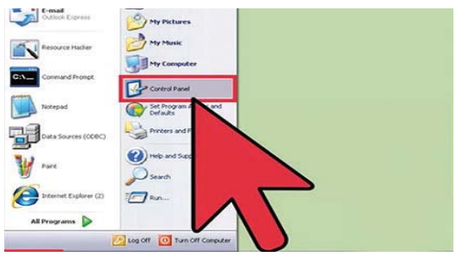
از منوی استارت بر روی control panel بزنید

۲- بر روی Administrative Tools کلیک کنید



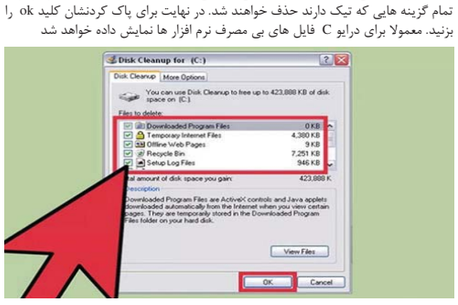
۳- بر روی درایو مورد نظر خود کلیک کنید

بر روی درایو یا درایو های مورد نظر خود زده و سپس همانند شکل بر روی Disk Cleanup بزنید. این مرحله متناسب با حجم درایو شما ممکن است مدتی به طول بینجامد. با این کار تمام فایل های که به تشخیص کامپیوتر شرایط مناسب برای حذف شدن را دارند مشخص می شوند



۴- گزینه های مورد نظر برای پاک شدن را انتخاب کنید

پس از اینکه کامپیوتر گزینه های مناسب و غیر قابل استفاده برای حذف شدن را برای شما لیست کرد شما می توانید تیک گزینه هایی که نمی خواهید آن ها را حذف کنید را بردارید. تمام گزینه هایی که تیک دارند حذف خواهند شد. در نهایت برای پاک کردنشان کلید ok را بزنید. معمولا برای درایو C فایل های بی مصرف نرم افزار ها نمایش داده خواهد شد

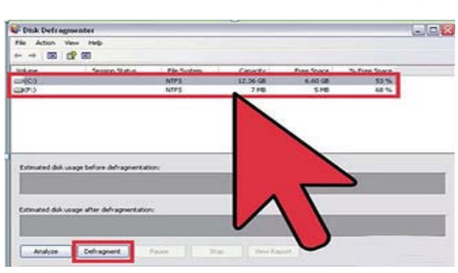


۵- حال به قسمت tools رفته و گزینه Defragment now را بزنید

۶- درایو مورد نیاز خود برای انجام defragment را انتخاب و بر روی آن بزنید.

با زدن این گزینه و انتخاب درایو مورد نظر حال در پایین کلید defragment را بزنید تا خالی سازی و یا بهینه سازی فضا انجام گیرد. با این کار فضا ها و یا فایل های سیستمی و ... که اضافی هستند و ویندوز دیگر به آن ها احتیاجی ندارید پاک سازی و بهینه می شوند.

۷- پس از پایان پنجره را ببندید.



نکاتی برای فرمت فلش

خیلی ها ممکن است روش فرمت فلش مموری را بدانند، اما نکات ریزی هم وجود دارد که پیش از فرمت کردن فلش مموری تان باید بدانید. فلش مموری ها کم کم جای CD و DVD رو می گیرند و این روزها کمتر کسی است که فلش مموری نداشته باشد. در حال حاضر اکثر رادیو پخش های ماشین پورت USB برای اتصال فلش مموری دارند بنابراین لازم است روش صحیح فرمت فلش مموری را یاد بگیریم .

دلیل فرمت کردن فلش مموری چیست ؟

توضیح تخصصی اصطلاح فرمت کردن حافظه یا disk format خودش یه کتاب است، اما من خیلی خلاصه و عمومی توضیح میدهم که فرمت چیست و به چه دلیل باید فلش مموری یا هر حافظه ی دیگری را فرمت کنیم تا بتوانیم از آن استفاده کنیم.

format در فرهنگ لغت یعنی قالب بندی کردن؛ در علم کامپیوتر فرمت کردن یعنی یک حافظه را برای استفاده آماده سازی کنیم. فلش مموری نمی تواند به دستگاه مقصد (مثلا لپ تاپ) بفهماند اطلاعاتی که روی آن ذخیره شده کجاست. بنابراین باید با یک روشی آدرس دقیق هر فایل را به سیستم عامل نشان بدهد تا سیستم عامل بتواند آن اطلاعات را به دست بیاورد و پردازش کند. فرمت فلش مموری در سه پروسه انجام میشود؛ فرمت سطح پایین یا Low Level Format ، بخش بندی کردن یا Partitioning و فرمت سطح بالا یا High Level Format.

وقتی شما از داخل ویندوز یک فلش مموری را فرمت می کنید در واقع یک فرمت سطح بالا یا High Level Format انجام میدهید. در فرمت سطح بالا یک فایل سیستم File System ایجاد میشود . فایل سیستم در واقع وظیفه مدیریت ذخیره و بازیابی اطلاعات رو بر عهده دارد. در حد تیتر بخواهید بدانید FAT32 و NTFS نوعی فایل سیستم هستند. وقتی شما می خواهید یک فایل را باز کنید، فایل سیستم به سیستم عامل (مثلا ویندوز) میگوید برو به این آدرس از حافظه و فلان فایل را از آنجا بخوان، پس اگر فلش مموری شما فرمت نشود هیچ سیستم عاملی نمی تواند اطلاعات داخلش را بخواند، چون سیستم عامل به تنهایی نمی تواند بفهمد اطلاعات کجا هستند. مثل این میماند که من به شما بگویم به خانه فلانی برو ؛ طبعا وقتی شما نمی دانید آدرس خانه آقای فلانی کجاست، پس چطور می خواهید پیدایش کنید ؟! محض یادآوری بگویم که با فرمت فلش مموری کل اطلاعاتش پاک میشود و در بعضی موارد ممکن است این اطلاعات قابل بازیابی نباشند ! البته در خیلی از موارد میشود اطلاعات را برگرداند اما تضمینی هم نیست که حتما برگردد و به شرایط بستگی دارد؛ بنابراین پیش از فرمت فلش مموری حواستان را جمع کنید.

جهت فرمت فلش مموری:

- فلش مموری را به پورت USB وصل کنید .
- پنجره اکسپلورر یا همون my computer را باز کنید.

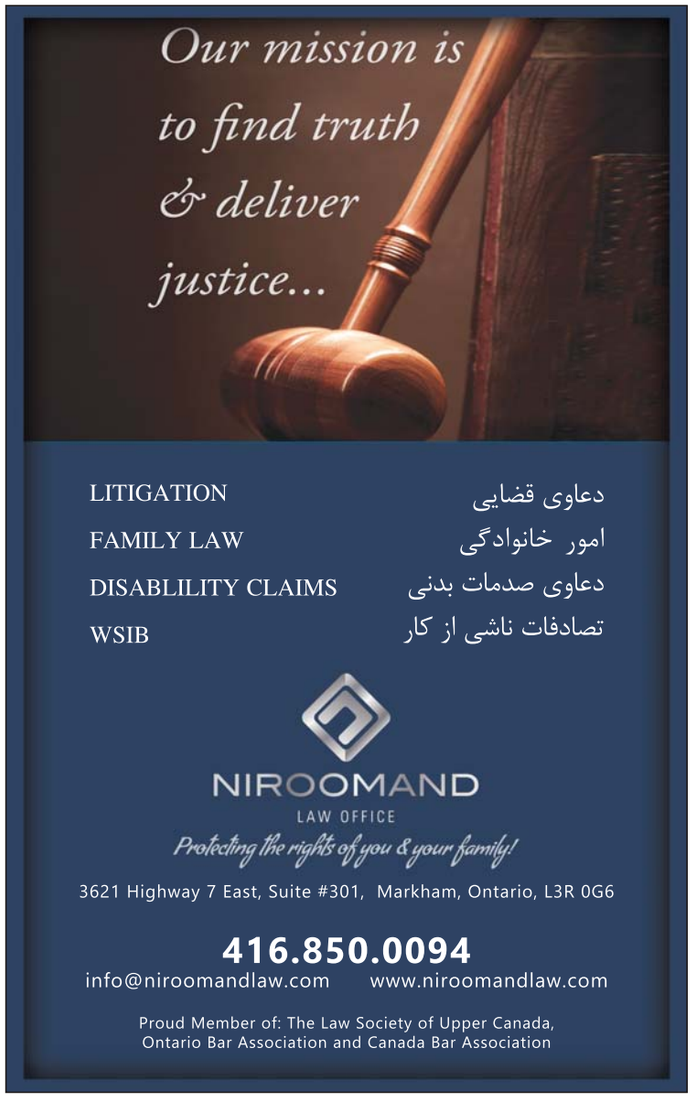
(می توانید کلید های ترکیبی Win + E رو بزنید).

- روی آیکن مربوط به فلش مموری راست کلیک کنید و گزینه Format رو انتخاب کنید .

در پنجره Format چند گزینه وجود دارد

- اولیش Capacity به معنی ظرفیت که نشون دهنده ظرفیت فلش مموری است.
- گزینه دوم File System است، با توجه به نیاز تان یکی از دو گزینه FAT32 یا NTFS را انتخاب کنید .
- گزینه سوم Allocation unit size یا اندازه واحد تخصیص. فایل سیستم ، حافظه را به چندین بلاک (قسمت) با اندازه مشخص تقسیم میکند. این تقسیم بندی می تواند روی میزان سرعت پیدا کردن فایل موثر باشد. Allocation unit size در واقع اندازه این بلاک ها رو تعیین میکند. اگر می خواهید تعداد زیادی فایل کوچک را روی فلش مموری نگه دارید مقدار این گزینه را هم کوچک تر در نظر بگیرید و اگر تعداد زیادی فایل بزرگ (مثلا چند فایل ۱ گیگی) دارید می توانید این عدد را بزرگ تر قرار دهید.
- گزینه آخر هم Format options تعیین میکند که فرمت به طورکامل انجام شود حالا روی دکمه Format کلیک کنید . منتظر بمانید تا فرمت به طور کامل انجام شود . طی مدت فرمت فلش مموری به هیچ وجه فلش را از پورت USB نکشید که ممکن است آسیب جدی ببیند.

محمود شمس



طبیعت

جهان بدون آب؛ کابوسی که هر لحظه حیات را تهدید می‌کند

آنچه در پی می‌آید ترجمه مقاله‌ای است در باره تغییر اقلیم و مدیریت آب که طی آن دیدگاه‌های دکتر پیترگلیك، بنیانگذار و رئیس مؤسسه پاسیفیك و یکی از متخصصان پیشرو در زمینه آب، منعکس می‌شود. اصل مقاله در مجله The Nation منتشر شده است.مجمع جهانی اقتصاد در گزارشی اعلام کرد که طی ۲۰ سال آینده تمدن ما با ورشکستگی آبی مواجه می‌شود. کمبود بارش به اندازه‌ای فراگیر است که تولید جهانی موادغذایی به شکست می‌انجامد؛ بدین معنی که به اندازه کل تولید غلات ایالات متحده و هندوستان از دست خواهد رفت،اما لازم نیست ما ۲۰ سال منتظر این واقعه باشیم. استرالیا پس از ۱۲ سال خشکسالی در حوضه رود موری دارلینگ شاهد کاهش تدریجی و درنهایت نابودی کامل کشاورزی این منطقه به‌همراه ده‌ها میلیارد دلار خسارت بوده است. این منطقه، اکنون به منطقه‌ای مستعد اشتعال تبدیل شده؛ به‌طوری‌که آتش سوزی‌های وسیع بیش از ۱۶۰کشته برجای گذاشته است. این معضل گریبان بخش‌هایی از ایالات متحد آمریکا را هم گرفته است. مدیر آب ایالت کالیفرنیا اخیرا اعلام کرده است که ایالت کالیفرنیا در حال آماده‌شدن برای رویارویی با بدترین خشکسالی تاریخ معاصر می‌شود. استفان چو، وزیر جدید انرژی ایالات متحده نیز هشدار می‌دهد که تأثیر تغییر اقلیم روی منابع آبی کالیفرنیا می‌تواند به کشاورزی آن ایالت تا سال ۲۱۰۰ پایان دهد، این به معنای نابودی کشاورزی در این ایالت است.

ضرورت تغییر روش‌های مصرف آب

خبر بد اینجاست که این خشکسالی‌ها تنها منحصر به بخشی از جهان نیستند بلکه تغییر اقلیم در شرف اثرگذاری بر تأمین منابع آب آشامیدنی مناطق خشك، شامل بخش عمده آسیا، آفریقا، خاور میانه و قسمت‌هایی از آمریکا و اروپاست. آب ضرورت زندگی است و نه‌تنها برای آشامیدن و بهداشت بلکه برای کشاورزی و صنعت هم حیاتی است. مجمع جهانی اقتصاد هشدار داده است که اگر سریعا روش‌های مصرف را تغییر ندهیم، به استقبال فروپاشی اقتصاد جهانی خواهیم رفت.

در عین حال در سخنان گلیك خبر خوبی هم وجود دارد. او سال‌ها از یك تغییر اساسی در سیاست‌ها، زیر ساخت و طرز تفکری دفاع کرده است که مسیر نرم خوانده می‌شود. او با انتشار عناوین خبری مربوط به شتاب گرفتن خشکسالی در کتاب‌های جهان بیان می‌دارد که چین با بحران آب سختی روبه‌رو شده است و به سمت تشدید شرایط وخیم ناشی از تغییر اقلیم پیش می‌رود. یخچال‌ها که تأمین عمده آب آشامیدنی و آبیاری چین و سایر مناطق را به‌عهده دارند، به سرعت ذوب می‌شوند و در برخی مناطق برای همیشه از بین می‌روند.

اما چین چه کاری را برای آمادگی در مقابل اثرات این مشکل انجام می‌دهد؟ هیچ !

عواقب سیاست‌های آبی چین برون مرزی و وسیع است و باید مورد توجه قرار گیرد. رودهای مهمی مانند یانگ تسه، مکونگ، گنگ و براهماپوترا از فلات تبت سرچشمه می‌گیرند در نتیجه هرچه در تبت اتفاق بیفتد تنها در چین یا کشورهای تبت اثر نمی‌گذارد بلکه با ادامه فرایند تغییر اقلیم در آینده، این منطقه به یك منبع بحران بین‌المللی تبدیل خواهد شد.

چگونگی رویارویی با تغییر اقلیم

با اثرات تغییر اقلیم چگونه مقابله کنیم؟ پیش از هرچیزباید سرعت تغییر اقلیم را کند کنیم، سپس به سازگاری با اثرات تغییر اقلیم که نمی‌توانیم از آنها اجتناب کنیم، بپردازیم. به بیانی ساده تر، از وقایعی اجتناب کنیم که قابل مدیریت نیستند در عوض وقایع اجتناب‌ناپذیر را مدیریت کنیم.

باید از انواع اثرات تغییر اقلیم که در طولانی مدت فاجعه به بار می‌آورد، اجتناب کنیم. ما نیاز به کنترل این تغییر آب و هوایی داریم؛ هرچند که در مقابل این مشکل به‌دلیل انباشت گازهای جوی و ناتوانی سیاستگذاران، پیشگیری کامل غیرممکن است. به‌نظر می‌رسد که چین روی موضوعی که مسیر سخت برای آب نامیده اند، تمرکز کرده است. درحالی‌که در ایده مسیر نرم، باید در درازمدت به مدیریت پایدار سیستم آب بیندیشیم، راه قدیمی مسیر سخت راهی است که ما آب را در قرن بیستم، با تمرکز بر کارهای زیربنایی، پروژه‌های بزرگ سازه‌ای و مدیریت محدود به دست تعداد کمی از متخصصان مدیریت کردیم. مسیر سخت مزایای زیادی برای اکثر کشورها به همراه آورده است، اما اینکه کارهای زیربنایی‌یا نوع مدیریت هر یك به‌تنهایی برای حل مشکلات آب کافی باشد، یك تصور غلط است. در مورد تأمین کامل تقاضای آب و اینکه دوباره بیشتر به سیستم‌های متمرکز توزیع آب فکر کنیم، به بازنگری روشن و شفاف تصمیم‌گیرندگان و نهادها نیاز داریم.

یکی از نظرات مهم در مسیر نرم تطابق کیفیت آب با کاربردهای آن است؛ به‌طوری‌که جریان آب دستشویی‌ها یا آب مورد استفاده محوطه و چمن‌ها را از آب شرب جدا کنیم. اما چگونه می‌توانیم این تغییر را شروع کنیم؟ در مکان‌هایی که واقعا با کمبود آب مواجه هستند، این تغییر و تحول سریع‌تر از سایر مناطق است. برای مثال در نامیبیا استفاده مجدد آب، از گذشته مرسوم بوده است. سنگاپور نیز در حال حرکت سریع به سوی مفهوم آب جدید و بازیافت آب است.

در راستای تطابق کیفیت و کاربری آب با موانع فرهنگی و هزینه‌ای روبه‌رو هستیم. مانع دیگری که با آن مواجهیم مجموعه‌ای از لوله‌هایی است که به خانه‌های ما می‌آیند. ما نیازی به آب آشامیدنی برای استفاده در دستشویی‌ها نداریم اما اغلب این تنها آبی است که داریم. بنابراین بخشی از چالش ما تغییرات زیربنایی است؛ به‌طوری‌که بتوانیم از کیفیت‌های مختلف آب متناسب با اهداف مختلف استفاده کنیم. این نیازمند سرمایه‌گذاری مالی، زمانی و علمی است. اما چه کسی مسئولیت انجام این کار را بر عهده دارد؟ در کل مدیریت آب باید در پایین‌ترین سطح به‌صورت محلی تنظیم شود، اما مسائلی مانند تدوین و اعمال استانداردهای کارآمد آب باید در سطح دولت مرکزی باشد. نمونه دیگری از مدیریت ناصحیح، تکنولوژی نمك زدایی آب دریاست. نمك زدایی علاوه بر گران بودن، اثرات منفی روی اکوسیستم دریا دارد.

بهره‌وری آب و کاهش مصرف انرژی

امروزه توجه زیادی روی موضوع انرژی متمرکز شده است. در حقیقت بعضی از راه‌های ارزان کاهش مصرف انرژی از طریق افزایش بهره‌وری آب است. مقدار زیادی آب برای استحصال انواع خاصی از انرژی از قبیل نفت، زغال سنگ و گاز طبیعی مصرف می‌شود. به‌طور کلی نیروگاه‌های حرارتی نیازمند آب زیادی برای خنك شدن هستند. در آمریکا بیشترین مصرف آب صرف خنك کردن نیروگاه‌ها می‌شود، درحالی‌که انرژی خورشیدی، باد و سایر سیستم‌های تولید انرژی نیازمند آب بسیار کمی هستند یا به آب نیاز ندارند. از طرفی انرژی زیادی برای جمع‌آوری، تصفیه و انتقال آب صرف می‌شود. برخی گزینه‌های باقیمانده در بهره‌وری از انرژی در ازای صرفه‌جویی در مصرف خود انرژی نیست بلکه صرفه‌جویی در مصرف آب است. باید هر دو موضوع آب و انرژی مورد توجه جدی قرار گیرد.

درخصوص اصطلاح جدید peak water باید گفت که به‌تدریج توانایی کره زمین برای دریافت آب مصرفی انسان‌ها نیز از بین خواهد رفت. آب یك منبع تجدید شدنی است؛ پس از استفاده به جای دیگری از چرخه آب می‌رود و بر می‌گردد. به استثنای بعضی موارد ما آب را به‌طور کامل از دست نمی‌دهیم. ما از آب زیرزمینی در بسیاری مناطق مانند اوگالالا زیر فلات بزرگ شمال چین، قسمت‌هایی از دره مرکزی کالیفرنیا و بخش‌هایی از هند بیش از تغذیه طبیعی آن استفاده می‌کنیم.

در انتها باید تأکید کرد که آب منشأ روزافزون بروز خشونت و کشمکش در برخی مناطق است. واقعا زمان آن فرا رسیده است که قوانین آب در سطح ملی و بین‌المللی مورد بررسی مجدد قرار گیرد. قوانین مرتبط با رویکردها، نحوه اجرای قانون، مدیریت مصرف و حفظ کیفیت آب باید برای قرن بیست‌ویکم بهنگام شوند. باید کارهای بیشتری برای حفاظت از آب نسبت به وضعیت جاری در سطح ملی و بین‌المللی انجام شود. شاید ما این فرصت را الان داشته باشیم اما ممکن است فردا دیر باشد.

چه راههایی جهت نگهداری از محیط زیست، وجود دارد؟

کاهش آلودگی هوا

در گذشته مصرف روزانه انرژی مردم بسیار کم بود وبیشترین وسایل خانگی از جنس مواد قابل تجزیه مثل چوب بود که پس از مصرف ودور انداختن ،به طور طبیعی تجزیه می شوند واز بین می روند ولی امروزه در جهان صنعتی، جنس بیشتر وسایل از مواد غیرقابل تجزیه مثل پلاستیک است که موجب آلودگی محیط زیست می شوند. از طرفی ماشین ها نقش زیادی در آلودگی محیط زیست دارند. ماشین ها هم در زمان تولید وهم در زمان مصرف ایجاد آلودگی می کنند. همه ما می توانیم به وسیله باز یافت مواد و وسایل خانگی واستفاده از وسایل عمومی، سهم شایانی در کاهش آلودگی داشته باشیم.

طراحی وسایلی مثل ماشین وکامپیوتر به شکل قابل بازیافت وساختن آنها به گونه ای که اجزا ومواد تشکیل دهنده آنها مجددا مورد مصرف قرار گیرند، در آینده باعث خواهد شد که به جای دور انداختن آنها(به دلیل جدا نشدن قطعات وعدم استفاده مجدد) مواد خام آنها قابل بازیافت واستفاده مجدد باشند. در سال های اخیر مهندسین به دنبال منابع انرژی تمیز تری بوده اند وتحقیقاتی در این زمینه انجام داده اند تا به راههایی برای کاهش آلودگی دست یابند. این انرژی ها عبارتند از :باد ،قدرت امواج دریا برای تولید انرژی، استفاده از الکتریسیته برای تأمین نیروی محرکه اتومبیل ها، تأمین انرژی از یک منبع قابل شارژ و ذخیره شدن مثل باد وخورشید.در صورت تحقق یافتن این راهها آلودگی ناشی از اتومبیل ها به شدت کاهش خواهد یافت.

حفظ حیات وحش

امروزه با افزایش جمعیت، انسان برای کشاورزی، راه سازی، ساختمان سازی و... به قطع درختان این جنگل ها پرداخته ومنجر به نابودی این مناطق می گردد، محافظت از حیات وحش به منظور تضمین آینده وظیفه تمام مردم جهان است که خوشبختانه در این مسیر گامهای مثبتی برداشته شده است. در سال ۱۹۹۲بیشتر ملت های جهان پیمان همکاری های دوجانبه ای را امضا کردند که از نابودی گونه های گیاهی وجانوری جلوگیری می کند

توصیه هایی برای جلوگیری از تخریب محیط زیست :

۱• عدم استفاده و یا کاهش استفاده از فرآورده های خطرزا و مسموم در مصارف خانگی و تجاری ۲• مهار ریختن پس مانده های فرآورده های شوینده، رنگهای شیمیایی،حلال های شیمیایی و سموم آفت کش های مستعمل ۳• تشویق اصناف در تقبل مسئولیت در قبال محیط زیست ۴• اطلاع عموم مردم از برنامه ها در حفاظت از محیط زیست و ارتقای آنها ۵• گزارش تخلیه غیر قانونی زباله و تخطی از مقررات ۶• جلوگیری از قطع بی رویه درختان ونابودی جنگل ها ومراتع. ۷• جلوگیری از شکار بی رویه جانوران ، آبزیان و... ۸• مراقبت از آبها وجلوگیری از آلودگی منابع آبی.۹• تفکیک زباله ها از یکدیگر.

۱۰• جلوگیری از تولید زباله وآموزش درست مصرف کردن ۱۱• اسراف نکردن در منابع طبیعی مثل نفت ،گاز،آب و.. ۱۲• کاهش استفاده از اسپری ها که باعث تخریب لایه ازن می شوند. ۱۳• جلوگیری از آلودگی هوا مخصوصا در شهرهای بزرگ با آموزش فرهنگ استفاده از وسایل نقلیه.

۱۴• اجرای طرح های آموزشی برای فرهنگ سازی.

سردفتر اسناد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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

حقوق خانواده و امور مالی — Family Law
– طلاق
– حقوق مالی و همسر و فرزندان
– اموال خانواده
– حضانت و حق دیدار فرزندان
– قرارداد جزایی
– قرار داد ازدواج

مهاجرت و سیتی زنی — Immigration & Citizenship
– مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
– مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
– تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتی‌زنی و دادگاه‌های شهروندی
– موارد انسان‌دوستانه
– بررسی موارد بازداشت
– فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی

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

دعاوی حقوقی — Civil Litigation

امور تجاری و شرکتها — Business & Corporate Law
– ثبت و تاسیس شرکتها
– خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی — Real Estate

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

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

AMIN
the name you can trust

خدمات حسابداری
امین
کلیه امور حسابداری و مالیاتی

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

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

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

پرداختی در کمتر از ۲ هفته
E-FILE

حسابداری امین، پیشگام در
برداشت شرط مهاجرت تجاری

416.224.0540
5927 Yonge St, Suite 202, North York, ON M2M 3V7
(between Finch & Steeles)

خانواده

با سالمندان چگونه شایسته برخورد کنیم؟

سالمندی مرحله ای از زندگی است و سن مربوط به این دوران از ۶۵ سالگی به بعد است. یعنی سن هر فردی که از ۶۵ سال گذشت وارد مرحله سالمندی شده است. دوره سالمندی سرشار از انواع احساس کمبودهایی مانند از دست دادن همسر، دوستان و نزدیکان، عدم استقلال مالی و نارسایی های جسمانی است و در صورتی که اصولی برای مقابله با این عوامل به کار گرفته نشود، می تواند باعث تشدید استرس و اضطراب در افراد سالمند شود.

زمانی که فرزندان بزرگ می شوند و بزرگ ها پیر و این قانون زندگی است و مدام تکرار می شود؛ببینیم رفتار اطرافیان با سالمند باید چگونه باشد تا کمتر در معرض استرس و اضطراب قرار بگیرد. منیژه مسگری، کارشناس ارشد مشاوره خانواده نکاتی را مطرح می کند که مانع ایجاد احساس غم و ناراحتی در دل سالمندان مانند پدربزرگ ها، مادربزرگ ها و به طور کلی بزرگ های فامیل می شود.

استرس و اضطراب در دوران سالمندی به علت اینکه این دوره از زندگی مملو از انواع احساس کمبودها و ناتوانی ها است، بیشتر و شایع تر است. به عبارتی، سالمندان در نتیجه کاهش اعتمادبه نفس یا از دست دادن آن، کاهش فعالیت و تحرک و همچنین از دست دادن دوستان و نزدیکان، کاهش استقلال مادی و جسمانی و بیماری های مزمن، در معرض استرس و فشارخون، افزایش بی نظمی تنفسی، تپش قلب اختلال در تمرکز و انجام فعالیت های روزانه از علایم و نشانه های عوامل استرس زا هستند. در نتیجه این عوامل و مجموع علل ذکر شده می توان نتیجه گرفت که استرس و اضطراب افراد سالمند را به میزان زیادی تحت تاثیر قرار می دهد و سلامتی آنها را به خطر می اندازد.

نکته قابل توجه اینکه زندگی در آسایشگاه سالمندان نسبت به محیط منزل و در کنار خانواده، محیطی است که باعث تشدید اضطراب و استرس می شود، سرای سالمندان و مراکز نگهداری افراد مسن، با توجه به فرهنگ و نوع خانواده های ایرانی تاکنون محیط مطلوبی برای این عزیزان نبوده است، که این عوامل نیز باعث افزایش اضطراب و استرس این افراد می شود. اکثریت این افراد به علت وضعیت اقتصادی ضعیف خود این اماکن را برای اقامت انتخاب می کنند که این عامل نیز در کنار سایر عوامل به تشدید اضطراب و استرس افراد کمک خواهد کرد.

و حال رفتارهای صحیح :

شوخی با گذشته سالمندان ممنوع

عموم سالمندان به موازات پیر شدن، با توجه به تغییرات روانی و جسمی که نتیجه گذر سال های رفته است، خلقیات خاصی پیدا می کنند که با احوال دوران میانسالی و جوانی شان متفاوت است. طبیعت تکاملی آدمی همین است. ممکن است فردی که روزگاری بی باکانه عمل می کرده است، امروز در کنج عافیت و محافظه کاری نشسته باشد. گذشته سالمندان را تا خودشان روایت نکرده اند، به طنز و کنایه به رخشان نکشیم چرا که گاهی باعث ناراحتی شان می شود.

احساس ترحم تان را نشان ندهید

یک ضرب المثل معروف می گوید:«سالمندان آنچه را ما در آیینه می بینیم، در خشت خام می بینند.» از این رو معمولا، کمتر سخن می گویند و بیشتر سر به گریبان فرو می برند. در این شرایط ما وقتی سکوت آن ها را می بینیم، دلمان می لرزد و ترحم می کنیم. حواس مان باشد پا به سن گذاشته ها، هوش اجتماعی و احتمالا هوش هیجانی بیشتری در مقایسه با ما دارند و تمایز میان احترام و ترحم را بیشتر می فهمند. حتما دقت کنید که در رفتارتان نشانه هایی از ترحم دیده نشود وگرنه مطمئن باشید که دل آن ها را شکسته اید.

با فک و فامیل هماهنگ باشید

هنگام بیماری والدین سالمند یا پدربزرگ و مادربزرگ با دیگر خواهران و برادران هماهنگ باشیم. یکی از نزدیکان ممکن است چنان دل بسوزاند که امور شخصی سالمند را که خود وی از عهده انجامش بر می آید، برعهده بگیرد. رسیدگی های بدون ضرورت گاهی نتایج معکوس به بار می آورد و اعتماد به نفس آن ها را کاهش می دهد.

استقلال مالی شان را نگیرید

بهره برداری از منابع مالی و وسایل شخصی سالمند برای استفاده خود و نیز توجه نکردن اعضای خانواده به نیازهای مالی سالمند و رفع نیازهای روزانه، نمونه هایی از بدرفتاری مالی با سالمند هستند. به طور طبیعی بعضی در دوران پیری از لحاظ مالی در تنگنا قرار می گیرند و بد رفتاری مالی با آنها، غم و اندوه شان را زیاد می کند.

به طور کلی افراد سالمند مثل شیشه شکننده هستند، آنها با کوچکترین رفتارها نامناسبی می شکنند، غمگین و افسرده شده، رنجیده می شوند و و احساس ناراحتی می کنند.

بی توجهی نکنید

از شایع ترین شیوه های بد رفتاری با سالمندان که باعث ناراحتی شان می شود، غفلت و بی توجهی به آن هاست. نتایج چنین رفتاری زمینه بروز اتفاقاتی مثل تغذیه نامناسب، افسردگی، وسواس، تنها ماندن سالمند در خانه و ... را فراهم می آورد. بنابراین نباید شرایطی ایجاد شود که سالمند احساس کند مورد بی توجهی قرار گرفته است.

چگونگی برخورد با آدم‌های خودخواه و بی‌ادب

فردی را در نظر بگیرید که آن‌قدر با صدای بلند با تلفن همراهش صحبت می‌کند که همه افراد مجاور مجبور می‌شوند این مکالمه را بشنوند. آیا این فرد بی‌ادب است یا حق‌به‌جانب یا خودمحور؟

یا شخصی را در نظر بگیرید که فکر نمی‌کند باید در صف به انتظار بایستد و یکسره به جلوی صف می‌رود؟ یا همسایه‌ای که صدای بلند موسیقی‌اش، همه افراد را در همه شب بیدار نگه می‌دارد؟ چه تفاوتی میان صراحت و بی‌ادبی وجود دارد؟ و بالاخره چرا چنین افرادی به انجام چنین رفتارهایی کشیده می‌شوند.

دو خصوصیت تعیین‌کننده برای «خودخواهی» اینها هستند:

- علاقه و توجه بیش‌ازحد و انحصاری به خود.
- احترام قائل نشدن به نیازها یا احساسات دیگران.

"بی‌ادبی" را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: توجه نداشتن و احترام قائل نشدن برای حقوق دیگران و احساسات سایر افراد و بالاخره "حق‌به‌جانب بودن" را می‌توان به‌عنوان حس استحقاق چیزی را داشتن، بدون توجه به اینکه حق داشتن آن را دارید یا نه، تعریف کرد. این تعریف‌ها خیلی مشابه هم به نظر می‌رسند اما بی‌ادبی همچنین به‌عنوان پست بودن و بی‌فرهنگ بودن بی‌نزاکتی تعریف می‌شود.

حق به جانب بودن یا اینکه حس حق داشتن چیزی را داریم، ممکن است انتظاری طبیعی باشد. برای مثال بخشی از رشد روان‌شناختی کودک این است که فکر کند او مرکز جهان است. گاهی این مرحله را خودشیفتگی یا خودمحوری سالم می‌نامند و جزیی از شیوه نگرش کودک به جهان در مراحل ابتدایی رشد شناختی و عاطفی است. داشتن مقداری حس حق‌به‌جانب بودن در بزرگسالان هم ارزشمند است.

این باور که ما حق مراقبت از خود و خانواده‌مان، حق مورداحترام دیگران واقع شدن و حق آسیب ندیدن از دیگران را داریم، برای بهزیستی روانی ما مهم است. اما این احساس که مستحق هستیم که بی نوبت به سر صف برویم یا همیشه به ما توجه ویژه‌ای شود، نه‌تنها سالم نیست، بلکه شیوه موفقی برای زندگی در جهان هم نیست. سخنان و رفتار فرد خودخواه اساسا نشان می‌دهد که از نظر او بازگشت به آن حس خودخواهی و خودمحوری دوره کودکی کار خوبی است. این خودخواهی در مراحل اولیه دوران کودکی خوب است، اما هنگامی سن و سالمان بالاتر می‌رود، می‌آموزیم که ما محور جهان نیستیم. ما می‌آموزیم که خواسته‌هایمان را مهار کنیم. ما درک می‌کنیم که همه نیازهای ما برآورده نمی‌شود و می‌آموزیم که با این وضعیت کنار بیاییم.

بی‌ادبی و حق‌به‌جانب بودن در بزرگسالان یک مجادله پرسروصدا و ناخوشایند آماده کنید. ممکن است درنهایت این نبرد با آشفتگی بیشتر شما نسبت به آنان به پایان برسد.

بی‌ادبی و حق‌به‌جانب بودن در برقراری روابط عاطفی صمیمی، واقعی و بالغ تاثیر می‌گذارد، زیرا هنگامی در هر دو طرف رابطه، اشتیاقی برای وارد شدن به یک تبادل واقعی عاطفی وجود نداشته باشد، مشکل است دو فرد واقعا صمیمی شوند.

در برابر افراد خودخواه چطور باید رفتارکرد؟

۱- آنان را نادیده بگیرید. جالب این است که این کار یکی از موفق‌ترین شگردها برای برخورد با بی‌ادبی دیگران است و کمترین رضایت را به این افراد می‌دهد. افراد بی‌ادب اغلب از این واقعیت که دیگران را می‌آزارند، احساس رضایت می‌کنند. آنان جنجال و توجهی که به آنان جلب می‌شود را دوست دارند. بنابراین نادیده گرفتن آنان با احتمال بیشتری نسبت به درگیر شدن با آنان باعث توقف رفتارهایشان خواهد شد.

۲- گاهی اوقات ممکن است فردی بدون اینکه بداند، کاری بی‌ادبانه انجام می‌دهد. در این مورد تقاضا کردن آرام از او برای توقف این کار ممکن است راه‌حل مشکل باشد. به یاد داشته باشید تذکر دادن به افراد ممکن است باعث آشفتگی آنان شود بنابراین با لحنی آرام و دوستانه به این افراد یادآور شوید که مطمئن هستید که نمی‌دانند حرف یا رفتارشان باعث آزار دیگران شده است.

۳- نبردتان را انتخاب کنید. اگر واقعا می‌خواهید با اشخاص بر سر رفتار خودخواهانه‌شان درگیر شوید، خودتان برای یک مجادله پرسروصدا و ناخوشایند آماده کنید. ممکن است درنهایت این نبرد با آشفتگی بیشتر شما نسبت به آنان به پایان برسد.

۴- پشتیبان پیدا کنید. در موردی مانند سروصدای تحمل‌ناپذیر همسایه اگر تذکرات فردی‌تان تاثیر نداشته باشد، ممکن است بهتر باشد از مدیریت ساختمان کمک بگیرید یا با سایر همسایگان جمع شوید و به‌طور گروهی با همسایه مشکل‌آفرین صحبت کنید.

۵- حد توانایی‌هایتان را بشناسید. ما نمی‌توانیم جلوی همه افراد بی‌ادب در جهان را بگیریم، اما می‌توانیم با وجود موفقیت ظاهری چنین افرادی در نادیده گرفتن قواعد، درک خود از درست و نادرست را حفظ کنیم.

این قواعد و مقررات به گذران آرام امور جهان کمک می‌کنند. با این‌حال، گاهی به پرسش گرفتن همین قواعد هم مهم است. ضروری است که کورکورانه از این قواعد پیروی نکنیم، اما به همان اندازه مهم است که از قانون‌شکنان به‌طور کورکورانه پیروی نکنیم. زیرا چنین افرادی به‌ندرت حس وفاداری نسبت به دیگران را دارند و این فقدان همدلی در آنان ممکن است شما را در نهایت از همراهی‌شان پشیمان کند.

Personal Injury Law
دفتر وکالت با سالها تجربه در امور تصادفات
بهترین مزایا و حقوق شما، تصادفی نیست
تمام خدمات در دفتر ما زیر نظر وکلای رسمی
با پروانه وکالت در استان انتاریو انجام می شود

Mehrdad Mike Salamzadeh
B.A. (Hons.), M.B.A., LL.B.
Director, Client Relations
416.226.0737
Tel: 416.226.7346
Kenway Yu
H.B.A., LL.B.
Barrister and Solicitor
Personal Injury Law

خدمات دفتر ما:
- تصادفات اتومبیل (مقصر یا بی تقصیر)
- انواع صدمات بدنی (معلولیت، نقص عضو)
- تصادفات بدون بیمه
- تصادفات در حال مستی
- تصادفات (جرائم رانندگی)
- زمین خوردگی
- از کار افتادگی

ACCESS Paralegal Services
دفتر حقوقی
- Small Claims Court matters
- Landlord & Tenant matters
- Shoplifting
- All Criminal matters
- Car Accidents
- WSIB matters
- Slip & Fall matters
- Speeding
- Driving with no Insurance
- ODSP Appeals

- کلیه دعاوی حقوقی تا سقف ۲۵،۰۰۰ $
- کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
- سرقت از فروشگاه
و همچنین :
- کلیه امور کیفری
- آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات
- آسیب دیدگیهای حین انجام کار
- زمین خوردگی
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای دریافت حقوق از کارافتادگی
شما پذیرفته نشده است با ما تماس بگیرید

ساسان امام
— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —
416.444.5555
— لیسانس حقوق از ایران با ۱۱ سال سابقه کار حقوقی در انتاریو —
298 Sheppard Ave West, Suite 201
Toronto, ON, M2N 1N5
www.accessparalegal.ca
Direct: 416-910-7182

APS Access Paralegal Services

کودک

حرف نزدن کودک دوساله را حتما جدی بگیریم

یادگیری زبان یکی از حساس ترین و در عین حال شیرین ترین مراحل زندگی کودک است، درست وقتی کودک اولین کلمات را بر زبان می آورد، شور و شوق پدر و مادر به اوج خود می رسد و آن ها خشنود از توان کودک برای بیان کلمات و اصوات می کوشند او را برای حرف زدن بیشتر تشویق کنند. واقعیت این است که این مرحله از زندگی کودک نیز بسیار حیاتی و مهم است و توجه نکردن به مشکلاتی که ممکن است رخ دهد می تواند تبعات بسیاری در پی داشته باشد.

بسیاری از والدین با مشکلاتی نظیر تاخیر در تکلم کودک، لکنت زبان و نداشتن تمرکز و توجه در کودک خود روبه رو شده اند و به شیوه های سنتی برای رفع این مشکل اقدام کرده اند. همان شیوه هایی که در گذشته رایج بود مانند خواندن تخم کبوتر و یا جوشانده های گیاهی برای باز شدن زبان کودک و امثال این ها. اما آیا مشکلات گفتاری کودک به شیوه های سنتی قابل رفع است؟ آیا راه دیگری برای کم کردن عوارض این مشکلات که ممکن است تا دوران بزرگسالی ادامه پیدا کند وجود ندارد؟ چگونه می توان اختلالات گفتاری کودکان را شناسایی کرد؟ برای یافتن پاسخ این سوالات بهتر است ادامه مطلب را بخوانید.

گفتار درمانی چیست؟

کار اصلی در این رشته آسیب شناسی گفتار و درمان است و در واقع کارشناسان گفتار درمانگر به ارائه خدمات به مردم می پردازند.کار یک گفتار درمانگر ارزیابی اختلال گفتاری، تشخیص و درمان است. کارشناسان این رشته واحدهای مختلفی از جمله آناتومی سر و گردن، بیماری های مغز و اعصاب، آسیب شناسی های گفتار و زبان را می گذرانند. هم چنین بررسی اختلالات گفتاری ناشی از شکاف کام، لکنت، اختلالات تلفظی و اختلال در خواندن و نوشتن بر عهده گفتار درمانگرهاست.خوب است بدانید که بیشتر بچه هایی که به Dyslexia مبتلا هستند، دیر به حرف می آیند آن ها پس از رفتن به مدرسه به خاطر کسب نکردن مهارت های لازم گفتاری نمی توانند همانند همسالان خود در مدرسه موفق باشند. آن ها اغلب نمی توانند کلمات را بخش کنند و تبحر کافی در گفتار و زبان ندارند. به همین دلیل بیشتر در یادگیری حروف و نوشتن کلمات دچار مشکل می شوند.گفتار درمانگرها همچنین می توانند به افرادی که از تارهای صوتی خود بد استفاده می کنند مثل راننده ها و معلمان کمک کنند.آن ها اغلب پس از ارجاع به متخصص گوش و حلق و بینی تحت درمان قرار می گیرند، اکثر این افراد دچار نودول تار صوتی یا پولیپ هستند که با تمرینات گفتاردرمانی قابل رفع است. گاهی اوقات هم در صورت بزرگ بودن سایز نودول بیمار نیاز به جراحی پیدا می کند. در مبتلایان به سرطان حنجره و پس از انجام عمل برداشتن حنجره، گفتار درمانگرها به آن ها آموزش می دهند که از هوایی که در مری حبس می کنند برای ایجاد صوت و گفتار استفاده کنند. همچنین بچه های کم شنوا نیز پس از گرفتن سمعک به فارغ التحصیلان گروه شنوایی ارجاع می شوند و سپس توسط گفتاردرمانگرها تحت درمان قرار می گیرند. بچه های کم شنوا اغلب چون صداها را نمی شنوند، صداها و محرک های صوتی را نمی شناسند و نمی دانند باید نسبت به آن ها واکنش نشان دهند. به این ترتیب پس از آمادگی اولیه برای شناسایی صداها و تمایز قائل شدن بین آن ها و تشخیص صداهای محیطی و گفتاری، گفتار درمانگر به کودک در تولید اصوات و ادای کلمات کمک می کند. اغلب این کودکان چون از محیط اطراف قادر به یادگیری نیستند از نظر جمله سازی و بیان کلمات و حروف مشکل دارند و گفتار درمانگر روی تمام اجزای زبان با آن ها کار می کند و تلاش می کند ارتباط کلامی کودک با اطراف را فراهم کند.

متاسفانه عامه مردم متاسفانه تصور می کنند فردی که توانایی زبانی اش را کامل نیست حتما دچار ضایعات مغزی شده و عقلش را هم از دست داده است. خوب است بدانید گفتار درمانگرها می توانند به این افراد کمک کنند و پس از ارزیابی اولیه تحت درمان قرار می گیرند. داشتن معلومات و اطلاعات زبانی و پرحرف بودن می تواند به درمان این بیماران کمک شایانی کند.

گفتاردرمانی و کودکان

به نظر می رسد یکی از مهم ترین حوزه های مداخله گفتاردرمانگرها حوزه کودکان باشد به ویژه کودکانی که دیر به حرف می آیند. یک کودک به صورت طبیعی در سن یک سالگی باید به طور متوسط ۳ کلمه یاد داشته باشد. او در سن ۱/۵ سالگی ۲۰ کلمه یاد می گیرد تا ۲سالگی ۵۰ کلمه و تا ۳ سالگی ۹۰۰کلمه یاد خواهد داشت.کودک در ۲ سالگی کم کم عبارات ۲ کلمه ای را بیان می کند و در ۳ سالگی باید بتواند جمله بگوید و گفتار یک کودک ۴ ساله باید شبیه گفتار یک فرد بالغ باشد، کودکانی که از این مدل فاصله دارند، باید حتما به مراکز گفتاردرمانی مراجعه کنند و تحت مشاوره قرار بگیرند، در ارزیابی ها مشکل کودک از چندین جهت مورد بررسی قرار می گیرد و اگر کودک مبتلا به اختلال یادگیری باشد باید تحت درمان قرار گیرد.

از آن جا که این اختلال مجموعه ای از چند نشانه است معمولا همراه با مشکل در مهارت های دستی، حرکتی و نداشتن تمرکز و توجه در کودک بروز پیدامی کند و سپس به کار درمانگر معرفی می شود تا تحت درمان قرار بگیرد. متاسفانه در فرهنگ ما هنوز استفاده از گفتاردرمانی رایج نشده و بسیاری از این مشکلات کودکان هرگز برطرف نمی شود. در اغلب خانواده ها با این توجیه که یکی از اعضای خانواده و یا فامیل دیر به حرف آمده از مراجعه به پزشک خودداری می کنند. در صورتی که اگر به پیشینه آن فرد مراجعه کنیم متوجه می شویم که نتوانسته ادامه تحصیل دهد در حالی که از نظر بهره هوشی ضعیف نبوده است بلکه اختلال یادگیری او هرگز شناسایی و برطرف نشده و از این رو هرگز در تحصیل موفق نبوده است. اغلب کودکان مبتلا به اختلال یادگیری پس از ورود به مدرسه دچار مشکل می شوند و نمی توانند مانند همسالان خود درس بخوانند. در صورتی که در مراجعه به گفتاردرمانگرها این مشکل آن ها به کلی قابل رفع است و آن ها می توانند همانند سایر بچه ها درس بخوانند، به شرط این که به موقع والدین آن ها مراجعه کنند و مشکل کودک خود را پی گیری کنند.

توصیه به والدین

بسیار مهم است که بدانیم برای این که بچه ها زودتر حرف بزنند باید با آن ها بیشتر حرف بزنیم. در واقع هرچه اطلاعات گفتاری و زبانی بیشتری به آن ها بدهیم محرک های بیشتری به مغز آن ها داده ایم. متاسفانه بسیاری از مادران فکر می کنند نوزاد چیزی نمی فهمد پس حرف زدن با او بیهوده است در صورتی که او با شنیدن حرف ها قادر به حرف زدن می شود. بنابراین حرف زدن با کودک و ارائه محرک های کلامی مانند نوار و قصه های کودکان می تواند در توانایی گفتاری کودکان موثر باشد.

از آن جا که سیستم شنوایی کودک از دوران جنینی کامل است و مادر می تواند با دادن محرک های صوتی نوزاد را آماده کند مادران باردار باید از استرس های طولانی خودداری کنند زیرا ممکن است به ابتلای کودک به اختلال یادگیری منجر شود. از طرفی نقش تغذیه نیز بسیار مهم است. همچنین خواندن کتاب های شعر به خاطر آهنگین بودن آن ها بسیار موثر است. مادر در واقع اولین معلم کودک است و می تواند با خواندن شعر توانایی کلامی و گفتاری کودک را افزایش دهد. قافیه شعر در واقع تشخیص صداهای مشابه برای کودک را فراهم می کند. شعر خواندن باعث می شود گوش کودک به قافیه عادت کند و زیربنای یادگیری خواندن و نوشتن از همین جا گذاشته می شود. شعر باعث می شود کودک بتواند کلمات را به صداهای تشکیل دهنده آن بشکند. ناتوانی کودک در این حوزه باعث اختلال خواندن و نوشتن او در مدرسه می شود. بنابراین نقش مادر از این رو بسیار استثنایی است زیرا مادری که برای کودکش لالایی می خواند در واقع زیربنای توانایی گفتاری و کلامی او را می گذارد.

پنج روش ساده برای درمان لجبازی کودکان

اصولا لجبازی یك نوع رفتار و واکنش نامطلوب است که به صورت های مختلفی خود را نشان می دهد، از جمله آسیب رساندن به خود و دیگران ، ناسزا گفتن ، گریه کردن و فریاد کشیدن ، شکستن وسایل و ... در افراد لجباز پایین بودن اعتماد به نفس و عدم داشتن خود باوری مثبت و پذیرفتن خود واقعی مشهود است.

و اینک چند راه برای درمان لجبازی:

۱- مستقّل بارآوردن کودك: در برخورد کلّی در زندگی باید طوری با کودك رفتار کرد که او بتواند در امور روزمره ی خود به طور مستقّل و گاهی بدون نیاز به دیگران تصمیم بگیرد. البتّه فشارهای منفی را نباید در این خصوص وارد کرد، بلکه باید با راهنمایی های به جا تذکر داد و روش های صحیح را به موقع به او آموزش داد.

۲- کودك را تا حدّ امکان وادار به عجله و شتاب زدگی نکنیم: معمولا خانواده ها در چند کار، کودك را ناخواسته یا خواسته به عجله و شتابزدگی وادار می کنند که بیشتر مواقع عدم آگاهی والدین در تشدید آنها، دخالت مستقیم دارداز جمله چیزهایی که می توان در این رابطه یاد آور شد:

الف) حمّام کردن : در دوران طفولیّت عدم آشنایی والدین به خصوص مادر از مسایل تربیتی باعث می شود به جای فراهم آوردن محیطی شاد و مفرّح هنگام استفاده از حمّام ، آن را به محیطی درد آور و وحشتناك برای او تبدیل کند. برای این کار بهتر است اجازه دهیم کودك ابتدا خوب بازی کند و در همان حال با شعرها و قصّه های کودکانه شروع به شستن او کنیم و ضمنا اجازه دهیم تا کودك حتّی برخی از اسباب بازی های خود را به حمّام بیاورد و با آن ها مشغول بازی شود.

ب) مهمانی رفتن: همان طور که ما بزرگترها قبل از رفتن به مهمانی یا گردش نیاز داریم خود را آماده کنیم ، فرزندان ما هم نیاز دارند که آماده شوند. البتّه نیاز آن ها با نیاز ما اندکی تفاوت دارد. پس بهتر است زمان رفتن به مهمانی یا گردش را یك ساعت قبل از حرکت به کودك یادآور شویم تا بتواند با کمك بزرگ ترها آماده شود. متاسفانه بعضی از والدین کمی قبل از حرکت به کودك می گویند آماده شود و این کار باعث لجبازی و مخالفت او می شود. چون دایم به او تذکر می دهیم که زود باش ، سریع تر، دیر شد و... به جای این که سرعت کودك را برای آماده شدن بیشتر کنیم، باعث می شویم که مخالفت کند.

ج) غذا خوردن ، خوابیدن و ....: بهر حال کودك مانند افراد بزرگسال نمی تواند از نیروی تفکّر و حرکت در یك زمان استفاده کند و والدین باید بدانند زمان تفکّر و انجام کارها در کودکان به حوصله بیشتری نیاز دارد.

۳- رشوه ندادن و حذف پاداش کودك لجباز : اگر کودك برای رسیدن به مطلوب خود چه درست و چه نادرست شروع به گریه کردن و یا داد کشیدن کند و از این راه بخواهد به خواسته ی خود برسد و والدینی که به اصطلاح حوصله ندارند با دادن امتیاز (رشوه) به کودك، او را ساکت می کنند، باعث پرورش لجبازی در او می شوند. پس باید پدر و مادر از دادن هرگونه رشوه و پاداش به کودك خودداری کنند. البتّه تشویق برای کارهای خوب و مثبت کودك با رشوه دادن فرق دارد. تشویق باعث رشد اعمال نیك و حرکت به سوی ترقّی می شود. امّا باید توجّه داشت که تشویق و پاداش، باید به اندازه و درخور کار او باشد.

۴- عدم توجّه و نادیده گرفتن رفتار کودك لجباز: گاهی بهتر است وقتی فرزندمان شروع به داد و بیداد می کند خیلی خونسرد و بی توجّه از کنار مسئله عبور کنیم به طوری که یا متوجّه نشده ایم و یا موضوع برایمان اهمّیّت ندارد.

۵- برقراری آرامش و امنیّت در خانواده: به هر حال در هر خانواده مسایل و مشکلاتی به وجود می آ ید که منجر به بحث و گفت و گو می شود. والدین باید بدانند که تمام مسایل گره هایی هستند که به وسیله دست باز می شوند. یعنی به جای بحث و متّهم کردن دیگران، آرام و بدون بر هم زدن امنیّت خانواده به خصوص کودکان، مشکلات و مسایل را می توان به راحتی حل کرد، به طوری که هم خود و هم دیگران از نوع گفت و گو ها لذّت ببرند.

آیا به فکر خرید و یا فروش ملک و یا خانه هستید؟

What's Your Home Worth?
Are You Thinking of Selling or Buying?
Home Price are Rising, Your Home might be Worth More then You Think!

Guarantee for Buy & Sell with Confident.

Do you want to know what the house down the street SOLD for?

لیدا نورافکن
Broker
نامی آشنا با سالها با سابقه درخشان
Cell: 416.358.6353
Tel: 416.235.2500
www.LidaNoorafkan.net
lida.remax@gmail.com

RE/MAX Diamond Realty Inc., Brokerage
Children's Miracle Network
MLS MULTIPLE LISTING SERVICE
LinkedIn

Ladan Pastry قنادی لادن
DRY FRUITS & NUTS

بستنی مخصوص لادن با بیش از ۷۰ سال سابقه
انواع کاسه نبات عروسی و خوشه انگور سفره عقد
بهترین سمنو از ریشه گندم بدون افزودنی (تمام سال)
انواع شیرینی‌های تر ، کره‌ای و دانمارکی تازه
آجیل گرم و خشکبار، باقلوا و قطاب سنتی
اصیل ترین شیره انگور ملایر و سرشیر تازه
انواع سوهان قم ورقه و لقمه
بهترین گزهای نامی اصفهان
کیک‌های عروسی وتولد
لادن، یادآور لحظات شیرین شما
905-597-8484
7073 Yonge St.,Thornhill, ON, L3T 2A5

دانش – زیبایی

همه چیز درباره پروتز سینه را قبل از عمل بدانید

همه ساله تعداد زیادی از زنان در سرتاسر دنیا، عمل جراحی پروتز سینه را انجام می دهند و در واقع جراحی پروتز شایعترین عمل جراحی زیبایی بر روی پستان ها می باشد. بر طبق مطالعات انجام شده میزان رضایت بیماران بعد از انجام این عمل بسیار بالا می باشد.

اول بدانید بعد پروتز بگذارید:

جراحی پروتز سینه(بزرگ کردن سینه) تنها یك روش جراحی ساده نمی باشد ، بلکه فرایندی است که شامل ۴ مرحله می باشد:

۱• آموزش جامع بیمار و گرفتن رضایت نامه اگاهانه

۲• ارزیابی قبل از عمل براساس بافت بیمار

۳• تکنیك جراحی صحیح با بهبودی سریع

۴• آموزش های کامل بعد از عمل

باید مشارکت بین بیمار و جراح در انتخاب پروتز و مراقبتهای بعد از عمل ایجاد شود. جراح وبیمار باید به این درك متقابل برسند که سایز ونوع پروتز صرفا براساس تمایل وخواسته بیمار انتخاب نمی شود، بلکه در این انتخاب عواملی نظیر ابعاد پستان وخصوصیات بافتی ان نیز دخالت دارند. بیمار باید متوجه محدودیت های پوشش بافتی پستان خود باشد و اینکه انتخاب پروتز مستلزم در نظر گرفتن شکل و توپوگرافی پستان دارد.

در جلسه مشاوره تصاویر و خصوصیات فیزیکی بیمار بررسی می شود تا عدم تقارن و حدود آناتومیک پستان ها که بر انتخاب نوع پروتز تاثیر می گذارند، مشخص شود. در جلسه مشاوره در مورد انواع پروتز ژلی یا اب نمکی، گرد یا اناتومیك، صاف یا textured صحبت می شود و توضیح داده می شود که خصوصیات بدنی و بویژه بافتی پستان فرد چه تاثیراتی را می تواند بر روی انواع پروتزها داشته باشد.

ثابت شده است که مشارکت بین جراح وبیمار در انتخاب پروتز و مراقبت های بعد از عمل ، باعث افزایش رضایت مندی بیمار ودر مجموع بهبود نتایج زیبایی عمل می شود.

پروتزهای سینه به دونوع کلی

۱•گرد یا round

۲• اناتومیکال یا قطره اشکی

تقسیم می شوند.

در حال حاضر در ۹۵٪ موارد اولیه جراحی پروتز سینه در امریکا از پرتزهای گرد استفاده می شود. در هر دو گروه انواع پروتزها با قطر، ارتفاع و برجستگی های مختلف وجود دارد.

تنوع پروتزهای قطره اشکی با توجه به شکل نامتقارن آن ها بیشتر است.

ممکن است جراح جهت حصول به نتایج بهینه وبا توجه به ایجاد پوشش پستان متناسب ، انتخاب های متعدد در پیش رو داشته باشد.

هرچند اکثر جراحان بطور معمول از یك نوع پروتز(از نظر شکل) استفاده می کنند ولی در بعضی شرایط وبا توجه به تمایل بیمار یا آناتومی پستان لازم می شود از نوع خاصی از پروتز استفاده کند. بهترین بیمار برای گذاشتن پروتز قطره اشکی ، فردی است که در خواست گذاشتن آن را دارد.

موارد کاربرد پروتزهای گرد عبارتند از:

۱ • افرادی که دوست دارند سینه هایشان برجسته تر بنظر برسد(بیشتر از حد نرمال)

۲ • پوشش بافت نرم خوب داشته باشند و شکل اولیه پستان انها خوب باشد.

۳ • جراحی اصلاحی یا revision در موارد تغییر پروتز، انقباض کپسولی، پارگی پروتز و چرخش پروتز)

۴ • چرخش تکرار شونده پروتز

مواردکاربرد پروتزهای قطره اشکی عبارتند از:

۱ • افرادی که نمای طبیعی می خواهند و بافت پستان انها خیلی کم است یا اصلا بافت پستان ندارند.

۲ • سینه های تخت و بدون شکل یا افرادی که پوشش بافت نرم انها خیلی کم می باشد.

۳ • کسانی که دچار constricted lower pole یا دفورمیتی tuberous پستان می باشند.

۴ • عدم تقارن ساده یا پیچیده

۵ • پتوز یا شلی قسمت تحتانی پستان(در صورت ضعیف بودن بافت ، محدودیت در گذاشتن پروتز وجود خواهد داشت

پروتزهای ژلی وآب نمکی

انتخاب جنس پروتز بر اساس اناتومی بیمار و تمایل شخصی وی انجام می شود و در جلسه مشاوره قبل از عمل مزایا و معایب هر کدام به بیمار توضیح داده می شود.

مزایای پروتزهای اب نمکی(سالین):

۱ • برش کوچکتر

۲ • نیاز به مانیتورینگ کمتر

۳ • هزینه کمتر

معایب پروتزهای آب نمکی:

۱• افزایش ریسك چین خوردگی و قابل لمس شدن

۲• در لمس غیرطبیعی تر می باشند

۳• با گذشت زمان اثرات بیشتری روی بافت می گذارند

۴• احتمال خالی شدن خودبخود

مزایای پروتزهای ژلی(سیلیکونی)

۱ • احتمال چین خوردگی و لمس شدن کمتر

۲• خطر خالی شدن خودبخود وجود ندارد

۳• در لمس طبیعی تر می باشند

معایب پروتزهای ژلی(سیلیکونی):

۱• نیاز به مانیتورینگ ام ار ای در صورت لزوم

۲• پارگی بدون علامت

۳• هزینه کمی بیشتر

۴• برش کمی بزرگتر

محل قرار دادن پروتز سینه:

۱• زیر عضله ای کامل(ساب پکتورال)

۳• ساب فاسیال

۴• دوگانه یا dual- plane که به آن زیر عضله ای نسبی یا partial subpectoral هم گفته می شود.

مزایای روش ساب پکتورال:

۱• بهبود نمای پل یا قسمت فوقانی پستان

۲• کاهش میزان بروز انقباض کپسولی

۳• مشخص شدن بهتر بافت پستان هنگام ماموگرافی

معایب روش ساب پکتورال:

۱• افزایش درد و ناراحتی در اثر دیسکسیون زیر عضله ای

۲• احتمال وقوع بالقوه ولی نادر بد شکلی پروتز در انباض عضله پکتورالیس

اگر چه در روش دوگانه یا dual-plane تمامی این اشکالات برطرف می شود.

روش زیر غده ای یا ساب گلاندولر

قرار دادن پروتز در زیر غده بخاطر تصور غلط کاهش درد بعد از عمل وراحتی دیسکسیون حین عمل ممکن است جذاب بنظر برسد اما معایبی دارد

معایب روش زیر غده ای بیشتر از مزایای آن می باشد که عبارتند از:

۱• نتایج زیبایی قسمت فوقانی پستان خوب نمی باشد

۲ • احتمال ایجاد چین خوردگی (rippling)

۳ • افزایش احتمال انقباض کپسولی

۴ • ایجاد اشکال در ماموگرافی

روش دوگانه dual-plane

دراین روش قسمتی از پروتز زیر غده و قسمتی زیر عضله قرار می گیرد. در این روش تمام معایب روش زیر عضله ای برطرف شده و در عین حال حداکثر پوشش و حمایت از پروتز توسط عضله ایجاد می شود و از عوارضی مانند animation deformity و افتادگی کاذب پستان بر روی پروتز زیر عضله(snoopy defomity) جلوگیری می شود و در حال حاضر بهترین روش محل قرار دادن پروتز می باشد و بهترین نتایج دراز مدت رادارد.

آیا پروتز باعث ایجاد سرطان و مانع از تشخیص آن می شود؟

خیر، در مطالعات انجام شده هیچ ارتباطی بین گذاشتن پروتز و ایجاد سرطان سینه، بیماری های خود ایمنی و سایر بیماری های سیستمیک یافت نشده است. در حال حاضر هیچ مدرک قطعی دال بر این که سرطان در زنانی که پروتز دارند در مراحل پیشرفته تر تشخیص داده می شود هم وجود ندارد.

آیا بعد از جراحی پروتز سینه گرفتن حمام آفتاب یا سولاریوم بلا مانع است؟

گرفتن حمام آفتاب یا استفاده از سولاریوم به طور معمول به پروتز آسیبی نمی رساند ولی به مدت یک سال باید از تابیدن مستقیم نور آفتاب یا اشعه سولاریوم به محل برش جراحی جلوگیری کرد. چون باعث تیره تر شدن اسکار عمل می شود، نکته ای که در مورد سولاریوم باید به آن توجه داشت این است که چون پروتز دیرتر از بدن حرارت خود را از دست می دهد ممکن است فرد بعد از استفاده از سولاریوم احساس کند پروتزش نرم شده است ؛ بنابراین توصیه می شود تا چند ماه بعد از عمل از سولاریوم استفاده نشود.

آیا بعد از جراحی پروتز سینه مسافرت باهواپیما مجاز است؟

بله ، هیچ محدودیتی بعد از جراحی پروتزسینه برای مسافرت با هواپیما وجود ندارد.

مراقبت های بعد از جراحی پروتز به چه صورت است؟

• معمولا این عمل تحت بیهوشی عمومی انجام می شود و طول مدت بستری بیمار یک روز است.

• هنگام ترخیص برای بیمار ، مسکن و آنتی بیوتیک خوراکی تجویز می شود. بیمار می تواند روز اول بعد از عمل ، پانسمان را برداشته و در صورت تمایل استحمام کند .

• همچنین به بیمار توصیه می شود در هفته اول بعد از عمل رانندگی نکند و محدودیت حرکتی دستها را رعایت کند (بالا بردن دستها برای مسواک یا شانه زدن بلا مانع است) توصیه می شود در چند هفته اول بعد از عمل از خوابیدن روی شکم خودداری شود.

• اولین معاینه کنترل ۳ تا ۵ روز بعد از عمل انجام میشود و در صورتی که در معاینه کنترل هر گونه شکی در مورد بالا قرار گرفتن پروتز وجود داشته باشد از نوار مخصوص (Elastic Wrap) استفاده می کنند که دور تا دور قسمت بالایی قفسه بسته می شود و جهت ایجاد فشار به سمت پایین ضروری است.

• معمولا در چند روز بعد از عمل بیمار قادر به رفتن سر کار است ولی انجام فعالیت و ورزش شدید به مدت ۲ تا ۳ هفته ممنوع است . • بیشترین ورم ناشی از عمل طی ۳ تا ۵ هفته فروکش می کند.

• حساسیت بافت ها به ویژ ه در لمس ممکن است تا چند هفته طول بکشد.

• معاینات کنترل بعدی ۴ تا ۶ هفته، ۳ ماه و یک سال بعد از عمل انجام می شود و بعد از آن لازم است بیماران هر چند سال یکبار کنترل شوند.

دکتر فرامرز صفایی
دارای بوردتخصص جراحی عمومی
(پلاستیک،ترمیمی)
عضو آکادمی طب زیبایی آمریکا

دلیل احتمالی ترک خوردن و کشیدگی پوست بدن

محققان در صدد بودند تفاوت پوست‌های دارای علائم کشش را از پوست‌های طبیعی در سطح میکروسکوپی بررسی نمایند. برای انجام این کار، آنها از پوست ۲۷ زن سالم نمونه گرفتند. از بین این موارد، ۱۸ زن با پیشینه‌ی خانوادگی با علائم کشش پوستی ناشی از بارداری، ۱۱ زن باردار بودند و ۷ نفر علائم کشش و ترک ناشی از بارداری را تجربه کرده بودند. آن‌ها این نمونه‌ها را گرفته و با رنگ‌های خاص رنگ‌آمیزی کردند تا دریابند فیبرهایی مانند کلاژن و الاستین چه تاثیری بر پوست‌های طبیعی در مقابل پوست‌های دارای علائم کشش دارند. آنها همچنین از نمونه‌های مختلفی که به دست آورده بودند، موارد ژنتیکی را حذف کرده و DNA آن‌ها را تجزیه و تحلیل نمودند تا ببینند آیا تفاوتی بین پروتئین سلولی هر یک از نمونه‌ها وجود دارد یا خیر، و همچنین چنانچه اساس آن ژنتیک است، چرا در برخی از افراد علائم کشش به وجود می‌آید، حال آنکه در برخی دیگر به وجود نمی‌آید.

آن‌ها از علائم کشش و ترک‌های پوستی چه چیزی آموختند؟

گروه تحقیق دریافتند که تفاوت اصلی بین پوست‌های دارای علائم کشش و پوست‌های طبیعی در شیوه‌ایست که فیبرهای الاستیک تنظیم شده‌اند. در پوست با علائم کشش، فیبرها نازک‌تر و درهم ریخته‌تر بودند. به جای داشتن فیبرهای افقی قوی در لایه پایین‌تر، پوست‌ها با علائم کشش فیبرهایی دارند که همگی از اندازه‌های متفاوتی برخوردارند و به تمام جهات مختلف اشاره دارند.

مادامی که تیم تحقیق به دنبال این بود که چه نوع ژن‌هایی در کشش‌های پوستی نسبت به پوست‌های طبیعی مورد استفاده قرار گرفته، دریافتند که ساختار فیبر الاستین به طور چشمگیری پیچیده است، اما این ساختار بین نقاط مختلف پوستی ناهماهنگ است. محققان بر این باورند زمانی که پوست فراتر از ظرفیتش کشیده می‌شود، ترتیب طبیعی فیبرهای الستیک از هم جدا شده و سریع‌تر از آنچه که بدن قادر به بازسازی آن باشد، در هم می‌شکنند. به نظر می‌آید بدن پس از آن سعی می‌کند تولید فیبرهای الاستیک جدید را افزایش دهد، اما اساس تشکیل پوست به طور معمول آن را به گونه‌ای تخریب شده، نگه می‌دارد. از آنجا که این فیبرها به خوبی معمول کار نمی‌کنند، در طول زمان به آرامی کشیده شده و نمی‌توانند دوباره به حالت اول بازگردند. به همین دلیل علائم کششی پوست در طول زمان بیش از پیش به شل شدگی و افتادگی متمایل می‌شود.

دفتر وکالت سالومه باغبانی
BAGHBANI LAW

برای خرید و فروش خانه با نازلترین قیمت با ما تماس بگیرید

لیگال اید پذیرفته می شود
We accept Legal Aid

✓ خرید و فروش املاک، حقوق املاک
تجاری و مسکونی

✓ حقوق خانواده و دعاوی مالی
قرارداد ازدواج، قرارداد جدائی، حقوق مالی همسر و فرزندان، اموال خانواده، حضانت و حق دیدن فرزندان

✓ امور تجاری و شرکت ها
ثبت و تاسیس شرکت‌ها، خرید و فروش شرکت‌ها، تنظیم قراردادهای تجاری

✓ تصادفات
تصادفات بدون بیمه، صدمات جسمی و روحی، لیز خوردن و افتادن، صدمات مغزی، صدمات نخاعی

✓ سایر خدمات
تنظیم وکالت‌نامه ایرانی و کانادائی، گواهی کپی برابر اصل امضاء، تنظیم وضعیت وراثت‌نامه، تائید رسمی اسناد

Family Law , Real Estate , Notary Commissioner
Personal Injury Law , Corporate / Business Law
Criminal Law

سالومه باغبانی
B.A., LL.B.
Member of the Law Society of Upper Canada
Member of Family Lawyers Association
416.706.2703
Fax: 416.224.0758
www.baghbanilaw.com
10376 Yonge St., Suite 305
Richmond Hill, Ontario
4950 Yonge St., Suite 1800
(Just north of Sheppard), North York, ON M2N 6K1

www.TrilliTires.com

رینگ و لاستیک
"زمستانی و چهارفصل"
به قیمت های عمده فروشی

مکانیکی و تعویض روغن

رینگ و لاستیک فروشی ایرانی در ریچموندهیل
(تقاطع یانگ و الگن میلز)

به مدیریت ویگن 905-883-1118

TrilliTires
130 Industrial RD.
Richmond Hill ON. L4C 2Y3

www.TrilliTires.com

Spa Samira Laser Clinic
Agincourt Mall
3850 Sheppard Ave. E., Unit 235, Scarborough, ON. M1T 3L4
647-350-5757
www.samiralaserclinic.com
Designed by
Our Services:
کلینیک لیزر
و درمان پوست
اسکاربورو
. Wrinkle Erasing
With 4 different Techniques
. Facials
. Acne Removal
. Waxing Hair Removal
. Tightening The Skin
. Pigmentation Treatment
. Manicure / Pedicure
. Vela Shape (Weight Loss)
. Permanent Laser Hair Removal
(Hair Ingrown)
. Microdermabrasion
. Whitening the Skin
. Skin Stain Removal
. Treading
. Micro Needeling
New Technology! HIFU Anti-Aging Instrument
دستگاه زیبایی
در برابر پیری
با استفاده از امواج
سونوگرافی
HIFU anti-aging instrument will build up new, younger skin by producing collagen under the skin. Used in cancer treatment, this technology has been adopted by the beauty industry for skin tightening, whitening, as well as wrinkle removal. It will make you look at least 10 - 20 years younger! Just Ultrasound Energy, Anti Aging without Pain, Needles, and no side effects. Let's say bye bye to aging and welcome your youth again!
75% OFF Limited Time
BEFORE AFTER
BEFORE AFTER
Permanent Laser Hair Removal
Up to 50% Off
Weight Loss
50% Breast Enlargement
Before After
Non-Surgical, No side Effects
Pain, Downtime, or Medicine
Weight Loss Without:
1- Diet, Medicine, Operation Sports, Needle Pain, Downtime, or Suction of the Fat with Skin Rejuvenation
Cool Sculpting Technology
Only with the Energy of ULTRASOUND
2 - Stretch Marks
3 - Micro Dermabration (Crystal & Diamond)
4 - Micro Needling & Stretch Mark
Before After
65% OFF
MICRO NEEDLING
REJUNVENATION
OR STRETCH MARKS
SERVICES:
MICROBLADING
TATTOOING
PERMANENT MAKE-UP
LIPS, EYEBROWS OR HEAD
EYE LINER & EYE SHADOW

کلینیک پوست ولیزر سمیرا
Spa Samira Laser Clinic
کم کردن وزن – بزرگ کردن سینه ها
ماکرودرم کریستال و دایموند آخرین تکنولوژی ۲۰۱۷
کم کردن وزن موضعی بدن
(647) 350-5757
www.samiralaserclinic
3850 Sheppard Ave East, Suite 235
Agincourt Mall, Scarborough,
ON M1T 3L4

دانش – پزشکی

آشنایی با عوارض زودرس پس از پیوند عضو

جراحی پیوند ازجمله جراحی‌های بزرگ محسوب می‌شود، لذا عوارض زودرس پس از پیوند نسبتاً شایع است.
خوشبختانه بسیاری از این عوارض در صورت تشخیص سریع قابل‌درمان هستند. ما در اینجا تنها به عوارض زودرسی که در تمامی پیوندها شایع است، بدون توجه به نوع عضو پیوندی اشاره می‌کنیم.

بخش مهمی از این عوارض به علت وسعت عمل جراحی و اثرات داروهای ضد رد پیوند است.

با پیشرفت علم جراحی و مراقبت‌های بعد از عمل، مرگ‌ومیر در اثر جراحی پیوند به مقدار زیادی کاهش یافته است. اما عوارض جراحی چندان نا شایع نیستند.

در جراحی پیوند، عضو پیوندی باید به دستگاه گردش خون و دستگاه‌های دیگر بدن متصل شود. گاهی خود این اتصالات با عوارض همراه خواهند بود. هر عضو پیوندی باید به یکی از شریان‌ها یا وریدهای بدن متصل شود. این اتصالات عروقی گاهی می‌تواند با خونریزی یا تنگی محل اتصال همراه باشد. خونریزی از محل اتصالات عروقی معمولاً نیاز به جراحی مجدد و ترمیم آن دارد.
تنگی در محل اتصالات عروقی معمولاً چند ماه بعد از پیوند خود را با اختلال کارکرد عضو بروز می‌کند. گاهی این تنگی‌ها نیاز به عمل جراحی مجدد دارند، ولی امروزه بسیاری از این تنگی‌ها با اقدامات رادیولوژی مداخله‌ای و عروقی قابل‌درمان هستند. با این روش‌ها می‌توان تنگی را باز کرد.

محل اتصال کلیه به مثانه، کبد به مجاری صفراوی یا ریه به نای نیز ممکن است دچار نشت یا تنگی شوند. خوشبختانه این موارد نیز به‌خوبی با روش غیر جراحی و غیرتهاجمی قابل‌درمان هستند.

یکی دیگر از عوارض شایع بعد از پیوند عفونت‌ها است. باید توجه داشت به علت تضعیف سیستم ایمنی در اثر تجویز داروهای ضد رد پیوند، عفونت‌های بعد از پیوند شایع هستند. این عفونت‌ها غالباً عفونت‌های غیرعادی هستند که در موارد تضعیف سیستم ایمنی مشاهده می‌شوند. بنابراین علاوه بر عفونت‌های باکتریایی به عفونت‌های ویروسی و قارچی نیز باید فکر کرد. این عفونت‌ها ممکن است در خون، ریه، ادرار، نخاعی یا مغز باشند. همکاری پزشکان متخصصان عفونی با تیم پیوند در تشخیص سریع و درمان به‌موقع این عفونت‌ها بسیار مهم است.

بیماران پیوندی به علت تضعیف سیستم ایمنی لزوماً علائم عفونت را به‌خوبی نشان نمی‌دهند، بنابراین شک بالینی در تشخیص سریع بسیار مهم است. عفونت‌ها در این بیماران باز به علت تضعیف سیستم ایمنی به‌سرعت پیشرفت می‌کنند و نیاز به تشخیص و درمان سریع دراند.

یکی دیگر از عوارض زودرس، رد پیوند است. خوشبختانه میزان رد پیوند حاد بسیار کاهش یافته است و علت این امر کاربرد داروهای قدرتمند ضد رد پیوند است. خوشبختانه امروزه بسیاری از موارد رد پیوند حاد به‌خوبی قابل‌درمان هستند.
رد پیوند ممکن است علامت چندانی نداشته باشد و فقط با اختلالات آزمایشگاهی مربوط به کارکرد عضو خود را نشان دهد. تشخیص رد پیوند نیاز به نمونه‌برداری از عضو پیوندی دارد.

شک بالینی، تشخیص سریع با نمونه‌برداری و شروع درمان از عوامل موفقیت در درمان رد حاد پیوند هستند.
یکی دیگر از عوارض زودرس بعد از رد پیوند عوارض دارویی به‌خصوص عوارض داروهای ضد رد پیوند هستند.
در نظر داشته باشید که بیماران بعد از پیوند داروهای زیادی مصرف می‌کنند که گاهی با هم تداخل دارویی دارند، بنابراین همکاری تیم داروسازی مجرب با تیم پیوند بسیار مهم است.
از عوارض شایع داروهای ضد رد پیوند می‌توان به سردرد، افزایش فشارخون، افزایش قند خون، تشنج، اسهال، اختلالات خلقی و اختلال درترمیم محل برش جراحی اشاره کرد.

البته هر یک از پیوندها با توجه به نوع عضو پیوندی با عوارض خاص خود نیز همراه است.

دکتر رضا سعیدی فیروزآبادی
جراح پیوند و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بهترین لبنیات برای سالمندان کدام است؟

متخصصان ایرلندی دریافتند که مصرف ماست در سالمندان برای افزایش استحکام استخوان و کاهش شکستگی موثر است.

به گزارش ایسنا ، افراد مسن باید مصرف ماست را افزایش دهند، زیرا ماست با افزایش استحکام استخوان لگن در ارتباط است و خطر ابتلا به پوکی استخوان در مردان و زنان مسن را کاهش می‌دهد.

پوکی استخوان، بیماری مزمنی است که با کاهش استحکام استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان همراه است.
این یافته‌ها نشان می‌دهد، افزایش هر واحد ماست در زنان با کاهش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به استئوپروز(پوکی استخوان) همراه است. مصرف ماست در مردان نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را ۵۲ درصد کاهش می‌دهد.
محققان ایرلندی اظهار کردند: ماست منبعی غنی از مواد مغذی مختلف برای ارتقا استخوان است.
نتایج بررسی‌های انجام شده نشان داده است ارتباط قابل توجهی بین سلامت استخوان و مصرف یک محصول ساده و ارزان مانند ماست وجود دارد.
در این مطالعه ۱۰۵۷ زن و ۷۶۳ مرد مورد آزمایش قرار گرفتند.

تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف آسپرین دراز نکشید!

روش استفاده از آسپرین
قرص را با یک لیوان آب میل کنید و دستورالعمل‌های روی برچسب دارو یا نسخه را دنبال کنید. می‌توانید آسپرین را با غذا یا با معده‌ی خالی بخورید. اگر معده‌تان را اذیت کرد حتما آن را با غذا مصرف کنید. هرگز این دارو را بیشتر از مقدار تجویز شده نخورید.
در مورد مصرف آسپرین برای کودکان هم باید با پزشک مشورت کنید. با اینکه آسپرین برای بچه‌ها از ۱۲ سالگی تجویز می‌شود، اما باید در مورد مصرف آن احتیاط کرد. بچه‌ها و نوجوانان نباید از آسپرین برای درمان آبله‌مرغان یا آنفولانزا استفاده کنند، مگر اینکه پزشک تجویز کرده باشد. بیماران بالای ۶۵ سال واکنش بیشتری نشان می‌دهند و به دوز پایین‌تری نیاز دارند.

اگر این مشکلات را دارید قبل از مصرف دارو با پزشک‌تان مشورت کنید:
- کم خونی
- آسم
- اختلالات انعقاد خون
- کودک با بیماری آبله‌مرغان، آنفولانزا یا عفونت‌های ویروسی دیگر؛
- دیابت
- نقرس
- مصرف زیاد الکل
- بیماری کلیوی
- بیماری کبد
- کمبود ویتامین K
- لوپوس
- استفاده از تنباکو
- زخم معده یا دیگر بیماری‌های معده
- عکس‌العمل غیرمتعارف یا آلرژیک به آسپرین، رنگ تارترازین (زعفران مصنوعی) یا دیگر داروها، رنگ‌ها یا مواد نگه‌دارنده؛ بارداری یا تلاش برای آن
- شیردهی

اگر از برنامه‌ی مصرف دارو عقب افتادید باید چه کار کنید؟
اگر آسپرین را طبق یک برنامه‌ی مشخص مصرف می‌کنید و از آن عقب افتادید هرچه سریع‌تر آن را بخورید. اگر تقریبا زمان قرص بعدی فرارسیده است همان یکی را مصرف کنید. به‌هیچ‌وجه آن را دو برابر یا چند برابر نخورید.

موقع مصرف دارو به این موارد توجه کنید
اگر برای درمان درد از آسپرین استفاده می‌کنید و این درد تا ۱۰ روز ادامه پیدا کرد، بدتر شد یا نوع آن تغییر کرد به پزشک اطلاع بدهید. اگر قرمزی یا ورم هم مشاهده کردید، باید با دکتر مشورت کنید. اگر بیش از ۳ روز تب داشتید هم باید به پزشک‌تان خبر بدهید. فقط برای جلوگیری از حمله‌ی قلبی و لخته شدن خون و با تجویز پزشک از آسپرین استفاده کنید.
انواع دیگر آسپرین یا داروهای شبیه آن را با هم مصرف نکنید. ممکن است مصرف زیاد آسپرین خطرناک باشد. بیاد داشته باشید که همیشه برچسب‌ها را با دقت بخوانید.
آسپرین می‌تواند موجب تحریک معده‌تان شود و در روند انعقاد خون مشکل ایجاد کند.

موقع مصرف دارو از کشیدن سیگار خودداری کنید. تا ۳۰ دقیقه بعد از مصرف دارو دراز نکشید چون ممکن است گلویتان را اذیت کند. اگر عملی برای بهبود سلامتی یا موارد دندان‌پزشکی پیش رو دارید به پزشک‌تان اطلاع دهید که از آسپرین استفاده می‌کنید. ممکن است مجبور شوید مصرف آسپرین را قبل از عمل متوقف کنید.
این دارو ممکن است برای درمان میگرن هم مورد استفاده قرار بگیرد. اگر داروهای میگرن را برای ۱۰ روز یا بیشتر در یک ماه مصرف کنید ممکن است میگرن‌تان بدتر شود. روزهایی که سردرد داشتید و داروهایی را که مصرف کرده‌اید در جایی یادداشت کنید. اگر حمله‌های میگرنی‌تان بیشتر شد به پزشک‌تان اطلاع دهید.

دارو را کجا باید نگه‌داری کنید؟
آسپرین را دور از دسترس بچه‌ها قرار بدهید. این دارو باید در دمای اتاق بین ۱۵ تا ۳۰ درجه‌ی سانتی‌گراد و به دور از گرما و رطوبت نگه‌داری شود. اگر آسپرین بوی سرکه شدید داد آن را مصرف نکنید. بعد از تاریخ انقضا، داروهای استفاده نشده را دور بریزید.

نوجوان

تشویق: بالابردن عزت نفس نوجوان(۱)

موقعیت زیر را در نظر بگیرید:
جیسون شانزده ساله نفر دهم رده بندی تیم بسکتبال مدرسه است و به ندرت در مسابقات بازی می کند. جیسون در زمین بازی و در کلاس درس احساسی از دلسردی دارد. مربی اش معتقد است که او علاقه اش به بازی بسکتبال را از دست داده است. اغلب آموزگاران نیز از او دلسردند. پدر و مادر جیسون هم از او ناامیدند و تردید دارند که برای کمک به او بتوانند کاری انجام بدهند. امثال جیسون در جامعه ما زیادند. دختران و پسران زیادی هستند که از امکانات بالقوه زیادی برخوردارند اما از توان مندی های خود مایوسند. وقتی نوجوانان علاقه خود را به فعالیت های فوق برنامه از دست می دهند و از درس و مشق مدرسه هم استقبال نمی کنند لزوما گرفتار مزخرفات نیستند، بلکه احتمالا دلسرد هستند.
نوجوان های مایوس و دلسرد فکر می کنند شانسی برای موفقیت یا پیشرفت ندارند. فاقد اعتماد به نفس هستند، به توان مندی های خود اعتماد ندارند و تردید دارند که بتوانند با چالش های زندگی برخورد کنند. به نظر می رسد که این دسته از نوجوان ها امیدشان را از دست داده باشند، حتی از این مهم تر نوجوان های مایوس، دیگران را نیز متقاعد می کنند که تسلیم شده اند و توان موفقیت ندارند. در نتیجه یاس و ناامیدی آنها به والدین، آموزگاران و دوستانشان هم سرایت می کند تا در مقام تشویق آنها کاری صورت ندهند.
ممکن است با خواندن مطالب فوق به این نتیجه برسید که " شما دارید در مورد نوجوان من حرف می زنید". اگر چنین است پیشنهاداتی داریم که می تواند به شما و به نوجوان دلسرد شما کمک کند. قبل از هر چیز باید دلسردی را درک کنید و از آنجا تشویق کردن را بیاموزید.

دلسردی چیست:
دلسردی دلیل اغلب شکست ها و ناکامی های نوجوان هاست. دلسردی زمانی بروز می کند که نوجوان ها فکر می کنند نمی توانند مطابق استانداردهایی که دیگران وضع کرده اند، ظاهر شوند. بعضی از نوجوانان احساس می کنند که والدین، آموزگاران، مربیان و سایر کسانی که با آنها سروکار دارند، به آنها بهای لازم را نمی دهند. وقتی این اتفاق می افتد نوجوان به این نتیجه می رسد که نباید استانداردهای دیگران را بپذیرد. در نتیجه در هر زمینه ای که احساس کند شانس موفقیتی ندارد، به موفقیت نمی رسد. نوجوان ها با توجه به معنایی که به تجربیات زندگی خود می دهند، رفتار می کنند. برای مثال در نظر جیسون، مربی، سایر بازیکنان را در زمین قرار می دهد و در نتیجه به این باور می رسد که" من به اندازه دیگران خوب و شایسته نیستم" و هرگز هم نخواهم بود. اگر جیسون با خواهر، برادر و یا دوستش که در مدرسه خوب ظاهر می شوند رقابتی داشته باشد، ممکن است به این نتیجه برسد که نمی تواند با او رقابت کند.پدر و مادران باید به این نکته توجه داشته باشند که در جامعه ما در حد کمتر از انتظار ظاهر شدن از آن روست که انتظار داریم فرزندان و نوجوانان ما در حد معیارها و توقعات ما از آنها ظاهر شوند. باید دانست که همه ما دارای نقاط ضعف و قوت هستیم و اغلب ما ترجیح می دهیم که نقاط قوت خود را به نمایش بگذاریم. اگر مطمئن باشیم که در رقابتی شانس پیروزی داریم در آن رقابت وارد می شویم. در غیر اینصورت واردش نمی شویم. بعضی از والدین وقت زیادی صرف می کنند تا نوجوانشان موفق تر ظاهر شود. همه ما برای فرزندانمان آرزوی موفقیت می کنیم، اما با آن که همه قصد خیر داریم روش های انتخابی مان تولید دلسردی می کند. نق زدن، پیله کردن، تهدید و حتی خواهش و التماس کردن از نوجوان برای اینکه کارش را بهتر انجام دهد روش های غیر موثر برای رسیدن به یک هدف ارزشمند هستند. قدرت نمایی کردن و حرف خود را به کرسی نشاندن دلیل بسیاری از برخوردهای میان والدین و نوجوان های آنهاست. پدر و مادر باید به سماجت خود توجه داشته باشند. باید بدانند که ممکن است به اندازه نوجوانشان باور اشتباه داشته باشند. وقتی پدر و مادر بدانند و متوجه شوند که چگونه به درگیری جنگ قدرت کمک می کنند، می توانند از شدت سماجت فرزند خود بکاهند و می توانند آماده تشویق کردن شوند.

چگونه پدر و مادر، نوجوان را دلسرد می کند

توجه به جاه و مقام و حیثیت از ناحیه پدر و مادر بیش از هر عاملی نوجوان را دلسرد می کند. آیا موفقیت های بزرگ در خانواده شما امر مهمی است؟ آیا انتظار دارید فرزندتان به موفقیت های بزرگی دست پیدا کند؟ شاگرد اول کلاس باشد؟در فهرست افتخار قرار گیرد؟ آیا می خواهید شغل اسم و رسم داری پیدا کند؟ اگر جواب شما مثبت است، وقتی نوجوانتان به این خواسته نمی رسد، چه اتفاقی می افتد؟ نوجوان شما چه احساسی پیدا می کند؟پدر و مادر جاه طلب وقتی می بینند که نوجوانشان در کارنامه مدرسه، سه نمره الف و دو نمره "ب" گرفته است، تنها به نمره های "ب" توجه می کنند. داد سخن می دهند که اگر فرزندشان بیشتر تلاش کرده بود نمراتش عالی می شد. ممکن است در این میان قصد بدی هم نداشته باشند، اما نتیجه جالبی بدست نمی آید.
انتظارات منفی با کلام و حالت های بدن مخابره می شوند. اگر پدر و مادر معتقد باشند که نوجوانشان از عهده کار دشواری بر نمی آید، باورشان را به شکلی به نوجوانش مخابره می کنند. در نتیجه نوجوان به توانایی اش تردید می کند و در پایان کار به راستی ناموفق می شود تا انتظار پدر ومادرش برآورده شود. در رابطه با نوجوانتان می توانید طرز و سبک انتخاب کنید. اگر هدفتان پیروز شدن است، باید درگیر دائم جنگ قدرت شوید، فرزند شما هم به همین شکل رفتار خواهد کرد. ارعاب و تحقیر اغلب سرکشی نوجوان را تشویق می کند. به تفاوت میان ارعاب کننده و تشویق کننده نگاهی بیاندازید. این گونه متوجه می شوید که در روابط خود با فرزندتان از چه گونه سیاستی استفاده می کنید. ارعاب کننده ها به رقابت، برنده شدن، قدرت و حرف خود را به کرسی نشاندن فکر می کنند اما مشوق ها به با هم کارکردن، تعاون و همکاری و تصمیم گیری مشترک توجه دارند، تشویق کننده ها معتقدند که سهیم شدن و همکاری کردن مبنای اغلب روابط مولد و موثر است.

تشویق چیست؟

تشویق فرایند توجه کردن به منابع شخص و حمایت های مثبت به منظور بالا بردن عزت نفس، خودانگاره و احساس ارزشمندی است. پدر و مادر می توانند نوجوان خود را با توجه کردن به توانایی های او تشویق کنند.

راه های تشویق کردن

در روابط با فرزندتان به جنبه های مثبت توجه کنید. انتظارات مثبت و تشویق دست در دست یکدیگر حرکت می کنند. پدر و مادر تشویق کننده برای نوجوانشان همان طور که هست ارزش قائل می شوند. آنها را با انتظارات منفی خود زیر فشار نمی گذارند. از جمله روش های تشویق می توان به نشان دادن اعتماد به توان مندی، کمک به افزایش حرمت نفس، تشویق و شناسایی تلاش و توجه کردن به نقاط قوت اشاره کرد.

اطمینان داشتن به توان مندی نوجوان

تشویق کننده ها به نوجوانشان اعتماد دارند. این گروه از والدین بی آنکه از نوجوانشان بخواهند توان مندی شان را ثابت کنند، به آنها اعتماد می کنند. والدینی که پیوسته در مقام نظارت بر کارهای نوجوانشان هستند، کسانی که پیوسته رفت و آمد آنان را کنترل می کنند، نوجوان ها را به قبول مسئولیت در قبال خود تشویق نمی کنند. البته این هرگز به معنای آن نیست که والدین محدودیت هایی را برای فرزندانشان در نظر نگیرند و یا در مقام راهنمایی آنان کاری انجام ندهند. واقعیت این است که نوجوانان به راهنمایی احتیاج دارند و اگر پدر و مادر بعد از راهنمایی نوجوانشان احساس کردند که آنها مطابق خواسته شان رفتار نمی کنند باید با فرزندانشان به گفت و گو بنشینند.

ایجاد حرمت نفس

تشویق کننده ها از مقایسه نوجوان با خواهر، برادر و یا دوستان آنها خودداری می کنند. مقایسه اغلب در حکم نواختن سیلی بر صورت است. چه نیازی است که بدانیم نوجوان دیگری چه می کند و چگونه ظاهر می شود؟ چه مهم است که به نوجوان خود بگوییم دیگران معاشرتی تر، جدی تر، تلاشگر، مفیدتر و .... از او هستند؟ مقایسه، از حرمت نفس نوجوان می کاهد زیرا تلاش های او را زیر سوال می برد. تشویق کننده ها به هدف های نوجوان خود بها می دهند؛ به تلاش های آنها ارج می گذارند و به شایستگی خود آنها توجه دارند.

به همین شکل والدین تشویق کننده، تفاوت های فردی را می پذیرند، نوجوانان ممکن است بخواهند متفاوت از پدر و مادرشان زندگی کنند. ممکن است ایده ها و باورهای متفاوتی داشته باشند. مثلا ممکن است مارشا از آن جهت درس بخواند که بخواهد آموزگار شود، پدر و مادرش ممکن است تجارت را ترجیح دهند، ممکن است بخواهند فرزندشان به دنبال مشاغل پردرآمدتری برود، اگر پدر و مادر حق تصمیم گیری دخترشان را نپذیرند؛ ممکن است اختلافی بروز کند.

تشویق کننده ها در ضمن به علایق نوجوانشان بها می دهند. تشویق کردن هرگز به این معنا نیست که نوجوان را به انجام کارهایی مطابق میل و خواسته خودمان تشویق کنیم. حتی اگر بخواهیم نمی توانیم ارزش های خود را بر نوجوانمان تحمیل کنیم. نوجوانان مستقل هستند و می توانند بدون توجه به خواست ما برای خود انتخاب کنند. وقتی به آنها امکان انتخاب بدهیم به رشد اعتماد به نفس و حرمت نفس آنان کمک کرده ایم.

ادامه دارد.

آسیبی به نام خودکشی در نوجوانان

خودکشی طیف وسیعی از رفتارها را شامل می شود که در یک انتهای آن تهدید به خودکشی، پس از آن تظاهر به خودکشی، اقدام به خودکشی بدون قصد مردن و اقدام به خودکشی با قصد مرگ و در انتهای دیگر آن خودکشی منجر به مرگ قرار دارد. روان شناسان بالینی معتقدند خودکشی نتیجه نفرتی است که فرد نسبت به دیگران و جامعه دارد، ولی آن را به سوی خود معطوف می کند و به جای دیگران، تنبیه می کند. همچنین خودکشی را انجام اعمال، رفتارها و فکرهایی از جانب خود فرد می دانند که باعث رنجش خاطر یا آسیب اجتماعی و یا مخدوش نمودن روابط اجتماعی یا فردی مشخص می شود. خودکشی را نمی توان رفتاری واحد با انگیزه ای واحد دانست، بلکه رفتاری است پیچیده که به صورت های مختلف و با انگیزه های متفاوت صورت می گیرد. بین دختران و پسران جوان و نوجوان در خودکشی تفاوت هایی وجود دارد. دختران اغلب تلاش بیشتری برای انجام خودکشی انجام می دهند و تظاهر به خودکشی و اقدام به خودکشی در آنها زیاد است، اما پسرها غالبا در پایان رساندن خودکشی موفق ترند و خودکشی های منجر به مرگ در آنها زیاد است. علاوه بر این روش های خودکشی دو جنس نیز با هم تفاوت دارد. خودکشی در زنان بیشتر با داروها صورت می گیرد که امکان برگشت بیشتری دارد، در حالی که مردان خود را حلق آویز می کنند یا با اسلحه گرم خود را می کشند که غیر قابل برگشت است. برخی روان شناسان بالینی معتقدند دوره نوجوانی نوعی زمان خاصی برای نگرانی ها و ناامیدی ها است که می تواند انگیزه هایی برای خودکشی ایجاد نماید. بعضی از نوجوانان در برخورد با انتظارات بالای خانواده ها و فرهنگ، برای به دست آوردن امتیازات بالا در ورزش، مدرسه و موقعیت شغلی زندگی می کنند. رقابت های شدید در جامعه برای ارتقا و نیاز به کسب پول زیاد از یک طرف و احساس ناتوانی در مقابله با این خواسته ها از سوی دیگر، ممکن است برخی از جوانان را به این نتیجه برساند که خودکشی تنها راه رهایی از این وضعیت می باشد.
بطور کلی، خودکشی به عواملی چون کیفیت زندگی خانوادگی بستگی دارد. طلاق یا مرگ یکی از والدین، باعث می شود که نوجوانان احساس طرد شدگی بکنند و این مسئله می تواند احتمال اقدام به خودکشی را افزایش دهد و در نتیجه رفتار هوشیارانه و آگاهانه والدین می تواند از آمار چنین فجایعی بکاهد.

زیبایی – مد

در تابستان چه لباس‌هایی بپوشیم؟

زنان

هیچ کمد لباسی بدون داشتن قطعه‌هایی که لازم و ضروری است کامل نیست. این ملزومات که شما هرروزه از آن‌ها برای ست کردن لباس‌های خود کمک می‌گیرید از تی شرت‌های ساده گرفته تا دامن‌های کلاسیک ماکسی، لباس‌هایی هستند که کمد تابستانی شما به آن‌ها نیاز دارد. ما مجموعه ای را به شما معرفی می کنیم تا شیک‌ترین فصل سال خود را پشت سر بگذارید.

تی شرت سفید
می‌توان گفت تی شرت سفید کاربردی‌ترین لباسی است که شما در اختیار دارید. استایل ساده تابستانی با هرچیزی هماهنگ می‌شود و خوب به نظر می‌رسد. اگر دوست دارید شلوار جین مشکی بپوشید یا دامن ماکسی طرح‌دار فرقی نمیکند مطمئن باشید تی‌شرت سفید ساده می‌تواند به کمک شما بیاید.

صندل بنددار
این فصل وقت این است که کفش‌های معمولی خود را کنار بگذارید و انتخاب‌های متفاوت‌تری داشته باشید. صندل‌های بنددار کاملا مناسب هوای گرم تابستان هستند و انواع پاشنه بلند آن‌ها پاهای شما را زیباتر نشان می‌دهند.

پیراهن سفید دکمه‌دار
پیراهن سفید دکمه‌دار یکی دیگر از ملزومات این فصل است که در تابستان می‌توانید استفاده کنید. پیراهن سفید را با شلوار جین و پارچه‌ای و انواع دامن می‌توانید ست کنید.

کیف‌های بزرگ
کیف‌های بزرگ و جادار حمل گوشی، کیف پول، بطری آب، کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی را برای شما راحت‌تر خواهد کرد.

شلوار جین گشاد
همانطور که شلوار جین فیت یکی از ملزومات کمد لباس زمستانی است شلوار جین گشاد مناسب فصل تابستان است. فقط در هنگام خرید این مدل شلوار جین به یاد داشته باشید که از تونازهای روشن آبی به جای رنگ‌های تیره و زمستانی استفاده کنید.

دامن میدی
دامن‌های مینی را فراموش کنید! امسال دامن‌های میدی ترند هستند و انواع مختلفی از آن‌ها را می‌توانید در فروشگاه‌ها پیدا کنید. دامن‌های میدی را لزوما نباید با کفش پاشنه بلند بپوشید برای ست کردن آن‌ها می‌توانید از کفش‌های تخت استفاده کنید.

کتانی سفید
یک کفش مینیمال سفید لازمه کمد تابستانی است. کتانی سفید هم مناسب روزهای پرمشغله است و هم مناسب آخر هفته‌ها که دوست دارید راحت باشید.

کیف بنددار کوچک
هیچ تابستانی بدون رنگ‌های روشن و جذاب قابل تصور نیست!
با اینکه می‌توانید تمام لباس‌های خود را از این رنگ‌ها انتخاب کنید ولی انتخاب یک کیف کوچک رنگی معقولانه‌تر و کاربردی‌تر به نظر می‌رسد

شلوار سفید
چیزی مانند رنگ سفید طراوت و شیک بودن را به استایل شما هدیه نمی‌دهد. به جای استفاده از شلوارهای مشکی کلاسیک به سراغ رنگ سفید بروید.

راه راه‌های برتون
مدت زیادی است که راه راه‌های برتون به یک جزء جدایی ناپذیر استایل فصل‌های گرم تبدیل شده‌اند.
رنگ کلاسیک سفید و سرمه‌ای آن با شلوار جین استایلی چشم نواز می‌سازد.

در تابستان چه لباس‌هایی بپوشیم؟

مردان

خیلی از آقایان با فرارسیدن فصل تابستان برای اینکه کمتر احساس گرما کنند، طوری لباس می‌پوشند که اصلا به قاعده نیست. به عبارت دیگر، تابستان فصل بدتیپی عده‌ی زیادی از آقایانی است که حاضرند تیپ‌شان را فدای خنکی و راحتی کنند، در حالی که می‌توانند فقط با رعایت چند نکته‌ی ساده علاوه بر اینکه خیس عرق نشوند، یک تیپ تابستانی شیک به هم بزنند. لباس‌های سبک از جنس الیاف طبیعی، مانند نخ یا کتان، بهترین انتخاب برای فصل تابستان هستند. اگر لباس‌های این جنسی را جلوی نور بگیرید، تاروپودشان طوری است که می‌توانید آن طرف پارچه را تا حدودی ببینید. لباس‌های این جنسی زودتر خشک می‌شوند و چون در تابستان زیادتر عرق می‌کنیم، انتخاب مناسب‌تری هستند.

در انتخاب لباس برای فصل گرما توصیه می‌کنیم پارچه‌های ۱۰۰ درصد پشمی سبک را در اولویت قرار دهید. عموم مردم به اشتباه تصور می‌کنند پارچه‌های پشمی بیشتر در فصل سرما کاربرد دارند، در حالی که پارچه‌های پشمی سبک از جمله بهترین پارچه‌های تابستانی به شمار می‌روند.

لباس‌های سنگین به بدن می‌چسبند و مثل عایق عمل می‌کنند، یعنی جریان هوا ندارند و حرارت بدن را داخل لباس گیر می‌اندازند. استفاده از پارچه‌های بافت جناغی، مثل پارچه‌های جین، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. این پارچه‌ها از رج‌های موازی و مورب تشکیل شده‌اند و به دلیل بافت منسجمی که دارند جریان هوا را عبور نمی‌دهند. در عوض، می‌توانید از پارچه‌های پیراهنی پوپلین، راه‌راه نخی یا نخ‌پنبه‌های درشت‌بافت استفاده کنید. پیراهنی‌های ماهوتی نیز از پیراهنی‌های بافت حصیری یا همان آکسفورد خنک‌ترند.

گاهی لازم است تابستانی بپوشید اما رسمی. در این حالت بدون برو برگرد به ترکیب رنگ آبی‌روشن و قهوه‌ای فکر کنید.

• اگر کت‌تان را به رنگ قهوه‌ای انتخاب می‌کنید بهتر است دنبال پارچه‌ای باشید که ردی از رنگ آبی هم در آن پیدا باشد. یک پیراهن ساده به رنگ آبی روشن کارتان را راه می‌اندازد.
• در مورد شلوار؛ بهتر است شلوار جین راسته بپوشید البته به رنگی کاملا روشن.
حالا می‌ماند جزئیات. کمربند و بند ساعت شما باید به رنگ قهوه‌ای تیره باشد. انتخاب این ۲ مورد به رنگ قهوه‌ای وقار لازم را به تیپ تابستانی اما رسمی شما می‌دهد.

چیزی کم دارید!
اگر در میان پیراهن‌های تابستانی‌تان جای رنگ یاسی خالی است شک نکنید که کمدلباس شما چیزی کم دارد!
• رنگ یاسی به قدر کفایت خنک است بنابراین می‌توانید سراغ یک مدل آستین بلند از این رنگ بروید و در عوض آستین‌های آن را هر اندازه که دوست‌داشتید تا کنی.
• با پیراهن یاسی‌تان به یک شلوار کتان به رنگ آبی درست همرنگ با شلوار پیشنهادی ما نیاز دارید.

متفاوت بپوشید
از ترکیب رنگ‌ها به خصوص رنگ‌های روشن نترسید! آن هم وقتی که خیال دارید ظاهری تابستانی و کاملا متفاوت داشته باشید.
نقطه عطف این ترکیب نشاندن رنگ کرم در کنار نوعی آبی یا بهتر است بگوییم سبزآبی، البته از نوع کاملا روشنش است.
• برای پیراهن‌تان هم کافی است به یک پیراهن گل‌بهی، تا دل‌تان بخواهد روشن فکر کنید. و حالا کفش! حالا باید دقت کنید که کفش‌تان دقیقا همرنگ با کت‌تان باشد. اگر خیلی دقیق باشید حتی می‌توانید به همرنگ بودن رنگ بند کفش و دگمه‌های کت‌تان هم فکر کنید!

ساختارشکن باشید
زرد و سرمه‌ای از آن ترکیب‌های آشنایی است که رفتن سراغ آن به خصوص در فصل تابستان جواب می‌دهد مشروط بر آنکه کمی ساختار شکن باشید.
برای یک ساختارشکنی ساده در ترکیب زرد و سرمه‌ای باید به یک کت کتان زرد فکر کنید. دقت کنید که کت شما باید زرد آن هم کاملا پر رنگ و لعاب باشد.
• در مورد شلوار دو انتخاب پیش‌رو دارید یکی شلوار کتان سرمه‌ای (راسته بودنش را فراموش نکنید) و دیگری شلوار جین تیره (به تیره بودنش دقت کنید.)
• پیراهنی که انتخاب می‌کنید می‌تواند یک بلوز آستین بلند سفید باشد با راه‌های سرمه‌ای.
• جلیقه‌ی نخی یا کتانی بدون کت انتخاب مناسبی برای آقایانی است که نمی خواهند کت بپوشند.
آقایانی که در گرما تحمل پوشیدن کت ندارند، می‌توانند جلیقه‌ی خالی تن کنند. جلیقه‌های نخی یا کتانی با شلوارهای جنس کتان جور درمی‌آیند. اگر هم دوست داشتید می‌توانید لبه‌های آستین تان را بالا بزنید.
• و سرانجام کفش؛ اگر در انتخاب رنگ کفش‌تان به ترکیبی از رنگ زرد و سفید مثل مدل پیشنهادی ما برسید شک نکنید که به بهترین انتخاب رسیده‌اید.

به همین سادگی می‌توانید با رعایت نکاتی که مرور کردیم حتی در اوج گرما شیک و آراسته به نظر برسید و تیپ‌تان را فدای راحتی و خنکی نکنید.

تغذیه

دارچین و پیشگیری از خطر آلزایمر

این ماده غذایی سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله منگنز، آهن و کلسیم و همچنین فیبر می‌باشد.

دارچین و پیشگیری از آلزایمر

دارچین فعالیت مغز را افزایش می‌دهد، از این‌رو برای تقویت این عضو می‌توان از آن استفاده کرد. با داشتن این خاصیت، خوردن دارچین به منظور از بین بردن فشارهای عصبی و پیشگیری در مورد از دست دادن حافظه کارساز است.

پزشکان به تازگی دریافته‌اند که نوعی ترکیب موجود در چوب دارچین موسوم به «CEppt» می‌تواند کلید اصلی پیشگیری از آلزایمر باشد.

دکتر مایکل اوودایا با انتشار مقاله جدیدی در مجله «پلوس وان» خاطرنشان کرد: ترکیب CEppt از چوب دارچین گرفته شده و تأثیر آن روی موش‌های آزمایشگاهی و مگس‌های میوه مورد آزمایش قرار گرفت. پس از ۴ ماه متخصصان متوجه شدند که سرعت رشد بیماری آلزایمر در این جانوران به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرد. همچنین سطح فعالیت و طول عمر این حیوانات با گروه کنترل که سالم بودند مقایسه شد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، پزشکان تاکید کردند این یافته بسیار جالب توجه است چون این ترکیب نه تنها نقش بازدارنده در برابر بیماری آلزایمر دارد بلکه یک ماده طبیعی و بدون عوارض جانبی است که تقریباً تمام افراد می‌توانند از مزایای آن بهره‌مند شوند و هزاران سال است که انسان‌ها در موارد پزشکی متعدد از آن استفاده می‌کنند. همچنین از دارچین در تسهیل گردش خون، درمان عفونت‌ها، درمان درد، ضد دیابت، به عنوان محافظ قلب و رفع سوءهاضمه، برای رفع حالت تهوع، استفراغ، دل درد و اسهال و نفخ استفاده می شود. بدیهی است که با وجود این همه سود، مصرف زیاد و بیش از حد آن نیز می تواند مشکلاتی را فراهم آورد.

اثر گردو بر سلامتی انسان

برطبق پژوهش‌های انجام شده گردو محافظ قلب است و از تکثیر تومورهای سرطانی در بدن جلوگیری می‌کند.

مؤسسه تغذیه FDA در آمریکا پیشنهاد می‌کند روزانه مقدار ۵۰ گرم گردو خورده شود و سازمان صلیب سبز در ماربورگ آلمان تاییدکننده این مطلب است. گردو دارای ۶۵ درصد چربی است وخیلی زود فاسد می‌شود، از این رو بهتر است گردو را در بسته بندی وکیوم شده خریداری و بهمدت کوتاه آن را در یخچال یا فریزر نگهداری کرد.گردو حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های گوناگون است.

ویتامین‌های محلول در چربی از قبیل ویتامین A، ویتامین E و همچنین ویتامین‌های محلول در آب از قبیل ویتامین C، ویتامین B۱، ویتامین B۱۲، اسید فولیک، اسید پانتوتنیک و نیاسین در گردو وجوددارد. گردو دارای آهن، روی، مس، منیزیم و فسفر است.

سایر مواد مفید و شفا بخش در گردو، اسید فولیک، پلی فنول وتانن است.تاثیر مثبت گردو روی سلامتی انسان به خاطر وجود مقادیر زیاد اسیدهای چرب اشباع نشده و امگا ۳ است. اسیدهای چرب امگا ۳ از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری کرده، باعث رشد سلول‌های مغز و اعصاب می‌شود. همچنین گردو دارای آنتی اکسیدان و فیتوسترول است که این مواد ضدسرطان هستند .

چربی‌های موجود درگردو، می‌تواند مقدار کلسترین ال دی ال راپایین بیاورند، از این‌رو مانع آترئیواسکلروز در رگ ها می‌شوند. مطالعات انجام گرفته در دانشگاه هاروارد بیانگر این مطلب است که مصرف مقادیر بالای مغزها خطر مرگ قلبی ناگهانی را کاهش می‌دهد. علاوه براین بسیاری از مطالعات بیان می‌کنند که مصرف گردو خطر حمله قلبی و انسداد سرخ رگ ها را تا ۷۰درصد کاهش می‌دهد.

بروکلی برای مقابله با سرطان روده

خانواده‌ی کلم‌ها و سبزیجات درهم‌پیچیده خطر سرطان کولون را کاهش می‌دهند و در این بین بروکلی بدن انسان را در برابر سرطان کولورکتال مقاوم می‌سازد.

نتایج بررسی‌های محققان استرالیایی که در Nutrition and Cancer به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که بروکلی از ابتلا به سرطان کولورکتال پیشگیری می‌کند. به خاطر اینکه این کلم مانند کلم‌های دیگر حاوی ترکیبات مغذی کاروتنوئیدها، ویتامین C، فیبرها و فلاوونوئیدها می‌باشد. فرق کلم بروکلی با دیگر اعضای خانواده‌ی خود این است که علاوه بر این ترکیبات مغذی حاوی مولکول‌های دیگری به نام «گلوکوزینولات» glucosinolate می‌باشد که می‌تواند باعث تولید مولکول‌های مغذی دیگر شود که مانند محافظ عمل می‌کند. یعنی مانع از تولید آنزیم‌هایی می‌شوند که سلول‌های سرطان‌زا را فعال می‌کنند و جلوی تولید این سلول‌ها را می‌گیرند.

به عقیده‌ی محققان نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مصرف سبزیجات درهم پیچیده و کلم‌ها تاثیر زیادی در کاهش خطر سرطان کولون دارد. در واقع مصرف این سبزیجات خطر ابتلا به این سرطان را به میزان ۱۶ درصد کاهش می‌دهد.

بررسی‌های دقیق‌تر در مورد بروکلی نیز نشان می‌دهد که مصرف این کلم سدی در برابر ابتلا به سرطان کولورکتال می‌سازد. در واقع افرادی که بروکلی بیشتری می‌خورند به میزان ۲۰ درصد کمتر در معرض این سرطان قرار می‌گیرند.واقعیت این است که خوردن بروکلی یعنی یک تیر و چند نشان. پس بروکلی بخورید تا هم سیستم ایمنی بدنتان قوی شود، هم پوستتان زیباتر شود و هم اینکه روده‌هایتان در سلامت کامل بمانند.

سیر و پیاز و کاهش خطر سرطان

به گزارش خبرگزاری رویترز پژوهشگران در تحلیلی از هشت تحقیق در ایتالیا و سوئیس دریافتند که بزرگسالان مسنی که بیشترین مصرف سیر و پیاز را دارند در معرض کمترین خطر ابتلا به شماری از سرطان‌ها از جمله سرطان تخمدان و روده بزرگ و گلو هستند. این یافته‌ها که در American Journal of Clinical Nutrition منتشر شده‌اند، با برخی از پژوهش‌های گذشته از جمله در چین در این مورد همخوانی دارند.

دکتر شارلوت گالئون سرپرست این تحقیق می‌گوید عادات غذایی در چین به خصوص از لحاظ مصرف سیر - که خوردن مقادیر زیاد آن در این کشور مرسوم است- با کشورهای غربی متفاوت است.

به گفته گالئون پژوهشگر موسسه پژوهشی داروشناسی ماریو نگری در ایتالیا یافته‌های بدست آمده حاکی از آن است که منافع ضدسرطان سیر و پیاز در مورد جمعیت‌های کشورهای غربی هم مصداق دارد.

البته به گفته گالئون هنوز روشن نیست سیر و پیاز اثر مستقیمی بر خطر سرطان داشته باشند. برای مثال ممکن است دوستداران سیر و پیاز در عین حال رژیم غذایی کلی داشته باشند که محافظت‌کننده در برابر سرطان باشد.

آنها همچنین یادآور می‌شوند که بررسی‌ها بر روی حیوانات و تجربیات آزمایشگاهی با سلول‌های سرطانی ترکیبات معینی را در سیر و پیاز یافته‌است که باعث محافظت در برابر سرطان می‌شوند.

یافته‌های اخیر بر مبنای نتایج هشت بررسی انجام‌شده در سوئیس و ایتالیا است. هر تحقیق گروهی از افراد مسن سالم را با بیمارانی که به یک شکل خاص سرطان مبتلا بودند، مورد مقایسه قرار می‌داد و از شرکت‌کنندگان می‌خواست اطلاعات مشروحی درباره رژیم غذایی، فعالیت جسمی و سایر عادات سبک زندگی ارائه دهد.

هنگامی که نوبت به سرطان روده بزرگ رسید، گالئون و گروهش دریافتند که مردان و زنانی که در هفته هفت وعده یا بیشتر پیاز می‌خورند در مقابل افرادی که پیاز نمی‌خوردند، ۵۰ درصد کمتر در معرض این نوع سرطان قرار می‌گیرند. به نحو مشابهی دوستداران سیر نسبت به افرادی که رژیم غذایی بدون سیر دارند، ۲۵ درصد کمتر به سرطان روده بزرگ مبتلا می‌شوند.

سیر و پیاز همچنین با خطر کمتر سرطان دهان،گلو، کلیه و تخمدان همراهی دارد. توصیه دکتر گالئون این است که با توجه به فعالیت زیستی برخی از ترکیبات پیاز و سیر اضافه‌کردن این گیاهان به رژیم‌غذایی به عنوان چاشنی و نیز مخلوط کردن آنها با مقدار زیاد سایر سبزیجات مفید است.

گالئون و همکارانش یادآور می‌شوند که برخی از پژوهش‌های دیگر نشان‌دهنده اثرات ضدسرطان "هم‌افزاینده" سیر و گوجه‌فرنگی است.

آنها به طور کلی برای حفظ سلامتی کلی مصرف روزانه سبزی‌ها و میوه‌های تازه را توصیه می‌کنند.

تخریب خواص کلم باجوشاندن

با جوشاندن این سبزی، به خواص ضد سرطانی آن، آسیبی جدی وارد خواهد شد.

طی یافته‌های اخیر محققان در دانشگاه وارویک انگلستان، جوشاندن سبزی‌جاتی از قبیل کلم بروکلی ، کلم سبز و گل کلم آسیبی جدی به خواص ضد سرطانی این سبزی وارد می‌کند.[گوجه فرنگی و کلم بروکلی علیه سرطان پروستات]

طی این تحقیق، محققان دریافتند، با جوشاندن، بخارپز کردن و نیز مایکروویو نمودن انواع مختلف این سبزی، صدمات شدیدی بر محتوای گلوکوزینولات‌های مهم آن‌ها وارد می‌شود.

برای مثال محتوای کل گلوکوزینولات بروکلی، با ۳۰ دقیقه جوشاندن ۷۷ درصد، گل کلم، ۷۵ درصد و کلم سبز ۶۵ درصد کاهش می‌یابد و این در حالی است که سایر روش‌های پخت چنین تاثیر مخربی بر محتوای گلوکوزینولات وارد نمی‌کنند.

تقویت عضلات با گوجه‌فرنگی سبز

نوعی ترکیب موجود در گوجه فرنگی سبز موسوم به «توماتیدین» نه تنها به تقویت ماهیچه‌ها کمک می‌کند بلکه مانع از تحلیل رفتن عضلات نیز می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر «کریستوفر آدامز» از دانشگاه «آیووا» در آمریکا گفت: تحلیل رفتن ماهیچه‌ها که از بالا رفتن سن، حادثه دیدگی، سرطان و یا نارسایی قلب ناشی می‌شود فرد را ضعیف و خسته می‌کند، مانع از انجام فعالیت‌های جسمی فرد می‌شود و خطر شکستگی‌های استخوانی را نیز افزایش می‌دهد.

مشکل آتروفی یا تحلیل عضلانی سالانه زندگی بیش از ۵۰ میلیون آمریکایی را تحت تاثیر قرار می‌دهد که ۳۰ میلیون نفر از آنان را افراد مسن تشکیل می‌دهند. ضعف و تحلیل عضلانی به نوبه خود بار درمانی سنگینی را بر دوش بیماران، خانواده‌هایشان و حتی نظام بهداشت و درمان کشورها تحمیل می‌کند. اگرچه ورزش کردن در تقویت عضلات و پیشگیری از ضعف عضلانی مفید است اما برای افراد بیمار یا حادثه دیده کافی نیست. به نقل از خبرگزاری یونایتدپرس، پزشکان در این مطالعه پس از شناسایی توماتیدین دریافتند که این ترکیب، رشد سلول‌های عضلانی انسانی و کشت شده در آزمایشگاه را تحریک و در نهایت می‌تواند به تقویت بافت عضلانی کمک کند.

خوردن هویج شما را جذاب‌تر می‌کند

یک بررسی جدید در انگلیس نشان می‌دهد که خوردن سبزی‌ها و میوه‌های پررنگ مانند هویج و آلو باعث جذابیت بیشتر افراد می‌شود. به گزارش خبرگزاری فرانسه پژوهشگران در دانشگاه‌های سنت آندروز و بریستول رابطه میان رنگ پوست و جذابیت را مورد بررسی قرار دادند، دریافتند به طور خاص افرادی که دارای ته‌رنگ زردی در پوست‌شان هستند، بوسیله دیگران جذاب‌تر و سالم‌تر ارزیابی می‌شوند.

آنها همچنین برای اولین بار ثابت کردند که رنگدانه‌های زرد، یا کارتنوئیدها، از برخی از سبزی‌ها و میوه‌ها نقشی کلیدی در ایجاد این ته‌رنگ زرد در پوست دارد.

در بخشی از این بررسی، ۴۰ داوطلب صورت های گروهی از سفیدپوستان اسکاتلندی را از لحاظ سلامتی و جذابیت نمره دهی کردند.

این نتایج در جورنال "تکامل و رفتار رفتار انسانی" منتشر شده است.

یان استفن، یکی از دانشمندان دخیل در این طرح، گفت این رابطه میان زردی پوست و کارتنوئیدها راهبردهای جدیدی برای تشویق افراد جوان به خوردن بیشتر میوه و سبزی مطرح می‌کند، به خصوص اینکه تنها دو ماه افزایش خوردن این مواد غذایی کافی است تا نتایج قابل‌مشاهده‌ای در پوست افراد ایجاد کند.

او گفت: "گفتن این مسئله به افراد که اگر مواد غذایی سالمتری نخورند، ۴۰ سال دیگر حمله قلبی می‌کنند، یک راه است. اما می‌توان این توصیه را به این ترتیب هم انجام داد: "اگر مصرف میوه و سبزی‌تان را بالا ببرید، در طول چند ماه قیافه بهتری پیدا خواهید کرد."

اسفناج؛ ضداشتهای معجزه‌گر

با خوردن اسفناج احساس گرسنگی و میل به پرخوری و ریزه‌خواری را کاهش دهید. این خبر خوش مدیون زحمات و بررسی‌های محققان سوئدی است که معتقدند غذای محبوب ملوان زبل یک ضداشتهای معجزه‌گر است. می‌خواهید خوش اندام شوید اما نمی‌توانید اشتهای زیادتان را کنترل کنید؟ نمی‌توانید از ریزه‌خواری و پرخوری دست بکشید؟ بدون شک گام اول برای کاهش وزن اصلاح برنامه‌ی غذایی و کنترل اشتها می‌باشد. می‌توانید با خوردن اسفناج احساس گرسنگی و میل به پرخوری و ریزه‌خواری را کاهش دهید.

به گفته‌ی محققان سوئدی اسفناج حاوی ترکیباتی به نام تیلاکوئیدها می‌باشد که در غشای برگ‌های سبز قرار دارند. این ترکیبات باعث کندی هضم لیپیدها شده و روده‌ها را به کار می‌گیرد و همین مسئله هم باعث افزایش هرچه بیشتر هورمون‌های سیری می‌شود. البته محققان بر این باور هستند که خوردن اسفناج به تنهایی کافی نیست. باید این سبزیجات مفید را خرد و کاملاً له کنید تا تیلاکوئیدهای آن به خوبی آزاد شوند. چون بدن ما نمی‌تواند به طور مستقیم این ترکیبات را تفکیک و جذب کند.

محققان روی ۱۵ داوطلب که هر روز صبح پودر اسفناج را در آب حل کرده و می‌نوشیدند بررسی‌هایی انجام دادند.

نتیجه این بررسی‌ها نشان می‌دهد که این افراد در طول روز میلی به ریزه‌خواری ندارند و به خوبی اشتهایشان را کنترل می‌کنند. به همین دلیل محققان توصیه می‌کنند اگر به دنبال ضداشتها می‌گردید به جای مصرف قرص و دارو به سراغ اسفناج بروید

حسابداری ایده آل
Personal, Small Business & Corporation E-File
Ideal Accounting
مجتبی فریور
آیا میدانید با تکمیل فرمهای مالیاتی
اگر در سال 2016 درآمدی نداشته باشید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
اگر حتی در آخرین روز سال 2016 وارد کانادا شده اید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
آیا میدانید در صورت عدم تکمیل فرمهای مالیاتی: Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد
خدمات حسابداری
INCOME TAX
• حسابداری و دفترداری شرکت ها و اشخاص تهیه صورت های مالی
• تهیه فرمهای Payroll &GST.PST
• تهیه Business Plan
• مشاوره برای برداشتن شرط تجاری
• ثبت شرکتها
• وام مسکن Mortgage
تکمیل فرمهای Child Tax و GST رایگان است
تخفیف ویژه برای سالمندان، دانشجویان و تازه واردین خدمات مالیاتی
905 59-777-59
World on Yonge
7191 Yonge St. Suite 609, Thornhill, ON L3T 0C7
acc@idealteam.ca

Commercial Commercial Auto
انواع بیمه
اتومبیل ، خانه ، تجاری ، مسئولیت ، بیلدر
عمر ، بیماری های سخت ، ازکار افتادگی
• اگر صاحب بیزینس هستید و به پکیج کامل بیمه نیاز دارید.
• اگر راننده ای بدون تیکت و تصادف هستید.
• اگر به دلیل عدم پرداخت، بیمه ماشین شما کنسل شده.
• اگر چند تیکت رانندگی دارید.
• اگر تصادفی داشته اید که در آن مقصر شناخته شده اید.
• اگر تازه وارد هستید و به مشاوره رایگان برای بیمه ماشین نیاز دارید.
علیرضا شاقوزایی
دکترای بیمه
مدرس سابق دانشگاه تهران
Registered Insurance Broker
Cel :647-700-0104
Tel :905-597-4711
PrimeService Insurance

دفتر مهاجرت و پناهندگی
پروین صادقی
عضو سازمان مشاوران مها جرت به کانادا
دارای دکترای حقوق از امریکا
☑ مهاجرت به کانادا در کوتاه‌ترین مدت و با کمترین هزینه از طریق:
۱. اسپانسرشیپ همسر و فرزند / سوپر ویزا
۲. مهاجرت از طریق سرمایه‌گذاری، هنر، ورزش، تخصص و تحصیل و تجربه‌کار
۳. مسائل انسان‌دوستانه
☑ تمدید PR
☑ تقاضا و تمدید ویزای توریستی و دانشجویی و کار
☑ دعوتنامه برای افراد فامیل و دوستان
☑ ثبت شرکت ها
☑ تقاضای شهروندی
☑ تقاضای شهروندی برای بچه‌های کانادایی که در خارج از کانادا متولد می‌شوند
☑ پناهندگی
• اگر در معرض اخراج از کانادا هستید و یا حضورتان در کانادا غیر قانونی است
• اگر پرونده شما در دادگاه‌های مهاجرت و پناهندگی و پژوهش رد شده است
• گرفتن PR از طریق سرمایه‌گذاری در استان‌های مختلف
416.828.6127
5700 Yonge St., Suite # 200,
Toronto, ON , M2M 4K2
Fax 416 512 2230

ورزش و تندرستی

یک ساعت ورزش استقامتی در هفته احتمال سندرم متابولیک را کاهش می‌دهد

انجام کمتر از یک ساعت ورزش استقامتی در طول هفته باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های سندرم متابولیک می‌شود. سندرم متابولیک فاکتورهایی همچون فشار خون بالا، قند خون بالا و وزن زیاد هستند که باعث ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.

پیش از این مشخص شده بود که انجام ورزش‌های هوازی باعث کاهش احتمال بیماری‌های قلبی می‌شود. با این حال در مطالعات اخیر مشخص شده است که ورزش‌های استقامتی نیز تاثیر زیادی بر کاهش احتمال بیماری‌های مربوط به سندرم متابولیک دارند.

بررسی‌ها نشان داده است افرادی که یک یا دو جلسه ورزش استقامتی در طول هفته انجام می‌دهند، ۱۷ درصد کمتر به سندرم متابولیک مبتلا می‌شوند و از بروز بیماری‌های قلبی- عروقی کاسته می‌شود.

این میزان می‌تواند تا ۲۹ درصد احتمال بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش دهد. بررسی‌ها نشان داده است که بهترین میزان انجام ورزش‌های استقامتی در طول هفته، انجام دو جلسه نیم ساعته است.

ورزش هوازی مداوم، از بیماری‌های آلزایمر جلوگیری می‌کند

محققان با استفاده از عکسبرداری MRI دریافتند افرادی که مشکل کاهش توانایی شناختی دارند می‌توانند با انجام چهار بار ورزش در طول هفته از پیشرفت این مشکل جلوگیری کنند.

انجام مداوم ورزش باعث می شود که حجم قسمت‌هایی از مغز افزایش یابد و از پیشرفت مشکلات شناختی در بیماران جلوگیری شود. افرادی که ورزش‌های هوازی انجام می‌دهند بیشتر از این فایده ورزش بهره می‌برند.

مدیر این تحقیقات می‌گوید: حتی بعد از مدت زمان کوتاهی ورزش کردن این تغییر در مغز ورزشکاران دیده می‌شود.

مشکلات شناختی باعث ایجاد بیماری‌هایی همچون آلزایمر می شود. افزایش حجم بافت‌های مغز با ورزش هوازی بیشتر در قسمت سلول‌های خاکستری اتفاق می‌افتد. محققان معتقدند که هر نوع ورزش می‌تواند مفید باشد و بعد از شش ماه ورزش کردن، تاثیرات خود را نشان می‌دهد.

ورزش بیش از حد و شدید باعث آسیب‌دیدگی به روده‌ها می‌شود

بررسی‌ها نشان داده است که ورزش بیش از حد و شدید باعث آسیب‌دیدگی به روده‌ها می‌شود.

محققان دریافتند که با افزایش شدت و طول مدت ورزش احتمال فشار آمدن به روده‌ها و آسیب رسیدن به آنها افزایش می‌یابد.

در صورتی که روده‌ها آسیب ببینند، اندوتوکسیدن که تنها در محیط روده وجود دارد وارد جریان خون می‌شود و این اتفاق برای بدن خطرناک است.

ورزش در صورتی که دو ساعت انجام شود و ماکزیمم دریافت اکسیژن ۶۰ درصد باشد نباید بیشتر به طول بیانجامد و ممکن است که باعث آسیب رسیدن به روده‌ها شود. با این وجود افرادی که مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر هستند، می‌توانند ورزش با شدت کم تا متوسط انجام دهند و این نوع ورزش برای آنها مفید است.

مدیر این تحقیقات می‌گوید: افرادی که ورزش شدید انجام می‌دهند باید زیر نظر پزشک باشند و شرایط روده‌ای خود را چک کنند.

افراد مبتلا به آسم باید آستانه تحمل خود برای ورزش کردن را ارزیابی کنند

افرادی که مبتلا به آسم هستند نگرانی‌هایی درباره ورزش کردن دارند و نمی‌دانند که این نوع فعالیت برای آن‌ها بی‌خطر است یا خیر. ورزش کردن می‌تواند باعث افزایش نشانه‌های بیماری آسم شود اما این بدان معنا نیست که افرادی که آسم دارند نباید ورزش کنند و نمی‌توانند از فواید ورزش بهره‌مند شوند.

افراد مبتلا به آسم باید آستانه تحمل خود برای ورزش کردن را ارزیابی کنند و ببینند که چه میزان ورزش باعث ایجاد حملات تنفسی در آن‌ها نمی‌شود.

این افراد می‌توانند با انجام ورزش ضربان قلب خود را بالا ببرند، عضلات خود را پرورش دهند و آمادگی جسمانی بهتری پیدا کنند.

بهترین روش برای ورزشکارانی که مبتلا به آسم هستند این است که ورزش‌هایی انجام دهند که یک دوره فعالیت و یک دوره استراحت دارند. برای مثال ورزش‌هایی همچون والیبال که در بین ست‌ها می‌توان استراحت کرد، مناسب هستند.

شناکردن نیز مشکلی برای بیماران مبتلا به آسم ایجاد نمی‌کند زیرا در محیط مرطوب انجام می‌شود.

بیماران مبتلا به آسم بهتر است که قبل از ورزش بدن را گرم کنند تا بدن آمادگی انجام فعالیت را پیدا کند. در صورتی که در فضای باز یا سرد فعالیت می‌کنید، بهتر است از ماسک استفاده کنید. قبل از انجام ورزش با پزشک خود مشورت کنید.

آیا ممکن است ورزش موجب افزایش وزن شود؟

این یك موضوع جنجالی و بحث برانگیز است که در نتیجه یك مطالعه بیان شد. آیا این موضوع حقیقت دارد ؟ دکتر تیموتی چرچ در یك مطالعه در سال ۲۰۰۹ بر روی زنان یائسه نشان داده است که کاهش وزن در زنانی که ورزش می کردند بسیار کمتر از حد مورد انتظار و میزان پیش بینی شده در آغاز مطالعه بود.

محققان می گویند که این مسئله احتمالا مربوط به تاثیر محرك ورزش بر اشتها است. هر چه کالری بیشتری بسوزانید میل بیشتری به خوردن پیدا می کنید. بنابراین رژیم غذایی متعادل همیشه اولین قدم برای کاهش وزن است.

ورزش زمانی به کاهش وزن شما کمك می کند که به دقت مقدار غذای دریافتی خود را کنترل کنید.

اگر همزمان با فعالیت بدنی اشتهای شما افزایش یابد و مدام کالری بیشتری دریافت کنید روند کاهش وزن مناسبی نخواهید داشت.

فراموش نکنید که ورزش کالری می سوزاند و طبیعتا به بدن شما فرم مناسبی می دهد و اگر رژیم غذایی متعادلی داشته باشید به خوبی به هدف خود دست می یابید.

در اینجا یك سوال دیگر هم وجود دارد و آن اینکه آیا عضلاتی که استفاده نمی شوند به چربی تبدیل می شوند؟

ورزش و چاقی

در واقع نه، بافت عضله و بافت چربی دو بافت مجزا هستند. اما اگر یك فرد ورزشکار و عضلاتی ناگهان ورزش را متوقف کند و به اندازه قبل غذا بخورد سلولهای بافت عضلاتی او چروکیده شده و سلولهای بافت چربی متورم و پرتر می شوند.

به دلیل کاهش حجم بافت عضلاتی در عوض افزایش بافت چربی در آغاز این فرایند ممکن است ترازو تغییری در وزن نشان ندهد. اما مدتی بعد افزایش وزن قابل مشاهده شده و شکل بدنی فرد را به هم خواهد زد.

برای اینکه اطمینان حاصل کنید که چنین اتفاقی برای شما نمی افتد به میزان متعادلی غذا بخورید و با ورزش کردن با شدت و تناوب مناسب ، توازن و تعادل صحیحی در بافت های عضلانی و چربی بدنتان برقرار کنید.

چه ورزش‌هایی برای درمان افسردگی و اضطراب مفید هستند؟

دویدن:

دویدن برای سلامتی بسیار مناسب است. این ورزش کالری سوزی بالایی دارد و احتمال بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. تنها پنج دقیقه دویدن در روز طول عمر را افزایش می‌دهد. دویدن تغییراتی در انتقال دهنده‌های عصبی همچون سروتونین و نورپینزین ایجاد می‌کنند که باعث احساس خوب می‌شوند، در نتیجه دویدن تاثیر زیادی بر آرامش ذهن دارد.

یوگا:

بررسی‌ها نشان داده است که انجام ورزش یوگا، عصبانیت، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد. یکی از ویژگی‌های خوب یوگا این است که این ورزش بر پایه حرکات کششی و قدرتی است و بر تنفس تمرکز دارد. هنگامی که فرد تنفس عمیق انجام می‌دهد احتمال اضطراب و استرس کاهش می یابد. بنابراین یوگا برای بیماران مبتلا به افسردگی تجویز می‌شود.

گاهی ورزش می تواند باعث افزایش شدت نشانه‌های بیماری برونشیت شود!

گاهی این سوال برای افرادی که ورزش می‌کنند پیش می‌آید که آیا می‌توانند زمانی که به بیماری برونشیت مبتلا می‌شوند به ورزش عادی خود ادامه دهند یا این نوع فعالیت برای آنها مضر است.

بیماری برونشیت با سرفه و تنگی نفس همراه است. گاهی اوقات ممکن است ورزش باعث افزایش شدت نشانه‌های بیماری برونشیت شود با این حال در صورتی که ورزش با دقت و مراقبت انجام شود و شدت فعالیت ورزشی به خوبی تنظیم شود مشکلی برای این بیمار ایجاد نمی‌کند. حتی ورزش مداوم می‌تواند به ریکاوری برونشیت نیز کمک کند.

در صورتی که بیمار احساس کند که سرفه‌های او شدیدتر شده است یا نمی‌تواند نفس بکشد باید ورزش را متوقف کند.

بهتر است ورزشکار در هوای متعادل ورزش کند زیرا گرما و سرمای زیاد باعث سخت‌تر شدن نفس می‌شود.

ورزش به صورت کلی برای سلامت شش‌ها مفید است و در زمان ورزش عضلات نیازمند اکسیژن بیشتری هستند، به همین دلیل شش‌ها و قلب بیشتر کار می‌کنند. به مرور زمان ورزش باعث می‌شود که عضلات کارایی بهتری داشته باشند و کمتر اکسیژن مصرف کنند. این مساله می‌تواند از شدت نشانه‌های بیماری برونشیت بکاهد.

اینکه در زمان ابتلا به برونشیت می‌توان ورزش کرد یا خیر بستگی به شدت بیماری نیز دارد. در صورتی که نشانه‌های بیماری تنها در ناحیه گردن و سر باشد معمولا انجام ورزش بی‌خطر است.

به افرادی که برونشیت دارند توصیه می‌شود که قبل از ورزش بدن را گرم کرده و پس از آن بدن را سرد کنند. انجام ورزش‌هایی با شدت کم نیز برای شروع مناسب است. در حین ورزش استراحت نیز داشته باشید. به اندازه کافی مایعات بنوشید و بهتر است که فضا را مرطوب نگه دارید.

پنج نکته برای حداکثر استفاده از تردمیل

برای آدم‌های گرفتار و برای آن‌هایی که به هر دلیل موجه یا ناموجهی دلشان نمی‌خواهد اول صبح یا آخر شب. توی پارک‌ها بدوند یا پیاده‌روی کنند، تردمیل یک نعمت است؛ البته مشروط پر این‌که به فکر سلامت خودشان و احیاناً به فکر کاهش وزن و تناسب اندام خودشان باشند.

ورزش کردن روی تردمیل، راه و رسمی دارد. برای این‌که درحین راه رفتن یا دویدن روی دستگاه، دچار آسیب‌های عضلانی اسکلتی نشوید، بهتر است همیشه به این ۵ نکته توجه کنید:

۱- اولین قدم، این است که بتوانید روی تردمیل، وضعیت بدنی مناسبی به خودتان بگیرید؛ یعنی سرتان را بالا بگیرید، عضلات گردنتان را کاملاً شل کنید و آرام باشید و ترجیحاً مستقیم به جلو نگاه کنید. اگر قرار است هنگام استفاده از تردمیل به تلویزیون نگاه کنید، این تلویزیون باید در ارتفاعی نصب شده باشد که شما مجبور نباشید گردنتان را برای مدت طولانی با زاویه نگه دارید.

۲- دست‌هایتان را آرام‌آرام مشت کنید، البته نه تا حدی که دست‌هایتان کاملاً منقبض شود. سعی کنید هنگامی‌که روی تردمیل راه می‌روید یا می‌دوید، بازوهایتان از کنار بدنتان به سمت جلو و عقب حرکت کنند و در واقع، یک‌جور حرکت آونگی داشته باشند.

۳- توصیه می‌شود هنگام ورزش کردن، عضلات شکمتان را منقبض کنید.

۴- راه رفتن روی تردمیل، نیاز به گام‌های خیلی کوتاه یا خیلی بلند ندارد. توصیه می‌شود روی تردمیل، همان طوری قدم بردارید که برایتان آسان و معمول است؛ نه خیلی کوتاه و نه خیلی بلند.

۵- توصیه می‌شود روی نفس‌های خودتان تمرکز داشته باشید. سعی کنید به صورت طبیعی نفس بکشید و گهگاهی که می‌توانید، نفس عمیق بکشید.

داستان کوتاه

برای یک روز عصر رضا

اکبر ترشیزاد- امریکا

به من چه که پیرمرد هنوز زنده ست.
از پشت پنجره نگاه می‌کردم. مادرم اما پایین بود و داشت با مادر رضا حرف می زد. باربرا آخرین چیزا رو هم بار کامیون کردن. مادرم با گوشه‌ی شالش، اشکای مادر رضا رو پاک کرد و بوسیدش. رضا و خواهرش با بدبختی پیرمرد رو نشسته رو ویلچر از پله ها پایین آوردن و رو صندلی عقب تاکسی نشوندن و رفتن. قبل از اون که تاکسی راه بیافته رضا برگشت و چند ثانیه ای به سمت پنجره ی خونمون خیره به من نگاه کرد.
مگه من مقصرم که پیرمرد هنوز نفس می کشه؟ وارد آرایشگاه که شدم، حسین آقا داشت موهای مشتری رو کوتاه می کرد، یه نفر دیگر هم منتظر بود. سلام کردم با احترام جواب داد، بهتر از همیشه، علتش رو می دونستم. همینطور که کار می کرد گفت: الله اکبر به کار خدا، دو تا جوون سر تیر بمبرن و این پیرمرد زنده بمونه و بعد بیست روز از کما بیاد بیرون، کی فکر می-کرد؟ خدا به خونواده و زن و بچه هاش رحم کرد.
اگه اون نمرده من باید جواب پس بدم؟

بابام اومد تو اصلن حالش خوش نبود. رفته بود عیادت پیرمرد. مادرم جوری نگاش کرد که یعنی حرف بزن. چی بگم والا؟ بدجوری درب و داغونه، یه طرف صورتش به کل از ریخت افتاده بنده خدا، خانومش می گفت دکترا گفتن امید هست بینناییش برگرده، اما من بعید می دونم. تا کمر تو گچه، با بدبختی تکونش می دن. دختر و پسرش جابجاش می کنن. درستم هست ماشالله، سخته براشون. برگشت رو به من، موقعی که می-اومدم زنشو بچه هاش خیلی بهت سلام رسوندن.
چرا باید زنده بودنش زجر هر روزه ی من باشه؟

امروز دخترشو تو اتوبوس دیدم باهام هم مسیر بود. گفتم شما مگه دانشگاه نمی رین؟ گفت نه، این ترم واسه وضعیت بابا مرخصی گرفتم هزینه ی پرستار خیلی بالاست، بعدشم دیدم هیچکی خود آدم نمی شه، رضا هم دیگه سرکار نمی ره دو نفری مراقبشیم. مادرم بلند تعریف می کرد که منم تو اتاق بشنوم. درسته همسایه روبرو بودیم ولی با رضا زیاد رفیق نبودم، چون وقتی باباش تصادف کرد، تازه همش یک ماه بود اومده بودن تو این محل، ولی خبر داشتم که تازگی یه کار پاره وقت پیدا کرده بود. مادرم ادامه داد، کلی داروهای جور و واجور تو کیسه دستش بود. ازش پرسیدم، داروهاشون راحت گیر می یاد؟ بغضشو خورد و گفت: ای گیر می-یاریم، هلال احمر نداشته باشه می ریم بازار سیاه، دو تا قرصش خیلی کمیابه دونه ای پونزده هزار تومان می-خریم.پونزده هزار تومن مثل پتک تو سرم صدا کرد.
من چه کاره ام که اون هنوز زنده ست؟

امروز بالاخره بعد سه ماه با کلی اصرار خونواده راضی شدم برم عیادتش، دوست نداشتم با اون حال و روز ببینمش. وارد که شدم مهمون داشتن. پیرمرد نظامی بود، یکی از دوستای قدیمش اومده بود دیدنش. نشستم روی یک صندلی سمت چپش که اون طرف صورتشو نبینم. بیچاره عین مجسمه چسبیده بود به مبل. می-گفتند یه جایی از مغزش آسیب دیده که باعث شده مفاصلش استخون اضافی دربیاره، بدبخت کم کم داشت می شد مثل ابولهول. زنش منو معرفی کرد. حافظه ی کوتاه مدتش رو از دست داده بود. برگشت رو به دوستش گفت: این پسر سه سال تو مدرسه نظام شاگرد من بوده. داشت چرت و پرت می گفت. اون دوستش هم بنده خدا داشت با دقت گوش می کرد، انگار نه انگار، به رو نمی آورد. بهو بوی بدی بلند شد، همه فهمیدن چی شده، دوستش طفلکی پیش دستی کرد و گفت می خواین برین دستشویی؟ سرخ شد پیرمرد از خجالت. رضا نبود، دوستش، زنش و دخترش سه نفری بلندش کردند، رفتم کمک، نذاشتن، دم دستشویی گیر داده بود که این دختره کیه؟ دخترشو می گفت، داد می زد که نباید با من بیاد تو دستشویی، دخترشم زد زیر گریه که بابا جون منم. دیگه نتونستم طاقت بیارم بی خداحافظی زدم بیرون.
به من چه که پیرمرد هنوز زنده ست؟

پدرم اومد تو، چیزایی که خریده بود گذاشت رو میز. سلام کردم. داشتم درس می خوندم. جواب داد و رفت تو آشپزخونه، مادرم اونجا بود. راستی حمید هنوز تو بانکه؟ کدوم حمید؟ حمید دایی علی. نه بابا اون یکساله اومده بیرون، چرا؟ تو مغازه ی حبیب آقا که بودم می گفت دکترها گفتن مغز پیرمرد آب آورده باید توش «شنت» بزارن، شیش میلیونم قیمتشه، زنش بنده خدا گفته تو این چهار ماه بیست میلیون خرجش کردن، نداشتن، قرض کردن، بیمه هم که نبوده، ظاهرن از اونایی که اول انقلاب تسویه شده، حالا واسه شنت شیش میلیون لازم دارن. می گفت کسی نبوده بهش رو ندازن، گفتم اگه حمید هنوز تو بانکه واسشون وام بگیره. مادرم آهی کشید، عمر که دست خداست ولی این بنده خدا مرده بود بهتر نبود؟ این چه زندگیه که داره؟ هزار بار از مرگ بدتره، هم خودش راحت شده بود، هم زنو بچه هاش.
اگه اون زنده ست من باید جواب همه رو بدم؟ آگهی فروش خونه ی پیرمرد تو تموم بنگاه های محل بود. کم آورده بودن و مجبور بودن خونه‌رو بفروشن. بالاخره مشتری پیدا شد و فروختن. پس فردا هم باید خونه رو تخلیه کنن. زنش به مادرم گفته بود یه خونه ی ارزون تو جنوب شهر اجاره کردن و با بقیه ی پول هم پیرمرد رو می خوان بزارن تو این مراکز شبانه روزی که از این جور بیمارا نگه داری می کنن. می گفت رضا مهره های کمرش عیب پیدا کرده از بس تو این چند ماهه هی سه طبقه باباشو بالا پایین کرده ، بعدشم باید بره سرکار، خواهرشم باید برگرده دانشگاه.
گناه من این وسط چیه؟
حدود ساعت ده شب بود که بچه ها اومدن دم خونه دنبالم که بریم بیرون شهر یه چرخی بزنیم و شامی بخوریم. لباس که می پوشیدم بابام گفت نرو، دیر وقته. قبول نکردم و گفتم زود برمی گردیم. شام که خوردیم و داشتیم برمی گشتیم ساعت دیگه تقریبن شده بود یک نیمه شب. جاده خلوت بود و نور کم. من جلو نشسته بودم کنار دوستم که داشت رانندگی می کرد که از دور دیدم یا خدا یه تصادف وحشتناک، دو تا ماشین شاخ به شاخ خورده بودن به هم، یکیش وانت بود ولی اون یکی چیزی ازش معلوم نبود، اولین ماشینی بودیم که رسیدیم به صحنه، صحرای محشر بود، خون همه جارو گرفته بود، یکی از بچه ها که صورتش رو برگردوند و نگاه نکرد، ای کاش منم ندیده بودم. دو تا که همون سر تیر تموم کرده بودند. راننده ی وانت هم همینطور، گیر کرده بود لای در و فکر کنم نفس نمی کشید، که یهو چشم خورد به صورت پیرمرد، شک کردم، نه خودش بود، مگه میتونستم نشناسمش، یه ماه بیشتر نبود اومده بودند تو محل ما، ولی هر روز صبح که واسه ورزش می رفتم پارک، اونم می اومد. از اون پیرمردا نبود بشینن شطرنج بازی کنن. می دوید، شصت سالی داشت، ولی قبراق بود و رویا، سینشو می داد جلو و می دوید، خوبم می دوید، هر بارم از روبروی من رد می شد، لبخند می زد. یه برقی تو چشاش داشت که نمی شد فراموش کنی، نمی شد نشناسمش. به بچه ها گفتم نگه دارن و رسوندمش بیمارستان.
از پشت پنجره نگاه می کردم. مادرم اما پایین بود و داشت با مادر رضا حرف می زد. باربرا آخرین چیزا رو هم بار کامیون کردن. مادرم با گوشه ی شالش، اشکای مادر رضا رو پاک کرد و بوسیدش. رضا و خواهرش با بدبختی پیرمرد رو نشسته رو ویلچر از پله ها پایین آوردن و رو صندلی عقب تاکسی نشوندن و رفتن. قبل از اون که تاکسی راه بیافته رضا برگشت و چند ثانیه ای به سمت پنجره ی خونمون خیره به من نگاه کرد.

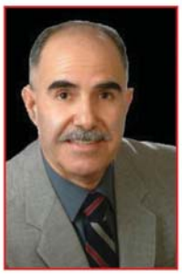
بچه های آخر الزمان

عزیز نسین

چند روز پیش وقتی از مدرسه به خانه برگشتم متوجه شدم وضع غیر عادیه . دو تا فرش نو توی سالن پهن بود و از توی آشپزخانه بوی غذاهای خوشمزه می اومد. از مادرم پرسیدم:
«چه خبره مهمان داریم؟»
« آره رییس پدرت امشب میاد اینجا»
از شنیدن خبر خیلی ترسیدم چون می دانستم میانه پدرم و رییسش خوب نیست و ممکن بود دعواشون بشه (پدرم همیشه پشت سر رییسش بد می گفت و بدی ها شو می شمرد. همیشه می گفت که رییسش آدم دروغگو و متغلب و حقه بازیه ...)
با تعجب گفتم :
« این مرتیکه پست فطرت می خواد بیاد خونه ما چه کار؟»
مادرم لب هاشو گاز گرفت :
« این چه حرفیه می زنی پسر اون مرد بزرگیه »
«هر کی هست باشه به ما چه مربوط . پدرم ازش خوشش نمیاد.»
« اختلاف هاشون تمام شده رییس می خواد شغل مهمی به پدرت بده .»
عصر پدرم زود تر از همیشه به خانه آمد . اول سری به آشپزخانه زد . بعد رفت سالن را نگاه کرد . وقتی مطمئن شد همه چیز حاضره رفت جلوی پنجره و در انتظار آمدن رییس مشغول کشیک دادن شد !

رییس گفته بود ساعت شیش میام ... ولی ساعت نزدیک ۷ شد و هنوز نیامده بود . پدرم شروع به غرغر کردن کرد :« نمی دونم این مرتیکه کجا مونده ؟ چرا نیومد ؟»
بعد هم چند تا فحش رکیک به رییس داد که نمی تونم بنویسم .مادرم فاطی را صدا زد و چیزهایی را که باید جلوی مهمان رعایت می کرد بهش یاد داد « دختر جان نکنه پیش مهمان آبروی ما را ببری . مبادا انگشت توی دماغت کنی.اگر سرفه ت گرفت دستت را بگیر جلوی دهنت. چیزی زمین افتاد بر نداری بخوری. یه وقت نگی ها»
« پس چی بگم ؟»
« بگو «بله» هیچ وقت «بله» را فراموش نکن هر حرفی را با «بله» شروع کن و با «بله» ختم کن .»
پدرم هنوز داشت پشت پنجره کشیک می کشید و از ناراحتی و خستگی جد و آباد رییس را دم فحش بسته بود.
پیش خودم گفتم :« خدا کنه نیاد. اگه بیاد ممکنه پدرم جلوی اون هم اون ها را بگه و دعوا شون بشه.»
همین موقع صدای بوق ماشینی از تو کوچه اومد .پدرم که داشت توی اتاق قدم می زد دوید جلوی پنجر و ذوق زده داد کشید:
« اومدش!»
از پنجره بیرون را نگاه کردم . ماشین شیکی جلوی خونه ما وایستاده بود. از ترس دلم داشت تاپ تاپ می کرد. توی فکر بودم اگه دعواشون بشه چه کار کنم ؟ تصمیم گرفتم اگر دعواشون شد از عقب با یک چیزی محکم بزنم تو سر رییس.
پدرم در را باز کرد و رفت پایین. من از بالا داشتم نگاه می کردم. توی کوچه پدرم تا کمر دولا شد! خیال کردم می خواد سنگ برداره بزنه کله رییس. ولی بعد فهمیدم داره بهش تعظیم می کنه!
وقتی هم از پله ها آمدند بالا شنیدم پدرم می گفت: « قربان خیلی چشم به راه بودیم ! واقعا بنده نوازی فرمودین !»
با این صحبت ها وارد ساختمان شدند. پدرم پالتوی آقای رییس را گرفت و به جا رختی آویزان کرد و بعد به من که کنار دیوار هاج و واج ایستاده بودم گفت: «چرا دست عمو جان را نمی بوسی؟»
مجبور شدم دست آقای رییس را ببوسم.
پدرم مرتب داشت از محاسن آقای رییس حرف می زد. دو نفری رفتند توی اتاق. مدتی پچ پچ کردند. گاه گاهی صدای پدرم می آمد : « درسته ... اطاعت میشه ... هر طور امر بفرمایین... با کمال میل...»
مادرم رفت توی اتاق و گفت: «یک شام ناقابلی تهیه کردیم... بفرمایین سر سفره.»
رییس پدرم سرش را تکان داد و گفت: « نه من نمی تونم بیرون چیزی بخورم. »
پیش خودم گفتم: « بیچاره مادرم این همه زحمت کشیده و با هزار زحمت و کلی قرض و قوله غذا تهیه کرده حالا یارو ناز می کنه و نمی خواد شام بمونه .»
بالاخره پدرم با هزار قسم و آیه و خواهش تمنا آقای رییس را برای شام نگه داشت. وقتی رفتیم سر میز اینقدر از ادا و اطوار رییس پدرم لجم گرفته بود که می خواستم گلویش را بگیرم و خفه اش کنم. از ناراحتی تمام تنم می لرزید.
پدرم گفت :«پسر لیوان را برای آقای رییس پر کن.»
دقت می کردم دستم به لیوان نخورد و آقای رییس ناراحت نشود. اما از بدبختی یکهو دستم لرزید و آب ریخت روی سفره.
مادرم عصبانی شد و گفت: « از دست و پای این بچه آتیش می باره»
پدرم هم پشت بندش را گرفت و گفت: « بچه به این بزرگی آب ریختن بلد نیست.»
من از خجالت نزدیک بود آب بشم. پدرم دستمال را پیش برد سفره را خشک کند زد ظرف سالاد را برگرداند روی لباس آقای رییس.
مادرم لب هاش رو کند« واه خاک عالم ریخت رو لباستون .» و به سرعت بلند شد تا لباس آقای رییس را پاک کند پاش گیر کرد به میز و بشقاب سوپ فاطی ریخت رو پاش .
فاطی گریه کرد .
مادرم عصبانی شد و سر فاطی داد کشید: «هیس ! بچه جلوی مهمان گریه نمیکنه»
فاطی طفلکی سعی می کرد صداش در نیاد بغض توی گلوش گیر کرده بود و نسخه می زد!
آقای رییس که از فرط ناراحتی دستش می لرزید نمکدان را برداشت خواست به غذاش نمک بزند ، در نمکدان شل بود وا شد ، تمام نمک توی نمکدان ریخت تو غذاش. مادرم به کلی دست و پاش و گم کرده بود و نمی دانست چه کار کند. فقط من بودم که سر سفره اشتباه نمی کردم و الحمد لله سلامت از سر میز بلند شدم.
وقت خوردن قهوه آقای رییس از من پرسید:
« چند ساله؟
چون مادرم خیلی سفارش کرده بود که هر حرفی می زنم با «بله» شروع کنم جواب دادم:
« بله ... یازده سال ... بله ...»
رییس خنده ی بلندی کرد و پرسید :
«کلاس چندمی؟»
« بله ... پنجم ... بله ... می روم ... بله ...»
«وقتی بزرگ شدی می خواهی چه کاره بشی ؟»
« بله ... نویسنده ... بله ...»
« آفرین !»
بعدش همه سکوت کردیم و مادرم با اشاره چشم و ابرو بهم فهماند که باید از آقای رییس تشکر کنم. من هم با صدای لرزانی گفتم : «بله ... تشکر می کنم ... بله ... »آقای رییس فکر کرد داریم مسخره اش می کنیم خیلی ناراحت شد ولی به روی خودش نیاورد پدرم برای اینکه سوتفاهم را از بین ببرد چند تا سرفه کرد و می خواست حرفی بزند که فاطی با اعتراض گفت : « بابا دستت رو بگیر جلوی دهنت . آدم جلوی مهمون اینجوری سرفه نمی کنه !»
مادرم که دید گند کار داره در میاد دستپاچه شد و برای اینکه جریان را درست کنه به فاطی گفت: « برو بیرون .»
فاطی خیال کرد منظور مادرم اینه که برو توالت برای همین با اعتراض گفت :« مامان این کارها جلوی مهمون بی ادبیه !»
آقای رییس دیگه نتونست تحمل کنه با اخم و عصبانیت بلند شد و بدون خدا حافظی رفت پدرم دنبالش دوید ! مادرم هم که با دست صورتش را می کند گفت : «خدا ذلیلتون کنه . آبرومون رو بردین .»
پدرم برگشت. با تاسف زیر لب غر غر می کرد که: « به جهنم که رفت خیال می کنه کیه !» من گفتم :«پس چرا اینقدر بهش تعظیم می کردین؟»
پدرم سیلی محکمی بهم زد و مادرم فاطی را برد آشپزخانه تو دهنش فلفل بریزه.

Thinking of Buying or Selling?



قهرمان کروبی
Cell: 416.568.6465
Office: 416.929.4343
ghkaroubi@gmail.com
www.Karoubihomes.com

برای بهترین سرمایه گذاری شما را یاری می دهم
416-568-6465

Forest Hill
REAL ESTATE INC • BROKERAGE
Signature
forestHillsignature.com

آژانس مسافرتی آریا
ARIA
با مدیریت رخشان

تهران ، شیراز ، اصفهان ، مشهد ، تبریز ، کرمانشاه
خرید اینترنتی بلیت هواپیما ، رزرو هتل در سراسر دنیا
aria.voyage
GUARANTEED BEST PRICE GUARANTEE
(416) 229 - 1313
(844) 760 - ARIA (2742)
021 - 82806819
IATA
28 Finch Avenue West (Meridian Residences)
Unit 210, Toronto
tico.ca
50012157

مشاوره رایگان
برای فروش سریع ملک خود با من تماس بگیرید
آیا علاقمند به سرمایه گذاری در زمینه ساخت خانه و پروژه های ساختمانی هستید؟
برای آگاهی از چگونگی مراحل لازم در زمینه یافتن محل مناسب طراحی– مهندسی و اجرای پروژه ها با تیم مجرب ما مشاوره نمائید.

تینا بهرامی (کاظمی)
Tina Bahrami
Real Estate Broker
Royal LePage Signature Realty
416.834.4205
Office: 416.443.0300
Official sponsor of Homa Volleyball Team
ROYAL LEPAGE

رمان دنباله دار

۱

نقطه تسلیم

شهره وکیلی

ساعت ده صبح یک روز سرد بهمن ماه، در حالی که برف شب قبل همه جا را سفیدپوش کرده بود، کارگرها اثاثیه دو کامیونی را که به سختی وارد کوچه شده بودند، به داخل ساختمان می‌بردند. قطر برف بیش از سی سانتیمتر بود و به آن کوچه باغ، منظره دلفریب داده بود.

پرتو مواظب کارگرها بود که اثاثیه را به در و دیوار نزنند. راهنمایی‌شان می کرد لوازم سنگین، مثل یخچال و ماشین رختشویی و ... را در جاهایی که از پیش تعیین کرده بود، بگذارند.قسمتی از اثاثیه هم به طبقه بالا می رفت. برادرهایش بیژن و ایرج در کوچه ایستاده بودند و برکارها نظارت می کردند. پسر بیست ساله اش علاء هم در طبقه بالا منتظر آن قسمت از اثاثیه بود که برای آنجا در نظر گرفته شده بود. ساعتی بعد وقتی کارگرها کارشان تمام شد،بیژن، برادر بزرگتر پرتو، با آنها تصفیه حساب کرد و کامیونها رفتند. سپس با ایرج به داخل خانه آمدند. کوهی از اثاثیه درهم و برهم در همه جای خانه دیده می شد. بیژن گفت:

- خب؛ پرتو جان از کجا شروع کنیم؟

پرتو با قاطعیت جواب داد:

- من دیگر با شما کاری ندارم! مهم لوازم سنگین بود که سرجای خودشان قرار گرفتند. شما بروید به کارهایتان برسید.

ایرج گفت: من امروز به شرکت نمی‌روم. تعارف را بگذار کنار.

علاء هم با اعتراض گفت: مامان جان، تا دایی بیژن و دایی ایرج هستند، دست کم پرده ها و لوسترها را نصب کنیم. بیژن به طرف پرده ها رفت و گفت: علاء راست می گوید! از پرده ها شروع می کنیم. آفرین هم قرار است بیاید. صبح باید سری به مدرسه بیتا می زد، باز درس نمی خواند!

پرتو در جوابش گفت: دوران بلوغ را می گذارند، دوران سختی است. زیاد سربه سرش نگذارید.

نصب لوسترها و پرده های طبقه پایین تا ظهر طول کشید. سرظهر، آفرین هم با چند ساندویچ به جمع پیوست. پس از صرف ساندویچ ها و چایی که از فلاسک خوردند، دوباره مشغول کار شدند. آفرین به آشپزخانه رفت تا سر و سامانی به وضع آنجا بدهد. از پنجره آشپزخانه که به حیاط باز می‌شد، نگاهش به درخت بزرگ خرمالو افتاد و گفت: وای چه زیبا! طفلک خرمالوها آن بالا یخ زده اند و طوطی ها نوش جان می کنند.

ایرج با اشتیاق پرسید: طوطی؟

بعد پشت پنجره رفت و آنها را دید. با تحسین گفت: چه رنگ آمیزی خارق العاده ای، حتما در باغ های اطراف خانه دارند.

آفرین خطاب به پرتو گفت: عجب جایی خریدی! باید به سلیقات آفرین گفت. ساختمان کمی قدیمی است، ولی موقعیت خانه حرف ندارد. خانه از شرق وغرب و شمال و جنوب بین باغها محصور شده. باید بهارش دیدنی باشد، فقط-

پرتو نگذاشت جمله اش را تمام کند. پرسید: فقط چی؟ امنیت ندارد؟

- آره. می خواستم همین را بگویم. من که حاضر نیستم یک شب در چنین خانه ای بخوابم. هر بلایی سرآدم بیاید هیچ کس خبردار نمی‌شود. فردا که این درختهای بزرگ و تنومند برگ دربیاورند، که دیگر هیچ! پرتو چقدر گفتم اینجا را نخر! آخر شبی نصفه شبی... تو را خدا نمی‌ترسی؟

بیژن به آفرین اعتراض کرد: تو هم عجب قوت قلبی به پرتو می‌دهی ها!

پرتو تبسمی کرد و گفت: آدم باید فقط از خدا بترسد. باغ و درخت که ترس ندارد. از آقای صدوقی، مدیر آژانسی که خانه را برایم پیدا کرد، اطلاعات خوبی راجع به ساکنین باغهای دور و بر به دست آورده ام. باغ قسمت غربی مال کسی به نام" دکتر شاهکار" است. مثل اینکه سابق بر این فقط تابستانها به عنوان ییلاق می آمده . اما چند سالی است بطور دائم ساکن اینجاست. باغ شمالی هم مال " دکتر روشنگر" است.

بیژن پرسید: کدام روشنگر؟ همان که استاد دانشگاه است؟

- بله خودش که سالهاست فوت کرده، خدا کند فقط فکر آپارتمان‌سازی به سر ورثه اش نزند. باغ قسمت جنوبی هم مال آقایی به نام شمیرانی است. اما در این چند دفعه ای که به اینجا آمده و رفته ام، هیچ کس را ندیده ام. فقط یکبار از باغ جنب باغ دکتر شاهکار بیرزنی بیرون آمد که با او سلام و علیک کردم. از ساکنان باغ که سوال کردم، گفت پسرهایش سالهاست باغ را اجاره کرده اند و گل و گیاه پرورش می دهند. پرسیدم: آیا تا بحال در این محله خانه ای را دزد زده؟! جواب داد: از سالی که به با پسرهایش به اینجا آمده، ندیده و نشنیده دزدی شده باشد. ولی اضافه کرد مالک قبلی خانه یک سگ داشته شما هم یک سگ بیاورید.

بیژن گفت: پس باید به فکر یک سگ قوی باشیم.

پرتو در جوابش گفت: نه، به جای سگ آوردن، روی دیوارها حفاظ آهنی می‌گذارم. غروب بود که بیژن گفت: تا ایرج هست پرده ها و لوسترهای طبقه بالا را هم نصب می کنیم.

پرتو جواب داد: نه! دیگر برای هیچ کداممان رمقی نمانده. فردا هم روز خداست و من هم به دانشگاه نمی روم. به کمک علاء روبراهش می کنیم. حالا بنشینید تا کمی اُملت درست کنم و شام را با هم بخوریم.

آفرین گفت: اصلا حرفش را نزن. اگر قرار نیست کار دیگری انجام بدهیم، ترجیح می دهم برویم خانه، بچه ها تنها هستند.

اصرارهای پرتو کارگر نیفتاد و قرار شد آنها بروند. موقع رفتن آفرین رو کرد به او و گفت: - پرتو از تو خواهش دارم، باید قبول کنی! حالا که به خانه جدید آمده ای باید لباس سیاهت را در بیاوری. بس است دیگر، تا آخر عمر که نمی توانی سیاهپوش باشی. چند وقت است که برایت یک دست لباس با رنگ روشن برایت خریده‌ام، ولی جرات نکردم بیاورم.

پرتو سرش را پایین انداخت و هیچ نگفت. آفرین به طرفش رفت و گیره موهایش را باز کرد و گفت:

- هفته دیگه برایت از آرایشگاه وقت میگیرم، باید کمی موهایت را کوتاه کنی. اصلا به خودت نمی رسی خیلی از خودت دست کشیده ای!

ایرج هم گفته های آفرین را تصدیق کرد و گفت:

- راست می گوید. چند وقت است نفیسه هم برایت یک دست لباس روشن خریده که از عزا درت بیاورد. اما او هم جرات نکرده حرفش را بزند. پرتو جان، با سیاه پوشیدن که امین برنمی گردد. روحیه علاء را هم در نظر بگیر. جوان است. دلش می گیرد.

علاء که منتظر چنین فرصتی بود، بلافاصله با لحنی اعتراض آمیز، ولی مهربان گفت:

- مامان جان راست می گویند. اگر تا بحال اعتراض نکرده ام برای این است که نمی خواهم برخلاف میلتان چیزی گفته باشم. اما واقعا ناراحتم!

پرتو نگاهی به او انداخت. اشک در چشمهایش حلقه زده بود. با دیدن برق اشک او دلش به درد آمد. علاء را تا حد پرستش دوست داشت. اگر باز هم به او نگاه می کرد، شکیبایی اش را از دست می داد. سعی کرد موضوع را عوض کند:

- اصلا چطور است همگی برویم بیرون شام بخوریم. بیژن برو و بچه ها را بیاور. ایرج تو هم به نفیسه تلفن کن آماده باشد برویم دنبالش.

آفرین گفت: نه، فردا بیتا و گیتا هردو امتحان نیم ثلث دارند. باید برویم ببینیم درس خوانده اند یا نه!

ساعت هفت بعد از ظهر همه رفتند. پرتو ماند و علاء و خانه ای شلوغ و آشفته. پرتو روی یک مبل نشست و به علاء گفت: می‌خواهی بیرون برویم شام بخوریم؟

- نه، می روم بالا اتاقم را درست می کنم. اما باید یک کار بکنید!

- کار بماند برای فردا. خیلی خسته شده ام.

علاء سکوت کرد. لحظاتی بعد گفت:

- مامان جان من هم به اندازه شما یا حتی شاید بیشتر از شما ناراحتم! بابا مرد کم نظیری بود.

- علاء، خدا نخواست، ما لیاقتش را نداشتیم!

- خودتان را سرزنش می کنید؟

- نه، فقط احساس می کنم قدرش را آنطور که باید نمی دانستیم.

- من نمی‌خواهم گذشته ها را یادآوری کنم. می دانم ناراحت می‌شوید ، ولی یک موضوع را همگی می دانستیم. بابا همیشه می گفت و شوخی می کرد که" همه چیز را باید به اندازه خورد، حتی غصه را.." یادتان هست؟

- آره افسوس...

- مامان بیایید یک کار بکنید، به خاطر من!

- گفتم خسته ام.

- مقصودم کار خانه نیست. می خواهم لباستان را عوض کنید.

پرتو با هراس نگاهی به او انداخت . علاء ادامه داد: یک کار دیگر هم باید بکنید. پرتو نگاهش را از او برگرداند. علاء گفت: باید با دُرّه هم آشتی کنید. من واقعا بین شما دونفر مستاصل مانده ام. یک خواهر که بیشتر ندارم. نمی توانم از هیچ کدامتان صرف نظر کنم. چرا کوتاه نمی‌آیید؟ بخشش از بزرگترهاست دیگر خسته شده ام. اگر بابا زنده بود اینقدر ناراحت نمی شدم. اما حالا نه پدر دارم، نه خوهر، نه مادر! دانشجویانتان شما را بیش از همه استادانشان دوست دارند. با آنها آنقدر مهربان هستید که اسرارشان را با شما در میان می گذارند. اما در مورد دُرّه... خُب گذشت کنید دیگر! قول می دهم بی دردسر بزرگ شده و به بیست سالگی رسیده که غبطه همه را برانگیخته است. به یاد نمی آورد حتی یک بار برای درسهایش معلم کمکی گرفته و یا او را به کلاس های فوق‌العاده فرستاده باشد. از همان کلاس اول ابتدایی هرسال به عنوان شاگرد ممتاز تحسین اولیای مدرسه را برانگیخته بود. پس از گرفتن دیپلم هم بلافاصله در رشته دلخواهش قبول شد و به دانشگاه رفت. و حالا دانشجوی سال دوم رشته مهندسی الکترونیک است. بی هیچ توقع و بی هیچ تان تنگ نشده؟ شما که شروین را بیشتر از جانتان دوست دارید!

- علاء چیزی که بین من و دُرّه شکسته و فرو ریخته به این زودی ها درست شدنی نیست.

- چرا هست. اگر نیما را کنار بگذارید همه چیز درست می شود.

- نیما را کنار بگذارم؟ او داماد من است. چطور می‌توانم او را کنار بگذارم؟ مگر می شود او را از زندگی مان منها کنم. مگر اینکه از هردوشان چشم بپوشم. کاری که الان کرده ام.

- دخترتان بیشتر ارزش دارد یا او؟

- مگر " او" چه کسی است؟ نیما یعنی تو. یعنی فرزند من. یعنی عضوی از خانواده ما، یعنی شروین!

- همین تعصب شماست که کار را خراب می کند. خب دُرّه دلش نمی خواهد که شما-

-بگو. ادامه بده. حرفت را بزن. دُرّه دلش نمی خواهد چی؟ نمی خواهد که مادرش با شوهر او... از گفتنش خجالت می‌کشم. آتش می گیرم. می‌سوزم. می‌فهمی؟ آخر این درد را به کجا ببرم؟ به کی بگویم؟ اصلا دُرّه بیمار است. یک دیوانه محض است. کاش می‌توانستی لحظه ای خودت را به جای من بگذاری!

- مامان، شما با این کارتان اجازه دادید همه پشت سرمان حرف بزنند، و هرچه پرت و پلا می خواهند بگویند.

- کار ما از این حرفها گذشته. دیگر برایم مهم نیست دیگران چه می‌گویند. او پیش تمام کسانی که برایم مهم بودند و ازشان رودربایستی داشتم..... آه علاء بگذار آرامش داشته باشم. شرایط فعلی بهترین شکل است. تا قبل از مرگ پدرت تحمل بیشتری داشتم اما حالا نه! خسته ام! سرخورده ام.

علاء دیگر حرفی نزد. از پله ها بالا رفت. پرتو به قد و بالایش نگاهی عاشقانه انداخت. با یک مرور کوتاه به گذشته، لبخندی بر لبش نشست. با خود فکر کر علاء چنان راحت و معلم کمکی گرفته و یا او را به کلاس های فوق‌العاده فرستاده باشد. از همان کلاس اول ابتدایی هرسال به عنوان شاگرد ممتاز تحسین اولیای مدرسه را برانگیخته بود. پس از گرفتن دیپلم هم بلافاصله در رشته دلخواهش قبول شد و به دانشگاه رفت. و حالا دانشجوی سال دوم رشته مهندسی الکترونیک است. بی هیچ توقع و بی هیچ ادعایی. پرتو با خود زمزمه کرد: " علاء کاش از من چیز دیگری می‌خواستی. هر چه غیر از این..."

از جا برخاست. نگاهش به آینه افتاد. ایرج خوب جایی نصبش کرده بود. با نگاهی بیگانه خود را برانداز کرد. بعد از فوت امین، خود رابا موهای باز در آینه ندیده بود. به دنبال گیره موهایش گشت. نفهمید آفرین آن را کجا گذاشته. روبروی آینه ایستاد. دوباره به خود نگاه کرد. موهایش هنوز سیاه و پرپشت و خوش حالت بود. پنجه هایش را در آن فرو برد. لحظاتی بعد به طرف کوهی از لباسها که روی مبل‌ها رها شده بود رفت، کمربندی پارچه ای را از یکی از لباسهایش باز کرد و به دور موهایش پیچید. حرفهای علاء دگرگونش کرده بود. تا بحال سکوت او را حمل بر حق بجانب بودن خود می دانست. اما علاء با گفته هایش این باور را خدشه دار کرده بود.

دو دست کت و شلوار امین بین لباسها بود. آنها را به عنوان یادگار نگه داشته و بقیه را به آسایشگاهی داده بود. آنها را در یکی از کمدها آویزان کرد. سپس به جابجا کردن لباسهای خودش پرداخت. لباسهایی که بعد از مرگ امین استفاده نشده بود.

پس از جابجایی لباسها، به سراغ کارتن کتابها رفت. اما از شور افتاده بود. به گفته های علاء فکر می کرد: " اگر نیما را کنار بگذارید، همه چیز درست می شود." بغض راه گلویش را بست. این طرز قضاوت دلش را شکسته بود. از ذهنش گذشت: پس به این ترتیب علاء هم حق را به دُرّه می دهد!

تلفن زنگ زد. علاء در طبقه بالا گوشی را برداشت. اندکی بعد با صدای بلند از سر پله ها گفت: مامان با شما کار دارند. پرتو گوشی را برداشت مادرش بود: چطوری پرتو جان. خسته نباشی. الهی برایت بمیرم. دست تنها ماندی. با این پادرد نمی‌توانم یک کمک کوچک به تو بکنم. صدا خوب شنیده نمی شد. صدای دونفر روی خط افتاده بود. پرتو جواب داد: خدا نکند. کسی از شما توقع ندارد. بیژن و ایرج و آفرین تا غروب اینجا بودند. خیلی کمک کردند.

- مادر، خانه خریدید مبارک باشد! اما چرا فکر امنیتش را نکردی؟ آفرین گفت--

پرتو نگذاشت او جمله اش را تمام کند. در جوابش گفت: باور کنید اینجا خیلی امن است. خانم جان صدای شما را خوب نمی شنوم. خط روی خط افتاده. گوشی را بگذارید من شماره می گیرم... ادامه دارد

حسابداری نشنال
National Accounting
افشین غایبی
INCOME TAX
◄ خدمات حسابداری ومالی
◄ تنظیم صورت حساب های مالی
◄ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)
◄ تهیه اظهار نامه‌های مالیاتی
◄ ثبت شرکت‌ها
◄ برداشتن شرط مهاجرت تجاری
6120 Yonge St. Suite 212
North York, ON M2M 3W7
416-223-3336
طبقه بالای سوپرگوشت زمانی و پسران

دکتر محمد کاشفی
«جراح دندانپزشک»
فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو
Dr. KASHEFI B.Sc. , D.D.S.
کلیه خدمات دندانپزشکی عمومی، روت کانال، زیبائی، ارتودنسی...
مطب ریچموند هیل
Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave. Unit 13B
Tel: (905)780-8444
Elgin Mills
Yonge
Bayview
Major MacKenzie
ریچموند هیل

ورشکستگی؟؟؟
Are you in a Financial Mess?
Trouble making your payments? Collection agencies calling?
Wages Garnished? 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.
TRUSTEE IN BANKRUPTCY
Helping the community for over 30 years.
4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2
416-222-4600

به مدیریت سید حسن بنی طبا
با مجوزهای معتبر شرعی و قانونی
و تجربه کار در کنسولگری
* * *
جهت اطلاع تازه واردان
دفاتری که با شبیه سازی خود را تبلیغ می کنند،
ربطی به ما نداشته و
محضر ۱۱۰ هیچگونه شعبه ای ندارد
۲۱ سال تجربه کار کنسولی
محضر رسمی ۱۱۰ ®
تنها دفتر قانونی تحت نام "محضر" در سراسر کانادا
Registered Religion Official
سید حسن بنی طبا
تشرف به اسلام عزیز
تاسیس ۱۳۷۷
* ازدواج (شرعی و کانادایی)
تنظیم فرم های کنسولی،
شناسنامه های بی زحمت
گذرنامه های سریع
وکالتنامه های دقیق
کارت شناسایی ملی
تاسیس ۱۹۹۸
مهرهای پلاک بار خروج
تغییر اقامت (خروج مکرر)
انواع معافیت ها
* طلاق های توافقی شرعی
* پاسخ به سوالات شرعی
تعویض کارت نظام وظیفه
انجام مراسم عقد شرعی و ازدواج کانادایی در محل مورد نظر شما به فارسی و انگلیسی در کوتاه ترین زمان ممکن (۲۰ دقیقه)
416-228-9997 6365 Yonge St. (Just South of Steeles) ۶۳۶۵ خیابان یانگ (جنوب شرقی استیلز)

فال

فروردین

در حالی که دوران ابهام و سردرگمی به پایان می‌رسد می‌توانید با وضوح بیشتر همه چیز را ببینید، اما ممکن است به مسائلی که امروز می‌آموزید علاقه نداشته باشید. با این حال دستیابی به حقیقت بهتر از در تیرگی و ظلمات باقی ماندن است. شما باید اول یک تصویر ذهنی کامل داشته باشید، سپس می‌توانید به موضوعاتی بپردازید که هنوز نیاز به این دارند که رویشان کار شود. زمانی که به دوستانتان احتیاج دارید از تکیه کردن بر کمکهای آنها تردید به خودتان راه ندهید.

اردیبهشت

باوجود اینکه امروز سعی می‌کنید بر اعصاب خود مسلط باشید، ولی وقتی بفهمید کسی که خیلی دوستش دارید احساسات شما را اشتباهی متوجه شده است، نمی‌توانید خونسردی خود را حفظ کنید. نیاز شما برای استقلال و داشتن آزادی بدین معنی نیست که دوست ندارید کسی هم راهیتان کند و یا از صمیمی شدن خوشتان نمی‌آید، ولی با این حال هنوز هم می‌توانید شریک زندگی تان را بترسانید. تمام تلاشتان را بکنید که بین روابط و استقلال طلبی‌تان تعادل ایجاد کنید تا بدین وسیله نگرش‌های منفی که به خاطر ترس از تنها شدن افزایش می‌یابد را از بین ببرید.

خرداد

شما فکر می‌کنید که قادر خواهید بود با آرامش و سکوت تمام شور و هیجانات اخیر را سپری کنید و هیچ کس هم بهتان توجه نخواهد کرد. متاسفانه افراد دیگر وجود ماه در دهمین خانه تان یعنی خانه موقعیت‌های اجتماعی را کشف خواهند کرد. سعی نکنید به خودتان سختگیری کرده و از مقابل چشم‌هایی که پیش از این نیز به شما خیره شده بودند فرار کنید. حتی اگر فکر می‌کنید آگاهی کامل دارید زمانی که احساسات خود را بیان می‌کنید تا جایی که امکان دارد طبیعی رفتار کنید.

تیر

درحالیکه بهرام همراه با پلوتو تاریک و تیره چرخه‌ای را تشکیل می‌دهد، شما نیز امروز کمی عصبی و بی قرار شده‌اید. ابراز کردن و مطرح کردن رویاهایتان در حضور دیگران کار راحتی نیست، اما شما هنوز نمی‌خواهید دست از تلاش کردن بردارید. فراموش نکنید که شما ممکن است بتوانید این کشمکش را ختم به خیر کنید، ولی نمی‌توانید کلامی جادویی پیدا کنید که به وسیله آن بتوانید این اوضاع سخت را توصیف کنید. سعی کنید آرامشتان را حفظ کنید.

مرداد

حتی اگر شما در زمینه مسائل مالی همیشه تصمیمات درستی گرفته باشید، اما امروز که نپتون در دومین خانه شما، یعنی خانه مادیات قرار گرفته و حواس شما را از روش‌های منطقی منحرف می‌کند، شما این لیاقت و کاردانی خود را از دست می‌دهید. اگر شما چیزی را ببینید که ازش خوشتان بیاید، فکر می‌کنید که شایستگی داشتنش را دارید، اما شما نباید پول‌هایی را که با سختی به دست آورده‌اید به خاطر خریدن چیزهای خیلی گران که نیازی نیز بهشان ندارید تمام کنید. اگر هنوز شما فکر می‌کنید که تصمیم درستی گرفته‌اید، پس چند روز صبر کرده و بعد اگر نظرتان عوض نشد بروید و چیزی را که می‌خواستید بخرید.

شهریور

ظاهراً شما وارد بحثی شده‌اید که خیلی سهل و آسان است، اما این فقط ظاهر قضیه است و در پشت پرده اتفاقات دیگری می‌افتد. شما اطلاعات مورد لزومتان را کسب می‌کنید تا بتوانید با سرمایه یکی از دوستانتان در مورد موضوعی مالی تصمیم مهمی بگیرید. ولی سازمان دهی کردن افکارتان را چند روز به عقب بیندازید؛ اگر سرعت خود را پایین بیاورید، دوباره می‌توانید به حس ششم خود اطمینان کنید.

مهر

امروز شما هر چقدر هم که کار کنید مهم به نظر نمی‌رسد، برای اینکه هرقدر هم که کار بکنید هنوز کافی نیست. یک شخص که ممکن است رئیستان باشد یا یکی از دوستان نزدیکتان دوست دارد که آنچه امروز شما روی میز کارتان می‌گذارید مورد قبول واقع نشود. و اگر دیگران از شما کار بیشتری نخواستند، ممکن است که شما اولین کسی باشید که ببرحمانه در مورد بی‌کفایتی خودتان قضاوت می‌کنید. اگر انتظارات شما برآورده نمی‌شود نگران نباشید؛ دوران منفی باقی شما به سرعت سپری شده و شما به زودی به خوش بینی سابقتان باز خواهید گشت.

آبان

ایجاد یک وجهه اجتماعی امروز می‌تواند یک نبرد تمام عیار باشد با این حال گرفتگی کامل ماه در یازدهمین خانه از "دوستان" شما نشان می‌دهد که شما قادر به این نیستید که جزیی از یک گروه نباشید. سعی نکنید که با دیگران به سختی مشاجره کنید. این سیاست خوبی برای تحریک امواج مثبت نخواهد بود. هیچ کدام از این ها باعث نمی‌شود که قدرت خلاقیت شما تقویت شود. در ضمن تا زمانیکه کسی ازشما سئوالی نپرسیده است نظرات تان را برای خودتان نگاه دارید.

آذر

با وجود اینکه امروز سرتان شلوغ است، ولی برایتان خوب است که کمی‌استراحت کرده و از بودن با دوستانتان لذت ببرید. اگر با همکارانتان شما بیرون بروید و یا اگر بعد از کارتان وقتتان را با چند تا از دوستان بگذرانید، این جو به شما کمک می‌کند که برای مدتی ذهنتان از فکر کردن به مسائل جدی آزاد باشد اما باید حواستان به حرف‌هایی که می‌خواهید بزنید باشد چون صبحت کردن بدون دلیل و از روی غریزه می‌تواند باعث شود شغلتان را ازدست بدهید. قبل از اینکه هر حرفی بزنید خوب در موردش فکر کنید.

دی

امروز بسیار راحت می‌توانید برای آینده برنامه ریزی کنید اما اگر بخواهید دیگران را نیز درگیر کنید این کار دیگر زیاد آسان نیست. شاید شما در نظر داشته باشید که دوستان تان را نیز در این قضیه دخالت دهید اما این کار بسیار سخت تر از آن است که فکر می‌کنید. به نظر می‌رسد فقط دیگران را دور هم جمع می‌کنید و به جایی نمی‌رسید. پس عاقلانه ترین کار این است که شخصی را که از این جریان بی اطلاع است را ترک کرده و خود به تنهایی به پیش بروید.

بهمن

شما به خاطر کارهایی که پیش رویتان دارید زیاد خوشبین نیستید، اما این دلیل برای نگرانی بهتان نمی‌دهد. شما خودتان را به دست سرنوشت سپرده و تسلیم شده‌اید! باوجود اینکه تغییراتی که در راهند اموری غیر قابل اجتناب هستند، اما شما بالاخره می‌توانید تغییراتی در آنها بدهید. اگر به جای اینکه تلاش کنید همه کارهایتان را یکباره انجام دهید، در برنامه‌هایتان تغییراتی بدهید خیلی راحت تر خواهید بود. سعی کنید خونسردی خود را در این دوران حفظ کرده و برنامه ریزی دقیقی انجام دهید که در اینصورت همه مسائل به راحتی حل خواهد شد

اسفند

رفتاری که شما امروز در برابر کسب درآمد پیش گرفته اید بسیار بهتر از رفتارتان در روزهای اخیراست. حتی احساس می‌کنید مثل اینکه دارید به همه اهدافی که مدنظرتان بود می‌رسید. با این وجود ممکن است درباره ارزش بخش های مطلوب زندگی تان بد قضاوت کنید یا اینکه تخمین بزنید چقدر طول می‌کشد تا پروژه ای به انتها برسد. اگر شما تعهدی دارید یا خریدی کرده اید مطمئن باشید این دقیقا همان چیزی است که همیشه آرزویش را داشتید. شک نکنید که برد با شماست.

سود و کو

شماره ۲

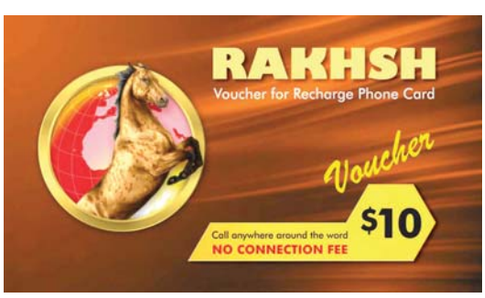
				۴				۱
			۱		۹	۴		
				۵			۶	۷
۵			۹	۷				۳
۹	۴			۸			۲	۵
۸				۲	۱			۴
۲	۶			۹				
		۱	۲		۷			
۷				۱				

شماره ۱

	۲	۳	۷		۸	۹		
					۴			
	۴	۹					۸	۱
	۹				۷	۸		۶
۵		۸	۳				۲	
۸	۶					۵	۳	
			۸					
		۲	۱		۳	۶	۹	

KARINEH.ca

بهترین کارت تلفن برای تماس با ایران با کیفیت عالی



بدون نیاز به
وارد کردن مجدد Pin No
با قابلیت شارژ مجدد
از طریق Voucher
PINLESS
تماس با ایران
تهران ۶۰ دقیقه
با کارت ۵ دلاری
۴۰۰ دقیقه
کادانا و امریکا
UK, Germany
Italy, France
موبایل و شهرستان
۳۲ دقیقه

No connection fee
No daily or weekly charge
No expiry date

Toll Free: 1-844-640-5857
Sales Enquiry: 647-479-5884
www.karineh.ca

محل پخش در یانگ و کلارک
7351 Yonge St.

صداقت و تجربه بهترین تبلیغ برای من است!

نماینده رسمی کلیه شرکتهای بیمه
مناسب ترین پوششهای بیمه از شرکت های معتبر
بیمه عمر از ماهی ۳۰ دلار، بیمه مورگیج از ماهی ۲۵ دلار
بیمه مکمل درمانی از ماهی ۲۳ دلار، بیمه دندان از ۴۵ دلار
بیمه ویزیتور برای مسافر شما از روزی ۲ دلار
بیمه ازکارافتادگی که مورگیج شما را میدهد بدون نیاز به اثبات درآمد
پس انداز دانشگاه فرزندتان با ۲۰٪ کمک دولت و ۱۵٪ جایزه اضافه
برای مشاوره رایگان بیمه خود، امروز با من تماس بگیرید

رامین سیروسی
پزشک از دانشگاه تهران
باسالها سابقه انواع بیمه
متخصص بیمه ازکانادا
416-418-8587
235 Yorkland Blvd
Suite 1200, Toronto

مقالات هفتگی در صفحه ۱۰

تلفن های مشاغل در تورنتو

آرایشگاه
دوستان 905-731-7536

آژانس مسافرتی
آبان (ویدا) 416-221-2792
آریا (رخشان) 416-229-1313
آسمان"میترا" 416-224-5464
اطلس..... 416-222-7776
افرا (کامران)..... 416-642-2372
پرشیا(افشار) 416-498-4726
سان شاین تورز..... 416-223-1441
ورلدلینگ..... 416-221-9199
یونایتد 416-225-5509
سیمرغ..... 905-597-9224
محسن امیدزاد..... 416-830-4554
مینا تراول..... 905-597-5717

آهنکاری و فلزکاری
شهرام..... 416-994-2060

آموزش تحصیلی
البرز 416-875-0909
مدرسه فارسی تورنتو .. 416-843-3387
Advanced Academy 905-737-8282
ریاضی ، فیزیک مصیبی 647-274-3050
دبیرستان Toronto Academy 647-274-3050
دبیرستان و هنرستان صبوحی.. 416-221-2111
فاطمی زاده 416-497-3107
مدرسه فارسی سینا .. 416-590-9479
دبیرستان انتگرال 416-497-3107
اسحاقی (ریاضی وآمار) 416-224-1902

آموزش ورزشهای رزمی
جلیل‌زاده 416-398-5958

آموزش نقاشی
آکادمی صبوحی..... 416-221-2111

آموزش رانندگی
آریا..... 416-873-0084
کیان..... 416-897-6665

الکترولیز
الکترولیز سورا..... 416-494-8136

املاک، مسکن و وام
نازی واقف 416-454-6274
نورا اخباری 416-277-6668
افشین دهقان 416-888-6753
امید جلیلی..... 416-704-7044
امید گرگانی..... 416-889-2200
اوجی 416-225-2900
مهشید مدیرنیا (وام) 416-817-7756
محسن حنا 416-500-1010
نفری 416-450-3350
نادر اخباری 416-402-5665

اتومبیل
کوروش عبادی 866-880-0669
دودی کردن شیشه 905-532-0333
شستشوی اتومبیل..... 905-532-0333

بازرسی ساختمان
افشین افتخاری 416-830-3347
Delta 416-666-0555
نورالدین حقیری 416-888-7972
منوچهر ترکمنی 647-669-0639
محمد باقرپور 416-890-8091

بیمه
آجورلو..... 416-558-6454
خداپرست..... 416-576-7766
رحیمیان 416-558-2138
سپروسی 416-492-9595
شیده میریان 416-450-5787
هوتن قره باغی 416-836-4469
فرناز رستمی FSB Group 416-524-9484
یغمائی- سیروس..... 416-500-0197
قره باغی- هوتن..... 905-482-0585

MD Refrigeration & Air Systems
• Walk-in Coolers, Walk-in Freezers, Display Cases
• Roof Top Units, Major Appliance, Refrigerators
• Refrigraion, Heating, Air Conditioners

خدمات گرما و سرما
سردخانه یخچال حرارت مرکزی کولر و لوازم خانگی خانگی-تجاری
یکسال ضمانت
Registered Contractor
محمد
416-567-7353
416-218-9030
• لایسنس گاز GII
• لایسنس لوازم خانگی MAST
• لایسنس سردخانه و ایرکاندیشن HVAC/R
• با کلیه لایسنس‌های مربوطه، ثبت شده، بیمه و بیش از ۳۰ سال سابقه کار
• یخچالهای ویترینی، خانگی، پاپ کولر، واک-این کولر، واک-این فریزر
• فرنیس، ایرکاندیشن، شومینه گازی، لوله کشی گاز، مرطوب کننده هوا
• اجاق برقی و گازی، ماشین لباسشوئی، خشک کن، ماشین ظرفشوئی

Friends Barber Shop
7368 Yonge St. Unit 7A
905-731-7536
سالن آرایش مردانه
دوستان
لطفاً با تعیین وقت قبلی

Advanced Computer ادونس کامپیوتر
ASUS - Toshiba - Lenovo
• فروش انواع لپ تاپ، کامپیوتر و قطعات کامپیوتر
• تعمیر انواع لپ تاپ، مك Book و PC
• نصب و راه اندازی انواع سرورها برای ادارات و منازل
• ویروس زدائی و نصب انتی ویروس
• نصب سیستم های عامل، Windows, Linux, MAC و انواع نرم افزارها
• نصب و تعمیر قطعات لپ تاپ، MAC و PC (LED/LCD, Power Jack, Hinge)
• Data & Password Recovery, Backup بازیابی اطلاعات و پسورد ورودی
• تبدیل انواع فیلم به DVD
• آموزش کامپیوتر
سرویس در محل کار و منزل
We buy used/dead/ broken Laptop
Lowest Price For: Lap Top Sony Toshiba Lenovo ASUS
6012-A Yonge St.
(Just north of Cummer) Tel: 416-226-6939

Top Immigration
EB3
دریافت اقامت دایم آمریکا برای نیروهای غیر متخصص
Parastoo Moradian
مهاجرت از طریق سرمایه گذاری
مهاجرت از طریق کارآفرینی
کلیه امور مهاجرت و پناهندگی
مشکلات مربوط به Citizenship & PR Card
تقاضای فرجام (Appeal)
و دفاع در کلیه دادگاه های اداره مهاجرت
اسپانسر خانواده
ویزای دانشجویی
تنظیم و تهیه دعوت نامه برای سوپر ویزا، مالتی ویزا
تمدید کارت اقامت و ویزای توریستی
Commissioner for Oath
416-871-4896
www.canadatopimmigration.com
قابل تماس در وایبر، لاین، واتساپ، تلگرام، IMO
تلفن رایگان از تهران ۸۵۵۲۱۴۹۶
تلفن رایگان از اصفهان ext ۴۱۰۰ ۹۷۱۱۸۷۴ ext ۴۱۰۰ ۵۹۷۱۱۳۱۱

محضر رسمی تورنتو
و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران
توجه کلیه وکالتنامه های ارسالی به ایران بدون تائید وکیل دارای اعتبار نمی باشد.
توجه ترجمه فوری (ATIO Member)
ترجمه
کلیه اسناد رسمی
گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...
و اداره مهاجرت کانادا
. تنظیم و تائید رسمی دعوتنامه . گواهی امضاء . وصیتنامه
. تنظیم و تائید اجازه سفر فرزندان . قسم نامه . کپی برابر با اصل
. اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایپ و تائید وکالتنامه
طلاق و ازدواج شرعی و کانادائی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران
416-850-6455
10087 Yonge St. Richmond Hill

مدرسه فارسی بچه های ایران
در قلب ریچموندهیل
امکانات برتر
آموزش بهتر
کلاسهای کم جمعیت
RWS Farsi Credit Courses
Grades 9-10-11-12
University Level
۱۰٪ تخفیف برای ثبت نام در Farsi Summer School
$69 Per Month
شنبه هر هفته همراه با
• کتاب آموزشی رایگان
• لوازم تحریر رایگان
• تغذیه سالم رایگان
10087 Yonge St. Richmond Hill Tel: 416-221-7274

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک

در منزل شما توسط رضا مصیبی

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

(دبیرستان، کالج و دانشگاه) Grade7-12 , College , University

Calculus , Advanced Functions , Data , Physics

647-274-3050

تدریس خصوصی

ریاضیات، فیزیک، شیمی (دبیرستانی و دانشگاهی)

توسط مدرس باسابقه دانشگاه

416-497-3107

Tutoring

تدریس خصوصی شیمی

Grade 11 & 12

دبیرستان های ایران وکانادا

College & University

(647) 839-0990 مرتضی کتانی

تدریس پیانو

توسط پردیس عمانیان

Teaching Piano Lessons(Irani,Classic) By Pardis,Omanian.

در قطعات کلاسیک

بر اساس متد RCM و قطعات ایرانی

با ۱۶ سال سابقه تدریس

647-878-2021

pardis101@hotmail.com

ADVANCED ACADEMY

Excellent in Quality and Standards

Math, Chemistry, English, Physics, French

تدریس خصوصی

Tutoring

Grade 6 - 12 & Univ

416-450-8223

A DIVISION OF Advanced Canadian Education Inc.

پرده سرای بیژن

دوخت و نصب انواع

مدل‌های پرده پارچه‌ای

تا75% تخفیف برای انواع پرده کرکره، عمودی و افقی

416-830-7771

228 Cherokee Blvd ON, M2H 2J7

شرکت ساختمانی AVESTA اوستا

حامد پیر Renovation Construction

تعمیرات اساسی و بازسازی منزل شما، رستوران و ..

Basement Kitchen
Bathrooms Painting
Drywall Plumbing
Electrical

Cell: 416-879-8900

70 Gold Brook Cres., Richmond Hill, ON, L4S 1V3

Arwin Painting & Renovetion Group (Insured)

نقاشی ساختمان

آروین

تکمیل بیمه‌ت

با ۱۷ سال تجربه

تمیز و مطمئن

ارزان و سریع

تیم مجرب دارای لایسنس معتبر میباشند

انواع فلورینگ (لمینت، هاردوود، کاشی کاری)

گارانتی محسن (416) 897-7719

انجام کلیه امور برق صنعتی و خانگی

خدمات الکتریکی

برق صنعتی و خانگی

Master Pot Light

Commercial-Residential-Industrial

باداشتن لایسنس انتاریو

416-833-3831

Second Choice Cleaning System

معتبرترین شرکت ایرانی در ارائه خدمات:

منزل و محل کار

www.secondchoice.ca

نظافت منازل نوساز یا بازسازی شده، شیشه، پنجره، داخل اتومبیل و حمل ضایعات، پذیرایی

نظافت

موکت شوئی، فرش و مبلمان

416-471-7-471

Call us if you need any help

برای آگاهی بیشتر از خدمات و قیمت های ما از وب سایت ما بازدید فرمایید

www.secondchoice.ca

تلفن های مشاغل در تورنتو

تابلوسازی

کیان.....416-293-1211

اهواز K.A.Sign 416-755-7501

پرده

پرده امپریال.....416-567-9200

پرده بلو شیدز 416-487-2700

پزشکان خانوادگی و متخصص

پروین زرین (هموپتی) 905-882-8352

شمس(چشم).....416-222-9962

کفائی(دامپزشکی).....905-882-0078

ارجمند(چشم پزشک) 416-548-6555

ناصر افخمی 416-939-5876

طبیعی درمانی 647-222-6568

دندانپزشکان

رضوانی - نصیرزاده... 416-285-5003

ساعتیان 647-352-8080

کاشفی 905-780-8444

کرمانشاهی.....905-727-0007

تاسیسات و ساختمان

خدمات برق KHMG .647-764-4787

آلفا"برق" 416-834-2532

الکتروکام.....416-899-5563

برق بهروز.....416-899-5279

لوله کشی محسن 416-708-4073

لوله کشی رضا.....416-661-9393

گرمایش وسرمایش محمد..416-567-7353

برق موسوی 416-258-8794

Matrix Architects.....416-602-6121

آریا الکتریک 647-205-7977

خدمات ساختمان 416-436-3839

Green Plumbing.....647-886-9779

حسین آذرنیک 416-617-9139

سرمایش وگرمایش علی 647-237-0890

ترجمه

جواد مددی ATIO 905-709-0062

اسکندر تدین ATIO 416-431-4445

سهیلا خاتمی ATIO 416-419-0476

دکتر رضا شیدفر.....416-732-3278

ماه بانو غلامی ATIO.....647-470-0220

آذین وکیلی ATIO.....416-274-7448

تعمیرات لوازم خانگی

الن الکترونیک.....905-508-4111

فرامرز(Air Trust) 416-315-6369

محمد.....416-218-9030 (HVAC/R)

تعمیرات اتومبیل

اتو کروز.....416-739-1010

اتو حمید 416-967-1616

TrilliTire.....905-883-1118

حسابداری

ایده‌آل.....416-226-0166

امین.....416-224-0540

هارمونیک 416-317-3003

نشنال(غایبی) 416-223-3336

هرمز.....416-285-5858

حمل و نقل (اسباب کشی)

ارزان(مجید) 416-937-7525

Max.....416-745-3725

عباس موویتگ (حمل زباله) .416-490-9000

CYAN SIGN تابلوسازی سایان

CNC Cut Print Channel Letter

Light Box LED Sign

461 Esna Park Dr. Unit 12, Markham, ON L3R 1H8

خطاط، نقاش، (عضو انجمن خوشنویسان ایران)

طراحی و ساخت انواع تابلوهای تبلیغاتی و هنری Custom Made

چاپ بنر فلایر و بیزنس کارت

416-732-0222 cyansign@live.com

Dehbon Mediation Services

ADR Institute of Ontario

خدمات حل اختلاف و میانجی‌گری

فریدون دهبنه ای

(میانجی رسمی بواحد شرایط) دارای مجوز از ADR کانادا

Fred (Feraydon) Dehbonehie,Q.Med,M.B.A

www.dehbonmediation.com f.dehbonehie@hotmail.com

مشورت با ما صرفه جویی در وقت، هزینه های حقوقی و حل اختلاف طرفین را بر اساس تشریک مساعی در بر دارد.

در موارد: خانوادگی (ازدواج و طلاق)، ارث، قراردادها، مهاجرت، بدهی

Collection Agency

416-705-8791

BLUE SHADE
Custome Made Drapery and Shades
دوخت و نصب انواع پرده
درجدیدترین طرح ها و مدل‌ها
Tel: 416-847-2700
Cell: 416-418-7888
برازوره رایگان در منزل و محل کار شما
facebook
www.blueshadedecor.com

شرکت ساختمانی Jack
✓ انجام کلیه کارهای پشت بام Shingles ،Flat تعمیرات و غیره
✓ Leaky Basement، چنانچه زیرزمین خانه شما نم و یا آب می دهد.
✓ ناودان و کلیه کارهای آلومینیوم
✓ رنگ، هاردوود و غیره
416-402-4917

R&Z Plumbing
Heating & Air Conditioning
کلیه خدمات لوله کشی آب و فاضلاب
تعمیر و تعویض شیرآلات. نصب سرویس های بهداشتی
تشخیص ترکیدگی و نشت‌یابی
با دستگاه و ترمیم قسمت مربوطه
لوله کشی رضا
سرویس، تعمیرات و نصب انواع
فرنس و ایرکاندیشن
سرویس سریع و مجهز در سطح تورنتو و حومه
نصب انواع آب‌گرم‌کن،
لباسشوئی، ظرفشوئی و یخچال
تجاری، مسکونی و صنعتی
با داشتن لایسنس انتاریو
سرویس ۲۴ ساعته
416-661-9393
416-876-6679
VISA MasterCard Interac
R&Z

تلفن های مشاغل در تورنتو

حمل و نقل بین المللی
FSI 416-590-8989
متراس 416-497-0377

داروخانه
مترو 416-222-0242

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

صرافی و حواله پول
ارز 416-420-1234
گاما 416-227-7799
پارسیان 416-512-8444
پرسپولیس 416-229-0000
پاسارگاد 905-508-2580
پرسیکا 647-345-9325
تهرانتو 416-225-2345
تورنتو 416-300-1070
طاهری 416-488-8822
مرکزی 905-482-7847
مانی اسمارت 416-921-2899

طلا و جواهر
پینو 416-367-4766

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

رستوران
خانه کوچک کباب 416-595-9988
سوپرخوراک 416-221-7558
مستر کباب 9056-237-8110
شیراز 905-764-6900
البرز 416- 226-6564

عکاسی و فیلمبرداری
رضا و مجید 416-222-9773
سایان 647-947-9191

فرش و موکت
موکت شوئی اکسپرس 416-560-0709
فرش شوئی تهران 416-654-0114
خانه فرش 416-569-1314
Top Quality 416-665-1510

فروشگاه خوار و بار
ارزان 416-590-1234
تهران 905-482-1770
سوپرمدنی 905-773-2323

قنادی و بیکری
شیرینی سرا 416-510-1050
گل سرخ 416-223-5551

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

K.A. Signs
K A SIGNS
تابلوسازی اهواز
ارزانتر و سریعتر از همه‌جا
140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)
wwww.kasigns.ca
(416)755-7501

Tak Renovation Co.
Mohammad Mellat Doust
16 Years experience in Canada
سلام محمد هستم
کارهای ساختمانی شما از قبیل:
نقاشی، نجاری، کاشی کاری، مسکونی کردن زیرزمین، طراحی و بازسازی خانه‌های قدیمی حمام و آشپزخانه پذیرفته می‌شود.
416-731-1529
takrenovation@hotmail.com

تابلوسازی کیان
بالاترین کیفیت
مناسب‌ترین قیمت
ATHENIAN LUNCH SEAFOOD
www.KianDesign.ca
دارای کارگاه مجهز و خدمات پس از فروش
info@topsign.ca
285 Progress Ave. (401 / Kennedy)
416-293-1211

آموزش عملی و تئوری اولتراسوند (مدیکال سونوگرافی)
برای پزشکان وگروه‌های غیر پزشکی
دروس پایه: فیزیک-آناتومی
Basic Courses:
Physics-Anatomy
Specialities: دروس تخصصی:
Abdomen, Pelvis, Vascular, Msk, OB/GYN(TV,Breast)
Small parts(Thyroid , ...)
کلاسهای آمادگی برای امتحانات ARDMS شامل نمونه سوالات و تکمیل مدارک
Preparation for ARDMS Exames
(Sample Questions - Scans)
معرفی نامه جهت کارورزی در کلینیک
Referral letter for training on real Patients
دکتر نظام طیاری
دکتر کوروش سرستی
ARDMS ,CARDUP registered
647-219-6939 647-709-0233 torontoultrasoundpractice@yahoo.ca

رامین سیروسی
مشاور رسمی املاک مسکونی
KINGSWAY
دکترای پزشکی از دانشگاه تهران - عضو CREA ,OREA ,TREB
www.AmlakCanada.ca
(416) 418 - 8587

ژاله وحدت پناه
متخصص وام مسکن
فقط با ۵٪
Mortgage Leaders Group
Lic # M12001035
Brokerage # 12106
(416) 826 - 9797

خریدار محترم
آیا می خواهید با حداقل پول پیش خانه بخرید؟
آیا به دنبال کمترین نرخ بهره هستید؟
آیا می خواهید اولین کسی باشید که از خانه های بازار مطلع می شوید؟
آیا می خواهید مشاور شما صادقانه از اول تا آخر در کنار شما باشد؟
آیا می خواهید مستقیماً با بهترین شرایط از سازنده پیش خرید کنید؟

فروشنده محترم
آیا می خواهید خانه خود را با بالاترین قیمت بفروشید؟
آیا دوست دارید خانه شما در زمان فروش وب سایت اختصاصی داشته باشد؟
آیا می خواهید خانه خود را با بالاترین سرویس و مناسب ترین کمیسیون به فروش برسانید؟

خرید و فروش خانه خود را به صورت علمی انجام دهید!

تیم والیبال
دختران و پسران هما
به سرپرستی
پریا پیشوا و ناصر پیشوا
(۸ تا ۱۸ سال)
برای دختران و پسران
تیم بسکتبال هما
416-818-0940

مکانیکی سیار حمید
با تجربه کار در ایران-اروپا و کانادا
تعمیر انواع اتومبیل‌های سواری، ون، تراک و لیفت‌تراک
۲۴ ساعته در محل کار یا زندگی شما
www.HamidAuto.com Toll Free: 877-967-1616
info@hamidauto.com Fax: 905-773-5123
۴۱۶-۹۶۷-۱۶۱۶

آموزش رانندگی پرهام
کاربردی‌ترین و سریع‌ترین آموزش
وقت سریع جهت امتحان G,G2
ماشین جهت Road Test
با تخفیف ویژه
فخرآبادی 647-923-4700

آموزش رانندگی کیان
-دوره آموزش تکدرس (برای رانندگان با تجربه) و کامل (برای رانندگان نوآموز)
-گرفتن نوبت سریع امتحان برای آئین نامه و شهر G2 و بزرگراه G
-تهیه برگ تخفیف بیمه و راهنمایی برای یافتن ارزانترین شرکت بیمه کننده اتومبیل
-اتومبیل برای روز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلو منزل
ترجمه سریع گواهینامه
ثبت نام برای آزمایش آیین نامه و معاینه چشم
اصل سئوالات امتحانی آیین‌نامه با ترجمه بزبان انگلیسی و فارسی
مجانی برای شاگردان
416-897-6665

آموزش رانندگی آریا
گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه
Aurora
توسط مربی با تجربه در مناطق
ریچموندهیل، تورن‌هیل
در خدمت ایرانیان عزیز
T.905-737-0101
C.416-873-0084

تلفن های مشاغل در تورنتو

کامپیوتر
ادونس کامپیوتر..... 416-226-6939
PC Laptop Wireless..... 416-731-9300
نوت بوک بهمن 647-500-8003
Apple MacBook Setup..... 416-854-0192
خدمات کامپیوتر آریاتک..... 647-889-0024

گلفروشی
باغ سبز..... 416-250-7070
گلفروشی گلخونه 416-227-1600

لوازم یدکی اتومبیل
دلتا - لوازم یدکی نو.....

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

موزیک و دی جی
باب..... 416-725-7117
سیامک "دی جی" 416-693-0688

وب سایت
مدیا پوینت 647-880-3984
بتر آیدیاز 647-808-5242
Misswebdesign.com 416-825-0824

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

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

مکانیک
ویگن..... 905-883-1118

روانشناسی
شهرزاد حضرتی..... 647-726-2999

محضر
دفتر رسمی جم..... 905-216-8320
محضربنی طباء ۱۱۰ .. 416-228-9997
محضر رسمی تورنتو... 416-850-6455

وکالت و مهاجرت
الهام معاونی(وکیل رسمی) . 905-918-9606
سالومه باغبانی 416-706-2703
دلاور 416-929-2200
فراهانی 416-223-5155
عظیمی 905-731-0777
مهرانه طباطبائی..... 416-490-1931
مهدی مزین 416-222-0901
نوشین جوانشیر..... 416-591-4011
رویا گلسرخی 416-301-7420
Top Immigration 416-871-4896
دکتر عابدی 416-666-6012

هتل و مهمانسرا
اسکان کانادا 416-540-2379

لوله‌کشی
احمد 416-661-9393
رضا 416-876-6679
میلاد 416-880-3680

دفتر ترجمه رسمی
جواد مددی Certified Translator
مترجم رسمی انجمن انتاریو (ATIO)
و عضو شورای مترجمان کانادا (CITIC)
Tel: 905-709-0062
Fax: 905-709-0706
Email: jmadadi2002@yahoo.ca

ROYAL Fence & Decks Group Inc.
Deck, Fence, Interlocking, Landscaping
All works up to 3 years Warranty
کارهای داخل و بیرون ساختمان با قیمت‌های اسپشیال پذیرفته می شود

برآورد قیمت رایگان
Bus:289-553-3555
Cell: 416-897-5935
Shahab info@royalfdi.com
www.royalfdi.com

خشکشوئی و تعمیرات البسه
PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING $ 4.99
PANTS WAIST IN/OUT $ 7.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER $ 7.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING & 20
کوتاه کردن شلوار فقط ۴/۹۹ دلار 905-883-5254
بانگ بالاتر از میجرمکنزی
روبروی No Frills جنب سوپر هفت سین
تمام قیمتها با ارائه این آگهی
36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2

شرکت ساختمانی Jack

✓ انجام کلیه کارهای پشت بام
Flat، Shingles تعمیرات و غیره
✓ Leaky Basement، چنانچه زیرزمین
خانه شما نم و یا آب می دهد.

✓ ناودان و کلیه کارهای آلومینیوم
✓ رنگ، هاردوود و غیره
416-402-4917

دکتر محمد کاشفی
«جراح دندانپزشک»
فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو
Dr. KASHEFI B.Sc., D.D.S.
کلیه خدمات دندانپزشکی عمومی، روت کانال، زیبائی، ارتودنسی...
مطب ریچموند هیل
Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave. Unit 13B
Tel: (905)780-8444
Elgin Mills
Yonge
Bayview
Major MacKenzie

ALLEN ELECTRONICS

تعمیرات هرگونه وسایل برقی منزل
یخچال-فریزر
لباسشوئی-خشک‌کن-مایکروویو
سیستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشوئی (خانگی و رستوران ها)
فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی
905-508-4111

Dehbon Mediation Services
ADR Institute of Ontario
خدمات حل اختلاف و میانجی‌گری
فریدون دهبنه ای
(مدیاتور رسمی و واجد شرایط) دارای مجوز از ADR کانادا
Fred (Feraydon) Dehbonehie,Q.Med,M.B.A
www.dehbonmediation.com f.dehbonehie@hotmail.com
مشورت با ما صرفه جویی در وقت- هزینه های حقوقی و حل اختلاف طرفین را بر اساس تشریک مساعی در بر دارد.
در موارد: خانوادگی (ازدواج و طلاق)، ارث، قراردادها، مهاجرت، بدهی
Collection Agency
416-705-8791

تصویر

صد و پنجاهمین سالگرد کانادا به روایت تصویر