

دفتر جدید: 6024 Yonge
 بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
 پرداخت همزمان ارز با کارت
 اعتباری ایرانی
ارز ملل
 416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

ارز پرسپولیس
 416.229.0000
 تبادل ۴۵ ارز جهانی و بهترین نرخ برای تبدیل دلار آمریکا به کانادا
 PERSEPOLIS EXCHANGE

محمدرضا فدوی
 مشاور، مترجم، سرمایه گذاری
 416.732.7777
 ROYAL LEPAGE
 REALTY BROKERAGE

انواع بیمه
 Commercial - Auto - Home
 Life - Disability
 ناله آجورلو
 Broker
 416.558.6454

ارز مشقال
 416-844-5555
 6121 Yonge St. پلازا ایرانیان

صرافی اکسچنج
 پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
 647.202.1318 / 289.597.8090
 7181 Yonge St. Unit 150
 Shops on Yonge Mall
 www.saraflexchange.com

ارز یونیک
 قیمت های
 باور نکردنی
 دیگر گران نخرید!
 416-6-830-830
 با مبد جدید: نرخ از شما، فروش از ما

الگ صرافی آرگ
 6085 Yonge St. پلازا ایرانیان
 416.224.0000

تتاه صرافی ایرانی دارای شعبه در
 ایران، کانادا، انگلستان و مالزی
 با ۱۳ سال سابقه درخشان
 خیابان بانک، زویری پلازا ایرانیان
 ساختمان ۶۱۳۵، واحد ۶۰۹
 416.616.8585, 416.616.0123, 833.616.0123

به این میگو
 ساندویچ!
 8199 Yonge St. پاریس ساندویچ

پرواغت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
ارز پاسارگاد
 حواله از کویت
 ۴۸ ساعته
 قیمت عالی
 905.508.2580
 اولین در ریچموند هیل

بیمه
 بیمه های سخت ص. ۱۲
 رحیمیان
 905.370.0011
 sherkatbimeh.com

پاورقی: کتاب پُرفروش "نگاهی به شاه" عباس میاه - ۲۲
 ایران استار، هر هفته، حداقل
 ۱۲ نویسنده متخصص محلی دارد
**از غیر کانادایی خانه نخرید
 تا مالیات بزرگی گریبانتان را نگیرد**
 ترجمه ایران استار - اگر شما در حال خرید یک خانه یا آپارتمان هستید و می دانید که صاحب فعلی ملک اقامت دائم کانادا را ندارد و یا شهروند کانادا نیست، بدانید که باید خودتان شخصا مسئولیت پرداخت مالیات بر درآمد ملک را به عهده بگیرید! در واقع، این دقیقا همان چیزی است که اداره مالیات در پرونده های مالیاتی مشابه با آن برخورد می کند. اگر شما در کانادا زندگی می کنید، همانند بقیه نقاط جهان مجبورید بر اساس درآمدتان به کانادا مالیات بدهید. غیرساکتین در کانادا معمولاً مجبور نیستند که مالیاتی به دولت کانادا پرداخت کنند
 ۱۷

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

افتتاح شعبه جدید صرافی بهارستان در تورنتو با مجوز رسمی دولت کانادا
صرافی بهارستان
 +1 905 737 1771
 +1 905 737 1717
 14 Leventdale Rd. Richmond Hill Ontario L4C 4H2

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

Nationwide
 EXCHANGE
 با مجوز رسمی از دولت کانادا
 در اسرع وقت و بهترین نرخ ممکن
 647-669-7555
 7181 Yonge St. Unit #4, Toronto, ON, L3T 0C7
 (WORLD ON YONGE)

ترجمه و رسمی
 فارسی به انگلیسی
 انگلیسی به فارسی
 لیل فاروقی
 مترجم رسمی
 ATIO
 با مجوز
 6075 Yonge St., Suite 308, Toronto
 416-619-0933

رستوران دربار
 647.351.4242

امید گرگانی
 تضمین فروش املاک شما
 با ۲۵ سال تجربه کاری من
 مشاور املاک
 416.315.6643

بیمه
 شیده میریان
 Home - Auto - Life - Travel
 289.809.8116
 Allstate

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

افشین
 خرید، فروش و مشاوره در زمینه های ساختمانی
 بهرامشاهی
 416.841.9160
 Broker/Real Estate Sales Rep. Inc.
 2000 Midland Ave. Unit 101
 Scarborough, Ontario M1V 4Y7

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

خدمات حسابداری
 و مالیاتی بهمین
 905.597.0740
 416.840.2769
 7191 Yonge St.
 Suite 313
 (West of Yonge)

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

کارشناس وام
 مجید حبیبی
 416 553 3394
 www.majidhabibimortgage.ca
 5400 Yonge St.
 Unit 204, Toronto,
 ON, M2N 6R6

و ام مسکن
 مناسب ترین
 تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن
 CIBC
 Daniel H. Neely
 Mortgage Broker
 647-668-2200
 1-866-266-5102
 اطلاعات بیشتر: ۱۵

دانیال نیلی
 کارشناس وام مسکن
 647-668-2200

محمدرضا اوچی
 TOP PRODUCER
 416 225 2900
 MICHAEL OMARET
 مشاور املاک مدتی، با تجربه و آگاه

IRAN STAR

املاک پاسارگاد
 بابت پیش پرداخت خریداران
 ملک مسکونی با تیم پاسارگاد
 www.pasargadrealtors.com
 Hasti Tagh Jamal Sheidaei Moor Sabet
 ROYAL LePAGE
 West Real Estate Services
 تخفیف ویژه ۲٪
 خرید دلار از ارز پاسارگاد
 10159 Yonge St. Richmond Hill
 Tel: 905-731-2000 Fax: 905-886-7556

امور حقوقی
 ساسان امام
 Access
 Paralegal
 Services
 416.444.5555

خدمات ترجمه درستکار
 علیرضا درستکار
 647-965-3867
 10271 Yonge St., Unit 224 - 7368 Yonge St. Unit 10A
 Email: dorostkar.translation@gmail.com www.persiantranslation.ca

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

Income Tax Etc.
 با استفاده از تخصص ما:
بیشتر مالیات پس بگیرید!
 Tel: 647.352.5556 | 6013 Yonge St., Suite 306A
 کلیه امور حسابداری و مالیاتی اشخاص، شرکتها و بیزینسها

ارز نیورک
 حواله مستقیم از صرافی کویت
 ✓ دریافت بانکی سریع
 ✓ پرداخت با دستگاه
 ✓ ارسال ارز به ایران
 416.628.1020
 905.910.0710
 #107 - 10255 Yonge St., Richmond Hill

مریم اکبری
 کارشناس وام مسکن
 maryam.akbari@cibc.com
 416.704.9292, 1.877.739.7679

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

بیمه ارزان
 سیروس آقازاده
 416.829.7877
 یا ۳۳ سال سابقه کانادا

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

اخبار کانادا - تورنتو

فورد از یک بند استفاده و رای دادگاه درباره انتخابات شهرداری را بی اثر کرد



ترجمه ایران استار - نخست وزیر انتاریو از قانون بدون قید و شرطی استفاده کرد تا برخلاف رای دادگاه و تصمیم قاضی، اندازه شورای شهر تورنتو را تقریباً به نصف کاهش دهد.

فورد اولین نخست وزیر انتاریو است که از این بند موسوم به "ناتویستاستندینگ" استفاده می کند که به دولت اجازه می دهد کارهایی را انجام دهد که بر خلاف تصمیمات دادگاه می باشد. او همچنین تهدید کرده است که از این بند در آینده دوباره استفاده خواهد کرد؛ البته

او اشاره نکرد کجا و چگونه. "ادوارد بلویا" قاضی دادگاه عالی انتاریو روز دوشنبه اعلام کرد که تصمیم دولت در کوچک کردن شورای شهر خروج از حدود اختیارات دولت انتاریوست و غیر قانونی می باشد. این حکم دادگاه با واکنش مثبت شهردار تورنتو، جای توری، و بسیاری از کاندیداهای شهرداری ها و همچنین اعضای سابق شورای شهر تورنتو مواجه شد.

فورد که طبق شعار پیش از انتخابات خود قصد دارد تا قبل از انتخابات شهرداری ها در ۲۲ اکتبر تعداد نفرت شورا را از ۴۷ به ۲۵ نفر برساند، در مورد تصمیم دادگاه گفت: "این نتیجه برای دولت غیر قابل قبول است و ما در مقابل آن می ایستیم، دولت درخواست تجدید نظر قانونی برعلیه این حکم را به دادگاه عالی ارجاع خواهد داد."

بلویا در حکم صادره خود به قانون "بتر لوکنا گاورمنت اکت" که به "بیل فایو" شناخته می شود استناد کرده و گفته این تصمیم فورد خلاف قانون اساسی است. او گفت: "دولت نمی تواند در اواسط مبارزه انتخاباتی شهرداری ها در آن تغییر ایجاد کند. این موضوع باعث تضعیف انتخابات می شود و با اصول اصلی دموکراسی ما متضاد است."

بالفاصله پس از این حکم، تهدید فورد در استفاده از بند قانونی ناتویستاستندینگ برای لغو حکم قاضی، فرایند انتخابات شهر را به حالت تعلیق درآورد و اوضاع پیچیده را پیچیده تر کرد.

"جان توری" شهردار تورنتو گفت: "شورای شهر روز پنجشنبه (۱۳ سپتامبر) یک جلسه ویژه برگزار خواهد کرد تا از وکیل شهرداری در خصوص مسائل پیش آمده سوال کند." او همچنین نمایندگان

پارلمان را تشویق کرد تا برعلیه استفاده از قانون ناتویستاستندینگ رای دهند.

توری به خبرنگار "فورد تاکتیک" گفت: "این کار اشتباه است. از ابتدا هم اشتباه بود." او در "نویتر" نوشت که با "جاستین تردو" نخست وزیر کانادا در اجلاس زنان در تورنتو ملاقات کرده است و مراتب نگرانی خود را در این خصوص به اطلاع تردو نیز رسانیده است. توری نوشت: "من

حمایت تردو از اصول دموکراتیک، نهادهای دموکراتیک و اهمیت احترام او به شهرداری ها قدردانی می کنم."

تردو و اعضا اعلان کرد که با استفاده از بند ناتویستاستندینگ در این مجادله

موافق نیست، ولی تلویحا گفت که کاری در این خصوص انجام نخواهد داد. گفته می شود تردو اختیارات قانونی لازم در این مورد را در دست ندارد.

فورد زمانی که برادرش، راب فورد، شهردار تورنتو بود و او در شورای شهر، نمایندگی منطقه "اتوبی کک" را به عهده داشت گفته بود که کاهش تعداد نفرت شورای شهر کاری ست صحیح در متوقف کردن اختلال عملکرد نمایندگان شورای شهر در امور شهر تورنتو؛ بعلاوه اینکه این کار یک صرفه جویی ۲۵ میلیون دلاری در طول چهار سال را برای مردم شهر تورنتو به ارمغان خواهد آورد.

با این حال، شورای انتضایی، شهروندان خصوصی و هیات مدرسه منطقه ای تورنتو همه مخالف کاهش تعداد اعضای شورای شهر تورنتو در دادگاه بودند. سازمان عفو بین الملل، امروز چهارشنبه، این اقدام داگ فورد را محکوم کرد. "الکس نوی" دبیر کل این سازمان گفت: "با این اقدام فورد، پایه های دموکراسی در معرض خطر قرار گرفته است."

پلیس دیگر تا چک نکند

به زنگ خطر دزدی خانه ها پاسخ نمی دهد



ترجمه ایران استار - پلیس تورنتو می گوید افسران دیگر به زنگ خطر دزدی خانه ها پاسخ نمی دهند مگر اینکه شواهدی از ورود دزد به خانه را پیش از حرکت داشته باشند.

این تغییر سیاست از روز دوشنبه اعمال شده است. بنا به ادعای پلیس این سیاست جدید بخشی از ابتکار این سازمان برای بهبود در خدمات، با هدف کاهش تعداد تماس های نادرست روزانه، می باشد.

"سائندرا پاکلر" سخنگوی پلیس روز دوشنبه گفت: "ما متوجه شدیم که بیش از ۹۷ درصد از تماس ها در مورد دزدی از منازل نادرست بوده است. تا به امروز، ما هنگامی که یک زنگ خطر در مورد سرقت دریافت می کردیم، یک ماشین و دو مأمور پلیس به محل می فرستادیم که در اکثر اوقات وقتی مأمورین به محل می رسیدند متوجه می شدند که زنگ خطر بی دلیل به صدا درآمده است." البته پاکلر گفت: اگر زنگ خطر در مورد سرقت منازل فعال شود، افسران هنوز هم پاسخ خواهند داد، اما اکنون آنها نیاز به اثبات ورود دزد به خانه را دارند. او گفت این شواهد می تواند ویدئو، صدا یا شواهد عینی باشند، یا اگر زنگ خطر قسمتهای مختلف منزل با هم به صدا درآیند. پاکلر گفت: با سیاست جدید، آمبولاریم زمان افسران و اپراتوران ۹۱۱ بیشتر آزاد

شود. تماس های دزدی از منازل یکی از انواع تماس هایی است که به طور منظم افسران بخش ۹۱۱ را درگیر می کند و نفرت ما در تلاش هستند تا از تأثیر بی مورد آن بر بازدهی سیستم ۹۱۱ جلوگیری کنند.

"گلویال نیوز" قبلاً گزارش داده بود که به دلیل زمان انتظار طولانی مردم در مواقع حوادث، پلیس تورنتو در اوایل سال جاری ده ها نفر به اپراتوران بخش ۹۱۱ اضافه کرده است. پلیس گفت آنها کمترین به هشدارهای مربوط به ضرب و شتم، دسترسی ها و موارد خطرناک

پاسخ فوری خواهند داد. "شاوون کازان" معاون رئیس پلیس تورنتو طی مصاحبه ای گفت: "پلیس در تلاش است به منظور کاهش زمان انتظار افراد با مرکز پلیس، از تماس های غیر اضطراری به این مرکز بکاهد." او در اواخر ماه ژوئن گفت: سعی در کاهش تعداد دفعات تماس از چالش های همیشگی پلیس است، تعداد تماس ها در سال جاری ۸٫۵ درصد افزایش داده است. وی اضافه کرد: پلیس همچنان به دنبال راه حل های تکنیکی برای کاهش تماس های غیر ضروری می باشد.

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)

- مصدومیت های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی
- دعاوی کیفری و کیل جرم جنایی Criminal Law
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه
- Notorization , Certified True Copy , Visitor's Visa

مرجان دلاور

وکیل رسمی

با پروانه وکالت در استان انتاریو

از سال ۲۰۰۲

فارغ التحصیل از دانشکده حقوق

دانشگاه یورک

OSGOODE HALL LAW SCHOOL

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

(Jurisprudence Doctorate)

Member of:

Canadian Bar Association

Ontario Bar Association

Iranian Canadian

Legal Professionals

برای اطلاع بیشتر با خانم **مرجان دلاور** وکیل رسمی دادگستری با شماره تلفن **416.929.2200 ext. 114** تماس بگیرید. در دفتر وکالت ما تمامی دعاوی زیر نظر مستقیم وکیل رسمی قرار می گیرد.

دفتر حقوقی

ACCESS

Paralegal Services

– Small Claims Court matters

– کلیه دعاوی حقوقی تا سقف \$ ۲۵,۰۰۰

– Landlord & Tenant matters

– کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر

– Construction Lien

– دست گذاشتن روی ملک

– Shoplifting

– سرقت از فروشگاه

– All Criminal matters

– و همچنین:

– Car Accidents

– کلیه امور کیفری

– WSIB matters

– آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات

– Slip & Fall matters

– آسیب دیدگیهای حین انجام کار

– Speeding

– زمین خوردگی

– Driving with no Insurance

– سرعت غیر مجاز

– ODSP Appeals

– رانندگی بدون بیمه

– اگر تقاضای دریافت حقوق از کار افتادگی

– 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 —

دفتر جدید ریچموند هیل:

34 Centre St., Thornhill,

Ontario, L4J 1E9

www.accessparalegal.ca

Direct: 416-910-7182



Access
Paralegal
Services

کارن میراعلمی

مشاور املاک

647-267-7373

www.toplistings.net

Homelife Cimerman

Real Estate LTD.

Brokerage *

Tel: 416-226-9770



وام مسکن

- ✓ تازه واردین
- ✓ صاحبان مشاغل
- ✓ ویزیتور
- ✓ اگر برای سرمایه گذاری قصد خرید چندین واحد را دارید

مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
با سال ها تجربه

416.704.9292
1.877.739.7679
maryam.akbari@cibc.com

Banking that fits your life.



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

اخبار کانادا - تورنتو

زن کانادایی به مرزبان امریکایی سیلی زد!



ترجمه ایران استار - مقامات ایالات متحده می گویند یک زن اهل "کیتچنز"، شهری در جنوب غرب انتاریو را بعد از سیلی زدن به یک افسر مرزی در پل معروف "رینبو" در ایشار نیآگارا دستگیر کردند.

پلیس کالاهای تقلبی پاسفیک مال را ضبط کرد



ترجمه ایران استار - واحد جرایم مالی پلیس "یورک" در اواخر ماه اوت تایید کرد حجم زیادی از کالاهای موجود در "پاسفیک مال" در منطقه "مارکام" جعلی است. پلیس برندهای تجاری مانند "آدیداس"، "شانل"، "دیور" و تعداد زیادی از لباس، کیفهای دستی و لوازم جانبی تلفن همراه را به عنوان کالاهای جعلی شناسایی کرده است.

چرا قیمت خانه ها در تورنتو سقوط نمی کند؟



بیش از ۳۰ درصد از مردم خواهان کاهش ۳۰ درصدی قیمت خانه هستند و ۶۲ درصد از مردم [صاحبخانه ها] معتقد هستند که بنا به سیاست کنونی، دولت قادر نخواهد بود بهای مسکن تورنتو را برای مردم قشر متوسط جامعه قابل خرید کند.

به گزارش "کاندا مورگنج" و "هاسینگ کورپ" میزان ساخت و ساز از ۲۰۶۰۰۰ دستگاه منزل به ۲۰۱۰۰۰ کاهش پیدا کرده ولی پیش بینی می شود این میزان تا ۲۱۰۰۰۰ واحد افزایش پیدا کند.

"رویس مندس" اقتصاددان بانک

"آربی سی" پیش بینی می کند بازار مسکن

شاهد افت بیشتری خواهد بود.

بیشترین میزان افت در انتاریو اتفاق

انواع مسکن در تورنتو بزرگ در ماه اوت

۷۶۵،۲۷۰ دلار بود که ۴،۷ درصد در

سال افزایش یافته است.

هگ نوشت: "خریداران منطقه امیدوارند

که طرح مسکن سال گذشته و آزمون

استرس امسال باعث افت چشمگیری در

قیمت مسکن گردد."

"انگوس رید" مدیر موسسه "انگوس"

می گوید: "در حالی که این ممکن است

اخبار خوش آیندی برای صاحبان نگران

آنجا باشد چرا که ارزش خانه های آنها

متوقف و یا کمتر شده، ولی برای ساکنین

بدون خانه تورنتو که امید به کاهش بیشتر

قیمت ها داشتند، خبر خوبی نیست."

ترجمه ایران استار - نظرسنجی اخیر

نشان داد که نیمی از تورنتویی ها امیدوار

هستند که قیمت خانه ها کاهش یابد، اما

گزارش جدیدی از بانک "آربی سی" نشان

دهنده خلاف این نظر است.

"رابرت هگ" اقتصاددان ارشد آر بی سی

در یک یادداشت یادآور می شود افزایش

قیمت ناچیز ماه اوت در تورنتو و ونکوور

پیش نشانه ی افزایش قیمت می باشد.

در تابستان سال ۲۰۱۸، پس از مدتها

رکود، فروش خانه در تورنتو افزایش

یافت. طبق آمار منتشر شده در هفته

گذشته توسط هیئت املاک و مستغلات

تورنتو، در ماه اوت، در مقایسه با ماه

مشابه سال قبل، فروش خانه ۸/۵ درصد

افزایش داشته است.

بیمه با قیمت های بسیار مناسب



بیمه فیونرال

دورگذشتن و فوت



بیمه اتومبیل

دو طرفه - کامل و...

سجادی 416-493-1082



بیمه

از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه گذاری

- ✓ تحصیلات فرزندان RESP
- ✓ سهام سرمایه گذاری
- ✓ بازنشستگی RRSP
- ✓ تجاری و ضمانت نامه
- ✓ علاج ناپذیر
- ✓ درمانی

- ✓ بیمه عمر
- ✓ اتومبیل
- ✓ مستغلات
- ✓ محل کسب
- ✓ توریستی
- ✓ بیزینس و ...



نادر خداپرست

416.576.7766

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



اخبار کانادا

کانادا پنجمین کشور خودکشی کودکان در جهان است



تا قبل از ۱۶ سالگی به نوعی از آنها سوء استفاده شده است. آستین این موضوع را بحران بهداشت عمومی می‌داند. آستین معتقد است اکثر این موارد ریشه در فقر خانواده‌ها دارد. او گفت که میانگین پنج مرگ در هر ۱۰۰۰ نفر، کانادا را در مقام سی‌ام در بین ۴۴ کشور "اولی‌سی‌دی" قرار داده است. این میانگین به صورت نامنظم در سراسر کشور توزیع شده است، به عنوان مثال "بریتیش کلمبیا" با ۳۵ نفر در ۱۰۰۰ نفر، کمترین و "تانووات" با ۱۷٫۷ نفر در ۱۰۰۰ نفر، بیشترین تعداد مرگ و میر را دارند. دکتر "پیتر سامتری" رئیس بخش بهداشت و سلامت روان کودکان و نوجوانان بیمارستان کودکان وایسته به بخش سلامت روان دانشگاه تورنتو گفت: "این آمار نشان دهنده یک روند رو به رشد است و به رغم شایع بودن مشکلات سلامت روان در بچه‌ها از سال ۱۹۸۷، دولت کانادا اقدامات نسبتاً کمی را برای ریشه‌کن کردن مشکل انجام داده است." طبق این گزارشات، در هر روز ۱۰ کانادایی اقدام به خودکشی می‌کنند و جان خود را می‌گیرند.

علاوه بر نیاز به تعادل بین کار و زندگی، آنها خواهان افزایش خدمات پستی در جهت خدمت‌رسانی بانکی و تحویل مواد غذایی هستند؛ آنها همچنین خواستار سرمایه‌گذاری بر روی ناوگان وسایل نقلیه هستند تا سازگاری بیشتری با محیط زیست داشته باشند. قبل از شروع اعتصاب عمومی، اتحادیه کارگری در یک بیانیه از اعضای خود خواست امور پزشکی و داروی خود را انجام دهند چون در صورت اعتصاب این خدمات نیز قطع خواهند شد؛ و اعضا مجبور خواهند بود تمام مبالغ را از جیب خودشان پرداخت کنند. اتحادیه کارگران پست کانادا می‌گوید قرار داد حدود ۴۲۰۰۰ کارمند شهری و ۸۰۰۰ کارمند روستایی از سپتامبر گذشته منقضی شده است. اداره پست کانادا نگفته است که می‌خواهد تا قبل از توافق کارگران را اخراج کند، در عوض می‌گوید که هر طرف باید برای یافتن زمینه مشترک سخت تلاش کنند. کانادا پست هزینه‌های احتمالی حل و فصل این اختلافات را در سه ماهه دوم سال مالی خود بیش از ۲۰۰ میلیون دلار تخمین می‌زند.

این گزارشات نشان می‌دهد که تعداد مراجعه‌کنندگان به مراکز درمانی با مشکلات روانی در میان افراد ۵ تا ۲۴ ساله در طول دهه گذشته ۶۶ درصد افزایش یافته، در حالی که تعداد مراجعه‌کنندگان دیگر در این مدت ۵۵ درصد افزایش پیدا کرده است. آستین گفت این آمار تمرکز کمتری بر روی افراد کمتر از ۱۸ سال دارد و این مورد از معایب اصلی در تلاش برای بهبود و حفظ سلامت روان کودکان می‌باشد. این گزارش نشان می‌دهد استان انتاریو بیشترین تعداد مراجعه‌کننده به بخش روانی بیمارستان‌ها را داشته است. به طور مثال در سال ۲۰۱۶، ۱۶۲۹۱ کودک در بیمارستان بستری شده‌اند، این میزان بیشتر از دو برابر تعداد بیماران ثبت شده در کبک، دومین شهر از نظر زیاد بودن مراجعه‌کنندگان است. آمار حاکی از افزایش تعداد خودکشی‌ها نیز هست، آستین اعلام کرد که خودکشی دومین علت مرگ و میر کودکان بوده و افزود میزان خودکشی کودکان کانادایی این کشور را در رتبه پنجم قرار می‌دهد، از هر ۳ کانادایی ۱ نفر گزارش داده‌اند که

ترجمه ایران استار - این واقعیت است: تورنتو شهری که در آن از کودکان سوء استفاده می‌شوند، آنها در تورنتو با مشکلات سلامت روان روبرو هستند و میزان بالایی از خودکشی کودکان در تورنتو وجود دارد.

گزارش منتشر شده توسط "چیلدرن فرست کندا" و موسسه "او برین" برای بهداشت عمومی، شامل مرگ و میر نوزادان تا ایدمی چاقی، نرخ فقر و کودکان در کانادا را پوشش می‌دهد. این مطالعه که تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به سازمان‌های بزرگ تحقیقاتی از جمله موسسه آمار کانادا و موسسه اطلاعات بهداشت کانادا است نشان می‌دهد که تمام تلاش دولت باید در جهت رفاه عمومی کودکان کشور باشد. "سارا آستین" رئیس چیلدرن فرست کندا گفت: "وقتی ما درباره مرگ و میر نوزادان و نگرانی در خصوص سلامت روان آنها صحبت می‌کنیم، آمارها بسیار ناامید کننده می‌شوند: کانادا رتبه پنجم را در بین کشورهای جهان اول و مرفه دنیا را دارد. وقتی صحبت از رفاه کودکان می‌شود ما از خیلی‌ها عقب می‌مانیم. بین رفاه فرزندان ما و رفاه ملت ما اختلاف بزرگی وجود دارد."

آستین گفت: "آمار موسسات بین‌المللی مانند یونیسف نشان می‌دهد کانادا در بین ۴۱ کشور صنعتی دنیا در خصوص رفاه کودکان در رتبه ۲۵ قرار می‌گیرد." آستین اضافه کرد: گزارشات تهیه شده توسط آژانس‌های تحقیقاتی حاکی از افزایش مشکلات سلامت روانی کودکان در طول ساله‌های گذشته بوده است.

پست کانادا اعتصاب می‌کند

ترجمه ایران استار - وزیر کار کانادا روز سه‌شنبه اعلام کرد اتحادیه کارگری کارکنان پست شهری و روستایی کانادا در حال چانه‌زنی برای احقاق حقوق خود از اداره پست هستند، در صورتی که مذاکراتشان به نتیجه نرسد تا قبل از پایان این ماه دست به اعتصاب خواهند زد. اعضای اتحادیه کارگران پست بعد از رای‌گیری روز یکشنبه رای به اعتصاب دادند. این اتحادیه سه‌شنبه اظهار داشت که ۹۳٫۸ درصد از کارکنان بخش حمل و نقل شهری و ۹۵٫۹ درصد از اعضای حمل و نقل روستایی و حومه آمادگی خود را برای ترک کردن محل کارشان ابراز کردند. هر دو گروه کارکنان شهری و روستایی پست از اواخر سال گذشته مشغول صحبت در خصوص قراردادهای کاری خود بودند که این تلاش‌ها تا به حال به نتیجه‌ای نرسیده است. اگر تا ۲۶ سپتامبر بین گروه‌های مذاکره‌کننده توافقی صورت نگیرد ممکن است کارکنان گزینه اعتصاب را انتخاب کنند. "ورونیک سیمار" دبیر مطبوعاتی اتحادیه کارگری همچنین گفت که

"پتیه هاجو" از طریق ایمیل اظهار داشت: "وزیر از طرف‌های درگیر در مذاکرات خواسته به تلاش‌های خود برای دستیابی به توافق‌نامه جدید ادامه دهند و در صورت نیاز زمان مذاکرات را تمدید نمایند؛ دولت به یک رویکرد منصفانه و متعادل در روابط کاری باور دارد." اداره پست کانادا اعلام کرد که روز جمعه پیشنهادات جدید خود را ارائه داده است، این پیشنهادات منعکس کننده رشد خدمات پستی و نقش مهم کارکنان در این موفقیت بوده است. پیشنهادات شامل افزایش دستمزدها و بهبود مزایا است، اما اتحادیه این پیشنهادات را "غیرقابل قبول" توصیف کرد. "مایکل پلاک" رئیس سابق اتحادیه کارگران پست کانادا در بیانیه‌ای اعلام کرد: "در دهه گذشته، شرایط کار همه اعضای ما بدتر شده است، و بسیاری از ما زمان کمتری را در کنار خانواده خود می‌گذرانیم، اعضا به ما گفته‌اند حالا زمان حل این مشکلات است."

اتحادیه کارگری همچنین گفت که

نازی واقف



MORTGAGE MANAGER
Brokerage Licence # 10801
License #M08004237 (Nazi 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-approval
- Business Loan and Line of Credit



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

Agent پذیرفته می شود

Mortgage Agent با آموزش فصولی، دفتر فصولی و کمسیون بالا استفاده می شود

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی های شخصی
و جایگزینی آن در یک وام مسکن



تهیه وام مسکن برای تازه واردین



تهیه وام مسکن آنهایی که
مقیم کانادا نیستند



مجید حبیبی

416.553.3394

www.majidhabibimortgage.ca

کارشناس وام

MAJID HABIBI
Lic. #12782

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

tribe
You belong.



دعوت به همکاری و سرمایه گذاری

تا **۲۱% سود** تضمین شده سالیانه به سپرده‌گذاران
به همراه تضامین کافی و بیمه‌نامه معتبر برای اصل و
سود سرمایه جهت توسعه فعالیت در امور اقتصادی و
مالی در یک شرکت معتبر

647-669-7555



Pioneer

ایرانیان کانادا برگزار می‌کنند:
آیین قدردانی از دکتر رضا مریدی



PIONEER
Celebrating the
achievements of
REZA MORIDI
Le Parc 8432 Leslie Street
Thornhill, ON L3T 7M6

دکتر رضا مریدی،
وزیر دولت پیشین اونتاریو،
نماینده مجلس
و پژوهشگری با تجربه،
که خدمتگزار مردم است و از اهالی امروز.

In support of



Mackenzie
Health
Foundation

Net proceeds of this event
will be donated to Mackenzie
Health Foundation

FRIDAY **جمعه**
OCTOBER **اکتبر**
12 **۱۲**
5:30pm **۵:۳۰ عصر**

این مراسم شامل بخش‌های متنوع از جمله رقص‌های سنتی ایرانی، موزیک زنده و همچنین شام خواهد بود.
قیمت هر بلیت ۱۰۰ دلار و هر میز پذیرای ۱۰ مهمان است.

برای تهیه بلیت و یا اطلاعات بیشتر، لطفاً با خانم سالومه مساوات تماس بگیرید.

ایمیل: pioneeroct2018@gmail.com

تلفن: ۴۱۶-۷۹۹-۶۳۵۹

اخبار کانادا

املاک ونکوور رو به سوی سقوط



خانه‌های لوکس هشدار می‌دهد برای سقوط بازار مسکن است."

وات می‌گوید: "خرید خانه در ونکوور هرگز راحت نبوده، اما با کاهش ۲۵ درصدی یا بیشتر، ممکن است بیش از پیش قابل خرید باشد. شاخص فروش در بازار خانه‌های مستقل نشان می‌دهد از هر ۱۰۰ خانه لیست شده فقط ۱۰ تا ۱۵ خانه فروخته شده است."

البته با کاهش قیمت مسکن در بازار ونکوور هنوز هم خانه‌ها ارزان نیستند. آخرین گزارش بانک در سه ماهه دوم امسال تغییری در قدرت مردم برای خرید خانه نشان نمی‌دهد زیرا قیمت خانه‌های پایین‌تر با نرخ بالاتر وام مسکن جبران شده است. ظاهراً قیمت مسکن در آمریکای شمالی کم‌کم به ثبات می‌رسد.

از بازار وجود دارد که در آن همه چیز به مراتب بدتر از داده‌های هیئت مدیره املاک است، در واقع سقوط قیمت‌ها جدی است.

"یان وات" مشاور املاک از اطلاعات مستقل شرکت "دنا ماینینگ کمپانی استیج شات" استفاده کرده تا تعیین کند که قیمت خانه‌های لوکس مستقل در غرب ونکوور در سال گذشته ۲۶ درصد کاهش داشته است: قیمت میانگین خانه‌ها امسال ۲/۸ میلیون دلار می‌باشد، در حالیکه میانگین قیمت در سال گذشته ۳/۸ میلیون دلار بود.

در سال گذشته و در غرب ونکوور قیمت خانه‌های مستقل به میزان ۳۰ درصد کاهش یافته و به ۲/۵ میلیون دلار (از میانگین ۳/۶ میلیون دلار) رسیده است. "استوارت بونر" مشاور املاک در اواخر ماه جاری گفت: "ظاهراً فروپاشی قیمت

ترجمه ایران استار - در گذشته نه چندان دور سخت بود تصور کنید بازار مسکن "ونکوور" چنین آرام شود به طوری که شما صدای شکستن آن را کم‌کم بشنوید.

هیئت املاک و مستغلات منطقه بزرگشهر ونکوور روز چهارشنبه گزارش داد: در حال حاضر قیمت‌های همه نوع مسکن در این منطقه کاهش یافته است. "فیل مور"، رئیس هیئت املاک و مستغلات منطقه ونکوور بزرگ، در بیانیه‌ای گفت: "خریداران، امروزه لیست‌های بیشتری را برای انتخاب در دست دارند و رقابت کمتری در خرید به نسبت سال‌های اخیر را پیش رو می‌بینند... خریداران فعال در بازار، در هر سه دسته مسکن طی دو ماه متوالی در سراسر منطقه کاهش یافته است."

مبلغ خرید متوسط یک خانه مستقل در ونکوور بزرگ در ماه اوت ۱/۵۶۱ میلیون دلار بوده که نسبت به سال گذشته ۳/۱ درصد کاهش یافته است. با عنایت به تعداد خریداران در اوایل سال جاری، قیمت آپارتمان هنوز هم بالاتر از یک سال پیش است یعنی ۱۰/۳ درصد بیشتر نسبت به سال گذشته، قیمت متوسط آپارتمان در ماه اوت ۶۹۵۵۰۰ دلار بوده است. اما قیمت‌ها در حال حاضر منفی شده و از ماه مه، ۱/۶ درصد کاهش یافته است.

اما برخی از اعضای املاک و مستغلات در "بریتیش کلمبیا" می‌گویند بخش‌هایی

زن ایرانی - کانادایی، پس از طلاق هم، سه سال است که گیر کرده



سال‌های آخر ازدواج وی را در مقابل فرزندانش کتک زده است. آرمین در ۲۰ سپتامبر ۲۰۱۲ محکوم شد، ولی سال بعد تبرئه گردید. البته آرمین در مصاحبه تلفنی گفت که هرگز همسرش را کتک نزده است. طلاق کانادایی این زوج در سال ۲۰۱۵ در بریتیش کلمبیا ثبت شده است.

مدت کوتاهی پس از طلاق، فریبا قصد داشت به ایران برود و مادر و خواهر بیمار خود را که فلج مغزی بود ببیند اما وکیلش در ایران به او هشدار داد که بدون داشتن طلاق رسمی ایرانی، به ایران سفر نکند زیرا این احتمال می‌رود که در زمان خروج از ایران اجازه خارج شدن نداشته باشد. فریبا برای طلاق ایرانی خود اقدام کرده ولی درخواست او رد شده است.

در ماه مه ۲۰۱۸، دادگاه قضایی به آرمین حکم کرد که پرونده طلاق ایرانی را تا پایان ماه ژوئن تکمیل کند ولی آرمین هنوز این کار را انجام نداده است.

وکیل فریبا می‌گوید که دهه‌ها تن از زنان ایرانی درگیر ازدواج‌های خود در ایران هستند. او اضافه می‌کند که اغلب مردان از قدرت خود در این مورد سو استفاده می‌کنند [همانطور که بعضی از زن‌ها از اختیارات قانونی خود در کانادا سوء استفاده می‌کنند]. یوسفی گفت: "شما نمی‌توانید یک دولت خارجی را مجبور کنید آنچه را که شما می‌گویید انجام دهد، تفاوت بین یک ازدواج کانادایی و یک ازدواج ایرانی، بطور اصولی با یکدیگر متفاوتند: ازدواج کانادایی یک قرارداد مدنی است ولی ازدواج ایرانی بعنوان یک ازدواج مذهبی در نظر گرفته می‌شود." یوسفی اظهار داشت: "من فکر می‌کنم با توجه به قوانین ایران، طلاق کانادایی از نظر ایران پذیرفته شدنی نیست... آنها می‌گویند که جنبه‌های مذهبی یا الزامات طلاق ایرانی در طلاق های نوع کانادایی برآورده نمی‌شود."

که من دیگر با او زندگی نمی‌کنم، او هنوز قدرت دارد که زندگی مرا کنترل کند". فریبا با پسر و دختر ۱۲ و ۱۴ ساله خود زندگی می‌کند.

وکلایی که با موارد مشابه مواجه شده‌اند می‌گویند، فریبا نخستین زن ایرانی در کانادا نیست که با چنین مشکلاتی روبروست. این موارد محدودیت دادگاه‌های مدنی کانادا را نشان می‌دهند. "لنا یوسفی" وکیل خانواده گفت: "هنگامی که شما با کسی خارج از خاک کانادا ازدواج می‌کنید، این قانون فقط شما را تا نقطه خاصی حمایت می‌کند و خارج از آن ما کنترلی بر روی آن نداریم." فریبا و "آرمین کریمی‌نیا" در سال ۱۹۹۴ در ایران ازدواج کردند. در سال ۲۰۰۴ کریمی‌نیا با گرفتن بورس تحصیلی به دانشگاه "بریتیش کلمبیا" آمد.

فریبا که بر روی صندلی چرمی سیاه در اتاق نشیمن نشسته بود گفت: "ما عاشق

ترجمه ایران استار - یک زن ایرانی - کانادایی می‌گوید که او در ازدواج ایرانی‌اش به دام افتاده، زیرا شوهر سابق وی از همکاری برای جدایی [کامل، از جمله طلاق ایرانی] اجتناب می‌ورزد - هرچند که تحت قانون کانادا مدت‌ها است که آنها از هم طلاق گرفته‌اند.

"فریبا ناصر" که در در "بریتیش کلمبیا" ساکن است می‌گوید: "بدون انجام طلاق رسمی ایرانی او نمی‌تواند به ایران بازگردد و مادر و خواهرش را ببیند چون شوهر سابق او می‌تواند از خروجش جلوگیری به عمل آورد."

از نظر قانون شریعت در ایران، فقط مردان حق دارند که طلاق بگیرند (در صورتی که مردان حق طلاق را به همسرانشان نداده باشند) و مردان می‌توانند در خصوص سفر کردن همسرشان تصمیم بگیرند. با توجه به اینکه در ایران فریبا هنوز هم از لحاظ قانونی مطلقه به حساب نمی‌آید، همسرش می‌تواند مانع خروج او از ایران شود.

فریبا در مصاحبه‌ای در آپارتمانش گفت: "من یک فرد آزاد نیستم، بعد از ۶ سال

دستور با همزمان به MLS

اوکازیون این هفته:

فقط

TOP LISTING: \$899,000

لطفاً بقیه اکازیون‌ها را در وبسایت ما پیدا کنید

منطقه اونیو روود
خانه ۲ طبقه، ۱+۳ خوابه،
با ۳ سرویس و ۲ آشپزخانه،
به روز شده، با بیسمنت
تمام شده با ورودی مجزا
Richmond Hill,
Avenue Rd & Carville

همه املاک شهر را با وبسایت زیر تحت کنترل داشته باشید:

www.realtorhome.ca

Sales Rep. **شان شاهواری**
416-829-5953
Sutton
SUTTON GROUP - ADMIRAL REALTY INC., BROKERAGE*

دفتر حقوقی و ترجمه

رضا ناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم

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

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

خدمات

جرایم رانندگی:
رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، و غیره...

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

Commissioner of Oath

416-915-0050

واقع در پلازای ایرانیان 6101A Yonge St. Fax: 416-915-0051

تدریس پیانو



توسط
پدیس عمانیان
با ۱۶ سال
سابقه تدریس



647.878.2021
pardis101@hotmail.com

در قطعات کلاسیک بر اساس متد RCM و قطعات ایرانی

۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان



اسپیشال های این هفته سوپر ارزان

هویج بستنی \$5 ⁹⁹		هویج پرتقال \$5 ⁹⁹		هویج کرفس \$5 ⁹⁹		انگور عسگری شیرین رسید		زردآلوی شکرپاره ارگانیک از بهترین باغات ایران بی نظیر رسید		نوبل ها:	
بیسکوئیت پتی بور بسته ای: 49¢ ۲ تا 99¢		خورشت فسنجان بدون گوشت چیکا هر عدد: 29¢ ۲ تا 5\$		نقل خلال بادام فردیار هر عدد: 29¢ ۲ تا 5\$		انواع دمنوش های طبی و ارگانیک نیوشا رسید		بیسکوئیت مادر کوچک بسته ای: 99¢ ۳ تا 2\$		رب گوجه مصدق هر عدد: 39¢ ۲ تا 7\$	
بیسکوئیت التیا هر عدد: 34¢ ۲ تا 6\$		بیسکوئیت مادر بزرگ بسته ای: 39¢ ۲ تا 7\$		بیسکوئیت متوسط بسته ای: 29¢ ۲ تا 5\$		رب گوجه حسنی و الماس هر عدد: 29¢ ۲ تا 5\$		پسته کله قوچی خام و زعفرانی پوندی 1299¢		سبزی قورمه، سبزی رخ شده خورشت سبزی بدون گوشت بسته ای: 29¢ ۲ تا 5\$	
خیار شور بزرگ حسنی سایز سوپر اسمال هر عدد: 79¢ ۲ تا 15\$		خیار شور بزرگ حسنی سایز بزرگ هر عدد: 54¢ ۲ تا 10\$		تن ماهی جنوب هر عدد: 24¢ ۳ تا 6\$		قند کاترین ۳ تا 3\$		سبزی سیبون بسته ای: 29¢ ۳ تا 8\$		ایستک بسته ۱۲ تایی 1399¢	



انواع سفارشات کیتترینگ
و مجالس پذیرفته می شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان



پلوپز ایرانی پارس خزر

۴ نفره	\$95
۸ نفره	\$115
۱۲ نفره	\$135

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234

416-222-4726

اخبار - اقتصادی

گالوپ: مردم ایران، هم‌تراز مردم نیجر و فلسطین از نظر تجربه منفی در زندگی



گالوپ می‌نویسد که قرار گرفتن افغانستان در پایین‌ترین جای جدول نشان‌دهنده وخامت هرچه بیشتر اوضاع در این کشور طی سال ۲۰۱۷ است زیرا این کشور در آن سال شاهد مرگ‌بارترین بمب‌گذاری‌ها در سال‌های اخیر بود. گالوپ به طور کل، از بزرگسالان در ۱۴۷ کشور در سال ۲۰۱۷ پرسید که آیا طی روز قبل از نظرسنجی پنج تجربه مثبت را تجربه کرده‌اند یا خیر. حداقل ۷۰٪ از مردم سراسر جهان گفته‌اند که در روز پیش از نظرسنجی، لذت زیادی را تجربه کرده‌اند، خیلی لبخند زده یا خندیده‌اند، احساس آسودگی داشته‌اند، و با احترام با آنها برخورد شده است.

اما در این نظرسنجی، تنها ۴۶ درصد از مردم گفته‌اند که طی روز قبل از نظرسنجی چیزی آموخته یا کار جالبی انجام داده‌اند.

در گزارش "احساس‌های جهانی" سال ۲۰۱۶ گالوپ که چندی پیش منتشر شد مردم ایران در میان مردمی با بیشترین تجربه منفی روزانه قرار داشتند. گزارش سال گذشته سازمان ملل نیز نوشته بود که فنانند شادترین کشور جهان و مردم ایران غمگین‌تر از فلسطین و لبنان هستند. پروانه سلحشوری، نماینده مجلس ایران، "بیکاری"، "مشکلات معیشتی" و "فقدان نشاط" را مهم‌ترین عوامل قرار گرفت ایران در رتبه اول "خشونت اجتماعی" جهان معرفی کرده است.

سال گذشته، عباس آخوندی، وزیر راه‌وشهرسازی ایران، گفت که کشور در حال زوال اجتماعی است و جامعه دیگر نمی‌تواند امید را به خود تزریق کند.

بدهی ۲۸۴ هزار میلیارد تومانی دولت به بانک‌ها؛ هر روز بدهکارتر از دیروز



کرد که رسوب اصل و سود این اوراق در سرفصل حساب‌های بانک مرکزی، به عنوان بدهی دولت به شبکه بانکی درج می‌شود.

همچنین دولت و شرکت‌های دولتی تضمین وام و تسهیلاتی را برعهده دارند که در صورت پرداخت نشدن یا تاخیر در بازپرداخت آنها، رقم مربوطه به عنوان بدهی بخش دولتی به شبکه بانکی، ثبت می‌شود.

رقم بدهی ۲۸۳.۶ هزار میلیارد تومانی بخش دولتی به سیستم بانکی به تفکیک شامل بدهی ۲۵۱.۳ هزار میلیارد تومانی دولت و بدهکاری ۳۲.۳ هزار میلیارد تومانی شرکت‌ها و موسسات دولتی می‌شود.

تحلیل می‌رود. از طرفی دیگر، افزایش بدهی بانک‌های می‌تواند نشانه این باشد که دولت با واسطه بانک‌ها دست در جیب بانک مرکزی کرده و کسری‌های بودجه و نیازمندی‌های مالی خود را با واسطه بانک‌ها از منابع پر قدرت بانک مرکزی، تامین می‌کند که موجب رشد پایه پولی، افزایش نقدینگی و در نهایت رشد نرخ تورم می‌شود. به یکی از دلایل سنگین‌تر شدن بدهکاری بخش دولتی به بانک‌ها اشاره کردیم که جریان کسری بودجه و استقراض دولت از بانک‌هاست. اما این بدهی از راه‌های دیگری هم سنگین می‌شود. بخشی از این بدهی سود و اصل اوراق مشارکتی است که دولت فروخته و پرداخت سود آن را تضمین کرده‌است، به طور مثال دولت محمود احمدی‌نژاد برای اجرای طرح مسکن مهر، چنین اوراق مشارکتی منتشر

بر اساس گزارشی که بانک مرکزی منتشر کرده است، میزان بدهی بخش دولتی به شبکه بانکی در تیرماه ۹۷ نسبت به رقم این بدهی در تیرماه پارسل، با افزایش ۲۲.۴ درصدی همراه بوده و از ۲۳۱.۷ هزار میلیارد تومان به ۲۸۳.۶ هزار میلیارد تومان رسیده است.

بدهی بخش دولتی به بانک‌ها از دو راه می‌تواند برای اقتصاد مهم باشد. افزایش بدهی بخش دولتی شامل بدهی دولت و بدهی شرکت‌های دولتی، منابع بانک‌ها را کاهش می‌دهد. با افزایش این رقم، شبکه بانکی در تامین منابع لازم برای ایفای نقش اصلی خود به مشکل بر می‌خورد و شبکه بانکی از فراهم آوردن منابع مالی لازم برای بخش‌های مختلف اقتصادی و تجهیز مالی آنها، در می‌ماند. قدرت وام‌دهی بانک‌ها با این بدهکاری هر روز بیشتر از دیروز،

با درود به ایرانیان عزیز

این روزها ما شاهد تغییرات نرخ دلار به میزان تا ۱۰۰۰ تومان در روز هستیم. این حربه جدید بانک مرکزی برای جلوگیری از خرید و فروش دلار درهم دینار و ... است تا از شدت معاملات بکاهد.

هنوز باید منتظر توافقات پشت پرده ایران و آمریکا بود. با این وضعیت در حال حاضر نرخ‌ها همین حدود خواهند ماند.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۹۹۰۰ تا	۱۰۷۵۰
دلارحواله کانادا.....	از ۹۹۵۰ تا	۱۰۸۰۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۱۲۵۰۰ تا	۱۴۱۰۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۲۴۰۰ تا	۱۴۳۰۰
درهم.....	از ۳۶۰۰ تا	۳۹۵۰
طلا.....	از ۱۵۵۰ تا	۱۵۶۵
نفت.....	از ۶۷ تا	۷۱

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

416-830-6500

سردفتر استادرسمی
Notary Public

دفتر وکالت



دکتر ناصر عابدی

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

Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

- طلاق
- حقوق مالی و همسر و فرزندان
- اموال خانواده
- حضانت و حق دیدار فرزندان
- قرارداد جزایی
- قرار داد ازدواج

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سیتی زنی

- 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 لطفاً با خانم **سوسن نکلو** عضو ICCRC تماس حاصل فرمایید

Civil Litigation

دعاوی حقوقی

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

- خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری
- ثبت و تاسیس شرکتها

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

تنظیم وکالت نامه 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)

خلیل هناره

- حضور رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.
- همراه و محام با شایسته‌ترین تقسیم‌گیری بهترین خرید و فروش
- املاک تجاری، رهن، سکونی و مزرعه.
- کمک در تهیه انواع وام های سکونی و تجاری.
- ارزیابی ملک شایسته خرید و یا فروش.
- آماده پاسخگو بر آورد خواسته های شاد امور املاک.

تعدادی آپارتمان، منزل سکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجود می‌باشد.
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*
Independently owned and operated



Trust, Honesty and Integrity... Always.

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

سرعت
دقت
امنیت

ارز ملل

افتتاح دفتر جدید

هم اکنون ارز ملل پاسخگوی
مشتریان گرامی در محل جدید است:

6024 Yonge St.

North York (at Cannaught Ave., M2M 3W5)



اولین صرافی در سرعت حواله ۲۴-۴۸ ساعته

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

416.830.6500

~~5859A Yonge St.~~ → 6024 Yonge St.

~~North York (at Cummer)~~ → North York (at Cannaught)

arze.melal@gmail.com



ارز ملل

www.melal.ca

گفتگو با مهناز شهبازی، کاندید شورای شهر ریچموند هیل

مهناز شهبازی:

به دلیل اهمیت شهرداری در زندگی روزمره تان انتخابات را جدی بگیرید



بودن دختر نیست. من گفتم که به عنوان یک مادر و یک عضو جامعه ایرانی، در کنار آن مادر می‌ایستم. در کارنامه‌ات در سال ۲۰۰۶ دیدم که شما از کسانی بودی که برای به رسمیت شناختن نوروز در انتاریو، فعالیت می‌کردی. در این مورد برایمان لطفاً بگو.

بله، یک جلسه‌ای بود و من در آن جلسه از اینکه سیاستمداران کانادایی، کاری برای جامعه ایرانی انجام نمی‌دهند ولی همیشه از ما توقع کمک داشته‌اند و آنها را کمک کرده بودیم، انتقاد کردم. آنجا که لازم است به یک ایرانی بها داده بشود، از ایرانی‌ها صحبت نمی‌کنید. این شروع کار بود. اون موقع ماریو راکو نماینده لیبرال از شهر تورن هیل، طرح نوروز را به مجلس انتاریو برد، لایحه ۶۳ نوروز (Nowruz Day Act) Bill 63, 2006 در ۱۶ فوریه ۲۰۰۶ به مجلس برده شد



بله، من در آن روز که این طرح توسط ماریو راکو، درج‌ن‌علنی مجلس انتاریو (کوینز پارک) خوانده شد، در مجلس به عنوان یکی از طراحان این مسئله از جامعه ایرانی معرفی شدم.

متأسفانه در آن سال، قانونی نشد. بله، دور دوم به کمیته برای بررسی فرستاده شد ولی مجلس برای انتخابات تعطیل شد. ماریو راکو در انتخابات سال ۲۰۰۷ با چند صد رای باخت. در آن سال به جلسه‌ای که در آنجا بود، دوستان از آقای رضا مردی که تازه از شهر ریچموند هیل با حمایت جامعه ایرانی به مجلس راه یافته بود، خواستند که این موضوع را پیگیری کند. ایشان مجدداً طرح نوروز را در مجلس مطرح کرد و این بار با حمایت دیگر احزاب محافظه‌کار و ان‌دی‌پی، نوروز به رسمیت شناخته شد. پروسه این طرح نشان داد که باید کار کرد و کار را شروع کرد و با پشتکار می‌شود آتراً به نتیجه رساند.

جاستین ترودو چند بار به محل شما آمده است؟

دو بار، یک بار سال ۲۰۱۳ که تازه رهبر حزب لیبرال شده بود و دیگری در نوروز ۲۰۱۵ بود که سال تحویل را با ایرانی‌ها گذراند.

ولی ترودو، بعد از نخست وزیری دیگر به شهر ریچموند هیل و دیدار با ایرانی‌ها نیامد.

بله، درست. رستوران شیراز، محل کسب و کار شما، سال‌هاست بنوعی پاتوق جامعه ایرانی و مرکزی برای فعالیت‌های سیاسی، فرهنگی، هنری و اجتماعی جامعه ایرانی تورنتو بوده است.

من با مردم اینجا زندگی کرده‌ام. عروسی بوده، عزا بوده است. با حس مردم زندگی کرده‌ایم. حسشان کرده‌ایم. هر شغل دیگری که داشتم، هیچ وقت نمی‌توانست به اندازه این کاری که دارم، مرا خوشحال کند. ارتباط با مردم و شهر بدون واسطه و مستقیم یک تجربه و لذت خوبی دارد. می‌دانید، مرگ وتولد دست ما نیست ولی زندگی دست خود ما هست و انتخاب خود ماست. دخترم ۱۱

[مهناز ادامه در صفحه ۱۲ ➔]



سعید سلطانیپور
مسئول بخش بین‌المللی
انجمن خبرنگاران

مهناز شهبازی، را کمتر کسی است که در شهر ریچموند هیل نشاند، او به همراه همسرش حمید مقدم، رستوران شیراز را اداره می‌کنند، جایی که در اقتصادی و کارهای خیریه زیادی برگزار شده و می‌شود. مهناز با کارنامه قوی در زمینه‌های یاد شده، کاندید شورای شهر ریچموند هیل شده است. به همین دلیل با او گفتگویی داشتم تا شما بیشتر با نقطه نظرانش آشنا شوید.

خانم شهبازی، با سلام و تشکر از وقتتان، برایمان بگویید چه شد که تصمیم گرفتید به عنوان یکی از اعضای قدیمی جامعه ایرانی کانادایی در شهر ریچموند هیل، برای شورای شهر ثبت نام کنید؟ شما سابقه زیادی در حوزه انتاریو و فدرال‌های لیبرال در این شهر داشتید. چرا شهرداری ۲۰۱۸؟

مهناز شهبازی: سلام می‌کنم به شما و خوانندگان ایران استار، دلیل اصلیش این است که از سال ۲۰۰۱ در شهر ریچموند هیل هستم. اولین خانه را در میچرمکنزی و بی‌ویو (منطقه ۵) با همسر خریدم. بچه‌هایم در این شهر دنیا آمدند. کسب و کارم در این شهر و منطقه بوده و هست. بالطبع با آدم‌های زیادی هر روز سرکار داشتم و مشکلات مردم را می‌دانم.

از سال ۲۰۰۱ تا امروز، ریچموند هیل چه فرقی‌هایی کرده است.

بغیر از جمعیت که زیادتر شده، متأسفانه امکانات شهری متناسب با رشد جمعیت اضافه نشده است. همان خیابان‌ها و همان سرویس حمل و نقل و ترافیک ۱۷ سال پیش، با تغییرات کمی انجام شده است. در خیابان یانگ، بالای میچرمکنزی بدلیل تعریف غیرجامع از میراث فرهنگی و تاریخی، نوسازی متوقف شده است. البته این منطقه من نیست ولی جزو شهر من هست. متأسفانه کسب و کارهای زیادی در این شهر باز و بسته و برخی ورشکسته می‌شوند. ورشکستگی در یک خانواده تنها اقتصادی نیست بلکه می‌تواند ویران‌کننده یک زندگی باشد. متأسفانه درصدی از مردم شهر مجبور شده‌اند این شهر را ترک کنند.

شهر ریچموند هیل بخاطر مهاجرین ایرانی و چینی، یکی از گران‌ترین شهرهای انتاریو و کانادا شده است. بنابراین ترک این شهر، به مفهوم اجبار اقتصادی برای ترک شهر بوده است.

بله، به دلیل مالیات بالای شهر. زمانی که تعداد کسب و کار زیاد باشد، شهرداری مالیات بیشتری گرفته و درآمد بیشتری خواهد داشت و به این ترتیب فشار روی مالکان خانه‌ها نمی‌آید که هزینه‌های جاری شهرداری تأمین شود. هر ساله مالیات اضافه می‌شود.

شما مدیر موفقی در اداره کسب و کارتان بوده‌اید. فکر می‌کنم مردم مشکل جدی برای پرداخت مالیات بیشتر ندارند بشرط اینکه خدمات مناسب دریافت کنند. در این ۲۰ سال که من در این شهر زندگی می‌کنم، شهرداری ریچموند هیل یکی از بالاترین مالیات‌ها را نسبت به شهرهای همسایه دارد ولی خدمات عمومی‌اش پایین‌تر هست.

اتفاقی یکی از برنامه‌های انتخاباتی من هست که مالیات عادلانه و توزیع خدمات شهری متناسب باشد. من هم به عنوان صاحب خانه و مدیر و صاحب کسب و کاری مالیات دادم و بخوبی مشکلات را می‌دانم.

همسر، حمید مقدم، پایه‌های شما در این سال‌ها آمده است. با دو بچه، مادر بودن و همسر و مدیر یک کسب و کار، چگونه می‌توانی در شهرداری موثر باشی؟

موفقیت کسب و کار ما که نمی‌خواهم اسمش را بیاورم، موفقیتش را مدیون حمایت‌های مردم و جامعه ایرانی می‌دانم. وقت زیادی در کسب و کار ما با مشتریان و مراجعه‌کنندگان در مورد مشکلات و مسایل سیاسی و اجتماعی روز هست، چه شهری چه استانی و چه کانادایی. این روزها، چندان تغییری نکرده است، زیرا

بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

به این میگن ساندویچ!



بهترین خاطرات خود با ساندویچ‌های لذیذ ایران را در تورنتو تجدید کنید!

بهترین همبرگر و ساندویچ مرغ در تورنتو، مغز. زبان الویه. کتلت. سوسیس بندری. سوسیس آلمانی ایرانی. ساندویچ استیک بالاترین مرغوبیت کباب‌های ایرانی در پارسی ساندویچ:

Tel: 905.597.1188
8199 Yonge St.
هر روز هفته تا ۳:۰۰ شب، جمعه و شنبه تا ۱۲ شب

خدمات مهاجرت و حقوقی در دستکار Dorostkar Immigration Services Inc.



خدمات حقوقی

- ✓ دعاوی کوچک تا سقف ۲۵ هزار دلار
- ✓ دعاوی مستاجر و صاحبخانه
- ✓ دعاوی کارگر و کارفرما
- ✓ جرائم رانندگی
- ✓ رفع سوء پیشینه کیفری

خدمات مهاجرت

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

دفتر تورن هیل

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

دفتر ریچموند هیل

(647) 965-3867
10271 Yonge St., Unit 224,
Richmond Hill, ON L4C 3B5

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

نرخ
از شما
فروش از ما

انتظارها به پایان رسید

ارز یونیک

در قلب

پلازای ایرانیان

بزودی افتتاح می شود



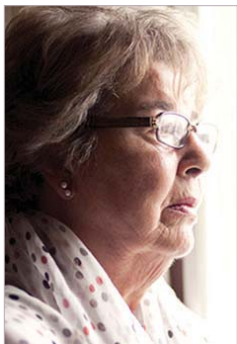
بامشد جدید

نرخ از شما، فروش از ما دیگر گران نخرید!

416-6-830-830

بیمه و سرمایه‌گذاری

نقش بیمه در زندگی با آلزایمر



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه



کنند. بیماری آلزایمر یک نوع متداول از جنون در بین افراد مسن است. جنون یک اختلال مغزی است که شدیداً بر توانایی فرد برای انجام کارهای روزمره تأثیر می‌گذارد. در این خصوص پیشنهاد می‌شود با توجه به سطح توان مالی‌مان بیمه‌هایی نظیر بیمه بیمارهای سخت اختیار کنیم، این بیمه به صورت‌های مختلف می‌تواند تا سقف ۲,۰۰۰,۰۰۰ دلار معاف از مالیات را پوشش دهد. مبلغ قرارداد در صورت تشخیص به بیماری توسط پزشک، از طرف شرکت بیمه به فرد بیمه شده پرداخت خواهد شد. این بیمه به دوره زمان‌های متفاوت نظیر قرارداد سالانه - ۵ ساله - ۲۰ ساله و تمام عمر قابل اختیار است. و حتی با برگشت پول در صورت عدم بیماری به بیمه شده پرداخت می‌شود. بیمه بیماری‌های سخت از کودک تا بزرگسال را در بر می‌گیرد و از طرفی اخذ بیمه عمر توصیه می‌شود، چه بسا برای گرفتن بیمه عمر ما واجد شرایط همیشه نباشیم.

HealthDay News ترجمه و اقتباس: www.cover4u.ca

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

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

www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011

بود، به من رای بدهید ولی اولویت این است که در انتخابات اکتبر ۲۲ امسال شرکت کنید و رای دهید. کسب و کارهای زیادی در این شهر، ایرانی هستند. مالکان زیادی ایرانی هستند. مستاجران زیادی ایرانی هستند. رای درست دادن، می‌تواند درهای بیشتری را برای جامعه ایرانی در ریچموندویل و انتاریو و کانادا باز کند. می‌توانیم قوانین دست و پاگیر شهرداری را با کمک یکدیگر، بهبود ببخشیم.

ترافیک و حمل نقل شهری در ریچموندویل مسئله و مشکل جدی است. به عنوان عضو انجمن شهر چه کاری می‌توانی کنی؟

- برخی در حوزه مدیریت استانی هست، ولی اگر عضو شورای شهر مسئولیت در قبال مردم و شهرش، داشته باشد. می‌تواند کارهای مفیدی انجام دهد و کار را به نقطه بهتری برساند. باید راه حل پیدا کنیم.

آرزویت برای شهر ریچموندویل چیست؟

- آرزویم این است که مردم ریچموندویل احساس آرامش کنند. برای من ریچموندویل، خانه‌ام است. در زمان مهاجرتم از فرودگاه مستقیم به ریچموندویل، منزل خواهرم آمدم.

اگر زمان برگرد عقب، آیا دوباره به ریچموندویل می‌امدی؟

- اتفاقاً خدترم، وایا، چند روز پیش می‌گفت مامان اگر یک روزی می‌خواستی مهاجرت کنی، کجا می‌رفتی. گفتم دوباره کانادا را انتخاب می‌کردم. بنابراین حتماً ریچموندویل را انتخاب می‌کردم. اصلاً تصور دیگری ندارم.

سیاس از وقتی که برای این گفتگو گذاشتید و برایتان آرزوی موفقیت دارم.

- تشکر از شما که این فرصت را به من دادید.

سعید سلطانیپور

مسئول بخش بین‌المللی انجمن خبرنگاران و نویسندگان قومی آمریکایی شمالی (ان.ا.ج) است.

ssultanpour@yahoo.com

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.



مطب ریچموند هیل



905.780.8444

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

سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دبیرستان و هنرستان خصوصی صبحی آکادمی

After School . Night School
Adult Credit Courses

Grade 9-12

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

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

International Students Welcome!

تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

توجه

توجه

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

مشاوره رایگان تحصیلی



با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صبحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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



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

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7

در قلب ایران هیل (Downtown Richmond Hill)

[← ادامه از صفحه ۱۵، مهتاب]

ساله هست و پسر ۷ ساله. من به آنها می‌گویم همیشه به دیگران خوبی کنید ولی اگر نمی‌توانید خوبی کنید، هیچ وقت بدی نکنید.

چه انتظاراتی از جامعه ایرانی شهر ریچموندویل داری؟

- در انتخابات کانادا، به ترتیب بیشتری شرکت‌کننده در "انتخابات فدرال" است، سپس "انتخابات استانی" و کمترین شرکت‌کننده را "شوراهای شهرداری" دارد. همیشه فکر می‌کنیم باید چیزی را تغییر دهیم در حالی که این شهرداریست که وقتی صبح پایمان را از در خونه بیرون می‌گذاریم تا شب که برمی‌گردیم، اولین نقش را دارد. بسیاری از قوانین به نفع ماست که اجرا شود. بنظر من مهمترین رای، شورای شهر هست. از ایرانی‌ها تقاضا دارم که این انتخابات را جدی بگیرند. نه به خاطر اینکه من نامزد این دوره شدم، بلکه به دلیل اهمیت شهرداری که نقش بزرگی در زندگی روزمره همه ما دارد.

چند ایرانی در حوزه شما هستند؟

- فکر می‌کنم در حدود ۴ هزار نفر در منطقه‌ی ۲ شهرداری زندگی می‌کنند. نماینده با چند رای انتخاب می‌شود؟

- دوره قبل سال ۲۰۱۴، عضو شورای شهر فعلی، با ۳۸۰۰ رای توانست رقبایش عضو آن دوره شورای شهر را شکست دهد.

پس اگر ایرانی‌ها بخواهند می‌توانند نتیجه را تغییر بدهند به اضافه اینکه چینی‌ها هم در این منطقه کمتر حضور دارند و نامزد چینی تبار هم در این حوزه نیست.

- بله. هر جا ایرانی‌ها در انتخابات دخالت کردند، تأثیر جدی در انتخابات داشته‌اند چه شورای شهر، چه استان و چه فدرال.

برخی از سیاستمداران کانادایی دوست ندارند، ایرانی‌ها انتخاب شوند.

- ترجیح می‌دهم که قضاوت نکنم. من خواهش می‌کنم حتماً در انتخابات شرکت کنید. درخواستم این است که با خواندن طرح و برنامه‌های من، اگر مورد تأییدتان

افتتاح شعبه جدید صرافی بهارستان در تورنتو



صرافی بهارستان

Baharestan Currency Exchange

+1 905 737 1771 , +1 905 737 1717

ارائه امن‌ترین و سریع‌ترین خدمات ارزی برای هموطنان ایرانی در سراسر دنیا



دفتر مرکزی:

تهران، میدان فردوسی،
مرکز تجارت جهانی فردوسی
۰۶۰۰۱ - ۸۸۹ - ۰۲۱

خدمات:

- انجام حوالجات ارزی به اقصی نقاط دنیا در کمترین زمان
- خرید و فروش نقدی ارزهای رایج دنیا
- با مجوز رسمی دولت کانادا
- مجهز به دستگاه کارت‌خوان ایران و پرداخت ریالی با کارت‌های عضو شتاب
- قبول سفارش جهت تحویل ارز در اکثر شهرهای بزرگ دنیا
- ارائه مناسب‌ترین نرخ خرید، فروش و حواله
- مشاوره رایگان جهت انتقال ارز و سرمایه‌گذاری
- انتقال حقوق و بهره‌های بانکی شما از ایران به تورنتو

+1 905 737 1771 , +1 905 737 1717

www.baharestanexchange.com

info@baharestanexchange.com

14 Levendale Rd, Richmond Hill, ON, L4C 4H2

روانشناسی

بهترین ازدواج آن است که زن و شوهر تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرند



دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر



موضوعات روان‌شناسی، روابط انسانی و معنوی صحبت نماید. وقتی او به مساله مالی برخورد می‌کند بسیار صرفه‌جو و محتاط است و شعار او: "ضایع نکردن، نخواستن و امتنان آن است." به ورزش علاقه‌ای ندارد هر چند بسیار پرتحرک و فعال است.

در حالی که او می‌تواند تقریباً پیوسته در حال حرکت باشد، اما ایده همسرش داشتن زمانی شاد و خوشی و نشستن در خانه و یا رفتن به رستوران برای شام است. او از آشپزی و تهیه غذاها لذت می‌برد، هر چند خانش اصلاً میلی به تهیه غذا ندارد.

اشخاص مختلف فکر می‌کنند که این زن و شوهر با آن همه تفاوت در زمینه علایق و تفاوت شخصیت باید زندگی بسیار سخت و بدی را داشته باشند تا بتوانند همدیگر را با تفاوت‌های خود سازش و انطباق دهند. با تمام این اوصاف بدون استثنا دوستان و نزدیکان آنها می‌گویند که این زن و شوهر یکی از بهترین و عاشقانه‌ترین روابط زناشویی را دارند که تا بحال کسی نداشته است. آنها حدود ۴۵ سال است که ازدواج کرده‌اند و هم‌پنطور عشق و محبت آنها ثابت و برقرار است، پس رمز مخفی آنها چقدر است؟

عده‌ای که فکر می‌کردند آنها پس از چند ماه همدیگر را رها خواهند کرد حال چه می‌گویند؟ رمز پنهانی و موفق آنها در این است که هر دو معتقدند پایه و اساس روابط بسیار نزدیک آنها چیزی بسیار بزرگتر از سبک و روش زندگی شخصی و خصوصی، علایق خاص و ترجیحات متفاوت آنها است. پایه و اساس روابط زناشویی احترام و مهریانی و عشق به همدیگر و تعهد بر گسترش این احترام و عشق در روابط دیگر در طول زندگی است.

این زن و شوهر گاهگاهی روی مسائل مختلف توافق نداشتند و اما اگر روی مساله‌ای هم با یکدیگر توافقی نداشتند به ندرت، به کیفیت عشق و علاقه آنها نسبت به یکدیگر آسیب می‌رسانید و یا آنها را از بین می‌برد زیرا آنها برای پایه و اساس عشق خود ارزش قائل بودند و این با ارزش شمردن اصل عشق و دوستی بسیار بزرگتر از نقطه نظرهای یکدیگر در مسائل مختلف بود. همچنین در کنار تفاوت‌های شخصیتی آنها، ارزش‌هایی مثل تعهد و نیز فعالیت‌هایی که برای آنها شادی می‌آورد و زندگی‌شان را تکمیل می‌کرد جایی داشت. از جمله در عشق و علاقه وافر به تنها دخترشان و نیز عشق‌های مشترک به رقص و پانکوبی، روابط جنسی، هنر و موسیقی با یکدیگر شریک و سهیم بودند.

آنها از ابتدای دوستی که بعداً منجر به ازدواج شد تعهد کرده بودند که از خوشبختی و تندرستی همدیگر حمایت

برای روشن شدن بهتر این موضوع زن و شوهری را مثال می‌زنم که هم آنها را دیدم و هم با آنها کار کرده‌ام، در حال حاضر دیگران فکر می‌کنند که آیا در دنیا ازدواجی بهتر از این دو نفر پیدا می‌شود؟ دوستان و آشنایان و حتی افراد بیگانه از خود می‌پرسند که این دو چگونه و از کجا یکدیگر را پیدا کرده‌اند در حالیکه آنها ساعات زیادی را با همدیگر نیستند. خاتم فردی است که متحرک و بدون کار در بیرون از خانه و درون خانه با این ایده که همیشه زمانی خوش داشته باشد و در خانه به آرایش سر و صورت خود برسد و بعضی مواقع نیز تلویزیون نگاه کند. او از خواب بسیار خوش می‌آید و اگر از ۹ ساعت کمتر خوابیده باشد بسیار دقق و ناراحت است.

او تمایلی به شنیدن ناملایمات مثل مرگ و میر و بیماری را ندارد. به عنوان مادر فردی آسان گیر و معتقد به آزادی کودکان است. او معتقد است آزادی دادن به کودکان باعث می‌شود که خودمستولی آنها رشد نمایند و سخت‌گیری شدید نالسام است و در کودکان ایجاد وابستگی می‌نماید. او به مسائل روان‌شناسی و رشد شخصیت و غیره تمایلی ندارد. هر چند که او خود درآمدی ندارد اما شخصی دست و دل‌باز است و معتقد است پول می‌آید و می‌رود و زمانی که شخصی به پول می‌رسد باید از هر جهت از آن لذت ببرد. او اهل ورزش و بازی نیست. او به یگانه فرزندش عشق و علاقه وافر دارد. او علاقه زیادی به آرایش و پوشیدن لباس‌های مدرن و پر زرق و برق دارد و برایش فرقی نمی‌کند که فلان لباس با سن و سال او باید جور بیاید.

شوهر او فردی است پُرکار و همیشه مشغول تا جایی که می‌تواند در یک آن به چند برنامه بصورت همزمان توجه و خود را مشغول نماید. او مثل هر فرد معمولی به خواب ۸-۷ ساعت نیاز دارد ولیکن بسیاری از مواقع به ۳ ساعت خوابین نیز کارهایش را بخوبی انجام می‌دهد. زمانی که از خواب بیدار می‌شود و از تخت پایین می‌آید در چند ثانیه به حالت دودین و تحرک ادامه می‌دهد. او هر چند یک کارشناس است لیکن اهل مطالعه است و کتب مختلفی را می‌خواند و با وسایل ارتباط جمعی امروزی کاملاً آشنا و از آنها استفاده می‌کند و لذت می‌برد. او از لحاظ تعلیم و تربیت کودکان سخت‌گیر است و معتقد است که آزادی زیاد به کودکان آنها را بی بندوبار و نامن بار می‌آورد. او می‌تواند ساعت‌ها در مورد

آیا در فکر خرید خانه هستید؟

دانیال نیلی

کارشناس وام مسکن
647-668-2200



مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

- ✓ 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



CIBC Cube Design
is a trademark of CIBC.

Daniel H. Neely
CIBC Mortgage Adviser

Cell: **647-668-2200**
Tel: **1-866-205-3552**



Rumanek & Company Ltd.
Licensed Insolvency Trustee

نگران بدهی هستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم

ARE YOU STRESSED AND DESPERATELY TRYING TO GET OUT OF DEBT?

WE CAN HELP!!

FREE CONFIDENTIAL APPOINTMENTS, NO UPFRONT FEE

KNOW YOUR RIGHTS

Corporate and personal debts, Line of Credits, Credit Cards, Business loans, CRA Taxes & HST

We can settle your debts without filing Bankruptcy

Interest will be stopped one small monthly payment for all your creditors

We can protect your assets: house, cars, RRSP, RESP, etc.

We can stop the collection calls and garnishments

Know your options:
consumer or informal proposal,
insolvency counselling or bankruptcy

9 Locations
to Serve you better:
Scarborough, North York,
Etobicoke, Mississauga
and more...
by appointment call Aisha to schedule:

Aisha Munawar & Ammar Hussain
Experienced BIA Insolvency Counselors
and Estate Administrator

416.428.2165
aisham@rumanek.com

4 Robert Speck Parkway,
Suite 1500, Mississauga,
L4Z 1S1



Ph.D.

صفر داعی

روان در مانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

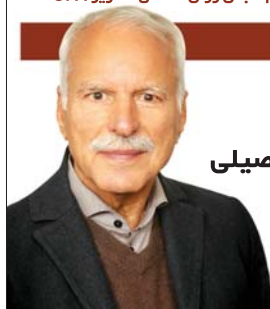
✓ اختلافات خانوادگی

✓ مشکلات شخصی، مدیریت خشم

✓ مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی

Cell: **416.303.5730**

Office: **905.770.4556**



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

آشنایی با سیستم آموزشی انتاریو- ۱۲

از برنامه آموزش جنسی در مدارس انتاریو چقدر می دانید؟



همانطور که درمورد ریاضی و زبان اجرا می‌شود در مورد آموزش جنسی هم می‌تواند به طور جدی مورد اعتنا باشد. شایسته است حداقل به تفاوت رشد بدنی دانش‌آموزان توجه بیشتری شود. دوستی می‌گفت که شاهد بوده در کلاس چهارم و پنجم که دانش‌آموزان قرار بود درس بلوغ از بخش آموزش جنسی را فراگیرند، چه عکس العمل‌هایی داشتند: دانش‌آموزانی که دست خود را بر گوششان گذاشته بودند، و یا کلاه چسبیده به لباسشان (هودی یا سویا شرت) را بر سرشان کشیدند که مثلا صورتشان پیدا نباشد، بعدا با جمله‌های محترمانه معلم، کمی به خود آمدند: وقتی شنیدند معلم آن‌ها را دعوت می‌کند که مثل یک فرد بالغ و مسئولیت‌پذیر به درس‌های کلاس گوش دهند اما دوباره با شنیدن بعضی اطلاعات مثلا راجع به عادت ماهانه دختران، عوق زده‌اند! نوبت به علایم بلوغ پسران که رسیده، چه کلاس به قدری ساکت و سنگین شده بود که به علایم تولید مثلی هیچ اشاره‌ای نشده و در عوض دانش‌آموزان به تحقیق و خواندن مطالب پرینت شده تشویق شده بودند. گویا معلم پیغام دانش‌آموزان را دریافت کرد که آمادگی پذیرفتن این اطلاعات را ندارند، در یک آمار سرانگشتی، از بیست و چند دانش‌آموز آن کلاس فقط یکی از آن‌ها بدش رشد قابل ملاحظه‌ای داشته است که می‌شود حدس زد او هم اطلاعات راجع به بلوغ را مدتی قبل لازم داشته است. اکثر دانش‌آموزان جته‌های کوچک یا به ظاهر خیلی نابالغ داشتند. حتی اگر بگوییم IEP مختص مشکلات یادگیری و تایید معلم نیازهای ویژه است، نقش آموزش کل نگر (holistic approach) در چنین مواردی واقعا جای خالی‌اش محسوس است.

از سال ۲۰۱۵ و تصویب این سند، آنچه عملا اتفاق افتاده، گرایش به مدارس خصوصی و آموزش‌های خانگی جایگزین مدرسه (home schooling)، افزایش یافته است، که این امر ممکن است نتایج نامطلوبی داشته باشد و موجب بخش بخش شدن آموزش و تفاوت‌های آموزشی در جامعه گردد. گواه این امر تکمیل شدن ظرفیت مدارس خصوصی تورنتو است، درست بعد از همین داستان آموزش جنسی جدید که سال ۲۰۱۵ اتفاق افتاد. خانواده‌هایی که فرزندانشان در مدارس خصوصی بودند، خود را مستقل و بی‌نیاز از اعتراض به این سند می‌دانستند غافل از این که همه ما در یک کشتی هستیم و سوار شدن دوباره کشتی به همه ما به یک اندازه صدمه خواهد زد. وقتی آموزش‌های نسل جوان جامعه جهت‌گیری خاصی داشته باشد چند سال بعد میوه‌هایش را خواهیم دید. ای کاش بتوانیم با نگرش کل نگر به آموزش‌های تربیت بدنی نگاه کنیم و با مدد گرفتن از نظرات اکثریت افراد جامعه برنامه‌ریزی کنیم که نه سیخ بسوزد و نه کباب.

<https://www.ontario.ca/page/sex-education-ontario>
<http://www.edu.gov.on.ca/eng/curriculum/elementary/kindergarten.html>

لیلا کاظم‌زاده

معلم رسمی انتاریو و ساکن تورنتو می‌باشد. او کارشناس ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبائی و کارشناس آموزش از دانشگاه لیک هد (Lakehead) است.

leilakazemzadeh@gmail.com

جنسی؛ گرایش‌های جنسیتی، درک خود، تصمیم‌گیری برای پیش‌گیری از حاملگی، ارتباطات و صمیمیت کلاس نهم؛ پیش‌گیری از حاملگی و عفونت‌های جنسی، عوامل موثر بر هویت جنسی و گرایش‌های جنسی؛ حمایت، روابط- مهارت‌ها و راهکارها، از پیش فکر کردن در مورد سلامت جنسی، رضایت‌مندی، و محدوده‌های شخصی کلاس دهم؛ تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط، جنسیت سالم، سوء برداشته‌ها از جنسیت، تاثیر روابط بر خود و اطرافیان کلاس یازدهم؛ مریضی‌های روانی، اعتیاد: دلایل، تظاهرات و تاثیرهایش بر بهداشت فردی و رفاه، بهداشت دستگاه تناسلی؛ نشانه‌های سلامت، مهارت‌هایی برای مقابله با شرایط پُر استرس، امراض روانی، کاهش دادن فشارهای زجرآور کلاس دوازدهم؛ مهارت‌ها و راهکارها برای بهبود روابط، شناسایی علایق و سلیقه‌های شخصی؛ توسعه طرحی برای زندگی، شناخت باورهای غلط و تنگ‌نظری‌ها در رسانه‌ها

دوستی می‌گفت که شاهد بوده در کلاس چهارم و پنجم که دانش‌آموزان قرار بود درس بلوغ از بخش آموزش جنسی را فراگیرند، چه عکس العمل‌هایی داشتند: دانش‌آموزانی که دست خود را بر گوششان گذاشته بودند، و یا کلاه چسبیده به لباسشان (هودی یا سویا شرت) را بر سرشان کشیدند که مثلا صورتشان پیدا نباشد، بعدا با جمله‌های محترمانه معلم، کمی به خود آمدند: وقتی شنیدند معلم آن‌ها را دعوت می‌کند که مثل یک فرد بالغ و مسئولیت‌پذیر به درس‌های کلاس گوش دهند اما دوباره با شنیدن بعضی اطلاعات مثلا راجع به عادت ماهانه دختران، عوق زده‌اند! نوبت به علایم بلوغ پسران که رسیده، جو کلاس به قدری ساکت و سنگین شده بود که به علایم تولید مثلی هیچ اشاره‌ای نشده.

حال که متوجه شدیم کدام سرفصل‌ها ذکر چند نکته بسنده می‌کنیم؛ در این میان، نظرات والدین، به عنوان یکی از سه راس مثلث آموزش (خانه مدرسه دانش آموز)، اهمیت دارد، چرا که به خاطر تفاوت‌های فرهنگی، گاهی آنان خواستار این هستند که توضیحاتی را بر اساس دیدگاه‌های خودشان برای فرزندانشان بیان کنند و بنابراین قصد کنند در روز چنین آموزشی فرزندشان را به مدرسه نفرستند. در سند قبلی که تا سال ۲۰۱۵ مورد استفاده بود، والدین قبل از گرفتن این آموزش، خیردار می‌شدند و امکان انتخاب داشتند که فرزندشان شرکت کند یا خیر. معترضان به سند جدید، اعم از محافل تربیتی و برخی قومیت‌های مقیم استان انتاریو، خواستار برگرداندن این حق انتخاب به خانواده‌ها بودند.

هفته‌های قبل گفتیم که معلمان حرفه‌ای قابلیت‌های دانش‌آموزان را در نظر می‌گیرند و برای هر کدام به فراخور توانایی و سطح درسی وی، برنامه‌ریزی می‌کنند. برنامه ویژه تحصیلی (IEP)

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتاریو

راجع به برنامه آموزش جنسی استان انتاریو در مدارس، چندسالی است که جسته و گریخته می‌شنویم و گاهی به عنوان پدر و مادری که وظیفه تربیت نسل را دارد دچار سردرگمی می‌شویم؛ لب می‌گیریم، خودمان را عقب می‌کشیم، ولی بعد می‌گوییم آخرش که چه؟! بچه همه چیز را می‌فهمد یا تا به حال فهمیده است. نوزادها را از بیمارستان نمی‌خرند... لک از آسمان نمی‌آوردشان، فریبی خنده‌آور بیش نیست. قبل از این که نگاهی به برنامه آموزش جنسی استان انتاریو مصوب سال ۲۰۱۵ توسط دولت لیبرال ببینیم، چند سوال مطرح می‌کنیم تا سر صحبت باز شود:

- در استان انتاریو از چه سنی به آموزش جنسی می‌پردازند؟
- سر کلاس دقیقا چه مطالبی ارائه می‌شود؟
- هدف از آموزش جنسی چیست؟
- ما والدین چه می‌توانیم بکنیم؟
- پیامدهای این آموزش در جامعه چه بوده و خواهد بود؟
- آیا می‌شود از این آموزش صرف نظر کرد؟

یک سند آموزشی (curriculum) برای آموزش جنسی از پایه اول تا دوازدهم وجود دارد. دو سال پیش دبستانی هم که یادتان هست، خودش یک سند مستقل برای همه رشته‌های درسی دارد. لینک‌های انتهای مطلب را لطفا باز و ملاحظه کنید.

سند آموزشی مصوب سال ۲۰۱۵ که هم اکنون محل بحث بسیار است (که آیا باقی بماند یا برگردیم به همان سند قدیم)، هم طرفدارانی داشته، و هم مخالفت‌های زیادی را تا کنون برانگیخته است. صد البته که به روز کردن اطلاعات مطابق با عصر امروز، بدون سمت‌گیری افراطی، ممکن است بهترین راه حل باشد. آموزش جنسی در واقع بخشی از درس بهداشت و تربیت بدنی است؛ یکی از چهار موضوع غذا، ایمنی، اعتیاد، و فعالیت‌های جنسی. اینجا فقط به موضوع آخر می‌پردازیم. بخش فعالیت‌های ورزشی هم که معرف حضور همگی ما هست و شامل بسکتبال و فوتبال و... آمادگی‌های جسمانی است.

کلاس اول: اعضای بدن، حواس و کارکرد آنها، مراتب بهداشت کلاس دوم: مراحل رشد ونمو، بهداشت کلاس سوم: روابط سالم، رشد و نمو فیزیکی و احساسی، تفاوت‌های محسوس و غیرمحسوس، و احترام کلاس چهارم: تغییرات بلوغ؛ از بعد احساسی و تاثیرات اجتماعی، بهداشت شخصی و بلوغ

کلاس پنجم: دستگاه تولید مثل، عادت ماهیانه، تولید اسپرم، فشارهای احساسی و فردی هنگام بلوغ کلاس ششم: توسعه درک خود، درک تغییرات بلوغ، روابط سالم، تصمیم‌گیری در روابط، نمونه‌هایی از راهکارهای پاسخ دادن به پیشنهاد (روابط) کلاس هفتم: عفوته‌های جنسی و پیشگیری از حاملگی، بهداشت جنسی و تصمیم‌گیری، تمیز در روابط به هنگام بلوغ کلاس هشتم: تصمیم‌هایی در مورد فعالیت جنسی؛ حمایت و کمک، هویت

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 می‌کند

- ✓ 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)

دفتر حقوقی و مهاجرتی

الهام معاونی

وکیل رسمی دادگستری و افسر سابق اداره مهاجرت

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

حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

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

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

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.

پیش خرید - املاک

فقط با ۶۰ هزار دلار فرصتی استثنایی برای خانه دار شدن در Bradford

(نزدیک نیومارکت)



حدود ۷۵۰ هزار دلار است و این شهر به دلیل قرار گرفتن در روی خیابان یانگ و دسترسی به بزرگراه ۴۰۴ همواره رشد خوبی را تجربه کرده است. اگر در خیابان یانگ به سمت شمال حرکت کنیم و از این شهر عبور کنیم، به فاصله ۱۰-۱۵ دقیقه در خیابان یانگ، به شهر Bradford می‌رسیم که در شمال‌غرب نیومارکت قرار دارد. از نظر وضعیت Real estate این شهر که سال قبل یکی از پُرترافضاترین مناطق خارج از تورنتو بود و به دلیل نزدیکی آن به تورنتو، یانگ و بزرگراه ۴۰۴، رشد قیمتی قابل توجهی را داشت. به همین علت هم شرکت‌های سازنده متعددی اقدام به ساخت و فروش خانه و تاون‌هاوس در شهر Bradford دارند. همانطور که عرض شد یکی از شرکت‌های بسیار فعال در زمینه ساخت و ساز در این شهر برای بازدید مرا دعوت کرد. به دلیل

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک

با عرض سلام و آرزوی اوقات خوش برای شما، هفته قبل از طرف یکی از شرکت‌های سازنده خانه که در شهر Bradford مشغول به کار است، به بازدید دعوت شدم. شرایط پیش‌فروش این تاون‌هاوس‌ها جالب و منحصر به فرد است و به همین دلیل تصمیم گرفتم اول مختصری راجع به این شهر بنویسم و بعد شما را در جریان این پیش‌فروش‌ها قرار دهم. اکثر هموطنان با شهر Newmarket آشنایی دارند. این شهر با ۸۸ هزار نفر جمعیت در شمال شهر Aurora قرار گرفته است و متوسط قیمت تاون‌هاوس‌های نو در شهر نیومارکت

[ادامه از صفحه ۱، از غیر کانادایی]

مگر اینکه درآمد کانادایی داشته باشند. برخی از انواع درآمد، مانند سود سهام و درآمد اجاره، مستلزم پرداخت مالیات است، این در حالی است که سایر درآمدهایی که یک غیرکانادایی در کانادا به دست می‌آورد، باید در گزارش مالیاتی درج گردد. این نوع درآمد می‌تواند شامل درآمد اشتغال به کار، درآمد کسب شده از کسب و کار، و سود سرمایه از محل املاک و مستغلات در کانادا باشد. بنابراین، برای مثال، اگر یکی از ساکنان ایالت "نیویورک" آمریکا ملک خود را در "ماسکوکا" در "اناریو" به فروش برساند، هرگونه سودی که متوجه آن فروش شود، مشمول مالیات می‌گردد. گرفتن مالیات از افراد غیرمقیم که در خارج از کشور زندگی می‌کنند اگرچه کاملاً غیرممکن

Income Tax Etc.

با استفاده از تخصص ما؛

بیشتر مالیات پس بگیرید!

Tel: 647.352.5556 | 6013 Yonge St., Suite 306A

کلیه امور حسابداری و مالیاتی اشخاص، شرکت‌ها و بیزینس‌ها

دکتر رامین
سیروسیمشاور رسمی املاک مسکونی و
دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران

416.418.8587

ژاله
وحدت‌پناهمتخصص وام مسکن و
تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط

416.826.9797

نام‌های آشنا و مطمئن با

سال‌ها تجربه صادقانه

بورس پیش‌خرید مستقیم از بیلدر

✓ گرفتن بهترین قیمت از بیلدر تخصص ماست

✓ تا ۲,۰۰۰ دلار تخفیف زیر قیمت رسمی بیلدر

✓ پیش‌خرید از بیلدر با حق واگذاری قبل از تحویل

✓ تهیه وام مسکن بدون کارمزد برای واجدین شرایط

KINGSWAY
REAL ESTATE BROKERAGELIC# M12001035
Brokerage# 10266

CENTUM

مقاله معرفی بهترین پروژه‌های روز در همین صفحه

www.Dr-Homes.ca

با متخصصان ایرانی کانادایی

آزمایش‌های طبی خود را
به زبان فارسی انجام دهید

سونوگرافی

رومانتولوژی

کاردیولوژی

ایکس‌ری

پوکی استخوان

در دو محل:

نورت یورک و ریچموند هیل

201-1650 Elgin Mills Rd. East,
Richmond Hill, ON, L4S 0B2
(905) 883-8000
(905) 883-9993298 Sheppard East,
Toronto, ON, M2N 3B1
(416) 223-6500
(416) 223-6502

Ultimate Diagnostics Inc.

هنر - تورنتو

اهدای لوح تقدیر علی احساسی به سعیده عجمی هنرمند نقاش



که علاوه بر هنرمند بودن یک پژوهشگر و محقق نیز می‌باشد، از آقای علی احساسی، نماینده فدرال، لوح تقدیر دریافت کرد. او تا بحال علاوه بر ایران، پنج گالری نیز در تورونوی کانادا برگزار نموده است.

نمایشگاه نقاشی "شوگاری" در ماه آگوست در خیابان کوئین وست برگزار شد. در این نمایشگاه ده روزه نقاشی‌هایی که جلوه فرهنگ اصیل ایرانی، اثر سعیده عجمی بودند در معرض نمایش و فروش قرار گرفتند. علاوه بر نقاشی‌های این هنرمند، چیدمان نمایشگاه با مجسمه‌های هخامنشی، صنایع دستی و فرش ایرانی، بیشتر بازدیدکنندگان را همراه خود به سفری خاطره‌انگیز از قدیم تا به جدید ایران می‌برد.

نقاشی‌های آثار، بیرمدر پنبه‌زن، و مرد چوپان، پُرطرفدارترین نقاشی‌های این مجموعه بودند.

نقاشی‌های عجمی شامل رنگ روغن، آب رنگ، و اکریلیک است و اکثر آثار او واقعی (رئالیستی) و برخی نیز سوررئالیستی هستند. در این نمایشگاه سعیده عجمی

خبر - کانادا

ترامپ: می‌توانم کانادا را ویران کنم



کردند که در صورت اعمال تعرفه‌ها حدود ۱۶۰۰۰۰، شغل که تقریباً همه آنها در تایروست، از دست برود. "اسکوشیا" بانک گفت که تعرفه‌ها می‌تواند رشد اقتصادی کانادا را بیش از یک چهارم کاهش دهد.

دولت ترودو در ماه جولای هشدار داد در صورت اعمال تعرفه بر روی خودروهای صادراتی به آمریکا، مقابله به مثل خواهد کرد. او افزود که از حقوق کانادایی‌ها دفاع می‌کند و ترجیح می‌دهد اصلاً قرارداد اقتصادی با آمریکا نداشته باشد تا اینکه یک قرارداد بد نفتا را امضاء کند. مقامات کانادایی در مورد احتمال توافق نهایی با ایالات متحده در خصوص "نفتا" چندان امیدوار نیستند.

وزیر امور خارجه، "کریستیا فرلند" پس از جلسه زود هنگام با نماینده بازرگانی ایالات متحده، "رابرت لایتیزر" همچنان گفتگوها را سازنده توصیف کرد، اما از دادن هرگونه جزئیاتی پرهیز نمود. لایتیزر می‌گوید: "انتظار می‌رود اگر تا شنبه پیشرفتی صورت نگیرد مذاکرات به طور موقت متوقف شود، پس از آن ادامه مذاکرات در دوشنبه در اروپا و آرانتین پیگیری خواهد شد." فرلند روز پنجشنبه (۱۳ سپتامبر) برای ادامه گفتگوها به واشنگتن رفت.

"لری کودلو" مشاور ارشد اقتصادی ترامپ، ادعا کرد که مشکل اصلی عدم اعتداف‌پذیری کانادا در خصوص امنیت آن کشور است. ترودو در این هفته گفت که خط قرمز او حفظ سیستم حل اختلاف، موسوم به فصل ۱۹ است، که به کانادا امکان می‌دهد تا به جای دادگاه‌های ایالات متحده، اختلافات خود را در یک شورای حکمتی مستقل بی‌طرف بررسی و رسیدگی کنند چون او به ترامپ اطمینانی ندارد. ترودو خواستار حفظ معافیت فرهنگی کانادا نیز هست، این معافیت از موسیقی، فیلم و تلویزیون کانادا در مقابل سایر رقبای آمریکایی حمایت می‌کند.

ترجمه ایران استار - ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، پس از به نتیجه نرسیدن مذاکرات نفتا در طی زمان مقرر که او آنرا تعیین کرده بود گفت: "در صورتی که بر روی اتومبیل‌های تولیدی در کانادا تعرفه اعمال کنم، باعث نابودی کانادا خواهم شد."

ترامپ اشاره کرد که مذاکرات توافقنامه تجارت آزاد آمریکای شمالی در واشنگتن بدون نتیجه ادامه دارد. البته او بارها و بارها تهدید کرده است در صورتی که جاستین ترودو به او امتیاز ندهد، کار اعمال تعرفه بر روی اتومبیل‌های ساخت کانادا به این کشور ضربه خواهد زد، هرچند او تا به حال با چنین لحنی صحبت نکرده بود.

او در طول سفر به "داکوتای شمالی" گفت: "من نمی‌خواهم در حق آنها [کانادا] بدی کنم، تنها کاری که می‌کنم این است که تعرفه‌های خودروهای وارداتی از کانادا را افزایش می‌دهم و این به تنهایی برای آنها ویران کننده است."

ترامپ گفت: "ما نمی‌خواهیم مثل قبل مورد سوء استفاده کانادایی‌ها قرار بگیریم و البته ما همچنان در حال کار روی قرارداد با کانادایی‌ها هستیم."

ترامپ قبلاً گفته بود تهدید به تعرفه یک ابزار موثر در مذاکرات تجاری است. وی ادعا کرد که هر زمان ما تهدید یا اجاری

تعرفه‌ها را در دستور کار قرار دهیم، مذاکره‌کنندگان کشورهای دیگر تسلیم خواسته‌های ما می‌شوند. او گفت: "ما این کار را انجام خواهیم داد ما انجاش می‌دهیم! ما موفق هستیم ما موفق هستیم."

البته تاکنون این تهدیدها اثری بر کانادا نگذاشته است.

اقتصاددانان کانادایی فکر نمی‌کنند که وجود تعرفه‌های خودروی کانادا را زمین‌گیر کند، ولی پیش‌بینی می‌کنند که می‌تواند یک ضربه اقتصادی بزرگی برای کانادا باشد. تجزیه و تحلیل‌گران اقتصادی در بانک "تی‌دی" پیش‌بینی

ورزش - تورنتو

کسب مقام نایب قهرمانی تیم فوتبال خوزستان تورنتو در تورنمنت فوتبال دوستی (کالیفرنیا- اورنج کانتی) رده سنی ۵۵



ایستاده از راست به چپ:

فرید زندنی‌زاده (سرپرست)، پوریا وحیدی، رافائل، حسین ضرابی، مسعود کیانی، علی نعمی (کاپیتان)، ادگار، امیر افراز، حسین نقدیانی، سعید کشاری، فریبرز علمی، رزاق زهرایی (مری)، محمدرضا کاوه (مری)

نشسته از راست به چپ:

مهران صفریان، علی وکیلی، سعادت فاطمی، احد خوش‌باطن، بهروز باقری، حمید پارسا، مهران عالی‌پور (سرپرست)، ناصر بهروز

مغلوب ساختن تیم‌های قهرمان و نایب قهرمان دور گذشته پیکارهای رده ۵۵ سال با شکست در دیدار نهایی مقابل تیم پرمهره سینا لوس‌آنجلس با شایستگی مدال‌های سیمین رنگ برگردن آویختند تا در دیباچه کهن جام دوستی خاطره‌ساز شوند.

شد شرکت یافتیم تا پلی از خاطره و عشق بسازیم که با همدلی و تلاش بس خستگی‌ناپذیر، شگفتی‌ساز جام دوستی با تاریخ بیش ازسی سال قلمداد شد و در وادی ورزش و ارزش درخشید و برای نخستین بار بعنوان تیمی خارج از امریکا به فینال این پیکارها راه یافت و با

به همت و مدد باران، پاوران گرمایی و دیگر خویان و مهرورزان برای زنده نگه داشتن یاد و نام خوزستان، تیم فوتبال خوزستان تورنتو را بنیان نهادیم و در پیکارهای جام دوستی ایرانیان که در چهاررده مختلف سنی با حضور بیش از پنجاه تیم ازتاریخ یکم الی سوم سپتامبربرگزار

مهران عالی‌پور- تورنتو:
زندگی گرمی دل‌های به هم پیوسته‌ست. تا در آن دوست نباشد همه درها بسته‌ست. عشق از جمله خاطرات مانا و جاوید در انسان است که هرگاه درد دل جای گرفت و داستان بیادماندنی و زیبای خود را در زندگی نوشت در گنجینه ذهن واندیشه کاشانه می‌کند، ذهن و نفس‌های گرم غالب مردمان مهد عشق، آتش و تلاش و روایاها (خوزستان) با چاه‌های نفت، شعله‌های همیشه فروزان آن و ورزش عجین بوده، کهن دیاری که اولین چرخه‌های عظیم صنعت ایران‌زمین در آن سرزمین چرخید (و اینک علیرغم ثروت‌های بیشمار در زیر زمین، روی زمین فقر حکمرماست)، شاهد وقایع تاریخی، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی بی‌شمار و درخور توجه بوده و مردمانی دیده به جهان گشودند که فخرآفرین شدند و نام و خاطرات نیکشان در قلب و ذهن بسیاری جای دارد. به راستی که خاطره‌ها نمی‌میرند، پیرمی‌شوند اما در آسمان ذهن هم‌زمان و دوستداران جاری‌ست.

مدیریت جدید با

میتسوبیشی

طراحی فوق‌العاده

خدمات بی‌نظیر

کیفیتی برتر

Drive your Ambition

ECLIPSE CROSS

توماج شاهین‌جو

مدیر اجرایی

Tomaj Shahinjou

Fixed Operations Manager

مسلمت به فارسی و انگلیسی

مجید میرنظام

مدیر فروش

John Mirnezam

Sales Manager

مسلمت به فارسی و انگلیسی

416.893.1345

اطلاعیه: میتسوبیشی ریچموند هیل به میتسوبیشی شمال یانگ تغییر نام داد

MANDATORY -- INSERT LEGAL DISCLAIMER AND DEALER INFO HERE.

1 Offer available from March 1, 2018 to April 2, 2018 for eligible and qualified customers on the purchase/finance (Mechanical Breakdown Protection) or lease (Appearance Protection) of a 2017 Lancer, 2017 Sportback, 2018 Mirage/Mirage G4/VRX/Outlander/Outlander PHEV/Eclipse Cross, valued at up to \$2,499/\$2,499/\$2,499/\$2,499/\$2,499/\$2,499. Limited time extended warranty coverage is offered through Mitsubishi Motors Diamond Care ancillary product suite. Mechanical Breakdown Protection (purchase and finance only) covers all conditioning, electrical systems, fuel delivery, trip interruption roadside assistance and repair for up to 120 months/150,000 km, whichever comes first. 4.525¢/kilometer per repair will apply during the limited time extended warranty period. Appearance Protection (lease only) covers a rental benefit, front wheel-drive repair, interior protection, paint repair and paintless dent removal for up to 48 months. Other warranty term options may be available. Certain terms and conditions apply. Extended warranty is transferable to the next private purchase (then apply). Roadside assistance within the extended warranty coverage has a \$500 tow maximum per event. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. 2 Government FV rebate of up to \$2,492 available for eligible vehicles and subject to change at any time. Rebate is not administered by Mitsubishi Motors. Rebate would apply to the negotiated price including applicable fees and taxes. Other conditions apply. See dealer or Mitsubishi government to learn more and how you can apply. www.mitsubishi-motors.ca *Excludes are shown with optional equipment and/or accessories. **Which ever comes first. Regular maintenance not included. See dealer for Mitsubishi Motors.ca warranty terms, restrictions and details. Some conditions apply.

10 YEAR 160,000 KM POWERTRAIN LTD WARRANTY

MITSUBISHI-MOTORS.CA



1-877-EZE-MINI



تحويل
جدید در دندانپزشکی:

دندان با ایمپلنت‌های ظریف

برای اطلاعات
بیشتر با ما تماس بگیرید



دندان‌های ضعیف را بدون ناراحتی محکم کنید

رویه هیجان‌انگیز دندانپزشکی امروزی، محکم کردن دندان‌های ضعیف یا لق شده است. ایمپلنت‌های ظریف، دندان‌ها را آنچنان مستحکم می‌کند که می‌توان به راحتی و بدون نگرانی با آنها غذا خورد، لبخند زد و یا سخن گفت! در طی یک ساعت می‌توان ۴ تا ۶ دندان را روی این ایمپلنت‌ها قرار داد. با این تکنیک مراجعه‌کننده مطب دندانپزشکی را با دندان‌هایی کاملاً ثابت و محکم ترک می‌کند بطوریکه می‌تواند همان لحظه از آنها استفاده کند.

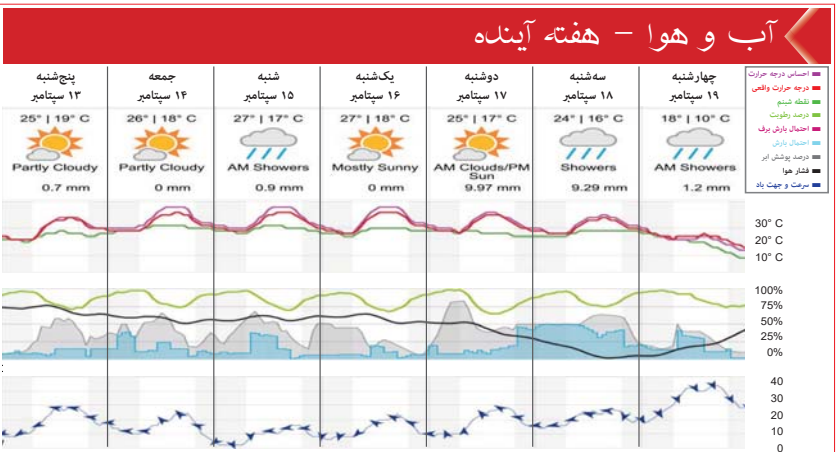
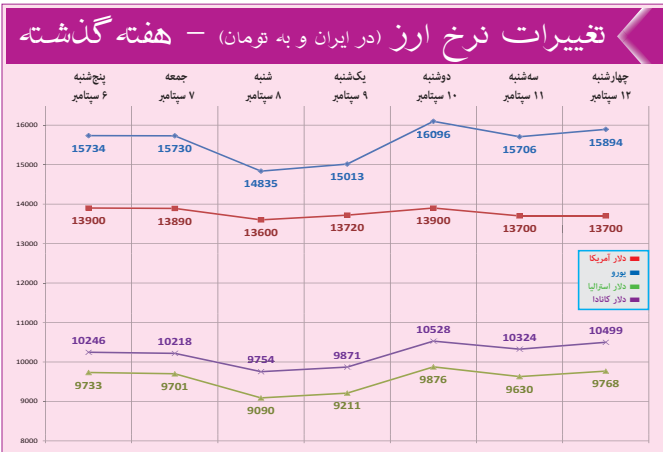
بعلاوه با این روش ناراحتی‌های پس از نصب ایمپلنت تقریباً صفر خواهد بود. بسیاری از بیماران که تا پیش از این، بعلت کمی استخوان یا گرانی ایمپلنت، نمی‌توانستیم برایشان ایمپلنت بگذاریم، اکنون به راحتی قادر خواهند بود که دندان‌های خوبی داشته باشند.

مشاوره رایگان

دکتر دندانپزشک برایان کومر

(Dr. Brian Kumer - DDS)

1-877-EZE-MINI
3910 BATHURST ST. SUITE 402
JUST NORTH OF WILSON AVE.



تورنتو چه خبره؟ هر روزم را به کجا بروم؟ - هفته آینده

فستیوال فیلم تورنتو ہمیں یکشنبہ ۱۶ سیتامبر یایان می یابد

پنجشنبه - ۱۳ و ۱۴ سپتامبر - از ۶ عصر - ۴۰۰ دلار
The Carlu 444 Yonge, Toronto
کنفرانس علمی اعتیاد و همه جوانب آن



شنبه - ۱۵ سپتامبر - ۹ صبح - ۵۰ دلار
Toronto Reference Library 789 Yonge, Toronto
سمپوزیوم آموزشی بیماری‌های مادرزادی چشمی



دوشنبه - ۱۷ سپتامبر - ۷:۳۰ شب - از ۳۰ دلار
Young Centre for the Performing Arts,
50 Tank House, Toronto
کنسرت موزیکال پاریس در دهه ۲۰



جهان در یک نگاه - هفته گذشته



حتی زمانی که دیگران از دادن وام مسکن به شما خودداری کردند

ما به شما وام مسکن می دهیم!

بهترین نرخ حواله فوری
۴۸ ساعته
پرونده همزمان ارز با
کارت عابر بانکهای ایران

ارز ملل

416.830.6500 5859A Yonge St.

ایران استار خانواده

169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 13 Sep 2018 - V. 25 - No. 1204 21

ارز پرسپولیس
416.229.0000 PERSEPOLIS EXCHANGE

تبادل ۴۵ ارز جهانی و بهترین نرخ برای تبدیل
دلار آمریکا به کانادا

۳۶ علمی

تزریق خون افراد جوان
از بیماری های کهولت
جلوگیری می کند

دانشگاه کالج لندن

۳۸&۳۹ آشپزی

امپاناندا- کورما (گیاهی)
سوفله اسفناج
بوقلمون برشته

پروین ترابی

۴۰ تغذیه

پنیر چرب،
کلسترول را بالا نمی برد

دانشگاه دوبلین ایرلند

۴۲ رمان دنباله دار

قسمت ۵۶

شهره و کیلی

۴۴ کودک و نوجوان

بازی های رایانه ای
و افزایش مهارت ها
در کودکان

محمدعلی حسینی

۴۹ به کجا سفر کنیم- ۷

در مالزی چه غذایی
بخوریم

اطلاعات عمومی - نیازمندی ها

۴۸ اخبار محلی
۵۱ استخدام و اجاره
۵۲ سودوکو، فال
۵۴ جدول

پزشکان مرکز کار دیولوژی دانشگاه آلاباما:

مکمل های غذایی فایده ندارند و می توانند حتی مضر باشند



بررسی وضعیت سلامت بیش از دو میلیون نفر
که از مکمل های غذایی استفاده کردند نشان
می دهد که ویتامین ها، املاح و اسیدهای چرب
که به صورت قرص یا کپسول فروخته می شوند،
تأثیری بر احتمال خطر ابتلا به سکتة ندارد و
حتی می توانند مضر باشند.
ویتامین ها، املاح معدنی و اسیدهای چرب امگا ۳
که به صورت مکمل های غذایی عرضه می شوند
در شمار پرفروش ترین محصولات داروخانه ها
در بسیاری از کشورهای جهان هستند. از جمله
در آلمان مکمل های غذایی به وفور در دسترس
هستند و در سال ۲۰۱۶ میلادی حدود یک
میلیارد و ۱۰۰ هزار یورو فروش داشتند.
این مکمل ها ترکیب های مختلفی دارند و
خریداران آنها امیدوارند که با مصرف آنها
به سلامت خود فایده برسانند. در تبلیغ این
مکمل های غذایی که به صورت قرص، قرص های

۴۵

۳۴ سلامتی

دلایل کیبوی دائم پوست
چیست؟

۳۴ سوال که در صورت
خستگی مداوم،
باید از پزشکتان بپرسید

۲۲ زندگینامه - کتاب

نگاهی به شاه
قسمت هفده

دکتر عباس میلانی

۲۴ سخن و اندیشه ۲۹

شعر سیاسی،
شعر حزبی،
شعر حکومتی ۲

دکتر حسن گل محمدی

۲۶ تاریخ- شرق شناسی ۶۸

پروفسور آرتور جان
آربری

محمدعلی اختری

۳۰ طنز

اندر حکایت استفاده
ابن الوقت ها از وقایع روز

فضول خان کامیونیتی

۳۱ فیلم

جشنواره بین المللی
فیلم تورنتو

ایران استار

۳۲ پزشکی

زنان باید به علائم سرطان
تخمدان توجه کنند

دکتر استفانی بلاتک

۳۳ پزشکی

داروی کبد، آلزایمر را
درمان می کند

متخصصان انگلیسی

دل، جگر، قلوه، بلال، آبجو، شراب، کباب و
انواع غذاهای ایرانی

۲۴ ساعت

مکانی مناسب برای برگزاری جشن ها و مهمانی های شما
صبحانه، ناهار، شام، همراه با جوایز نفیس کشتی کروژ

416.222.3335
6123 Yonge St. Toronto, ON M2M 3W2
جنب پلازای ایرانیان

نگاهی به شاه



رضا شاه در جنگ جهانی دوم

در کاخ سلطنتی دید تکانش داد. جایی که تا ساعاتی پیش کانون قدرت در مملکت بود ناگهان به ساختمانی بی‌مراقب و بی‌شوکت تبدیل شد و پادشاهی که لرزه بر اندام وزیر و وکیل، امیر و حتی سفیر می‌انداخت هم به حاکمی بی‌یال و دم تقلیل پیدا کرده بود.

وقتی جم به کاخ رسید در گوشه‌ای از باغ رضاشاه را دید که تنها قدم می‌زد. از ناگهان و خدم و حشم نشانی نبود. اعضای خاندان سلطنتی، از جمله ولیعهد هرکدام در گوشه‌ای از کاخ سعدآباد پناه بسته و عملاً پنهان شده بودند. ملکه مادر حالتی سخت عصبی داشت. از گم شدن ننه نجمه که خدمتکار و همدم محبوبش بود می‌نالید و تسکین‌پذیر نمی‌نمود. رسیدن جم که هم افسری خوش‌قامت و پرچم‌دار بود و هم تفنگ و تیپانچه‌ای همراه داشت آرامشی نسبی برقرار کرد.

پس از مدتی بحث و تبادل نظر قرار شد همان شب زنان و کودکان خاندان سلطنتی تهران را ترک کنند. از تاریکی شب بهره جستند و بی‌سرو صدا راهی اصفهان شدند. تهران هنوز به اشغال نیروهای روس یا انگلیس در نیامده بود. رضاشاه و ولیعهد در تهران ماندند تا شاید کار آشفته و از هم پاشیده دولت و ارتش را سامانی بخشند. قرار شد جم، همراه تفنگ و تیپانچه‌اش رانندگی ماشین اول را به عهده بگیرد که در آن اشرف و فوزیه در صندلی جلو نشسته بودند. ماشین در واقع به خود جم تعلق داشت و بیوکی جادار بود. در صندلی پشت ملکه مادر، شمس و یک خدمتکار جای گرفتند. ماشین دؤم حامل شهنواز، دختر ولیعهد و فوزیه و خدمتکارش و شهرام، فرزند اشرف، و خدمتکارش بود. بعد از مدتی فردوست هم به جمع مسافران گریزپای سلطنتی پیوست. شب اول بیدار ماند، و نقش نگهبان را بازی کرد. بعد از یکی دو روز به تهران فراخوانده شد و نقش پیشکار و مشاور معتمد ولیعهد را به عهده گرفت. به گفته جم، هیچ تضمینی نبود که کاروان دو ماشین سلطنتی مورد حمله قرار نگیرد. هم دار و دسته‌های اراذل و اوباشی که در خیابان‌ها به راه افتاده بودند و گاه در جاده‌ها هم راهزنی می‌کردند منبع بالقوه خطر بودند هم مردمی که در خیابان‌های شهرهای مختلف پرسه می‌زدند. پلیس و ارتشی در کار نبود که سلامت این مسافران را تأمین کند. ولی سفر شبانه زنان دربار پهلوی به خیر گذشت. صبح روز بعد به اصفهان رسیدند و در آنجا احساس امنیت بیشتری می‌کردند.

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



ولیعهد در تصمیمات مهم دیگری که رضاشاه در ۴۸ ساعت اول بعد از آغاز حمله نیروهای انگلیس و روس اتخاذ کرد نقشی مهم و اساسی داشت. روایت فریدون جم از آن چه در آن ساعات بحرانی در دربار می‌گذشت به راستی شگفت‌انگیزاند و باورنکردنی. وصفش از صحنه‌هایی که در خیابان‌ها و در کاخ سلطنتی دیده بود چیزی بین تراژدی و کمدی است. وقتی از باغشاه، پادگانی که او در آنجا به عنوان افسر مشغول به کار بود، به طرف کاخ سلطنتی به راه افتاد، در هر گوشه و کنار شهر آشوب و اضطراب می‌دید: سربازانی که بخشی از لباسشان را از تن بدر کرده بودند، مبدا که شناسایی شوند یا افسرانی که با دلپره و ترس در خیابان‌ها انگار پرسه می‌زدند؛ شهروندان مرد و زنی که با عجله این سو آن سو می‌رفتند. بسیاری از سربازان با پای برهنه راه می‌رفتند و دیری نپایید که در فضای مردسالار آن روزگار، شایع شد که برخی از امرا و افسران ارتش با لباس زنانه فرار را بر قرار ترجیح دادند. شایعه دیگری حکایت از آن داشت که گروهی از فرماندهان ناراضی نیروی هوایی آن زمان، که در واقع بیشتر نامی بی‌مسمی بود، در اعتراض به تسلیم شرم‌آور و زود هنگام ارتش، کاخ سلطنتی را مورد حمله قرار دادند. جم در پادگان خود و در ستاد کل ارتش شاهد هرج و مرج و وحشت کامل بود. در خیابان‌ها مردم خوف‌زده‌ای را دیده بود که در پی یافتن نان و مواد غذایی دیگر و آب با چهره‌هایی پر اضطراب اینسو و آنسو می‌دوند. آن روزها تهران آب لوله‌کشی نداشت و تأمین آب برای نوشیدن و آبیاری حیاط‌ها و پرکردن حوض‌های کار آسانی نبود و چه بسا که به اختلافات محله‌ای می‌انجامید. در روز تسلیم ارتش تأمین آب به اندازه یافتن نان مهم بود. همه می‌خواستند قبل از رسیدن خطر گوشه‌ای امن سراغ کنند. حتی شایع بود که ارتش سرخ شوروی به زودی وارد تهران خواهد شد و به محض استقرار در مرکز شهر، محله به محله و خانه به خانه افسران و سربازان ارتش و مقامات دیگر دولت را جستجو خواهند کرد و همه را از دم تیغ خواهند گذراند. به همین خاطر بود که بسیاری از افسران و سربازان در حیاط منزل خود آتشی بپا می‌کردند و همه لباس‌های نظامی و نشانه‌های خدمت را می‌سوزاندند. ترس از شایعه خشم کور ارتش سرخ حتی بسیاری از ثروتمندان را هم وحشت زده کرد و به فرار از تهران واداشت. ناگهان قیمت اجاره اتاقی یا ساختمانی در دهات و شهرهای کوچک اطراف تهران چند برابر شد. جم در آن روز تاریخی در خیابان‌های تهران نشانه‌های غمبار و تکان‌دهنده این واژه همه‌گیر و این هرج و مرج ناگهانی را دیده بود. شایعات را هم شنیده بود. با این همه آنچه را که



Freight Services International



حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی در آمریکا، اروپا، دبی و ایران

416.590.8989

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

www.freightall.com

E-mail: info@freightall.com

مهاجرت به کانادا Salam Toronto.com

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

**ترجمه
رسمی**

Tel: 416.733.4050

Fax: 647.477.4151

www.salamtoronto.com

e-mail: info@salamtoronto.com

7191 Yonge St. Suite 914

Toronto, Ontario, L3T 0C4

Canada

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050



ایران در جنگ جهانی اول

استفاده می کرد و گاه با همان قاطعیت در تنقید رضاشاه سخن می راند و شعار می داد.

چند روز بعد از آغاز حملات بی بی سی، رضاشاه دست به چند اقدام مهم زد که قصد و هدف همه حفظ تاج و تختش بود. از یک طرف علی منصور را که خود به طرفداری از انگلیس شهرت داشت ولی در چند هفته تازه اش بر مسند صدارت بار دیگر بی کفایتی خود را نشان داده بود از کار برکنار کرد و ذکاءالملک فروغی را به جای او نشاند. وزارت امور خارجه انگلیس و سفارتش در ایران خیلی خوب معنای حرکات رضاشاه را درک می کرد. بولارد درست بعد از شنیدن خبر انتصاب فروغی در گزارشی به لندن اظهارنظر کرد که این جایجایی "گامی است برای سازش با ما". می گفت با برگماردن فروغی رضاشاه بر آنست که ما را به "حمایت از او در برابر روس ها" ترغیب کند. می گفت باید این تحولات را با دقت دنبال کرد.

تغییر نخست وزیر تنها قدم مهم رضاشاه نبود. او در ۷ سپتامبر ۱۹۴۱ (۱۹ شهریور ۱۳۲۰) سفیر آمریکا در ایران، دریفوس، را به دربار فراخواند. ظاهراً هدفش از این دیدار تشکر از پیام رئیس جمهور آمریکا بود. ولی در واقع می خواست از آمریکا برای حفظ قدرت خود کمک بخواند. به سفیر آمریکا تأکید کرد که "هیچ همدلی با آلمان ندارد". می گفت "مایل است سفیر انگلستان را از این واقعیت خبردار کند و اعتراضی ندارد اگر سفیر آمریکا این نظرات [رضاشاه] را به اطلاع سفیر انگلیس برساند".

سفیر آمریکا همان طور که رضاشاه از او خواسته بود نظرات پادشاه ایران را با بولارد در میان گذاشت. نخستین واکنش سفیر انگلیس چندان برای رضاشاه نا امید کننده نبود. بولارد گفت "اگر رضاشاه حاضر باشد به طور کامل با انگلیس همکاری کند و اگر در جهت اصلاح برخی از خطاهای عمده تر گذشته اش گام بردارد، شاید بتواند تاج و تختش را حفظ کند". حتی در سوم سپتامبر ۱۹۴۱ (۱۵ شهریور ۱۳۲۰) هم چرچیل می گفت "در شرایط فعلی ما به رضاشاه پشت نکرده ایم". ولی آن گاه با لحن آمرانه و تحقیرآمیزی اضافه کرد که اگر "او در ارائه کمک وفادارانه و تعیین کننده قصور کند و اگر در همه زمینه ها درایت کافی نشان ندهد، [آنگاه] به خاطر سوء مدیریتش و به خاطر بدرفتاری با مردم کشورش مورد بازخواست قرار خواهد گرفت".

البته برای رضاشاه و ولیعهدش خروج فرزندان و زنان خاندان سلطنتی بدترین خبر روز نبود. از همان شب اول بعد از آغاز حمله نظامی، رادیوی بی بی سی سری برنامه ویژه ای را در نقد و ذم رضاشاه آغاز کرد. هر شب به موارد و مصادیقی از آنچه دزدی های چند ده میلیونی، حساب های بانکی فریه در بانک های خارجی و داخلی، لگدمال کردن قانون اساسی رضاشاه خوانده می شد اشاره می کردند. این برنامه "هفت روز در هفته" بی بی سی نه تنها خود به توصیه سفارت انگلیس در تهران آغاز شده بود بلکه ضرورت حمله به رضاشاه و حتی چند و چون این حملات هم "به راهنمایی سفارت در تهران" صورت می گرفت.

تمام مردم انگار مسحور این برنامه های ضد رضاشاه شدند. می گویند هر شب حول و حوش ساعت آغاز برنامه های مربوط به رضاشاه، خیابان های تهران خلوت تر می شد و همه در کنار رادیویی در انتظار افشاکری های آنشب می نشستند. این برنامه ها ترکیب جذابی از واقعیت و شایعات، پیچ پیچ های رایج و واقعی و قسمه هایی یکسره ساختگی و عاری از حقیقت بودند. برای ایرانیانی که معتقد بودند انگلیس ها همه کاره نه تنها ایران که دنیا هستند و گمان داشتند که بی بی سی هم همواره ندا و صدای امپراتوری انگلیس است و مواضع برنامه هایش بازتاب دقیق مواضع دولت فخیمه انگلستان اند، طبعاً آغاز این حملات در معنای انجام کار رضاشاه بود. می گفتند همان طور که "دست انگلیس ها" در کار برآمدن رضاشاه تعیین کننده بود، حال به استناد این برنامه باید گفت که همین "دست انگلیس" قصد برانداختن رضاشاه را دارد.

در آن روزها البته آلمان نازی هم برنامه فارسی مفصلی به راه انداخته بود. این برنامه ها به ویژه به لحاظ حملات دائمی شان به انگلستان، کهنه پیر استعمار در ایران، طرفداران زیادی داشت. تا زمانی که رضاشاه در باب اخراج شهروندان آلمانی از ایران در برابر روس و انگلیس مقاومت می کرد، رادیو صدای آلمان هم از او به عنوان منجی خیراندیش و پرچم ایران جانانه دفاع می کرد، اما پس از آنکه ایران و رضاشاه تسلیم خواست های انگلیس شدند لحن رادیو آلمان هم ناگهان عوض شد و منجی خیرخواه و خیراندیش دیروز به مستبد مفسده جوی نوکر استعمار میندرده انگلستان بدل شد. در آن روزها صدای پرنسک بهرام شاهرخ مهم ترین ندای نازیسم بود. و گاه از این صدا برای تمجید از رضاشاه و هیتلر

شعر سیاسی، شعر حزبی، شعر حکومتی^۲

حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر



شاعر حزبی در راه پیروزی حزب خود حاضر است که تفنگاش را بردارد و به روی مردم کشور خود (خلق) شلیک کند و رژیم کمونیستی در کشور برقرار نماید.

ولی همین آدم هیچ وقت اگر کشور و میهنش مورد هجوم کشوری بیگانه مثل شوروی قرار گیرد (کما اینکه قرار گرفت) حاضر به دفاع از آن نیست. هر چند که این فرد بدبخت تر از آن بود که بتواند حتی یک تیر شلیک کند (چون زندگی بعدی اش این را نشان داد) ولی همین گونه افراد و شعرا بودند که نسل جوان و تحصیل کرده کشور خود را به گمراهی و اجنبی پرستی وا داشتند.

فریدون توللی پس از شهریور ۱۳۲۰ به حزب توده پیوست و در شرح و تعریف و تبلیغ این حزب از هیچ کاری کوتاهی نکرد. همین شاعر در دوران نهضت ملی برای مصدق شعر ساخت و در آخرین سالهای پایان عمر نیز در مدح امیر اسدالله اعلم که در آن موقع رئیس دانشگاه پهلوی شیراز و وزیر دربار بود شعر گفت. توللی برای قیام ملی سی تیر ماه ۱۳۳۱ که روز حق شناسی مردم از مصدق بود، سروده ای دارد که یک بند آن این گونه است:

"از خطه خراسان تا شهر عشق شیراز
از زابل و خوی وری تا بهبهان و اهواز
از قلب شهر تبریز تا پای مرز قفقاز

آید به گوش هر کس این دلتواز آواز
از جان خود گذشتیم، با خون نوشتیم، یا مرگ یا مصدق...

هم او پس از شکست مصدق در کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ هنگامی که ریختند و خانه اش را در شیراز به جرم توده ای بودن آتش زدند، فرار کرد و این شعر را سرود:

"ترسم ز فرط شعیده چندان خرت کنند
تا داستان عشق وطن باورت کنند

من رفتم از چنین ره و دیدم سزای خویش
بس کن تو ورنه خاک وطن بر سرست کنند

گیرم ز دست چون تو خیزد خیانتی
خدمت مکن که رنج به صد کفیرت کنند

در آن وطن که قدرت بیگانه حاکم است
روحار ره مشو که چو گل پرپرست کنند

عیار باش و دزد و زمین خوار و زن مجرد
تا برتر از سپهبد و سر لشکرست کنند"

توللی خدمت به حزب توده را خیانت نمی دانست و وظیفه خود تشخیص می داد. او که رژیم پهلوی را دشمن آزادی می دانست و درباره مجلس شورای ملی و نمایندگان انتخابی آن سروده بود:

"این آغل است مجلس شورا نیست

مجلس مکان مردم رسوا نیست
قوچند این گروه وکیلان قوچ
در طبع قوچ حمله به اعدا نیست
در مجلسی که رخنه کند اشراق
بر توده جز نهیب بلایا نیست
در مجلسی که خصم وطن باشد
جز حرف مفت و گفته بیجا نیست"

در آخر عمر چنان در بدبختی و دود و دم و واقور غرق شد که به آستان بوسی غلامان همان رژیم پهلوی یعنی اسدالله علم رفت و چند صباح عمر باقی مانده را در بدبختی و در یوزگی سپری کرد.

آخر و عاقبت شاعر حزبی همین است.

از همین گروه شاعران حزبی به قطعه شعری از سیاوش کسریایی توجه کنید که برای پویندگان راه حزب پیامی دارد:

"آنان به مرگ وام ندارند

آنان که زندگی را لاجرم سرکشیدند
آنان که ترس را

تا پشت مرزهای زمان راندند

آنان که به مرگ وام ندارند

آنان فراز بام تهور

افراشتند نام

آنان

تا آخرین گلوله جنگیدند
آنان با آخرین گلوله خود مردند
آری به مرگ وام ندارند
آنان

عشاق عصر ما

پویندگان راه بلاء راه بی امید
مادر! بگو که در تک این خانه خراب
گل های آتشین

در باغ دامن تو چه سان رشد می کنند؟

ای خواهر و برادر من آیا

شیر از کدام ماده پلنگی گرفته اند؟

پیش از طلوع طالع

امشب ستارگان به بستر خون خسته هفته اند

بیدار باش را

در کوچه های دور

در شاهراه خلق به او درآوردید

دخستگان به بستر خون تازه هفته اند

آخرین نمونه از شعر حزبی را از آثار هوشنگ ابتهاج (سایه) می آوریم با نام "در زنجیر" که چند ماه بعد از ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ که اعضای حزب توده دستگیر شدند، سروده است:

"بال فرشتگان سحر را شکسته اند

خورشید را گرفته، به زنجیر بسته اند...

اما، تو هیچگاه نرسیده ای که:

— مرد!

خورشید را چگونه به زنجیر می کشند؟

گاهی چنان درین شب تب کرده عبوس

پای زمان به قیر فرو می رود که مرد

اندیشه می کند:

— شب را گذار نیست!



بهترین قیمت ایران

به/از

تنها یک تماس کافیت!
Tehran Specials (To/From)

Economy : \$990/ \$625
Comfort : \$1930/ \$1545
Business : \$3550/ \$2050

**قیمت های استثنایی
ترکیش ایرلاین
به ایران (۳۱ مسدان)**

ادزانتز از اینترنت!
پکیج های کروز
کوبا، مکزیک، دومینیک
و توره های اروپا

مشهد - تبریز - شیراز - اصفهان - اهواز

✓ کلکسیون بهترین قیمت بلیت برای کلیه نقاط دنیا

✓ توره های تفریحی - کروز - هتل - اجاره خودرو

✓ بلیت داخلی ایران و سرویس CIP فرودگاهی

✓ تور و ویزای دبی

✓ فروش بلیت ارزان از ایران به کانادا و آمریکا

✓ توره های ارزان زمینی، ۳-۴ روزه کانادا و آمریکا

فروش مستقیم پروازها و چارترهای داخلی ایران

برای اولین بار

416.642.2372
647.23456.97
1-855-642-2372

6120 Yonge St., #206, M2M 3W7 (روبروی پلازای ایرانیان)

با مدیریت پیوند کامران و همکاری مجرب ترین مشاوران امور مسافرتی

416.642.AFRA (2372)

افرا، آغازگر خاطره خوش سفرهای شما



حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting



مجتبی فریور



TIME

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

خدمات حسابداری

INCOME TAX

تکمیل فرم های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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

حسابداری و دفترداری شرکتها و اشخاص

تهیه صورت های مالی

تهیه فرم های GST, PST و Payroll

ثبت شرکتها



اما، به چشم‌های تو، ای چشمه امید!
شب پایدار نیست.

من آم که در پای خوکان نریزم
مر این قیمتی در لفظ دری را

بدان ره اندر چنین حصار و شهر بزرگ
خراب کرد و بکند اصل هر یک از بن و بر
بر همتان را چندانکه دیر سر برید
بریده به، سر آن کنز هدا بتابد سر
چو دل ز سوختن سومات فارغ کرد
گرفت راه به در باز رفتگان دگر
نگاه کن که بدین سفر که کرد، چه کرد
خدا یگان جهان شهر یار شیر شکر
رهی مظفر فیروز بخت دولت یار
که گوی برده ای از خسروان به فضل و هنر
ازین هنر که نمودی و ره که پیمودی
شهان غافل سرمست را همی چه خبر
خدا یگانی جز مر ترا همی نسر
خدا یگان جهان باش و از جهان برخوردار

شهی که روز به درگاه او غلام سپید
مهی که شام به خرگاه او کنیز سیاه
گرفته صیت جلالش چو مهر عالم تاب
ز حد شام و حلب تا به قندهار و هرا
سموم خشمش در هر زمین که می بوزد
بدل به آتش سوزان کند به خصم، سپاه
به غیر مدح تو اندوخته ندارد هیچ
همی ز مدح تو زنده است نامش در افواه
به یمن دولت، از روزگار باج بگیر
ز فر شوکت، از آسمان خراج بخواه
همیشه باد ز دست تو پای خصم به بند
هماره باد به پیش تو پشت خصم دو تاه
همیشه بادا روی محب تو چون شید
هماره بادا رنگ عدوی تو چون کاه

چون شعر حکومتی و شاعر مداح دولتی در
همه دوران تاریخ در کشورمان وجود داشته‌اند،
در اینجا به ذکر چند شعر بسنده می‌کنیم، با
گشودن دیوان شعر هر شاعری می‌توان به
نمونه‌های زیادی از شعر حکومتی دسترسی پیدا
کرد. شعر اول از اشعار حکومتی فرخی سیستانی
در مدح سلطان محمود غزنوی و فتح سومات:
فسانه گشت و کهن حدیث اسکندر
سخن نو آر که نو را حلاوتی است دگر
فسانه کهن و کارنامه به دروغ
بکار ناید رو در دروغ رخ مبر
حدیث آنکه سکندر کجا رسید و چه کرد
ز بس نشیدن گشته‌ست خلق را از بر
اگر حدیث خوش و دلپذیر خواهی کرد
حدیث شاه جهان پیش گیر و زین مگذر
یمین دولت محمود شهر یار جهان
خدا یگان نکو منظر و نکو مخبر
شهی که روز و شب او را جز این تمنا نیست
که چون زند بت و بتخانه بر سر بتگر
گهی ز جیحون لشکر کشد سوی سیحون
گهی سپه برد از باختر سوی خاور
اگر سکندر با شاه یک سفر کردی
ز اسب تازی زود آمدی فرو به خر
ملک سیاه به راهی برد که دیو درو
شمیده گردد و گمراه و عاجز و مضطر
نه لشکری که مر آن را کسی بداند حد
نه لشکری که مر آن را کسی بداند مر

اما نوع دیگری از شعر هم وجود دارد که ما
می‌توانیم آن را "شعر حکومتی" یا "شعر دولتی"
بنامیم و آن اشعاری است که شاعران در وصف
و مدح حکومت‌رانان می‌سرایند. نمونه‌های
بسیاری از این گونه اشعار و این نوع شاعران
در طول تاریخ ادبیات کشورمان یافت می‌شود،
چون حکومت‌رانان همواره از شاعران به عنوان
ابزاری برای تبلیغات و ماندگاری نامشان در
تاریخ استفاده کرده‌اند. بدیهی است این نوع شعر
و این گونه شاعران، مدیحه‌سرایان و ستایشگران
حاکمان خودکامه روزگار خود بودند که از این
طریق به مکتب و جاه و جلالت می‌رسیدند.
سرتاسر دیوان شاعران ایرانی بعد از اسلام، مملو از
این گونه مدایح و تعریف و تمجید آنها از دولتیان
است. حتی بعضی از سلاطین و حاکمان در دربار
خود چندین شاعر و مورخ داشتند که در مراسم
رسمی و غیررسمی به مداحی و شعرخوانی و
تعریف و تمجید از آنها می‌پرداختند.

این گونه سرایندگان که جیره‌خوار پادشاهان و
حکومت‌رانان بودند، اغراق و مهمل‌گویی را به
حدی رساندند که حتی یکی از آنها به نام ظهیر
فاریابی درباره قزل ارسلان سروده است:

نه کرسی فلک نهد اندیشه زیر پای
تا بوسه بر رقاب قزل ارسلان زند
تعداد معدود شاعرانی در طول تاریخ کشورمان
پیدا می‌شوند که مثل ناصر خسرو سروده باشند:

حال اگر فرخی سیتانی صفات آنچنانی به محمود
غزنوی نسبت داده است، لاف‌ل این سلطان در
جنگ‌آوری و خونریزی استعدادی داشته است
ولی جای تعجب دارد که استاد بزرگی چون
بهار چگونه راضی شده از مظفرالدین شاه که
برای سفر تفریحی‌اش به اروپا دست‌گذاری به
سفارتخانه‌های اجنبی دراز کرده بود، صفت
باج‌گیری از روزگار و خراج‌خواهی از آسمان را
نسبت دهد.

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

فرخی سیستانی جنگ و خونریزی و کشتار
سلطان محمود در هند را جزو فضل و هنر او
می‌شمارد که شهان دیگر چنین هنری نداشتند.
و شعر دوم را ملک‌الشعراء بهار در مدح مظفرالدین
شاه:

ایا نسیم ای برید کار آگاه
ز طوس جانب ری این زمان پیما راه
ببر و پیامی از چاکران درگاه قدس
به آستان ملک شهر یار کار آگاه
بهین شهنشه والا تبار ملک‌ستان
خدا یگان سلاطین مظفرالدین شاه
شه مبارک فال و مه همایون فر
خدیو چرخ برین خسرو ستاره سپاه
شهنشهی که به هر صبح و شام شمس و قمر
به پیش درگاه او بر زمین نهند جباه

مهاجرت تضمینی

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

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

437-991-ROYAL

7 6 9 2

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

www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com





محمدعلی اختری
تاریخ شناس

شرق شناسی (۶۸)

پروفسور آرتور جان آربری

و دوباره به قاهره رفت و دو سال در دانشگاه قاهره رئیس بخش زبان‌های باستانی آن دانشگاه بود و در همین دوران با یک دختر اهل کشور رومانی ازدواج نمود و در ضمن همین دو سال به فلسطین و سوریه و لبنان مسافرت کرد و در سال ۱۹۳۴ به انگلستان برگشت و به معاونت کتابخانه "ایندیا افیس" وابسته به وزارت هندوستان برگزیده شد و بعد هم به وزارت اطلاعات انتقال یافت و از سال ۱۹۴۰ رئیس کرسی زبان فارسی دانشگاه لندن گردید. در سال ۱۹۴۴ جانشین "مبنورسکی" شد در سال ۱۹۴۸ انجمن شرق‌شناسان بریتانیا را تشکیل داد و در ضمن بسیاری از مقالات او درباره حافظ و فیتزجرالد مترجم رباعیات خیام به انگلیسی در مجله روزگار نو چاپ لندن منتشر گردیده است. آثار آربری در سه قسمت بخش‌بندی می‌شود. یکی از این سه بخش ترجمه شاهکارهای ادب فارسی به زبان انگلیسی و بخش دوم درباره ایران در هر زمینه‌ای و سوم کتاب‌ها و رسالاتی درباره زبان و ادبیات عرب اعم از تالیف و ترجمه محسوب می‌شود و در این بخش ترجمه انگلیسی قرآن که آربری انجام داده شاید بهترین و فصیح‌ترین ترجمه قرآن به زبان انگلیسی باشد (۱).

مطلبی که دانشنامه آزاد ویکی‌پدیای فارسی درباره آرتور جان آربری ارائه کرده اطلاعات شنیدنی درباره این خاور شناس دارد که خلاصه‌اش می‌کند: ویکی‌پدیای فارسی نوشته است: آرتور جان آربری در سال ۱۹۰۵ در یک خانواده کارگری در بندر پورتموت انگلستان

[پروفسور، ادامه در صفحه ۲۸ ←]

مشترک میان شرق‌شناسان است. وی در ۱۳ اکتبر ۱۹۶۹ درگذشت (۲).

محمد رستمی در کتاب ایران‌شناسان و ادبیات فارسی نوشته‌اند که آربری از ابتدای تولد با فقر و ضعف جسمانی دست به گریبان بود و چون دوره تحصیلات اجباری در آن زمان تا ۱۲ سالگی بود و پس از اتمام دوره دبستان دیگر برای آربری از لحاظ مالی امکان ادامه تحصیل فراهم نبود و تنها از طریق گرفتن کمک هزینه تحصیلی می‌توانست به تحصیل ادامه دهد و چون آربری هم فقیر بود و هم استعداد عالی برای تحصیل داشت لذا او هم توانست در امتحانات خاصی که برای چنین اشخاصی مقرر شده بود به کسب این امتیاز موفق شود و در نتیجه در ۱۶ سالگی به کمبریج رفت و در سال ۱۹۲۴ وارد مدرسه پمبروک وابسته به دانشگاه کمبریج شد و به علت ابراز استعداد در امور ریاضی اجازه تحصیل در رشته زبان‌های شرقی دریافت نمود و در سال ۱۹۳۰ به عنوان "پژوهشگر مبتدی" به عضویت پمبروک کالج برگزیده شد و به او پیشنهاد سفری یکساله به مشرق داده شد و سال بعد به قاهره اعزام شد و بعد به ترکیه رفت



شد و در سال ۱۹۴۴ که پروفسور مینورسکی بازنشسته شد، آربری به جای او برای تدریس زبان فارسی انتخاب گردید. در سال ۱۹۴۶ استاد رشته عبری و رئیس بخش مطالعات شرق میانه در دانشگاه لندن و عضو وابسته فرهنگستان ایران و مصر و آکادمی عربی دمشق و نایب رئیس کمیته ترجمه یونسکو گردید و در ۱۹۴۷ در دانشگاه کامبریج استاد زبان فارسی و ادبیات ایران گردید. این سمت قبلاً بر عهده ادوارد گرانویل براون و پس از ایشان به عهده نیکلسون بود که آربری تا پایان عمر این سمت را عهده‌دار بود. در ضمن در سال ۱۹۴۲ شورای عالی فرهنگ ایران نشان درجه اول دانش را به او اهدا کرد. در سال ۱۹۴۸ انجمن شرق‌شناسان انگلیس را تشکیل داد. آثار پروفسور آربری ۱۳ جلد کتاب تحقیقی و ۳۸ کتاب مهم شرقی ترجمه شده به زبان انگلیسی و ۲۱ جلد کتاب تالیفی است. از کارهای بارز او ایجاد کرسی مستقل برای تدریس زبان و ادبیات فارسی دانشگاه کامبریج و تشکیل انجمن شرق‌شناسان بریتانیا برای هم‌آهنگ‌سازی تحقیقات و آموزش‌های مربوط به شرق‌شناسی در انگلستان و بررسی مسائل

آرتور جان آربری (Arberry, Arthur John) متخصص زبان و ادبیات فارسی و عربی و خاورشناس انگلیسی در تاریخ ۱۲ ماه مه ۱۹۰۵ در شهر پورتموت (portsmouth) انگلستان به دنیا آمد. وی ابتدا در مدرسه زبان‌های شرقی و سپس در پمبروک کالج کامبریج به تحصیل پرداخت و در سال ۱۹۲۹ در رشته زبان و ادبیات عربی و فارسی لیسانس گرفت. علاوه بر آن زبان ترکی و فرانسه را هم قبلاً فرا گرفته بود. در سال ۱۹۳۰ عضو کالج پمبروک (pembroke) شد و از سوی این کالج به عنوان محقق به مشرق زمین فرستاده شد. ابتدا به استانبول سفر نمود و زبان ترکی را تکمیل کرد و بعد راهی قاهره شد و در آنجا به مطالعه نسخه‌های خطی کتابخانه ملی مصر پرداخت. یک سال بعد به ریاست بخش زبان‌های باستانی دانشگاه قاهره انتخاب شد و دو سال هم به این کار اشتغال داشت. در این مدت به فلسطین و سوریه و لبنان هم سفر کرد و در سال ۱۹۳۴ به انگلستان برگشت و به معاونت کتابخانه "ایندیا افیس" برگزیده شد و دو سالی در این سمت بود که در خلال جنگ دوم جهانی به وزارت اطلاعات انگلستان منتقل شد و رئیس تبلیغات دولتی به زبان عربی شد و سردبیر مجله فارسی زبان روزگار نو هم بود. در سال ۱۹۳۹ تا ۱۹۴۰ رئیس کرسی زبان فارسی دانشگاه لندن

ورشکستگی؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،

مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.

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

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

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

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

Call us for a FREE, confidential consultation.



RISMAN ZYSMAN INC.
LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

با ۳۰ سال سابقه

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

416-222-4600



INCOME TAX E-FILE

Personal, Small Business & Corporate

خدمات حسابداری و مالیاتی

رضا پورلطفی

- Accounting & Bookkeeping Services
- Personal & Corporate
- Income Tax Services
- Payroll Services

- خدمات حسابداری و دقتاری
- 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 GST, HST & WSIB
- تهیه طرح نوجویی برای اخذ وام
- ثبت، تغییرات و انحلال شرکتها

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

Let our experience bring harmony to your finances



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

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

در پلازای
سوپر پارسیان



Rose Bahrami

Partner

B.Sc., LL.B.

Member of the Law Society of Upper Canada

Member of Ontario Bar Association

فیروزه بهرامی

وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی - کانادایی

■ حقوق املاک

■ حقوق تجاری

■ امور مهاجرت و اقامت

■ تنظیم وصیت نامه و

وکالت نامه

■ تایید رسمی اسناد

647.847.7276

416.777.2244 x720

Fax: 416.477.2847

RBahrami@LevyZavet.com

www.LevyZavet.com

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

مقاله "کتابخانه‌های عموم بدلی لندن یادداشتی درباره پروفیسور آربری دارد که خلاصه آنرا در اینجا می‌خوانید. ایشان نوشته‌اند: در ایام قبل از جنگ (جهانی دوم) در ضمن مطالعه و تتبع به چند نسخه خطی که در شهرهای دیگر عالم مثل استکهلم و برلین و پاریس و کلکته و وین بود حاجتم افتاد، یک روز با معاون کتابدار آنجا دکتر آربری (که حالا پروفیسور عربی در اونیسورسته کیمبریج است) در این باب صحبت کردم. وی گفت "این که کاری ندارد، از وزارت امور خارجه خودمان خواهش می‌کنم آن نسخ را برایت امانت بگیرند و به این کتابخانه بیاورند تا از آن استفاده کنی". همین کار را کردند و با کمال محبت چندین نسخه خطی فارسی و عربی را از اقطار عالم برای بنده از استانبول یا قاهره به لندن آوردند. در آن مورد هم همین آقای پروفیسور آربری بسیار مهربانی و محبت کرد و نسخ خطی منحصر به فردی را که در آنجاها سراغ داشتم و برای کارم لازم بود صورت می‌دادم و ترتیبش را می‌دادم که در خود آن ممالک عکس بسیار ارزانی از آن‌ها گرفته بفرستند^(۵).

نگاهی به آثار معروف پروفیسور آربری:

۱. کتاب "التعرف لمذهب اهل التصوف" (ترجمه) از ابوبکر محمدین ابراهیم کلاباذی چاپ ۱۹۳۷.
۲. کتاب "التعرف لمذهب التصوف" تالیف ابوبکر محمدین ابراهیم کلاباذی (تصحیح) چاپ ۱۹۳۵.

۳. ترجمه انگلیسی کتاب "مناجات‌نامه خواجه [پروفیسور] ادامه در صفحه ۵۰ ←

مجدالدین میرفخرانی سروده خود "خانه تار" را به آربری تقدیم کرده است. صدیق اعلم در ادامه یادآوری کرده است: آخرین بار که آربری را در کمبریج ملاقات کردم روز ۲۸ ژانویه ۱۹۶۷ بود که یک سال و نیم بود بیماری اختلال اعصاب و پارکینسون در او بروز کرده بود و به زحمت می‌توانست از دست راست خود استفاده کند (در ژانویه ۱۹۶۹ نامه‌ای که به من نوشته با دست چپ آنرا ماسهین کرده است) و بزرگترین و مهمترین خدمت او ترجمه رسالات و کتاب‌هایی است که منتشر کرده و از پنجاه و چهار جلد متجاوز است. در اواخر جنگ جهانی دوم سر آنتونی ایدن وزیر امور خارجه بریتانیا که زبان فارسی را در دانشگاه آکسفورد نزد پروفیسور لوی آموخته بود کمیسیون مرکب از ۱۵ نفر معین کرده که تسهیلات دولت انگلیس را برای آموزش زبان‌های شرقی و آفریقایی مورد رسیدگی قرار داده و برای اصلاح آن توصیه‌هایی بکند و این کمیسیون گزارش مبسوطی تقدیم کرد که به "منشور خاورشناسی نوین" معروف است و در سال ۱۹۴۸ به تصویب مجلس انگلیس رسید. در این راستا بود که آربری موفق شد کرسی مستقلی برای تدریس زبان و ادبیات فارسی ایجاد کند و این موضوع از ابتکارات پروفیسور آربری است^(۶). پروفیسور آربری از خاورشناسان بسیار پرکار بود و آثاری زیادی در زمینه ایران‌شناسی دارد و دنباله تحقیقات ادوارد برون و نیکلسون را ادامه داده که اقم نوشته‌هایش درباره ایران‌شناسی است. مرحوم مجتبی مینوی تهرانی از دانشمندان و ایران‌شناسان معروف خودمان در

ایرانی می‌نویسد: نخستین باری که آربری را ملاقات کردم در پنجم ژوئن ۱۹۴۷ مطابق ۱۵ خرداد ۱۳۲۶ بود که به دعوت سید حسن تقی‌زاده، سفیر ایران در انگلستان، در انجمن ایران، راجع به روابط فرهنگی ایران و مغرب زمین در لندن صحبت کردم. در آن روز پروفیسور آربری ریاست جلسه سخنرانی را بر عهده داشت و در پایان سخنرانی نسبت به اهمیت فرهنگ ایران مطالبی اظهار داشت که برای پی بردن به احساسات او چند جمله را نقل می‌کنم. وی گفت عقیده من این است که در صورت استقرار صلح و آرامش ممتد در جهان، نیروی معنوی و فرهنگی ایران که در قرون اخیر در حال سکون بود، خدماتی به علم و فرهنگ دنیا خواهد کرد که لااقل مساوی با خدمات گذشته باشد و فکر می‌کنم تمام کسانی که در مغرب زمین افتخار آشنائی عمیق با فرهنگ ایران را دارند با من هم عقیده‌اند... و بعد هوشنگ اتحاد چنین ادامه می‌دهد: آربری در اثنای جنگ دوم جهانی به وزارت اطلاعات منتقل گردید و همچنین سردبیری مجله "روزگار نو" را بر عهده داشت. وی در سال ۱۹۳۱ به دریافت جایزه اول براون از کالج پمبروک و در سال ۱۳۴۲ شمسی نشان درجه اول "دانش" را از "شورای عالی فرهنگ" ایران نائل آمد و نخستین معلم علوم اسلامی او "دکتر رحیم غفیفی" از ایران بود. آربری برگزیده‌ای از شاهکارهای ادبیات فارسی را به انگلیسی ترجمه کرد و منظورش این بود که مردم انگلستان را با آن شاهکارها آشنا کند و به ایجاد تفاهم بین‌المللی کمک نماید. آقای

متولد شد و پدرش افسر جزء نیروی دریائی بریتانیا بود. او از دوازده سالگی برای امرار معاش به کسب و کار پرداخت و در ضمن به مدرسه متوسطه راه یافت و در این دوره از تحصیل خود به مطالعه جدی زبان یونانی و لاتینی پرداخت و پیش از ورود به دانشگاه این دو زبان را بخوبی فراگرفت و در سال ۱۹۲۴ به مدرسه پمبروک یکی از ۱۸ مدرسه زیر نظر دانشگاه کمبریج راه پیدا کرد و سه سال بعد لیسانس زبان‌های باستانی را از این مدرسه گرفت. او پس از اخذ لیسانس با استفاده از کمک هزینه اوقاف ادوارد براون به تحصیل زبان و ادبیات عرب در همان کالج پرداخت، عربی را نزد نیکلسون خاورشناس مترجم و منتشر کننده مثنوی مولوی آموخت و پروفیسور لوی خاورشناس دیگری هم فارسی را به ایشان آموزش داد و بعدها به مصر و ترکیه و سوریه و فلسطین و لبنان سفر نمود و در دانشگاه قاهره استاد شد و در سال ۱۹۳۴ پس از برگشت به انگلستان ابتدا جانشین پروفیسور مینورسکی (۱۹۴۴) و چند سالی بعد کرسی استادی درسی ادوارد براون و نیکلسون را در دانشگاه به او واگذار کردند و به عضویت وابسته فرهنگستان ایران و مصر و مجمع علمی دمشق و نایب رئیسه کمیته ترجمه یونسکو هم در آمد و ترجمه ارزشمند و معتبر قرآن کریم را به زبان انگلیسی انجام داد و در سال ۱۹۶۹ درگذشت^(۷).

از میان نویسندگان ایرانی که شرح حالی از آربری نوشته‌اند یکی هم هوشنگ اتحاد می‌باشد که مقاله مفصلی درباره این خاورشناس یادشده دارد و از قول عیسی صدیق اعلم دانشمند

دکتر فرامرزارجمند

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)

<<<

بلیت ایران

(با راهنمای فارسی زبان)

416.730.8687

TIDS ITCOA

مجری تورهای تفریحی لوکس ارزان



پهنایان و فراموش نشانی
۷ اکتبر

تور الگوین پارک، پاییز هزار رنگ

تور کامل یک روزه، شامل رفت و آمد، ناهار، قایق سواری

Hami Canada Proudly Presents

Show
Dance



SATURDAY OCT 6 2018 • 8:30 PM

RICHMOND HILL CENTRE FOR THE PERFORMING ARTS
FOR TICKET INFORMATION VISIT US AT WWW.HAMICANADA.CA

info@hamicanada.ca

[f /hami.canada](https://www.facebook.com/hami.canada)

[@hami.canada](https://www.instagram.com/hami.canada)

[@CanadaHami](https://twitter.com/CanadaHami)

1-647-313-5551



All proceeds from this concert
will be used by Hami Canada
to build schools and provide
educational opportunities in
the deprived regions of Iran.

اندر حکایت استفاده ابن الوقت ها از وقایع روز



نمونه بارز این گونه حرکات موقعی نمود پیدا می کند که یکی از بزرگان خدای نکرده فوت کند یا مریض شود یا قدم به اینجا بگذارد. آن وقت اینها صاحب عله می شوند گویی که پاره جان و جگر گوشه گران یا رفیق گرمابه و گلستان آنها این اتفاق برایش افتاده است. حالا بیا و ببین. فوری در رسانه یا سایت مربوط به خود که این روزها گریه عبیدزاکانی هم برای خودش در اینترنت دارد، چه غوغایی بپا می کنند.

این ابن الوقت ها آنقدر تپی از اندیشه و توان هستند که نمی توانند درباره آن مواقع دو خط تحقیق کنند و از خودشان چیزی بنویسند، همه رله کار می شوند و از پیشگاه ابررسانه ها که این زمان پدرخوانده شده اند مثل حضرت بی بی و جناب رادیو فردا، خبر مربوط به وقایع را کپی می کنند و در سایت خود مونتاژ می نمایند و فکر می کنند بلانسیت بلانسیت دیگران نمی فهمند. حال اگر نمونه عینی می خواهید به همین خبر درگذشت استاد یارشاطر یا نزول اجلاس آن شاعر درجه سه به تورنتو مراجعه کنید تا به صحت این مسوده* مهر تایید بزنید. اینجا است که باید گفت: استاد دست مرزاد. اگر امثال شماها را در غربت نداشتیم، چه کسی ما را از این وقایع مهم مطلع می کرد.

* مسوده: چرکنویس

فضول خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد حکایت آن که همواره در جامعه افراد خاصی وجود دارند که آنها اغلب از جنس ابن الوقت ها، ابوالمشاغل، لمین میز، سوپر بیسواد، خود روشنفکر پندار و امثال این گونه القاب هستند. این گروه خود را با قوی ترین چسب هایی که تاکنون اختراع نشده است، فوراً به افراد سرشناس، ته شناس، هنرپیشه، مُنرپیشه، محقق، شاعر، ماعر و نویسنده و حتی این اواخر به مختلسین بیت المال اونور آبی می چسبانند و قد و قواره کوتاه، قناس، تصادفی و درپیتی شان را در کنار آنها به نمایش می گذارند و به طور آشکار و پنهان برای یک عده اعوان و انصار و اسپانسر و مسپانسر که دور خود دارند، پز و افاده می دهند که بله ما با این بزرگان، نخبان و اندیشمندان خانه یکی هستیم، پس بر اساس علم فیزیک و خاصیت ظروف مرتبطه از اندیشه، افکار، سواد و مواد آنها به ما نیز اثر و میراثی رسیده است. این افراد حتی با شو و نمایش چند فقره عکس و سلفی تاریخ مصرف گذشته که دیدن آنها ممکن است حال آدم را به هم بزند، ارائه می دهند که افراد خوش باور را میخ کنند و این ادعای بی ارزش و اعتبار را سند بزنند.



با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید

قالیشوئی مازیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگرزی و ریشه کشی

کلیه قالی های نفیس و ابریشمی

شستشوی فرشهای دستباف و ماشینی

با بیش از ۲۰ سال تجربه در ایران و کانادا

416-856-9491

Free Delivery
and Estimate

فرش های دست دوم
یا نو شما را خریداریم



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

Ph.D.

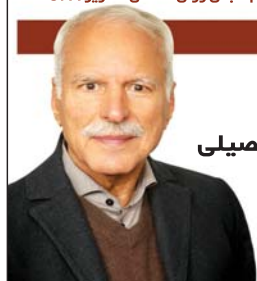
صفر داعی

روان درمانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه ای

✓ اختلافات خانوادگی

✓ مشکلات شخصی، مدیریت خشم

✓ مشاوره و راهنمایی حرفه ای و رشته تحصیلی



Cell: 416.303.5730

Office: 905.770.4556

tiff. جشنواره بین المللی فیلم تورنتو ۲۰۱۸

The hate u Give



کنفرانس مطبوعاتی فیلم - عکس از ایران استار

دختری که شاهد تیراندازی مرگبار بهترین دوست دوران کودکی‌اش، خلیل به دست یک افسر پلیس است، سعی می‌کند علارغم فشارهای همه جانبه جامعه، او را پیدا کند، برای آنچه درست است بایستد و صدایش را برای اجرای عدالت به همه برساند.

ژانر: جنایی، درام
کارگردان: George Tillman Jr
بازیگران: Amandla Stenberg, K.J. Apa, Anthony Mackie, Robert Duvall, Liam Neeson

widows



کنفرانس مطبوعاتی فیلم - عکس از ایران استار

این فیلم که یکی از بخت‌های اصلی اسکار است، به کارگردانی استیو مک‌کوین ساخته شده. در این فیلم جنایی و مهیج، هنگامی که چهار دزد مسلح در آخرین مأموریت سرقت‌شان به طور ناگهانی کشته می‌شوند، تنها همسران آنها هستند که می‌توانند مأموریت ناتمام‌شان را به پایان برسانند. اما در این بین مشکلاتی به وجود می‌آید....

ژانر: جنایی
کارگردان: Steve McQueen
بازیگران: Viola Davis, Michelle Rodriguez, Elizabeth Debicki, Cynthia Erivo, Daniel Kaluuya, Jacki Weaver, Robert Duvall, Liam Neeson

Outlaw King



کنفرانس مطبوعاتی فیلم - عکس از ایران استار

این فیلم براساس داستانی واقعی Chris Pine را در نقش Robert the Bruce قرار داده، مردی که طی اشغال اسکاتلند توسط Edward I از یک نجیب زاده شکست خورده به یک قهرمان باغی تبدیل می‌شود. Robert که ادعای پادشاهی اسکاتلند را دارد، یک ارتش جمع کرده و در مقابل ظلم ارباب انگلیسی خود و پسرش، شاهزاده ولز می‌ایستد.

ژانر: درام تاریخی
کارگردان: David Mackenzie
بازیگران: Bash Doran, James MacInnes, Mark Bomback, David Harrower, Aaron Taylor-Johnson, Florence Pugh, Billy Howle, Tony Curran, Stephen Dillane, James Cosmo, Sam Spruell

A Star is Born



کنفرانس مطبوعاتی فیلم - عکس از ایران استار

می‌گیرد تا او را در زیر پر و بال خود بگیرد. همانطور که مشخص می‌شود، علاقه جکسون به پول نیز می‌باشد. حرفه موسیقی الی در زیر نظارت جکسون رشد می‌کند و این پیشرفت، بعد از عاشق شدن این دو نیز ادامه پیدا می‌کند. در همین حال، رابطه شخصی آنها شروع به از هم پاشیدن می‌کند چراکه جکسون در حال تلاش برای کنترل شیطانی درون خود می‌باشد و در عین حال، باید با این حقیقت روبرو شود که حضور او در کانون توجه‌ها در حال به پایان رسیدن است. لیدی گاگا در کنفرانس مطبوعاتی این فیلم در جشنواره از حمایت بی‌دریغ پدرش ستایش کرد.

ژانر: درام
کارگردان: Bradley Cooper
نویسندگان: Will Fetters, Bradley Cooper, Eric Roth
بازیگران: Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott, Dave Chappelle, Andrew Dice Clay, Rebecca Field

در فیلم ستاره‌ای متولد شده است، کوپر نقش یک موزیسین قدیمی به نام جکسون مین را بازی می‌کند که با هنرمند جوان کوشایی به نام الی با بازی لیدی گاگا برخورد می‌کند و تصمیم



جشنواره پنجشنبه شب پس از روز جهانی کارگر آغاز شد و تا ده روز به درازا می‌کشد. در هر دوره بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ فیلم در حدود ۳۷ سینما در مناطق مرکزی تورنتو به نمایش گذاشته می‌شوند. خیابان‌های محل برگزاری فیلم، در طول روزهای برگزاری جشنواره تیف به روی اتومبیل‌ها بسته هستند.



لیدی گاگا



بردلی کوپر

دکتر استفانی بلاتک، مدیر بخش آنکولوژی مونت سینای نیویورک: زنان باید به علائم سرطان تخمدان توجه کنند



می‌برد. زنانی که قبل از گسترش سرطان متوجه بیماری‌شان می‌شوند شانس زنده ماندنشان در طول مدت ۵ سال بعد از تشخیص ۹۳ درصد است. اما غالباً تشخیص سرطان تخمدان دشوار بوده و به تأخیر می‌افتد.

زنان دارای جهش ژنتیکی در ژن‌های BRCA1 و BRCA2 در معرض ریسک بالای ابتلا به سرطان تخمدان هستند و این ریسک برای تمامی زنان با افزایش سن بیشتر می‌شود. نیمی از تمامی سرطان‌های تخمدان در زنان ۶۳ سال به بالا روی می‌دهد.

به گفته محققان، مصرف طولانی مدت قرص‌های ضدبارداری ریسک سرطان تخمدان را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. برداشتن لوله‌های فالوپ و تخمدان بهترین روش پیشگیری از سرطان تخمدان است که البته برای همه زنان روش خوبی نیست.

طبق اعلام انجمن سرطان آمریکا، سرطان تخمدان پنجمین علت مرگ شایع در بین زنان است.

دکتر "استفانی بلاتک"، مدیر بخش آنکولوژی در مرکز بهداشت مونت سینای نیویورک، در این باره می‌گوید: "هر زنی که به مدت چند هفته نفخ بی دلیل، اضطراب در ادرار کردن یا درد شکمی را تجربه کند باید سریعاً به پزشک مراجعه نماید و حتی اگر پزشک این علائم را جدی نگرفت به پزشک دیگری مراجعه کند."

سایر علائم سرطان تخمدان شامل درد در ناحیه لگن، ضعف و خستگی، تغییر وزن بی دلیل، و خونریزی غیرعادی یا هرگونه خونریزی بعد از یائسگی است. بلاتک در ادامه توضیح می‌دهد: "غالباً تشخیص نادرست پزشک در مورد این علائم که آنها را ناشی از افزایش سن یا اضافه وزن می‌داند زمان ارزشمند درمان را از بین

محققان دانشگاه کمبریج:

فلزات سمی در محیط زیست با بیماری‌های قلبی ارتباط دارند

۱۵،۲۷۴ آراضه قلبی-عروقی در این مطالعات گزارش شده بود.

محققان مشاهده کردند قرارگیری در معرض آرسنیک با ریسک ۲۳ درصدی بیماری قلبی عروق کرونر و ریسک ۳۰ درصدی بیماری قلبی-عروقی مرتبط است اما هیچ ارتباطی با سکنه در این مورد یافت نشد.

قرارگیری در معرض کادمیوم و مس، با افزایش ریسک نسبی بیماری قلبی عروق کرونر و بیماری قلبی-عروقی مرتبط بود درحالی که سرب و کادمیوم با افزایش ریسک نسبی سکنه (به ترتیب ۶۳ و ۷۲ درصد) مرتبط بودند.

در مقابل، هیچ رابطه‌ای بین جیوه با ریسک بیماری قلبی-عروقی مشاهده نشد. این یافته‌ها اهمیت فلزات سمی زیست محیطی را در افزایش ریسک موارد قلبی-عروقی در جهان تقویت می‌کنند.

قرارگیری در معرض فلزات سمی موجود در محیط زیست نظیر آرسنیک، سرب، مس و جیوه تبدیل به یک دغدغه جهانی شده است. به گفته محققان، فلزاتی نظیر آرسنیک، سرب، مس و کادمیوم با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری قلبی عروق کرونر مرتبط هستند.

در این مطالعه، تیم تحقیق به سرپرستی "راجیو چودری" از دانشگاه کمبریج، نتایج مطالعات اپیدمیولوژیکی را که به بررسی ارتباط آرسنیک، مس، سرب، جیوه و کادمیوم با بیماری قلبی عروق کرونر، سکنه و بیماری قلبی-عروقی پرداخته بود، بررسی و تحلیل کردند.

آنها ۳۷ مطالعه منتشرشده قبل از دسامبر ۲۰۱۷ را که شامل حدود ۳۵۰ هزار شرکت کننده بود، بررسی کردند. در مجموع ۱۳۰،۳۳ بیماری قلبی عروق کرونر، ۴،۲۰۵ مورد سکنه و



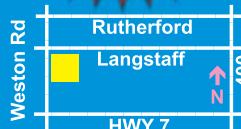
تخفیف
بهره

حراج بزرگ شاهانی

تنها بوتیک لباس در تورنتو
که برای هر سایز مدل و
جنس، برای شما لباس را
آماده می‌کند



50% to
80%
OFF



8099 Weston Rd., Unit 18-19
Vaughan, Ontario, L4L 1A6
info@shahanicouture.com
shahanicouture.com
905.264.6115



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



در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

رستوران ایرانی
با انواع غذاهای اصیل ایرانی

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

سرویس

رفت و آمد به فرودگاه



خدمات ترجمه حضوری پذیرفته می شود (در همه انواع سفرهای کاری و تفریحی)

با قیمت های مناسب

فریده 416.903.7030

متخصصان انگلیسی:

داروی کبد، آلزایمر را درمان می کند

در این مطالعه مشخص شد این دارو عملکرد میتوکندری را در برخی مبتلایان به بیماری پارکینسون بهبود می دهد. میتوکندری انرژی مورد نیاز سلول ها برای رشد و تقسیم شدن را تامین می کند. در بیماری آلزایمر، عملکرد نامطلوب میتوکندری می تواند فاکتور موثری باشد و ظاهراً این تغییرات حتی پیش از آنکه پلاک های پروتئینی سمی در مغز انباشته شود، رخ می دهد. محققان انگلیسی با توجه به این شرایط تصمیم گرفتند تاثیر داروی اورسودوکسی کولیک اسید را برای مقابله با مشکل عملکرد نامطلوب میتوکندری در مبتلایان به آلزایمر مورد بررسی قرار دهند. آنها با استفاده از بافت های جمع آوری شده از بیماران مبتلا به آلزایمر مشاهده کردند که داروی موجود در درمان بیماری کبد می تواند عملکرد میتوکندری را در بیماری آلزایمر نیز بهبود بخشد.



بیماری آلزایمر یکی از رایج ترین انواع زوال عقلی است که حدود ۵.۷ میلیون نفر در آمریکا و ۴۶.۸ میلیون نفر از مردم جهان به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری با علائمی از قبیل از بین رفتن قدرت حافظه، ناتوانی در حل مشکلات و احساس گیجی همراه است. در حال حاضر، درمان های رایج برای آلزایمر بر کاهش روند پیشرفت برخی از علائم آن و کنترل تاثیر آن روی وضعیت رفتاری و روانی متمرکز است.

در این بررسی جدید گروهی از متخصصان انگلیسی دریافتند دارویی که تاکنون برای درمان بیماری کبد مورد استفاده بوده می تواند به مقابله با بیماری آلزایمر نیز کمک کند. پیش از این نتایج مطالعات نشان داده داروی "اورسودوکسی کولیک اسید" که در درمان بیماری کبدی تجویز می شود، می تواند روند پیشرفت بیماری پارکینسون را متوقف کند.

نتایج جمع آوری پنج بررسی:

موسیقی می تواند قلب شما را آرام کند

گرچه موسیقی نمی تواند پلاک های چربی در شریان های شما را بزداید و در پیچه معیوب قلب را شما را ترمیم کند. اما می تواند به بهبودی تان پس از عمل جراحی قلب کمک کند، پس از حمله قلبی یا سکنه مغزی شما را زودتر به زندگی طبیعی بازگرداند، استرس شما را بکاهد و فشارخون شما را پایین بیاورد. در دهه های اخیر پژوهش ها نشان داده اند که موسیقی می تواند در درمان افراد از بیماری آلزایمر تا درد مزمن و مشکلات سوءمصرف مواد روان گردان سودمند باشد. از جمله این پژوهش ها می توان به این موارد اشاره کرد:



- یک بررسی نشان داد بیماران قلبی بستری که برای ۳۰ دقیقه در روز موسیقی گوش می کنند، فشارخون کمتر، سرعت ضربان قلب پایین تر و ناراحتی کمتر نسبت به بیمارانی دارند که موسیقی گوش نمی دهند.
- یک بررسی دیگر به این نتیجه رسید که بیمارانی که حمله قلبی را از سر گذرانده اند فقط برای ۲۰ دقیقه در روز در محیطی ساکت به موسیقی آرامش بخش گوش می دهند، نسبت به بیماران مشابهی که در اتاقی ساکت بدون موسیقی استراحت می کنند، اضطراب و تشویش کمتری دارند.
- در یک بررسی دیگر مردان و زنانی که مدت کوتاهی پس از جراحی قلب به موسیقی گوش داده

بودند، نسبت به افرادی که پس از جراحی در اتاق ساکتی قرار گرفته بودند، اضطراب کمتری داشتند و درد کمتری را گزارش کردند.

- در یک بررسی دیگر اندازه گیری جریان خون در ساعد گروهی از داوطلبان سالم را که به موسیقی یا نوارهای آرامش بخشی گوش می کردند، انجام شد. هنگامی که این داوطلبان به موسیقی شادی بخش یا نوارهای آرامش بخشی گوش می کردند، جریان خون به طور عمده ای افزایش می یافت و هنگامی که به موسیقی برانگیزاننده اضطراب گوش می کردند، جریان خون کاهش می یافت.
- در یک بررسی دیگر داوطلبان سالمندی که برای ۲۵ دقیقه در روز برای چهار هفته به موسیقی آرامش بخش گوش می کردند، فشار سیستولی یا فشار حداکثرشان تا ۱۲ نمره و فشار دیاستولی یا حداقلشان تا ۵ نمره کاهش می یافت، درحالی که در یک گروه که به موسیقی گوش نمی کردند، تغییری در فشارخون رخ نداد. بیماری قلبی می تواند بسیار استرس زا باشد و برخی افراد احساس می کنند کنترلشان بر روی زندگی هایشان را از دست داده اند. موسیقی درمانی می تواند استرس را بکاهد، یک راهبرد خوشایند برای کنار آمدن با شرایط باشد و احساس کنترل بر موقعیت را به افراد بدهد.

۷ سوال که در صورت خستگی مداوم، باید از پزشکتان پرسید

احساس خستگی مداوم، می‌تواند نشانه‌ای از وضعیت جدی پزشکی باشد که ممکن است از آن آگاه نباشید. اگر به طور مرتب احساس می‌کنید که انرژی کافی ندارید، هفت سوال از پزشکتان پرسید.

آیا عملکرد تیروئید من نیاز به بررسی دارد؟



غده تیروئید شما در گردن قرار دارد و هورمون‌های مختلفی تولید می‌کند که بر متابولیسم، رشد و دمای بدن تأثیر می‌گذارد.

هیپوتیروئیدسم یا کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که غده تیروئید شما هورمون‌های کافی تولید نمی‌کند. این مشکل با خستگی ناشی از کاهش متابولیسم همراه است.

آیا من آلرژی یا عدم تحمل غذایی دارم؟



پاسخ سیستم ایمنی بدن به آلرژی غذایی باعث تأثیر روی اندام‌های مختلف می‌شود. واکنش‌های آلرژیک به مواد غذایی می‌تواند شدید و تهدید کننده حیات باشد. اما یک علامت رایج آن نیز احساس خستگی مداوم است. عدم تحمل غذایی یا حساسیت غذایی تا حدودی متفاوت از آلرژی است و اغلب نشانه‌های کمتری دارد. عدم تحمل غذا می‌تواند ناشی از شرایط مختلفی باشد که باعث کاهش هضم می‌شود؛ مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری‌های خود ایمنی و یا دیابت.

صرف نظر از علت، عدم تحمل غذایی باعث کاهش انرژی می‌شود. زیرا بدن شما در تلاش برای پردازش غذاهای مشکل است.

آیا کیفیت خواب من مشکل دارد؟



شما به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارید و اگر بعد از این مدت و در هنگام صبح باز هم احساس خستگی می‌کنید، ممکن است مشکلات دیگری حین خواب باعث این احساس شود.

آپنه خواب یک اختلال است که در آن تنفس به طور مکرر در طول شب متوقف می‌شود. این اختلال می‌تواند باعث کاهش سطح اکسیژن خون و خستگی در طول روز شود. آپنه خواب بیش از ۱۸ میلیون بزرگسال و ۲ تا ۳ درصد از کودکان آمریکایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آیا لازم است که سطح آهن خون من بررسی شود؟

کم‌خونی یک بیماری است که در آن شما به اندازه کافی گلبول‌های قرمز برای حمل اکسیژن به بافت‌های بدن ندارید. این اختلال باعث احساس خستگی و ضعف در شما می‌شود.

کم‌خونی فقر آهن از شایع‌ترین انواع کم‌خونی است. بدن شما به آهن برای تولید گلبول‌های قرمز نیاز دارد. بدن در عین حال نمی‌تواند به سادگی آهن تولید کند و شما نیاز به مصرف غذاهای سرشار از این ماده معدنی و یا درمان دارویی دارید. یک آزمایش خون ساده سطح آهن شما را بررسی می‌کند.

آیا من دیابت دارم؟



خستگی در واقع شایع‌ترین علامت دیابت است. پانکراس یا همان لوزالمعده انسولین تولید می‌کند و آنهم برای کمک به سلول‌ها جهت جذب گلوکز مواد غذایی. دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که چیزی به تولید یا جذب انسولین بدن شما آسیب برساند. پزشک شما می‌تواند انواع مختلفی از آزمایش‌های خون را برای تشخیص دیابت تجویز کند.

آیا من افسرده هستم؟



فقدان انرژی و خستگی مداوم می‌تواند علامت از افسردگی باشد. احساس غم و افسردگی به طور منظم به مراجعه فوری به پزشک نیاز دارد. حدود ۵۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی، تشخیص داده نمی‌شوند. بسیاری از عوامل می‌توانند بر شروع افسردگی تأثیر بگذارند؛ از حوادث استرس‌زای زندگی گرفته تا ژنتیک و سایر شرایط پزشکی. با کمک آزمون غربالگری افسردگی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. این آزمون اساساً یک پرسشنامه است که احساسات فعلی شما، الگوهای خواب، اشتها، سطوح انرژی و سایر زمینه‌های کلیدی را بررسی می‌کند.

آیا من مبتلا به عفونت هستم؟



بیماری‌های مختلف عفونی از قبیل ویروس ایشیتین بار، ویروس هرپس و ... می‌تواند باعث خستگی شما شود. بیماری‌های عفونی را می‌توان با آزمایش‌های مختلف تشخیص داد تا پاتوژن شناسایی شود.

محققان کانادایی:

انسولین در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارد



انسولین هورمونی است که توسط لوزالمعده تولید می‌شود و نقش آن استفاده از قند به عنوان غلظت‌ترین منبع انرژی بدن است. تا امروز محققان بر این باور بودند که مهم‌ترین نقش انسولین شرکت در سوخت و ساز بدن است.

محققان کانادایی به منظور بررسی نقش انسولین در بدن، مسیرهای بیولوژیکی را بررسی کردند که توسط انسولین تحریک می‌شوند. نتیجه نشان داد انسولین نقش مهمی در سیستم ایمنی، به ویژه سلول‌های T (سلول‌های سرباز) دارد. محققان همچنین دریافتند ارتباط مهمی بین التهاب مزمن، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی و مقاومت در برابر انسولین وجود دارد.

محققان به منظور مطالعات بیشتر از موش‌هایی استفاده کردند که سلول‌های T آنها با مهندسی ژنتیک، دیگر گیرنده انسولین نبود. این دقیقاً حالتی است که بدن در صورت مقاومت نسبت به انسولین پیدا می‌کند. نتیجه نشان داد این موش‌ها قادر به مبارزه با عفونت، از جمله ویروس آنفلوانزا H1N1 نبود.

محققان با استفاده از این دستاورد می‌توانند سیستم ایمنی را به گونه‌ای تحریک کنند که قادر به مبارزه با انواع عفونت و عوامل بیماری‌زا باشد، از طرفی این یافته پتانسیل ساخت واکسن‌های موثرتری را دارد.

نتایج این مطالعه در نشریه Cell Metabolism منتشر شده است.

دلایل کبودی دائم پوست چیست؟



مسکن مثل آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن هم خاصیت رقیق‌کنندگی خون دارند. این داروها، مانع از فعالیت برخی از آنزیمها که وجود آنها برای انعقاد خون، ضروری است، می‌شوند. بنابراین، از این داروها بیش از یک هفته استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک شما تشخیص داده باشد.

کمبود تغذیه‌ای: کمبود ویتامین‌های B۱۲ و C که در انعقاد خون نقش دارند، منجر به کبودی می‌شود. اگر از غذاهای ناسالم استفاده می‌کنید و میوه و سبزی کافی مصرف نمی‌کنید، احتمال دارد که دچار کمبود ویتامین C یا ویتامین K شوید. گیاه خواران نیز در معرض کمبود ویتامین B۱۲ هستند.

ابتلا به یک بیماری جدی: کبودی پوست در موارد نادر، می‌تواند نشانه یک بیماری جدی مثل دیابت نوع ۲ یا بیماری لوسمی باشد. اگر کبودی پوست شما بی‌دلیل به وجود آمده و بیش از دو هفته به طول انجامد، باید به پزشک مراجعه کنید. بالا بودن قند خون، ترمیم پوست را با تأخیر مواجه می‌کند و در نتیجه، مدت بیشتری هم زمان می‌برد تا کبودی‌های پوست، بهبود پیدا کنند. در افراد مبتلا به لوسمی، پلاکت‌های خون کاهش پیدا می‌کند و انعقاد خون به درستی انجام نمی‌شود.

منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

گاهی اوقات بدون ایجاد ضربه، پوست شما دچار کبودی خواهد شد. اگرچه استراحت و استفاده از کمپرس یخ، به بهبود علائم کبودی کمک می‌کند، اما بهتر است دلیل آن را بدانید و از این علل خاص اجتناب کنید تا اصلاً کبودی را تجربه نکنید:

قرار گرفتن در معرض اشعه فرابنفش خورشید: این اشعه در طول زمان کلژن پوست شما را که در لایه دوم پوست قرار دارد از بین می‌برد. کلژن از شبکه رگ‌های خونی در زیر پوست حفاظت می‌کند و بدون آن رگ‌های خونی به راحتی در معرض شکنندگی قرار می‌گیرند. در واقع کاهش سطح کلژن از دلایل اصلی کبودی پوست است. اگر قرار است در معرض نور خورشید قرار بگیرید، حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

افزایش سن: این هم یکی از علل کاهش سطح کلژن است. البته ضخامت پوست و حساسیت آن در برابر نور خورشید در افراد مختلف متفاوت است مثلاً افرادی که پوستشان روشن است، حساسیت بیشتری نسبت به پوست افراد تیره دارند. برخی از افراد، کبودی ناشی از بالا رفتن سن را فقط در سنین خیلی بالا تجربه می‌کنند اما برخی دیگر از ۴۰ یا ۵۰ سالگی، شاهد ایجاد این کبودی‌ها در پوست خود هستند.

مصرف برخی از داروها: داروهای رقیق‌کننده خون مثل وارفارین و هپارین، احتمال بروز کبودی‌های پوستی را هم بیشتر می‌کنند. داروهای ضد انعقاد، مدت زمان انعقاد خون را طولانی‌تر می‌کنند. به همین دلیل هم فرد خیلی راحت‌تر و بیشتر از دیگران دچار کبودی پوستی می‌شود. داروهای



ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب



Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

چرا باید ترموستات قدیمی را عوض کنیم؟ صفحه ۱۹

دام لیندا پاتریج، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه کالج لندن: تزریق خون افراد جوان از بیماری های کهولت جلوگیری می کند

محققان دانشگاه کالج لندن دریافتند انتقال خون جوان به افراد پیر می تواند موجب درمان بیماری های مرتبط با سن شود. نتایج اخیر این محققان نشان داده که فاکتورهای خونی به دست آمده از انسان های جوان می تواند موجب بهبود سلامت در حیوانات مسن تر شود. طبق این نتایج، خون افراد جوان می تواند به کاهش احتمال ابتلا به بیماری های مرتبط با سن کمک کند.

"دام لیندا پاتریج"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: "تحقیق ما نشان می دهد خون جوان به انسان ها اجازه می دهد تا زندگی عاری از بیماری هایی نظیر سرطان، زوال عقل و بیماری قلبی تا زمان مرگ شان داشته باشند."

در این مطالعه از ۷۰ شرکت کننده داوطلب در رده سنی ۱۶ تا ۲۵ سال پلاسمای خون گرفته شد. نتایج نشان داد موش های مسنی که خون دریافت کرده بودند مبتلا به بیماری های مرتبط با افزایش سن نشده و عملکرد شناختی شان هم به خوبی حفظ شد، درحالی که موش های جوان تر دریافت کننده خون پیر با تاثیر معکوس مواجه شدند.

پاتریج تاکید می کند خون باید به دقت در حیوانات مورد مطالعه قرار گیرد تا مولکول های حفظ کننده سلامت جسم شناسایی شوند.



محققان دانشگاه چانگ کینگ چین: یک آنتی بیوتیک جدید در راه است

سازمان ها و نهادهای سلامت در سراسر دنیا در تلاش برای کاهش استفاده از آنتی بیوتیک ها هستند. از آنجائی که مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک ها در سال های اخیر موجب کاهش تاثیرگذاری آنها شده است، "ارمیکروپها" ظاهر شده اند؛ ارباکتری ها مجموعه ای از باکتری ها هستند که در برابر بسیاری از انواع مختلف آنتی بیوتیک ها مقاوم شده اند. از این رو محققان در تلاش برای یافتن آنتی بیوتیک های جدید هستند.

اکنون تیمی از محققان دانشگاه چانگ کینگ چین، تکنیکی را برای سنتز آلومینیسین ها، گروهی از ترکیبات قارچی دارای خواص ضد میکروبی، گسترش داده اند. محققان



توانستند در مقادیر زیاد به این مواد دست یابند و بتوانند فعالیت آنتی بیوتیکی آنها را آزمایش کنند. "یوان هه"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: "مدت مورد استفاده ما می تواند به شکل موثر و کارآمدی، مواد آلومینیسین را سنتز کند. آزمایش اولیه آزمایشگاهی بر روی حیوانات اثبات کرده است که این مواد ایمن هستند، اما ما باید تحقیقات مان را در مورد ایمنی آنها ادامه دهیم."

به گفته تیم تحقیق، آزمایشات بیشتر برای مشاهده تاثیر و ایمنی این دارو در مقابله با عفونت های باکتریایی ادامه دارد.

هشدار پژوهشگران سازمان جهانی بهداشت:

یک چهارم مردم جهان در معرض خطر کم تحرکی هستند

یک گزارش جدید سازمان جهانی بهداشت تخمین می زند که بیش از یک چهارم مردم جهان - ۱.۴ میلیارد نفر - فعالیت جسمی به اندازه کافی انجام نمی دهند. رقمی که بهبود چندانی را نسبت به سال ۲۰۰۱ نشان نمی دهد.

بی تحرکی خطر بسیاری از مشکلات بهداشتی از جمله بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و برخی از سرطان ها را بالا می برد.

بر اساس این گزارش کشورهای پردرآمدی مانند بریتانیا در میان کشورهای با کمترین فعالیت جسمی قرار می گیرند.

پژوهشگران سازمان جهانی بهداشت برای تهیه این گزارش که در نشریه "بهداشت جهانی" منتشر شده است، از داده های خود-گزارشی به دست آمده از ۳۵۸ نظرخواهی مبتنی بر جمعیت در ۱۶۸ کشور استفاده کردند.



آنان دریافتند که در کشورهای پردرآمد از جمله بریتانیا و آمریکا، نسبت افراد غیرفعال از ۳۲ درصد در سال ۲۰۰۱ به ۳۷ درصد در سال ۲۰۱۶ افزایش یافته است، درحالی که این رقم در کشورهای کم درآمد در حد ۱۶ درصد ثابت مانده است.



افرادی در رده کم تحرک قرار گرفته بودند که کمتر از ۱۵۰ دقیقه ورزش در حد متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در طول هفته انجام می دادند.

افراد در کشورهای کم درآمدتر با احتمال بیشتری ممکن است در شغل هایشان فعالیت جسمی داشته باشند و پیاده راه بروند یا از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنند.

نویسندگان گزارش هشدار می دهند که با وضعیت موجود ممکن است یکی از اهداف تعیین شده سازمان جهانی بهداشت برای سال ۲۰۲۵ یعنی کاهش بی تحرکی جهانی تا ۱۰ درصد محقق نشود.

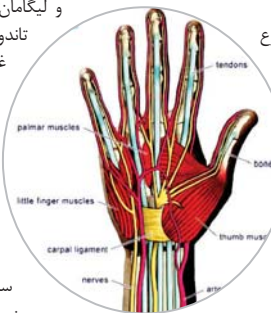
با ساختار دست، آشنا شویم تا از آن درست تر استفاده کنیم

بسیاری از مشاغل امروز که به نوعی با استفاده از کامپیوتر سر و کار دارد، می تواند به دست آسیب برساند. بنابراین بد نیست با ساختار دست آشنا شویم تا بدانیم باید نسبت به این عضو بدن بی توجه نباشیم.

هر یک از دست های شما ۲۷ استخوان و شمار

استخوان های دست ها در مجموع تقریباً یک چهارم شمار کل استخوان های بدن را تشکیل می دهند.

۳۴ عضله حرکات انگشتان را کنترل می کنند در کف دست و ساعد قرار دارند. تعجب آور این است که عضله ای در خود انگشتان وجود ندارد. حدود یک چهارم قشر حرکتی مغز به عضلات دست ها اختصاص دارد.



عضلات به وسیله تاندون یا زردپی که از رشته های مستحکم بافت همبند ساخته شده اند، به استخوان ها متصل می شوند. هنگامی که عضله منقبض می شود، تاندون را می کشد و تاندون نیز به نوبه خود استخوان را می کشد و آن را به حرکت درمی آورد. تاندون ها علاوه به حرکت درآوردن استخوان ها مفاصل شما را هم پایدار می کنند.



لیگامان ها یا رباط ها استخوان ها را به هم متصل می کنند و آن ها را در هم آرائی درستی قرار می دهند. لیگامان ها که در هر طرف مفاصل انگشت شما قرار دارند از انحراف جانبی مفصل جلوگیری می کنند و لیگامان هایی که در طول کف دست شما گسترده شده اند، مانع از خم شدن بیش از حد انگشتان به عقب می شوند.

تاندون ها و لیگامان ها از فیبرهای ساخته شده از کلاژن - پروتئینی که به آن ها استحکام و انعطاف پذیری برای انجام کارکردهای مجزا را می دهند - ساخته شده اند. از آنجایی که این بافت های فیبری خون رسانی کمی دارند، آسیب های تاندون ها و لیگامان ها به آهستگی بهبود می یابند. تاندون ها در دست عمدتاً به وسیله غلاف های محافظی پیچیده شده اند که شبیه یک بادکنک بدون باد هستند. پوشش درونی این غلاف که سینوویوم خوانده می شود، یک مایع شفاف لغزنده تولید می کند که مایع سینوویال خوانده می شود. مفاصل نیز با سینوویوم پوشیده شده و با مایع سینوویال پر می شود.

این مایع حیاتی باعث لغزنده سازی تاندون ها و مفصل می شود و حرکت بدون اصطکاک انگشتان را امکان پذیر می کند. این مایع همچنین مواد مغذی را به استخوان ها و غضروف مجاور می رساند. غضروف، یک بافت محکم و تا حدی کشسان، سطوح مفصل را می پوشاند و سطح هموار و لیز برای حرکت فراهم می کند.

سه عصب عمده شامل عصب رادیال (زند زیرین)، مدین (میانی) و اولنار (زند زیرین) دست را به کار می اندازند. عصب مدین که از مچ می گذارد، از این لحاظ مورد توجه است که فشار بر روی آن باعث نشانگان تونل مچی می شود که یکی از شایع ترین و ناتوان کننده ترین عوارض دست است.

اوکازيون: املاک برای فروش

Don Mills / O'Conner \$2,228,000

خانه مجزای ۲ طبقه ۴ خوابه

- Detached Two Story House. It's a beautiful new home. Occupancy was issued in November 2016.
- Lot size: 35.25 x 99.54 Feet.
- Four Bedrooms with a finish Basement. Entrance from Garage to the House. Beautiful Espresso Hardwood Floor.
- 2,720 Sq Feet. Unique looking house with a wide Driveway. Beautiful Indiana Lime Stone in Front. Marble Foyer, Powder Room and Master Ensuite. Beautiful Landscape. Built in Speakers in Basement, Master and main Floor.
- Stainless Steele Kitchen Aid (Fridge, Counter Top Gas Stove, Built-In Stove and Microwave, Built-In Dishwasher, Hood Fan) Washer and Dryer in the Basement and Stack-up Washer and Dryer on 2nd Floor.
- Two Gas Fireplaces. CAC, Cvac, Security and Camera System. Mix of Contemporary and Modern Home. Attention to all details. In quiet Cul De Sac East York Neighbourhood. 5-Pc Ensuite in Master, 3-Pc Ensuite in 2nd Bedroom, 4-Pc Semi Ensuite for 3rd and 4th Bedrooms, 2-Pc Ensuite on Main and 3-Pc in the Basement.

Note: High Ceiling in the basement with Walk out

Central Newmarket \$900,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در نیومارکت

- Detached Bungalow in Central Newmarket
 - Lot size: 60 x 122 Feet
 - Three bedrooms upstairs with a one bedroom and sauna in finish basement. Updated Bathroom upstairs with skylight. Recently painted, High efficiency Furnace (2011) and Humidifier, Cac (2011), Roof (2012), S/S Fridge, B/I Oven, B/I Stainless Steele Dishwasher, Countertop Gas Stove, Hood Fan, washer and Dryer, Fridge and Stove in the Basement, Bamboo Flooring Upstairs and Laminate in the Basement. one three pc and one two pc bathrooms in the Basement.
 - Open Concept Kitchen Upstairs
 - Large Driveway to Park minimum 7 cars
 - Separate entrance to the Basement
- Option:** The Seller is willing to Lease back the property for one Year

Richmond Hill & Thornhill

NEW

پلازا با مشتریان A

با درآمد و قیمت مناسب در خیابان یانگ در ریچموند هیل

رستوران نقلی با لایسنس مشروب

با ملک در تورن هیل

Brampton \$9,000,000

پمپ بنزین با درآمد بالا

- Commercial Property. It's a Brand name Gas Station in Brampton.
 - All gas pumps and Camera systems were updated three years ago.
 - 6 Tanks. (2 Regular, one Super, Three Diesel), All the Tanks will be changed sometimes in April or May, 2018 (Approx Cost is Between \$400,000 to \$500,000),
 - Includes Convenience Store with ATM Machine, Lotto Machine, Tobacco Sales, Gift Cards and Phone Cards.
 - Includes Country Style Coffee Shop and Chester Chicken as well.
 - The mechanic Shop has been Leased by Franchise Oil Changing Company Since April, 2010 and they renewed their Lease in April, 2015 for another five years.
 - There is a Coin Car wash, Air Pump and Vacuum. The Fuel sales are Approx 6.5 Million liters Annually.
 - The Cross Lease is around 0.0175.
 - The Owner might be willing to Consider to get a permit for Automated Car Wash and three offices and removed the Coin car Wash. This is a very good income producing property.
- Note:** The Owner had an offer in 2013 for \$7,500,000 as is without changing anything but he did not sell it.

Bayview / York Mills \$3,200,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در منطقه عالی

- Detached Bungalow
 - Lot size is 75.6 x 151.29 Feet
 - Three bedrooms upstairs and a one bedroom in finish basement.
- Note:** Had an offer in 2014 from a Builder for \$2,750,000 but didn't sell it.

416.816.1010

Sales Rep. شهرام بینش





امپاناندا

پروین ترابی
کیتترینگ کدبانو



امپاناندا، غذای اصیل آرژانتینی و نوعی پای محسوب می‌شود

مواد لازم:

سینه مرغ (پخته و ریز خردشده): ۴۰۰ گرم
لفل دلمه‌ای قرمز (نگینی خردشده): ۵۰ گرم
لفل هالوپینو (نگینی خردشده): ۱ عدد
زیره سیاه (پودر شده): ۱ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
خمیر امپاناندا: (طبق دستور داده شده)
کره (ذوب شده): ۱۰ گرم
روغن مایع: به مقدار لازم
جعفری (پاک و خردشده): مقداری برای تزیین

طرز تهیه:

سینه مرغ، فلفل دلمه‌ای قرمز، فلفل هالوپینو، زیره سیاه، نمک و فلفل را در کاسه‌ای ریخته و کاملاً مخلوط کنید، سپس مخلوط را به مدت ۳۰ دقیقه، در یخچال قرار دهید تا مرغ، کاملاً مزه‌دار شود؛

در طول این مدت، خمیر امپاناندا را آماده کنید. پس از استراحت، خمیر را از کاسه خارج کرده، کف دستتان را چرب کنید و از مواد به اندازه نارنگی برداشته، به شکل گرد فرم دهید. با وردنه، خمیر را روی سطحی صاف و آرد پاشی شده، به صورت نازک باز کنید، سپس خمیر را به کمک کارد یا غلتک برشی، به قطعات ۵×۸ سانتی متر برید؛

مقداری از مواد را وسط خمیر بریزید و به آرامی، خمیر را مانند حلزون، بپیچید. سپس لبه‌های

خمیر را با قلم موی آشپزی، به کره (ذوب شده) آغشته کنید و به هم بچسبانید. در تابه‌ای گود، حاوی روغن داغ فراوان (روغن جوش)، امپاناندا را حدود پنج دقیقه (از هر طرف) سرخ کنید تا کاملاً طلایی شود، سپس امپانانداها را با کفگیر سوراخدار، از تابه خارج کرده و روی حوله کاغذی قرار دهید، تا روغن اضافی آنها گرفته شود، سپس با جعفری تزیین و سرو کنید.

خمیر:

۳۰۰ گرم آرد گندم، مقداری نمک و قاشق سوپخوری بیکینگ پودر را با هم الک کرده و در غذاساز ریخته و مخلوط کنید، سپس ۱۰۰ گرم کره (مکعبی خردشده) و ۳۰ میلی‌لیتر آب‌پرئقال را به همراه ۸۰ میلی‌لیتر آب (جوشیده و سردشده)، به مواد اضافه و مواد را مخلوط کنید، تا زمانیکه خمیر یکدستی حاصل شود، سپس خمیر را از غذاساز خارج کرده و کمی ورز دهید، تا خمیر، نرم و یکدست شود. خمیر را در کاسه‌ای قرار داده و روی آن سلفون کشیده و حدود یک ساعت، در دمای محیط قرار دهید، تا استراحت کند.



کورما (گیاهی)

مواد لازم:

روغن مایع (مخصوص سرخ کردن):
به مقدار لازم

پیاز (نگینی خردشده): ۱ عدد
سیر (کوبیده شده): ۲ حبه
زنجبیل (رنده شده): ۱ قاشق سوپخوری
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق سوپخوری
سیب زمینی (مکعبی خردشده): ۲ عدد
هویج (نگینی خردشده): ۴ عدد
لفل سبز کبابی (نگینی خردشده): ۱ عدد
بادام زمینی (بدون نمک و خردشده):

۳ قاشق سوپخوری
لفل سیاه و نمک (پودر شده): به مقدار لازم
ادویه کاری: یک و نیم قاشق سوپخوری
نخودفرنگی (کنسرو شده): ۱ پیمانه
لفل دلمه‌ای رنگی (نگینی خردشده):

۴ قاشق سوپخوری
خامه (پرچرب): ۱/۲ پیمانه
گشنیز تازه: مقداری برای تزیین

طرز تهیه

در تابه‌ای حاوی روغن داغ، پیاز را تفت دهید تا نرم و شفاف شود، ابتدا سیر و زنجبیل را اضافه

کنید و کمی تفت دهید. سپس رب گوجه فرنگی را بیفزایید و مجدداً تفت دهید. سیب‌زمینی، هویج، فلفل کبابی، بادام زمینی، فلفل، نمک و ادویه کاری را به تابه حاوی سیر اضافه کرده و تفت دهید تا سیب زمینی کاملاً پخته و ترد شود.

نخودفرنگی و فلفل دلمه‌ای را بیفزایید و مجدداً تفت دهید. پس از پخت، تابه را از روی حرارت بردارید، خامه را به مواد تابه اضافه و مخلوط کنید. سپس کورما را در ظرف موردنظر بریزید و با گشنیز آن را تزیین و سرو کنید.



@kadbanoo.p



kadbanooCatering



کیتترینگ کدبانو با ارائه لاینرترین
غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست

647-466-3845

پکیج‌های اسپیشیال این ماه کدبانو:

۲۰ نفره

زرشک پلو با مرغ ۵ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۵ پرس
ته چین ۱ ظرف
لوبیالو ۵ پرس
کشک بادمجان ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۱ ظرف

فقط
۳۲۰
دلار

۳۰ نفره

مرمع پلو با مرغ ۱۰ پرس
چلو خورش قیمه بادمجان ۱۰ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۵ پرس
ته چین ۱ ظرف
سالاد الویه ۱ ظرف
فینگر فود ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۲ ظرف

فقط
۴۵۰
دلار

۴۰ نفره

مرمع پلو با مرغ ۱۵ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۱۰ پرس
چلو و خورش قیمه بادمجان ۱۰ پرس
ته چین ۱ ظرف
کشک بادمجان ۱ سینی
سالاد الویه ۱ سینی
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو) ۲ ظرف

فقط
۵۹۰
دلار





بوقلمون برشته

مواد لازم:

بوقلمون: ۱ عدد
آب نمک: طبق دستور داده شده
روغن مایع: به مقدار لازم
لفل سیاه و نمک (پودر شده): به مقدار لازم
کره (به دمای محیط رسیده):
۴ قاشق سوپ خوری
پیاز (۸ قسمت شده): ۱ عدد
پرتقال (۸ قسمت شده): ۱ عدد
کرفس (به قطعات دو سانتی متری خرد شده):
۱ عدد

هویج (به قطعات دو سانتی متری خرد شده):
۱ عدد

دهید تا برشته شود. در مدت پخت بوقلمون (سه ساعت)، هر یک ساعت یک بار، بوقلمون را از فر درآورده و یک دوم تا سه چهارم پیمانه استاک را روی آن بریزید و مجدداً داخل فر قرار دهید. پس از پخت، بوقلمون را از فر خارج کرده و روی آن را فویل بکشید و به مدت ۲۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا استراحت کند، سپس آن را به روش آموزش داده شده برش زده و همراه با سس آماده شده و فیله پرتقال سرو کنید.

روش تهیه سس:

یک چهارم پیمانه آرد گندم (الک شده) را در قابلمه ای حاوی یک قاشق سوپ خوری کره (ذوب شده) تفت دهید تا طلایی رنگ شود، سپس پنج پیمانه استاک بوقلمون را به آن اضافه کرده و به مدت ۱۰ دقیقه، روی حرارت ملایم هم بزنید تا سس غلیظی حاصل شود، در آخر، فلفل و نمک را به آن بیفزایید و سس را از روی حرارت بردارید.

روش تهیه آب نمک:

در ظرفی مناسب، یک پیمانه نمک و یک پیمانه شکر قهوه ای را در شش لیتر آب حل کنید. دو عدد پرتقال چهار قاچ شده، دو عدد لیموترش چهار قاچ شده، شش عدد آویشن تازه و چهار شاخه رزماری را به آن اضافه و مخلوط کنید.

جایگزین

در صورت عدم دسترسی به استاک بوقلمون، می توانید از دو پیمانه آب به همراه یک عدد قرص مرغ استفاده کنید، فقط به دلیل شور بودن عصاره، قبل از اضافه کردن نمک به غذا حتماً آن را بچشید.



توصیه آشپزی هفته

پنیر صبحانه + ماکارونی

وقتی ماکارونی را پختید و در ظرف مخصوص سرو آن ریختید، کمی پنیر صبحانه روی آن رنده کنید. مطمئن باشید با این کار یک رشته ماکارونی هم ته ظرفتان باقی نخواهد ماند.

پنیر خامه ای + تخم مرغ

۲ تخم مرغ خام را خوب هم بزنید. سپس ۲ قاشق غذاخوری کره را با یک چهارم فنجان پنیر خامه ای و کمی نمک مخلوط کنید و این مخلوط را روی حرارت ملایم بگذارید. وقتی پنیر و کره کاملاً آب شدند، تخم مرغها را به ظرفتان اضافه کنید و پس از هم زدن تمام مواد با یکدیگر، در ظرف را تا یک طرف بچرخانید و تخم مرغها را بپزید. بعد از حدود ۵ دقیقه یک املت فوق العاده



سوفله اسفناج

مواد لازم:

کره (ذوب شده): ۵ قاشق سوپ خوری
روغن مایع: به مقدار لازم
آرد نول (الک شده): ۲ قاشق سوپ خوری
شیر: ۱ پیمانه
نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده):
به مقدار لازم
تخم مرغ (زرده و سفیده جدا): ۳ عدد
اسفناج (پاک شده): ۲۰۰ گرم
پنیر پارمزان (رنده شده): ۵۰ گرم

طرز تهیه

در تابه ای حاوی ۲ قاشق سوپ خوری کره و کمی روغن مایع، روی حرارت ملایم، آرد را تفت دهید تا بوی خامی آرد گرفته شود سپس تابه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا کمی خنک شود. در قابلمه ای کوچک، شیر را بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا گرم شود سپس آن را به تدریج به تابه حاوی آرد اضافه کنید و مرتباً هم بزنید تا آرد گلوله نشود. تابه را مجدداً روی حرارت قرار دهید و مرتباً هم بزنید تا مخلوط غلیظ شود. قابلمه را از روی حرارت بردارید، مخلوط را در ظرف دیگری بریزید، مقداری نمک و فلفل سیاه روی آن بپاشید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه در دمای محیط بماند تا خنک شود. پس از این مدت، زرده های تخم مرغ را یکی یکی به مخلوط بالا اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با صورت گرم سرو کنید.



املت کدوسبز

مواد لازم:

کدوسبز (بدون پوست و حلقه های نازک خرد شده):
۱ عدد
روغن زیتون (مخصوص سرخ کردن): به مقدار لازم
ژامبون گوشت (نگینی خرد شده): ۱۰۰ گرم
جعفری (پاک و خرد شده): ۲۰ گرم
نمک و فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
پنیر پارمزان (رنده شده): ۳۰ گرم
نان همبرگر کوچک (مینی همبرگر): ۴ عدد
تخم مرغ: ۴ عدد

طرز تهیه:

فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید. کدوسبز را در تابه ای حاوی روغن زیتون داغ، روی حرارت ملایم تفت دهید یا روی صفحه گریل چرب شده، گریل کنید تا کمی نرم شود. ژامبون، جعفری، نمک و فلفل را به تابه حاوی کدوسبز اضافه کرده و مجدداً تفت دهید، سپس تابه را از روی برداشته و به مدت ۱۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً خنک شود. پس از خنک شدن، پنیر پارمزان را به آن افزوده و مخلوط کنید. داخل نان همبرگر را از قسمت بالای آن کمی خالی کرده و مقداری از مخلوط کدوسبز را در حفره ایجاد شده بریزید، به طوریکه نیمی از حفره پر شود، سپس یکی از تخم مرغ ها را روی

مخلوط کدوسبز در مرحله دو، باید کاملاً سرد شود؛ درغیر این صورت هنگام افزودن پنیر پارمزان و تخم مرغ به آن، تخم مرغ می بندد و پنیر پارمزان نیز ذوب می شود.

محققان دانشگاه دوبلین ایرلند:

پنیر چرب، کلسترول را بالا نمی برد



مصرف کردند و محققان به این نتیجه رسیدند که محتوای پنیر، یعنی نحوه ترتیب‌بندی پروتئین و کلسترول در پنیر چرب، آن را در مقایسه با سایر لبنیات گزینه بهتری برای کلسترول می‌کند. "اما فیتی"، سرپرست تیم تحقیق، با مطالعه ۱۶۴ فرد ایرلندی دریافت که شرکت‌کنندگانی که در رژیم غذایی‌شان پنیر چدار ایرلندی پرچرب گنجانده بودند، و تنها ۵۵ میلی‌لیتر شیر در روز مصرف می‌کردند دچار اضافه وزن نشدند. در مقابل، هم میزان کلسترول کل و هم میزان کلسترول بد شرکت‌کنندگان کاهش یافته بود. حالا می‌توان فهمید قطع روند طبیعی خوراک، موجب سلامتی انسان نخواهد شد.

آیا اضافه وزن و کلسترول دارید؟ و آیا به خوردن پنیرهای کم چرب روی آورده‌اید؟ محققان اینک خلاف آن را ثابت کرده‌اند. محققان دانشگاه دوبلین ایرلند با مطالعه مردان میانسال و دارای اضافه وزن دریافتند پنیر برای کلسترول بد نیست و حتی پنیر پرچرب می‌تواند از قلب محافظت کند. در جدیدترین مطالعه، محققان دریافت‌اند خوردن پنیر چدار پرچرب توسط افراد میانسال دارای اضافه وزن موجب کاهش بیشتر کلسترول در مقایسه با افرادی شد که پنیر کم چرب یا کره خورده بودند. در طول این مطالعه، شرکت‌کنندگان مقادیر قابل توجهی پنیر چدار پرچرب به مدت ۶ هفته متوالی

رنگ‌ها چه تاثیری بر اشتها دارند؟

سریع قرار دهید. این کار باعث می‌شود شما کمتر به سراغ مواد غذایی ناسالم بروید. در کافه تریای یک بیمارستان در آمریکا این سیستم اجرا شد. جالب اینجاست بنادیک که فروش مواد غذایی قرمز نشان مانند نوشیدنی‌های گازدار پایین آمد و در عوض مواد غذایی سبز نشان مانند آب و محصولات لبنی کم چرب بیشتر به فروش رفت. شما هم امتحان کنید. حتما شما هم زمانی که در یخچال را باز می‌کنید و با یک نوشیدنی یا خوراکی با علامت قرمز برخورد می‌کنید زنگ خطری در ذهنتان روشن می‌شود و میل کمتری به مصرف آن پیدا می‌کنید.



تفاوت رنگی اشتها را کنترل می‌کند:

هم‌رنگ بودن ظرف غذای شما و محتویات داخل آن سبب می‌شود میزان بیشتری از غذا را میل کنید. با توجه به تحقیق انجام شده در دانشگاه کورنل، زمانی که اسپاگتی به همراه سس آلفردو در ظروف سفید سرو می‌شود، افراد تا ۲۰ درصد اسپاگتی بیشتری میل می‌کنند. محققان معتقدند که تفاوت رنگی میان غذای شما و ظرف غذا خوری‌تان باعث می‌شود تا مغز راحت‌تر میزان غذا را اندازه‌گیری کند.

رنگ و ظاهر غذا برشتهای شما، تاثیر می‌گذارد. درواقع، چشم‌های شما قبل از دهان شما غذا می‌خورند. اگر تمام راه‌ها برای کاهش وزن برایتان بی‌نتیجه مانده است، بد نیست نگاهی هم به تاثیر رنگ‌ها بیندازید:

رنگ آبی شما را از پرخوری دور می‌کند:

رنگ آبی سبب می‌شود کمتر غذا بخورید. به اعتقاد دانشمندان این موضوع به دوران بسیار دور برمی‌گردد؛ زمانی که بسیاری از مواد غذایی سمی در طبیعت به رنگ آبی یافت می‌شدند. به این ترتیب انسان‌ها به طور ناخودآگاه و غریزی گرایش کمتری به سمت خوردنی‌های آبی دارند. سعی کنید آشپزخانه، میز غذا خوری و ظروف غذاخوری خودتان را آبی کنید. **غذاها را با ترتیب رنگی بچینید:** روی مواد غذایی سالم نشان سبز، مواد غذایی متوسط نشان زرد و روی آن‌هایی که ارزش غذایی کمی دارند نشان قرمز بزنید. زمانی که این مواد غذایی را در یخچال می‌چینید مواد غذایی سبز را در دسترس و مواد غذایی قرمز را تا جایی که می‌شود دور از دسترس

مواد خوراکی مفید برای حفظ سلامت لوزالمعده

لوزالمعده مصرف گل کلم و کلم پیچ هم بسیار توصیه می‌شود.

سبب زمینیه شیرین: این ماده خوراکی موجب تقویت عملکرد لوزالمعده شده و احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده را کاهش می‌دهد.

پیاز: سرشار از فلاونوئیدهایی است که ترکیبات ضدسرطانی هستند. سولفور موجود در پیاز می‌تواند به حفظ سلامت لوزالمعده کمک کند.



پونه کوهی: حاوی ترکیب ضد هیپرگلیسمی (ضدافزایش قندخون) است که در مقابله با سلول‌های سرطان لوزالمعده موثر است.

زردچوبه: التهاب در لوزالمعده از طریق زردچوبه قابل کاهش است. می‌تواند به تحریک تولید انسولین و کاهش قندخون کمک کند.

لوزالمعده در تنظیم قندخون نقش مهمی دارد. از این رو حفظ سلامت آن برای عملکرد موثر سایر اعضای بدن ضروری است. در اینجا به برخی مواد خوراکی مهم برای حفظ سلامت این عضو مهم بدن اشاره می‌شود.

سیر: سیر حاوی مواد مغذی سودمندی نظیر سولفور، آلیگوساکاریدها، فلاونوئیدها و سلنیوم است که همگی برای بافت لوزالمعده مفید هستند.

گیلاس: گیلاس سرشار از آنتی اکسیدان و POH است که می‌توانند به مقابله با سرطان لوزالمعده کمک کنند.

انواع کلم: کلم بروکلی سرشار از فلاونوئیدهای آبی و لوتولین است که می‌تواند مانع از تشکیل سلول سرطان لوزالمعده شود. برای حفظ سلامت

متخصصان کانادایی: روغن زیتون در پیشگیری از سکتة موثر است

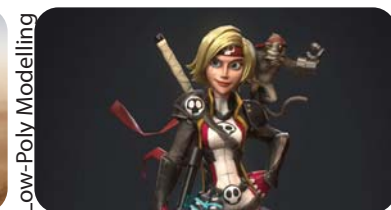
به کند ساختن روند پیشرفت بیماری‌های التهابی بدون متوقف کردن انباشت پلاکت‌ها که خونریزی را بند می‌آورد، کمک کند. یکی از محققان این مطالعه گفت: انباشت پلاکت زندگی را حفظ می‌کند زیرا فاکتوری برای بند آوردن خونریزی در عروق آسیب دیده است. با این حال انباشت پلاکت‌ها و مسدود کردن جریان خون در عروق فرآیند مطلوبی نیست. در صورتیکه عروق خون در قلب و مغز مسدود شود می‌تواند به حمله قلبی، سکتة مغزی یا حتی مرگ منجر شود. محققان کانادایی با مطالعه روی نمونه خون انسان و موش‌ها دریافتند که پروتئین ApoA-IV مانع از مسدود شدن عروق خونی می‌شود و جریان خون را تسهیل می‌کند.



نوعی پروتئین در خون وجود دارد که پس از مصرف مواد غذایی به خصوص خوراکی‌هایی از قبیل روغن زیتون که سرشار از چربی‌های غیراشباع است، افزایش می‌یابد. اکنون، بررسی‌های جدید حاکی از آن است که این پروتئین می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از حمله قلبی و سکتة مغزی داشته باشد. این پروتئین با نام ApoA-IV شناخته می‌شود که افزایش آن در خون با کاهش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط است.

اکنون برای اولین بار متخصصان کانادایی در بررسی‌های خود نشان دادند که پروتئین ApoA-IV از تبدیل شدن پلاکت‌های خون به لخته‌های خونی جلوگیری می‌کند. همچنین این پروتئین می‌تواند

آیا میدانید طراحی و ساخت بازیهای کامپیوتری چهارمین شغل پر درآمد در جهان است



آموزش آکادمیک فیلمنامه و سینما توگرافی انیمیشن چگونه تصویرگری کتاب کودک را بصورت دیجیتالی یاد بگیریم

نقش‌های گوجه فرنگی در سلامتی



گوجه فرنگی چقدر در زنجیره غذایی روزانه شما جا دارد؟ اگر جزو دسته‌های هسته‌ای که به سلامتی‌تان اهمیت می‌دهید، پس از خواندن مطلب زیر حتماً برای آن جایی کنار غذاهای دیگران باز خواهید کرد. خوردن گوجه فرنگی دارای فواید متعددی نظیر حفظ سلامت چشم، کاهش فشارخون، کنترل دیابت، بهبود روند هضم، مراقبت از پوست و پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری است.

در اینجا به برخی خواص ترکیبات موجود در گوجه فرنگی اشاره می‌کنیم:

سرشار از آنتی اکسیدان: گوجه فرنگی منبع خوب آنتی اکسیدانی موسوم به لیکوپن است که به شدت در از بین بردن رادیکال‌های آزاد که عامل سرطان هستند، موثر است. این آنتی اکسیدان نه تنها در حالت خام، بلکه در کچاپ گوجه فرنگی هم یافت می‌شود. مشخص شده است که لیکوپن موجود در گوجه فرنگی با سرطان مقابله می‌کند و تاثیر خوبی در مقابله با سرطان‌های پروستات، گردنه رحم، معده، گلو و مری دارد. در حقیقت، محققان دانشگاه هاروارد نشان داده‌اند که گوجه فرنگی با سرطان سینه و دهان هم مقابله می‌کند.

سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی: مصرف تنها یک عدد گوجه فرنگی، ۴۰ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می‌کند. ویتامین C یک آنتی اکسیدان طبیعی است که با رادیکال‌های آزاد عامل سرطان مقابله می‌کند. میزان پتاسیم موجود در گوجه فرنگی به حفظ سلامت دستگاه عصبی کمک می‌کند و آهن موجود در آن موجب حفظ جریان عادی خون در بدن می‌شود. ویتامین K که برای لختگی خون و کنترل خونریزی ضروری است، هم به وفور در گوجه فرنگی یافت می‌شود.

حفظ سلامت قلب: بازم لیکوپن موجود در گوجه فرنگی از اکسایش لیپید خون، که تاثیر حفاظتی در مقابل انواع بیماری‌های قلبی-عروقی دارد، پیشگیری

می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم گوجه فرنگی منجر به کاهش میزان کلسترول LDL و تری گلیسیریدهای موجود در خون می‌شود. این لیپیدها نقش حیاتی در بیماری‌های قلبی-عروقی و رسوبات چربی در عروق خونی دارند.

مقابله با تاثیرات مضر سیگار: اسید کوماریک و اسید کلروژنیک موجود در گوجه فرنگی با نیتروسامین‌ها، که عامل سرطان‌زا اصلی در سیگار هستند، مقابله می‌کنند. همچنین ویتامین A نیز موجب کاهش تاثیرات سرطان‌زایی سیگار شده و می‌تواند از بدن در مقابل سرطان ریه محافظت نماید.

بهبود بینایی: ویتامین A موجود در گوجه فرنگی به قدرت بینایی بهتر کمک کرده و از شب کوری و دژنراسیون ماکولا پیشگیری می‌کند.

کمک به روند هضم: مقادیر بالا فیبر موجود در گوجه فرنگی با پیشگیری از یبوست و اسهال به حفظ سلامت سیستم گوارش کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که گوجه فرنگی به پیشگیری از زردی و حذف موثر سموم از بدن کمک می‌کند. مقدار سالم فیبر دارای توانایی کمک به تحریک حرکت تلمبه‌ای در ماهیچه‌های روده و آزاد شدن ترشحات معده و روده‌ای است. بدین ترتیب حرکات روده تنظیم شده و سلامت کلی دستگاه گوارش حفظ می‌شود.

در مجموع خوردن گوجه فرنگی دارای فواید متعددی نظیر حفظ سلامت چشم، کاهش فشارخون، کنترل دیابت، بهبود روند هضم، مراقبت از پوست و پیشگیری از عفونت‌های مجاری ادراری است. با همه‌ی فوایدی که این میوه - سبزی برای سلامتی شما دارد؛ اما اگر سردمزاج هستید بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید و آن را همراه با ادویه‌های گرمی چون پونه و نعناع مصرف کنید تا دچار دردهای شکمی و نفخ و درد مفاصل نشوید.

محققان دانشگاه آکسفورد بریتانیا

پخت غذا با زغال ریسک مرگ قلبی عروقی را افزایش می‌دهد

شاید پخت غذا با زغال و چوب، غذای خوشمزه‌تری را در اختیارتان بگذارد، اما نتایج پژوهش‌های محققان دانشگاه آکسفورد بریتانیا نشان می‌دهد استفاده بلندمدت از زغال یا چوب برای پخت ممکن است ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی-عروقی را افزایش دهد.



بیماری قلبی-عروقی علت اصلی مرگ در جهان است.

در این مطالعه، محققان رابطه بین استفاده از سوخت جامد برای پخت و بز و مرگ قلبی-عروقی را بررسی کردند. آنها همچنین تاثیر احتمالی استفاده از سوخت پاک نظیر الکتروسیسته و گاز را به جای سوخت جامد مورد بررسی قرار دادند. این مطالعه بزرگ شامل ۳۴۱,۷۳۰ فرد در رده سنی ۳۰ تا ۷۹ سال از ۱۰ منطقه در چین بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۰۸ بود. از آنها در مورد نحوه پخت و بز

و نوع سوخت مصرفی‌شان سوال شد. سپس محققان طول مدت قرارگیری در معرض سوخت‌های جامد را بررسی کردند. محققان بعد از بررسی این مطالب به این نتیجه رسیدند که آلودگی هوا ناشی از پخت و بز با سوخت‌های جامد نظیر زغال یا چوب تاثیر منفی بر سلامت قلب و عروق داشته و ممکن است منجر به مرگ زودهنگام شود. "درک بند"، سرپرست تیم تحقیق، در این مورد می‌گوید: "مطالعه ما نشان می‌دهد افرادی که از سوخت‌های جامد برای پخت و بز استفاده می‌کنند باید تا حد امکان به استفاده از سوخت‌های پاک نظیر الکتروسیسته یا گاز روی آورند." وی در ادامه می‌افزاید: "ما دریافتیم استفاده بلندمدت از سوخت‌های جامد برای پخت با ریسک بیشتر مرگ قلبی مرتبط است."

آیا پختن غذا با مایکروویو ارزش غذایی آن را کاهش می‌دهد؟

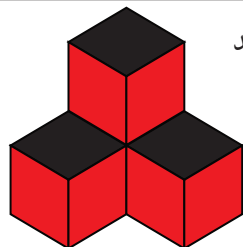
اگر به دست آوردن حداکثر مواد مغذی از چیزهایی که می‌خورید مورد توجه‌تان است، استفاده از مایکروویو شیوه ایمنی است و در فهرست شیوه‌های آماده‌سازی غذا که مواد مغذی را حفظ می‌کنند، نزدیک به راس فهرست قرار می‌گیرد.



اگر غذا را با مقدار اندکی آب یا مایکروویو بپزید تا اساساً غذا از درون بخارپز شود، ویتامین‌ها و مواد معدنی غذا تقریباً بیش از هر روش دیگر پخت و پزی حفظ خواهد شد.

البته باید مراقب باشید که پخت و بز با مایکروویو را به درستی انجام دهید. قرار دادن سبزیجات با مقدار زیادی آب و پختن آن بیش از حد آن مواد مغذی آن را از بین می‌برد. هنگامی که با مایکروویو غذا می‌پزید، آن را به طور فشرده‌ای بپوشانید تا محیط موثری برای پختن آن با بخار ایجاد شود.

هنگامی که غذا را می‌پزید، مقداری از مواد مغذی خواه ناخواه از بین می‌روند. بهترین شیوه پختن برای حفظ مواد مغذی شیوه‌ای است که



Pixelman Education

همیشه برای یک گرافیکست یا طراح صفحات وب یک کار خوب هست. اگر بصورت درست و کاربردی آموزش دیده باشید



Infographic



Rendering



Motion Graphics

Animation

WWW.PIXELMAN.CA | Tel: 416-879-7010

یاد بگیریم که کمتر کسی آن را میداند

نقطه تسلیم

شهره و کیلی

۵۴

پدرم دیگر اصرار نکرد. حال دکتر را پرسید و به او سلام رساند و خداحافظی کرد. گویی در دستم مانده بود و حال مرا نمی فهمیدم. دقایقی بعد دکتر از حمام بیرون آمد. چه احساس غریبانه ای داشتم، نمی شناختمش. این غریبه شوهر من بود؟ هنوز جای سیلی اش می سوخت. او خودش را خشک کرد. بی اعتنا به من لباس پوشید. ادکلن زد و عازم بیرون رفتن شد. در آستانه در انگار نه انگار اتفاق شومی رخ داده، گفت: "امشب کمی دیر می آیم منتظر من نشو." او بیرون رفت و در را پشت سرش بست. من ماندم و صحنه هایی که از جگر می کشیدم، وای ... باور نمی کردم این سیلی یا دست های مرده که عاشقش بودم، به صورتم نشسته باشد. مغزم کار نمی کرد. نمی دانم چند ساعت همان جایی که بودم ننشستم. اشکم خشک شده بود، فقط چندین بار از عمق وجودم ضجه زدم. او دیر آمد، اما من نخوابیده بودم، خواب کجا بود؟! وقتی مرا دید با لحنی که نه اثری از تاسف و شرم بر آن بود و نه تأثر گفت: "چرا نخوابیدی؟"

من با این غریبه حرفی نداشتم، وقتی سکوت را دید به طرغم آمد. دستش را دراز کرد که دستم را بگیرد. اما من با این بیگانه کاری نداشتم. ناگهان بازوهایم را گرفت و از جا بلندم کرد. گفت: "مگر لال شدی که حرف نمی زنی؟" باز بی اراده بر زبانم جاری شد: "تو یک دیوانه ای!" با شنیدن این جمله یک بار دیگر واقعا دیوانه شد، نعره ای کشید که بی اختیار از جا پریدم. همان لحظه سیلی دوم را خوردم و باور کردم خواب نیستم و آنچه پیش آمده حقیقت محض است. از همان روز ورق زندگیمان برگشت. او انتظار داشت من به رغم فاجعه ای که رخ داده بود، همه چیز را همچنان عادی و طبیعی از سر بگیرم. اما من از درون شکسته شده بودم. اشک های سوزانم را از او پنهان می کردم و در خلوت به دنبال راه چاره می گشتم. ولی کدام راه چاره؟ دو راه بیشتر وجود نداشت. گذشتن از او، و برگشتن به خانه پدر، یا ماندن و تحمل کردن وضع موجود. که البته باید راه دوم را انتخاب می کردم. من نه مادر داشتم که سرم را بر سینه اش بگذارم و راز دل بگیرم و نه پدری که به او پناه ببرم. مادر به

دنبال هوا و هوسش رفته و مهر پدری ام را هم از پدرم ربوده و با خودش برده بود.

دست بزن دکتر، حتی شامل دانشجویان دانشگاه هم می شد. این را در میهمانی های به ندرتی که دکتر مرا با خودش می برد، از همسران استادان می شنیدم. او یک بار به دانشجویی سیلی زده بود که جوانک برای همیشه درس را رها کرد و رفت. سیلی های بی رحمانه او قدرت مردانه را هم در هم می شکست، چه رسد به من که شاخه ترد و تازه ای بودم. دکتر یک بیمار روحی بود. سادیسزم داشت. از کتک زدن لذت می برد. در مواقع عادی آدم بهتری بود، ولی در مواقعی که کاری برخلاف میلش بود، آدم دیگری می شد. یک دیوانه تمام عیار و من بدبخت نمی دانستم چه چیزهایی او را ناراحت و دیوانه می کند. اما دردناکتر از سیلی های او، قضاوت های بی رحمانه پدرم بود که وقتی کارد به استخوانم رسید و روزی با چشم گریان به او گفتم دکتر کتکم می زند، با فریاد گفت: "حتما کاری می کنی که دست رویت بلند می کند. این قدر سر به هوا نباش."

بعدها فهمیدم "سر به هوا" صفتی بود که دکتر به من می چسباند تا خودش را پیش پدرم تبرئه کند. آن موقع عقلم نمی رسید به پدرم بگویم آیا این سر به هوایی نیست که مرد پنجاه و چند ساله یک دختر شانزده، هفده ساله را به عنوان همسر انتخاب کند؟!

بعدها یک روز پدرم در غیاب دکتر سرزده و با عصبانیت به خانه ما آمد و بدون مقدمه گفت: "تو داری پا جای پای مادر سر به هوایت می گذاری و زندگی دکتر را سیاه می کنی! دل شکسته و سرخورده به او گفتم حتما همین حرف ها را به دکتر هم گفته ای! او در جوابم با جوش و خروش گفت: من نگفتم، خودش از مردم شهر شنیده! همین دیروز بود که به من گفت همسر سابق به تازگی دوباره شوهر کرده!

این خبر را که از زبان پدرم شنیدم، واقعا پس افتادم. مادرم را نفرین کردم. با چشم گریان به پدرم گفتم: "شما مرا مثل مادرم می دانید و به همین جهت هر چه دکتر می گوید قبول می کنید. من دکتر را دوست دارم. او خودش نمی داند از من چه می خواهد! بیخود و بی جهت سر هیچ و پوچ بهانه می گیرد و کتکم می زند." می دیدم او از گفته های من منقلب می شود.

بالاخره او پدر بود و من هم جگر گوشه اش. اما به روی خودش نمی آورد. یک روز اختیار از دست دادم و با صدای بلند گریه کردم و در همان حال گفتم: "پس من به جرم شباهتم به مامان همیشه مورد نفرت شما هستم؟ من این را خیلی خوب می فهمم. در خانه

شما هم که بودم هیچ وقت مرا مثل سیمین و نسرين دوست نداشتید. حتی خانم را به من ترجیح دادید. همه از این رفتار شما سوءاستفاده می کنند. دکتر به پشتیبانی شما هر کار دلش می خواهد می کند. آخر یک بار از او پرسیده اید من چه بازیگوشی می کنم؟!"

او گرفته و ناراحت روی یک صندلی نشست و من همانطور با صدای بلند گریه می کردم و سوالم را تکرار می کردم: "شما از دکتر پرسیده اید من چه بازیگوشی می کنم؟!" او آهسته و با صدایی گرفته جواب داد: "می گوید خانه کثیف است. لباس ها را به موقع نمی شویی و اتو نمی کنی."

همانطور گریان گفتم: "به خدا اینطور نیست." او بیخود بهانه می گیرد. شما با مامان یا خانم این طور رفتار می کردید؟ نه پایا او خیلی خودخواه و مغرور است. خیال می کند چون صاحب اسم و رسم است همه باید خدمتکارش باشند. همین چند وقت پیش از خانم میرفندرسکی شنیدم که توی گوش یکی از استادها زده. به خدا آنقدر دستش سنگین است که وقتی می زند، از جای کتکش آتش بلند می شود."

پدرم نتوانست طاقت بیاورد. بغض کرد و صدایش لرزید. در حالی که احساس می کردم دلش می خواهد دست نوازشی به سرم بکشد، ولی خودداری کرد. او هم برده غرورش بود. من چه بدشانس بودم که هر دو مرد زندگی ام، هر کدام به دلیلی که مربوط به خودشان بود، مرا مورد قهر و غضب قرار می دادند. گهگاهی که حرف



هلمای پیش می آمد، دکتر می گفت: "پوزهاش را به خاک مالیدم. می گفت بیا در آلمان زندگی خوب و خوشی داشته باشیم. ایران عقب افتاده است و جای زندگی کردن نیست. او عاشق من بود ولی نمی خواست به حرفم گوش کند. من هم ترکش کردم، آن طور که وقتی به خود آمد دید او را گذاشته و رفته ام. هیچ کس نمی تواند با من مقابله کند. نابودش می کنم."

آن روز پدرم اگر چه دلش برایم سوخت ولی نتوانست خودش را راضی کند که مرهمی برایم باشد. موقع رفتن گفت: "تمام دختران این شهر حسرت تو را می خورند. افتخار همسری دکتر شاهکار چیز کمی نیست. نگذار کار به جایی بکشد که طلاق بدهد." از این جمله خشکم زد. شک نکردم که این حرف دکتر بوده. مثل آدم های مالیخولیایی شده بودم. من که جرات بلند حرف زدن با او را نداشتم، سرش فریاد زدم و گفتم: "طلاق؟ او می خواهد مرا طلاق بدهد؟ به خدا خودم را می کشم." پدرم با چشم نمناک نگاهم کرد و در حالی که عازم رفتن می شد گفت: "پس مطیعش باش، تو را واقعا دوست دارد."

پرتو، من او را دوست داشتم و با تمام بدی هایی که در حقم می کرد، از بوی آغوشش مست می شدم. ولی آن هم آغوشی های شورانگیز بیش از چند ماه طول نکشید.

دکتر هیچ وقت زیاد حرص و جوش نمی خورد. به محض کوچکترین عصبانیت، خشم و خروخش را با خواباندن سیلی به گوش من یا دانشجویان و حتی کارمندان دانشگاه خالی می کرد. او پرورده دو جنگ جهانی و تحصیل کرده آلمان بود.

\$69

Per Month

شنبه هر هفته همراه با

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



مدرس فارسی بچه های ایران

در قلب ریچموند هیل

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

۱۰٪ تخفیف
برای ثبت نام در
Farsi Summer School

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

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

ما بیاوند و از بجه نگهداری کنند تا من کاملاً استراحت کنم. خواهرهایم که می‌دانستند بیشتر مریضی‌های من مصلحتی است، پیشم می‌آمدند و با هم می‌گفتم و می‌خندیدیم. اما به محض اینکه دکتر پا به خانه می‌گذاشت، به رختخواب می‌رفتم و خودم را به مریضی می‌زدم.

نازان سه ساله بود که من دوباره باردار شدم. او از این خبر دیوانه شد. سرم فریاد می‌کشید که باید کوتاه‌تر کنی. اما من که می‌دانستم نمی‌توانم در مقابل او مقاومت کنم نازان را برداشتم و به خانه پدرم رفتم. خانه پدری که نه روی باز داشت و نه در باز، در حقیقت من با شک و ناله خودم را به او تحمیل کردم. پدرم در برابر دکتر احساس ضعف می‌کرد. همیشه حق را به او می‌داد. می‌گفت تو بجه سالی و از عهده بزرگ کردن نازان بر نمی‌آیی، چه رسد به اینکه بخوای دو بجه را اداره کنی. اما من حاضر نبودم تسلیم بشوم.

دکتر در یک تماس تلفنی به پدرم گفته بود: "از خانه بیرونش کنی." و پدرم، آن مرد ادیب و فاضل که تلاقی زن‌گریدگی‌اش را سر من در می‌آورد، با اولیتاموتوم به من گفت: "تو یک زن شوهر داری، برو سر خانه و زندگیا. بودن تو در اینجا برای من یک نوع جرم به حساب می‌آید. اگر دکتر از من شکایت کند، من محکوم می‌شوم." در مقابل پافشاری‌های پدرم به او التماس می‌کردم که مرا از خانه‌اش بیرون نکند. می‌خواستم آنقدر آنجا بمانم تا بچه در شکم بزرگ شود و دکتر از کوتاه‌تر منصرف شود. اما پدرم روزگرم را سیاه می‌کرد. عاقبت یک روز در حالتی جنون‌آمیز، نازان را بغل گرفتم و رفتم به پشت بام. نسرین و سیمین دنبالم گشتند و صدایم زدند، وقتی صدایم را از پشت بام شنیدند، خواستند بیاوند بالا، اما من خودم را به لب پشت‌بام رساندم و تهدید کردم که اگر جلو بیاوند خودم را با نازان پرت می‌کنم پایین. آنها با وحشت موضوع را به گوش پدرم رساندند. او هراسان به حیاط رفت، مارال هم وحشت‌زده، از حیاط به من التماس می‌کرد و می‌گفت: "برو عقب‌تو را به خدا برو عقب‌الان می‌آفتی. این چه کاری است که می‌کنی."

پدرم بر خلاف او با لحنی گزنده فریاد زد: "با این حماقت‌ها چیزی بهتر نمی‌شود! بیا پایین مسخره‌بازی درنیاور." از گفته‌هایش آتش عصبانیت‌م شعله‌ور شد. نازان را با دو دستم گرفتم و گفتم: "الان می‌اندازمش پایین." نمی‌دانم در این تهدید چه اثری بود که پدرم وحشت‌زده فریاد زد: "مگر دیوانه شدی! الان بجه در دست سنگینی می‌کند و می‌آفتد پایین. برو عقب، خیلی خوب بیا پایین ببینم حرف حسابت چیه!"

صدایش می‌لرزید، چشم‌هایش به نازان بود که در دست‌هایم پیچ و تاب می‌خورد و گریه می‌کرد. به گفته‌اش اعتنا نکردم. او بی‌طاقت شده بود. با صدایی لرزان و مستاصل گفت: "بجگی نکن، بس است. بیا پایین حرف‌هایمان را بزنیم." گریان گفتم: "من هیچ حرفی ندارم، جز اینکه نمی‌خواهم بچه‌ام را کوتاه‌تر کنم." مارال با لحنی دلسوزانه و مادرانه گفت: "الهی قربانت بروم، بیا پایین، آن بجه دارد از ترس از دست می‌رود."

نخواهد داشت. برایش دعا می‌کنم خداوند حفظش کند. حیف که مردم ما قدر ناشناستند، وگرنه او الان باید در بهترین شرایط زندگی کند و دولت به فریادش برسد. پیرمرد قوای دماغی‌اش آنقدر سالم است که می‌تواند در دانشگاه تدریس کند. می‌تواند به معالجه بیماران بپردازد.

- حق با توست، متأسفانه بعد از انقلاب خیلی از چهره‌های ارزشمند ناشناخته باقی مانده‌اند. او یکی از بدترین شوهرها و پدرهای دنیا بود، ولی از ته دل می‌گویم مهارت و حذاقت او را حتی در پزشکان مشهور آمریکایی هم ندیده‌ام. از حالت چهره بیمار، دردش را تشخیص می‌داد و هرگز اشتباه نمی‌کرد. بدون تنگ نظری، معلوماتش را در اختیار همه می‌گذاشت. عاشق کارش بود. حتی یک روز از مطالعه و تحقیق غافل نمی‌ماند. اگر ساعت دو بعد از نصفه شب از میهمانی برمی‌گشت، دست کم یک ساعتی به کتابخانه می‌رفت و مطالعه می‌کرد.

پرتو، همیشه آرزو می‌کردم مریض باشم. گاهی که از تندخویی‌ها و بی‌رحمی‌هایش به ستوه می‌آمدم، خودم را به مریضی می‌زدم. اگر چه او پس از معاینات دقیق که من از زیرش شانه خالی می‌کردم پی به سلامت‌ام می‌برد، ولی تا از سلامت‌ام مطمئن شود، دو سه روزی طول می‌کشید و در آن چند روز او پزشک بود و من بیمار. من تشنه بودم و او چشمه آب، که اجازه داشتیم فقط دو سه روزی از آن بنوشیم. در این طور مواقع بلافاصله دستور می‌داد به رختخواب بروم و استراحت کنم. وقتی شاباجی خانم نبود از نسرین یا سیمین می‌خواست به خانه

خودش عقیده داشت وقتی تشخیص بیماری صحیح باشد، درمان آسان می‌شود. واقعا مرده را زنده می‌کرد. بچه خواهر شاباجی خانم را همه دکترها جواب کرده بودند. وقتی او را پیش دکتر برده بودند، حالش بسیار وخیم و رنگ مرگ به سر و رویش نشسته بود. این طور که شاباجی خانم دیده بود، می‌گفت دکتر بلافاصله تمام لباس‌های بچه را از تنش درآورد و از محیط دور کرد، بعد هم دو آمپول به او زد که کم‌کم چشم‌هایش باز شد و صورتش رنگ طبیعی پیدا کرد و جان گرفت. دکتر گفته بود این بچه به لباس پشمی حساسیت دارد و علت خفگی‌اش همین بوده. به کسان بچه توصیه کرده بود فقط لباس‌های نخی به او بپوشانند. حتی تشک و بالش و لحافش هم از پشم نباشد دکتر به همین آسانی بیماران را از مرگ نجات می‌داد.

- دکتر قدرت تشخیص عجیبی در بیماری داشت.

- یگانه، نگو داشت! حالا هم دارد. در مورد تشخیص بیماری من معجزه کرد. سه پزشک مشهور به من پیشنهاد جراحی روده را دادند. من هم کم‌کم داشتم مجاب می‌شدم و به جراحی تن می‌دادم. اما دکتر نجاتم داد. به من گفت اینها نمی‌فهمند. تو فقط با رژیم غذایی و کنترل سیستم عصبی معالجه می‌شوی. جراحی هیچ کمکی نخواهد کرد. واقعا نسبت به او احساس دین می‌کنم. کاش اوضاع باغ این طوری نشده بود و می‌توانستم بیشتر پیشش بروم. کار ندارم که برای تو چه جور همسری و برای بچه‌هایت چطور پدری بود. می‌دانم که اگر بمیرد جانشین

بنابراین می‌شد حدس زد دیکتاتوری او از چه نوع دیکتاتوری است. همیشه هیتلر را به عنوان شاخص‌ترین چهره برتر جهان و روش حزب نازی را به عنوان بهترین روش برای ایجاد نظم می‌دانست. بعد از ماه‌های اول ازدواج، من در روز بیش از دو سه ساعتی او را نمی‌دیدم. صبح‌ها که از خواب بلند می‌شد، ظرف کمتر از یک ساعت دوش می‌گرفت، ورزش می‌کرد، صبحانه می‌خورد و می‌رفت و شب‌ها اگر چه زیاد دیر نمی‌آمد ولی شام مختصری می‌خورد و به اتاق کتابخانه می‌رفت و به مطالعه مشغول می‌شد، تا وقت خوابش فرا برسد. بعد بدون آنکه به احساسات و نیازهای من توجهی داشته باشد، با من همبستر می‌شد و باز بی‌آنکه بداند، یا بخواهد بداند که من از این همبستری چه انتظاری دارم، پشتش را به من می‌کرد و می‌خوابید.

حدود هفت هشت ماه پس از عروسی‌مان باردار شدم. آن هم چه بارداری سخت و غیق‌قابل تحملی. چنان ویار مرغباری را تحمل می‌کردم که در شش ماه اول بارداری، هفت کیلو از وزنم را از دست دادم و دو بار در دست‌های دکتر مرگ را تجربه کردم. به چنان حال زاری افتادم که پدرم به هزینه خودش یک کارگر زن که او را شاباجی خانم صدا می‌زدیم به خانه ما فرستاد تا هم کارهای منزل را انجام دهد هم مراقب من باشد. اینجا بود که فهمیدم بین خشونت پدر و شوهرم یک فرق بزرگ وجود دارد.

چند ماه پس از بارداری، من یک بار دیگر طعم خوشبختی را چشیدم و آن زمانی بود که شکمم جلو آمده و جنین در آن حرکت می‌کرد. با این تحول، رفتار دکتر مثل ماه‌های اول عروسی‌مان شد. مرا آن طور که آرزو داشتم در میان بازوایش می‌گرفت، و من در آن لحظات آرزو می‌کردم با جنینی که در شکم دارم بمیرم و آن لذت را ابدی کنم. از اینکه او آن همه با من مهربان شده بود در پوست نمی‌گنجیدم. گذشته‌ها را فراموش کرده بودم. اما با تولد نازان او دوباره به قالب گذشته‌اش برگشت. صدای گریه بچه دیوان‌اش می‌کرد. جلوی شاباجی خانم سر من فریاد می‌زد: "با این بچه را ساکت کن یا می‌فرستم خانه پدرت." با آن زن بیچاره هم بد رفتاری می‌کرد. می‌گفت: "شاباجی، اگر عرضه نگهداری بچه را نداری، بمیر!" آن زن مسن که من آن همه احترامش را نگه می‌داشتم و کوچکترین بی‌حرمتی به او نمی‌کردم، در برابر بی‌حرمتی‌های او می‌گفت: "خانم، خدا می‌داند اگر حرف‌های آقا را تحمل می‌کنم، اول به خاطر شماس، دوم برای اینکه آقا بچه خواهرم را از مرگ نجات داده."

فقط بیمارهای دکتر خوشبخت بودند. از وقتی مطب دایر کرده بود. دکترهای دیگر تقریباً کار و بارشان کساد شده بود. او در مقابل بیمارانش چنان شخصیتی پیدا می‌کرد که با شخصیت اصلی‌اش که من یا دانشجویان و استادان دانشگاه از او می‌شناختیم، زمین تا آسمان فرق می‌کرد. به طور کل آدم دیگری می‌شد: آدمی رؤوف، فرشته‌ای نجات‌بخش و طبیبی مسیحا نفس. تشخیصش از بیماری آنقدر صحیح و دقیق بود که اگر چه غالباً پزشکان چشم دیدن همدیگر را ندارند، ولی در مورد او فرق می‌کرد. آنها مشکلات پیچیده مریض‌هایشان را با او در میان می‌گذاشتند و از نظریه او استفاده می‌کردند. یا به طور کل خود بیمار را پیش او می‌فرستادند.

THE PERSIAN CIRCLE
Persian Circle

مجموعه کتاب‌های دکتر عباس میلانی، دکتر فرزانه میلانی




قابل خرید در:

milanibooks.com

دو کتاب فروش فرزاد و نگاهی به شاه را علاوه بر آتالین، از بنیاد پیا و یا کتابفروشی‌های شهر تهیه فرمایید

بازی‌های رایانه‌ای و افزایش مهارت‌ها در کودکان

بدود و شلیک کند که این نوع بازی نیازمند آن است تا بازیکن از اینکه جهت کاراکتر اصلی به کدام سمت است، چه سرعتی دارد، اسلحه او کجا را نشانه گرفته ؟ و ... آگاهی داشته باشد، که همه این عوامل نیازمند این است تا به صورت همزمان دیده شود، همچنین بازیکن باید تفسیر مغزی خود را با واکنش حرکتی در دست‌ها و انگشتانش هماهنگ کند که این فرآیند به رابطه مهم میان هماهنگی اندام، چشم و قابلیت تصور یا درک فضایی برای موفق شدن نیاز دارد. حتی مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی از بازی‌های رایانه‌ای موجب تقویت مهارت جراحی در پزشکان شده است. بازی‌ها می‌توانند توانایی آمایش، مدیریت منابع و برنامه‌ریزی را در کودکان بالا ببرند، بازیکن در برخی از بازی‌ها می‌تواند مدیریت منابعی را که محدود هستند بیاموزد و بهترین استفاده را از آنها در بازی انجام دهد؛ که این مهارت در بازی‌های سبک شبیه‌سازی و استراتژی شبیه سازی می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که بازی‌های دیجیتال شبیه فعالیت بر روی مسئله علمی است؛ برای مثال بازیکن باید به طور دائم سلاح‌ها و توانایی‌های شخصیت اصلی بازی را برای شکست دادن دشمن‌های مختلف مورد آزمایش قرار دهد و از آنها نمونه‌گیری کند. اگر یکی از آنها در مقابل یکی از دشمنان بازی درست کار نکنند، او قرضیه‌اش را تغییر می‌دهد و یک راه دیگر را آزمایش می‌کند. بازی‌های دیجیتال، رسانه‌ای نوین و تعاملی محسوب می‌شوند که ماهیتشان با رسانه‌های پیش از خود مانند تلویزیون، متفاوت هستند. وجه غالب این تفاوت نیز در تعاملی بودن آن است، به این معنی که اگر در تلویزیون کودک صرفاً انیمیشنی تماشا و داستان را همراه با قهرمانانش دنبال می‌کند، در یک بازی دیجیتال، کودک می‌تواند به جای قهرمان بازی ایفای نقش کرده و در داستان تغییراتی ایجاد کند که همین قابلیت در این بازی‌ها موجب افزایش درگیری و غوطه‌وری کودک با بازی شده و همدان پنداری را در او تقویت می‌کند. همانطور که بازی کردن زیاد باعث آسیب‌های جسمی و روانی می‌شود، برای تماشای بیش از حد تلویزیون نیز این آسیب‌ها متصور است. اگر والدین بتوانند استفاده از این بازی‌ها را برای کودکان خویش به زمان‌های خاصی در روز محدود کنند و از طرفی دیگر در بعضی مواقع کودکان را در این بازی‌ها همراهی کنند تا از این راه بر محتوای بازی کودکان خود نیز نظارت داشته باشند، می‌توانند الگوی استفاده مناسبی را برای کودک خود از دوران کودکی تدارک ببینند تا آنها در دوران نوجوانی دچار مشکلات احتمالی نشوند.



محمدعلی حسینی، معاون پژوهش بنیادی ملی بازی‌های رایانه‌ای- گرایش کودکان به برخی از شخصیت‌های بازی‌های رایانه‌ای متاثر از دستکاری و تحت کنترل بودن شخصیت قهرمان درون بازی توسط کودک است، چراکه در این زمان احساس خیال‌پردازی در کودک تقویت شده و تا حدودی اوج می‌گیرد تا کودک خود را بخشی از داستان و محیط بازی تصور و بتواند با شخصیت‌های دیگر بازی ارتباط عاطفی و احساسی برقرار کند.

تقویت حس خیال و گسترش تجربه همراه با افزایش مهارت‌های شناختی از قبیل تمرکز، مهارت درک فضایی، حافظه، مهارت حل مسئله و ... می‌تواند در فرآیند رشد کودک خصوصاً در سال‌های اولیه زندگی کمک شایان توجهی کرده و او را برای زندگی در آینده آماده سازد. به عبارت دیگر، گسترش تجربه‌های کودک در بازی‌ها به موازات فعالیت‌های انجام یافته در دنیای واقعی می‌تواند دو بالی باشد که به کودک در آسمان زندگی خود قدرت پرواز دهد. بازی‌های دیجیتال به شکل رسانه‌ای نوین در دنیای امروز جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده و یکی از مخاطبان این بازی‌ها کودکان هستند. به جهت آسیب‌های احتمالی برای این کودکان، اگر این بازی‌ها با الگوی درستی استفاده نشود و در استفاده از آن افراط شود تبعات منفی را مانند همه رسانه‌های دیگر در پی خواهد داشت. اگر کودکان بازی‌هایی که برای رده سنی آنها مناسب نیست را استفاده کنند قطعاً در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌گیرند، اما اگر خانواده‌ها در استفاده به اندازه و صحیح کودکان نظارت داشته باشند، این بازی‌ها نه تنها آسیبی برای کودکان ایجاد نخواهد کرد بلکه می‌تواند نقش فوق العاده‌ای در رشد و پیشرفت ذهنی کودک ایفا کرده و او را توانمند کند. زمانی که کودکان به بازی کردن با بازی‌های دیجیتال مشغول هستند، مغز آنها تمرین کاملی را انجام می‌دهد چراکه برای برنده شدن در این بازی‌ها، به سطح بالایی از تفکر انتزاعی نیاز است. مهارت‌هایی که ممکن است حتی در دوران مدرسه بدست نیاید. زمانیکه کودک بازی‌های کامپیوتری را انجام می‌دهد در واقع ذهن او تمرین می‌کند تا با روش‌های خلاقانه به حل مسئله و معماها بپردازد به طور مثال، بازی‌های ژانر ماجراجویی و پازل به طور خاص با توجه به کثرت معماهای خود می‌توانند موجب تقویت این مهارت ذهنی در کودکان شوند. این بازی‌ها می‌توانند موجب افزایش مهارت‌های حرکتی و درک فضایی شوند، به طور مثال در بازی‌هایی با سبک تیراندازی، شخصیت اصلی ممکن است به طور موازی و همزمان،

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک

انجام امور قانونی فروش املاک

انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک

نمایندگی چندین شرکت وام دهنده معتبر

انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9

Tel: 647-779-4886

Fax: 905-581-1727

brad@wyndhamlaw.ca

416.802.9191

pouria@wyndhamlaw.ca

پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

خدمات شبکه‌های اجتماعی می‌خواهید؟



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

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com



۲۱ - مکمل

فراخوان حمایت از کاندیدهای شورای شهر ریچموند هیل - ۲۰۱۸

انجمن "ریچموند هیل کانکشنز"

Richmondhill Connections

در راستای توسعه امور شهری ریچموند هیل،
قصد حمایت از داوطلبان جوان و فعال و علاقمند
به حوزه امور شهری و اجتماعی و سیاسی کانادا در
انتخابات شورای شهر ریچموند هیل
در اکتبر ۲۰۱۸ دارد.

لطفا علاقمندان با شماره تلفن

۲۸۹-۳۷۹-۹۰۷۰

یا ایمیل

richmondhill.connections@gmail.com

تماس حاصل نمایند.

انجمن "ریچموند هیل کانکشنز" Richmondhill Connections

یک موسسه غیر انتفاعی ثبت شده در انتاریو برای توسعه
مشارکت‌های عمومی در توسعه شهری ریچموند هیل می‌باشد.



پزشکان آمریکایی مرکز کاردیولوژی دانشگاه آلاباما در بیرمنگام ۳۲۴۹ تحقیق را که در فاصله سال‌های ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۶ میلادی صورت گرفته بررسی کردند که در مجموع شامل پرونده سلامت بیش از دو میلیون نفر بوده که مکمل‌های غذایی مصرف کرده بودند. در میان این تحقیقات ۱۸ پژوهش به دلیل معیارهای در نظر گرفته شده از ارزش علمی بالایی برخوردار بودند.

پتر برلیت، رئیس انجمن اعصاب آلمان و رئیس پیشین کلینیک نورولوژی بیمارستان "آلفرید کروپ" در شهر "اسن" می‌گوید: نتیجه اینکه هیچ‌کدام از این تحقیقات ثابت نکرده که مکمل‌های غذایی فایده‌ای دارند که بتوان ادعا کرد برای همه مصرف‌کنندگان آنها صادق است. از آن گذشته، احتمال مرگ در اثر بیماری‌های قلب و عروق در افرادی که مکمل غذایی مصرف کردند تفاوتی با افرادی که مکمل غذایی مصرف نکردند، نداشته است. این مسئله در مورد احتمال مرگ بر اثر سکته مغزی یا احتمال وقوع سکته‌های مغزی هم صادق بوده است.

انجمن نورولوژی آلمان و بنیاد سکته‌های مغزی آلمان می‌گوید پاسخ "همواره منفی" بوده است. هیچ تفاوتی هم نمی‌کرده است که فرد چه مدتی از مکمل‌های غذایی استفاده کرده، چه سنی داشته است، مرد یا زن بوده، سیگاری، غیرسیگاری یا ورزش‌کار بوده یا خیر: مصرف مکمل‌های غذایی هیچ فایده مشخصی نداشته است.

متخصصان معتقدند مکمل‌های غذایی برخلاف آنچه تصور می‌شود نه تنها فایده ندارند، بلکه می‌توانند مضر باشند. پتر برلیت، رئیس انجمن اعصاب آلمان معتقد است نتیجه تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته "هشداردهنده" است. او تأکید می‌کند پژوهشگران به تازگی به این نتیجه رسیده‌اند که تأثیر ویتامین‌ها و املاح به صورت طبیعی با تأثیر آنها در دوز بالا و بسته‌بندی شده به صورت قرص یا کپسول فرق می‌کند. در نتیجه احتمال مضر بودن آنها برای سلامت بدن وجود دارد.

به عنوان مثال اعضای Cochrane Library یک شبکه جهانی از پزشکان و پژوهشگران، به صورت تصادفی ۷۸ تحقیق از سال ۲۰۱۲ میلادی را که از نظر علمی "استاندارد طلایی" داشتند دوباره بررسی کردند. نتیجه تحقیق آنها نشان داده که مکمل‌های غذایی نه مانع بروز سکته‌های مغزی می‌شوند و نه خطر مرگ در اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

آرمین گراو، مدیر بنیاد سکته مغزی در آلمان می‌گوید: از فروش این محصولات تنها تولیدکننده و فروشنده سود می‌برد. او تأکید می‌کند که مدارک روشنی وجود دارد که نشان می‌دهد از جمله مواردی که مانع ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق می‌شود تغذیه متعادل و سالم است. او می‌گوید: در برگ سالاد، میوه و سبزیجات به اندازه کافی ویتامین و املاح وجود دارد.

بنابر این گزارش، پزشکان، محققان، توصیه می‌کند اگر می‌خواهید سالم بمانید غذای سالم بخورید از استعمال سیگار و نوشیدن الکل پرهیز کنید و تحرک کافی داشته باشید و همچنین به تبلیغات مشوق خرید مکمل، توجه نکنید.

ایران استار

تنها نشریه

ایرانی ست

که کاغذ و

جوهر و

چاپش

هیچگونه

خطری برای

انسان

ندارد

سلامتی شما

مهمترین

است

[ادامه از صفحه ۲۳. نگاه به شاه]

عالیم و اسناد متعدد دیگر امروزه می‌توان گفت که هنگامی که نیروهای انگلیس به قصد اشغال کشور وارد ایران شدند دولت انگلستان هنوز تصمیم دقیقی و مشخصی در مورد سرنوشت رضاشاه و عزل یا ابقایش نگرفته بود. البته این گرایش رایج نسلی از ایرانیان که ایرج پزشکزاد در شاهکار ادبی‌اش دای جان ناپلئون ابعاد آن را نیک شرح داده که بر اساس آن همه چیز را "کار انگلستان" می‌دانستند سبب شد که به محض پخش برنامه‌های بی بی سی آنها متقاعد شدند که روزگار رضاشاه دیگر بسر آمده و حتماً انگلیس‌ها طرحی دقیق نه تنها برای برانداختن او بلکه برای برکشیدن جانشینش در انداخته‌اند. واقعیت البته، آنچنان که از اسناد بر می‌آید، از لونی دیگر بود.

چند روزی بعد از مذاکره با سفیر آمریکا رضاشاه بر آن شد که به طور مستقیم با خود سفارت انگلیس وارد مذاکره شود. ذکاءالملک فروغی و محمد ساعد* را به دیدن بولارد فرستاد و از آنها خواست تا از سفیر بپرسند "مراد از این برنامه‌های بی بی سی چیست و آیا راهی برای متوقف کردنشان هست یا نه؟" واضح بود که هدف و امید رضاشاه این بود که این نمایندگان ویژه‌اش، سفارت انگلیس و بالمال دولت آن کشور را متقاعد کنند که به برنامه‌های شدیدالحن بی بی سی پایان بخشند. ولی شگفت این که دست کم از مضمون گزارش بولارد چنین استنباط می‌توان کرد که فروغی و ساعد هر دو به جای میانجی‌گری و به جای تلاش برای ایجاد نوعی آشتی سیاسی میان رضاشاه و انگلیس، بر آن شدند که دولت انگلیس را به برانداختن رضاشاه ترغیب و تشویق کنند. اگر بولارد در شرح جزئیات دیدارش با نمایندگان رضاشاه شرط امانت کامل را حفظ کرده باشد، آنگاه باید پرسید چرا ساعد و فروغی، به جای رساندن پیام پادشاه و تلاش در تثبیت وضع او، به تضعیف و حتی برانداختنش همت کردند. رخدادهای بعدی آشکارا نشان داد که انگیزه این دو نفر در هر حال جاه‌طلبی فردی نبود.

می‌دانیم که فروغی الزاماً از رضاشاه دل خوشی نداشت. نه تنها زودهنگام و به دستور رضاشاه بازنشسته شده بود، بلکه پدر دامادش در ارتباط با کشتاری که در مشهد رخ داد به جوخه اعدام سپرده شد. ولی در آن دیدار مهم با سفیر انگلیس در عمل سرنوشت رضاشاه را در دست داشت. گویا از همان آغاز دیدار، ساعد و فروغی شکی در مورد نظرگاهشان نسبت به کسی که به نمایندگی از او به سفارت آمده بودند باقی نگذاشتند. هر دو به تأکید "یادآور شدند که صرفاً به عنوان پیام‌آور" حرف می‌زدند و به دیگر سخن مضمون پیام الزاماً حرف دلشان نیست. مهم‌تر این که پس از چند دقیقه، فروغی به سفیر انگلیس اظهارنظر کرد که به گمانش "می‌توان [رضا] شاه را به استعفا متقاعد کرد." بلافاصله اضافه کرد که ایرانیانی چون او نمی‌توانند "گاهی در جهت" تحمیل استعفا به رضاشاه بردارند مگر آن که به قطع بدانند که این گام‌شان بر خلاف خواست‌های دولت انگلستان نیست. عبارات فروغی و معنای واقعی آنچه به احتیاط و تلویح می‌گفت کاملاً روشن بود. مردم ایران خواستار برکناری رضاشاه‌اند ولی جرأت این

کار را ندارند و افرادی چون او جسارت را صرفاً وقتی پیدا می‌کنند که ببینند انگلستان در این راه پیشگام شده است. معنای جواب بولارد هم چندان پیچیده و پر رمز و راز نبود. گفت، "اگر مردم ایران تصمیم گرفته‌اند که [رضا] شاه باید برود، دولت انگلستان مانع نخواهد شد و دخالتی نخواهد کرد."

در اینجا گریزی از این پرسش نیست که آیا اگر فروغی و ساعد به جای شکایت از رضاشاه صرفاً پیام او را به سفارت انگلستان می‌رساندند تغییری در سرنوشت رضاشاه ایجاد می‌شد؟ آیا راهی برای نجات رضاشاه در آن لحظه مهم تاریخ وجود داشت؟ مهم‌تر از همه این که آیا اگر رضاشاه از این بحران جان سالم به در می‌برد و بر تخت سلطنت چند سالی دیگر می‌ماند ایران سرنوشتی بهتر پیدا می‌کرد؟ گرچه به این اگر مگرهای تاریخ پاسخی قطعی، حتی قانع‌کننده نمی‌توان داد، اما با طرح‌شان، و با تأمل در نقش یک یک این افراد در تحولات آن زمان شاید این واقعیت بیشتر در ذهن ما ایرانیان جای بیفتد که خارجی‌ها همواره با تکیه به خود ما امیال و اهداف خود را متحقق می‌کنند و نقش خود ما در رقم زدن رخدادهای تاریخی مهم‌تر از تسکین کاذب برخاسته از تئوری توطئه است که "ما را بی‌نقش و بی‌گناه" و آنها را قدرقدرت و گناهکار جلوه می‌دهد.

بعد از آن که فروغی و ساعد مطمئن شدند که برانداختن رضاشاه الزاماً مغایر خواست‌های دولت فخیمه انگلستان نیست، طبعاً دیگر برکناری رضاشاه محتمل و بدیهی تلقی شد و بحث به قضیه یافتن جانشین مناسب کشید. جالب اینجا است که ساعد و فروغی هر دو به تأکید گفتند که به گمانشان "ولیعهد بهترین جانشین" است. به دیگر سخن هیچ یک از دو انگیزه شخصی قاپیدن قدرت را نداشت. اما سفیر انگلیس به آسانی مناسب بودن ولیعهد را برای کار جانشینی رضاشاه نمی‌پذیرفت. بولارد حتی ادعا کرد که "دولت انگلیس از ولیعهد سخت بدش می‌آید." می‌گفت شوروی هم "برخوردی نامشبه به ولیعهد دارد." با این حال، فروغی و ساعد به آسانی تسلیم نظرات تند و انتقادی بولارد نشدند و هر دو به تصریح و تکرار گفتند که در این لحظه تاریخی عاقلانه ترین راه اینست که ولیعهد جای پدرش بنشینند. بالاخره اینکه در مورد حملات شبانه بی بی سی به رضاشاه و آن چه فساد و استبداد دوران سلطنتش می‌نامیدند، بولارد جواب مألوف و متعارف دیپلماتیک سفارت را تکرار کرد که بی بی سی نهادی مستقل است و انگلستان حکومتی دموکراتیک دارد و در این گونه حکومت‌ها دولت دخالتی در مضمون برنامه‌های بی بی سی ندارد. اما واقعیت این بود که در همان روزها مضامین دقیق حملات بی بی سی به رضاشاه را سفارت انگلیس در تهران تعیین می‌کرد. حتی قبل از آغاز این حملات، دولت انگلستان تصمیم گرفته بود که نظام تبلیغاتی خود در ایران را بازسازی و تقویت کند و سفارت به پیشنهاداتی در باب محتوای برنامه‌های بی بی سی ارائه کرده بود. در یکی از این تلگراف‌ها، برای مثال، آمده بود که "برخی برنامه‌ها شامل تعریف و تمجید از برخی سیاست‌های نوسازی رضاشاه‌اند. این گونه اشارات را باید حذف کرد." در یکی دیگر از این تلگراف‌ها نظر سفارت در مورد جریان مناسب

برنامه‌های بی بی سی کسب مشورت شده بود. یکی از جنجالی‌ترین جنبه‌های برنامه‌های بی بی سی در مورد رضاشاه مطالبی بود که در باب ثروت افسانه‌ای او می‌گفت و از حساب‌های بانکی متعدّدش سخن می‌راند و ادعا می‌کرد که بیش و کم تمام این ثروت باد آورده از طریق غیرقانونی به دست آمده است. گاه بی بی سی ارقام دقیقی، که با معیارهای آن زمان ایران نجومی بود، دربارهٔ کم و کیف ثروت رضاشاه ارائه می‌کرد. با نشیندن آن برنامه‌ها قاعدتاً شکی در ذهن شنونده نمی‌ماند که دولت انگلیس اطلاعات دقیقی دربارهٔ "زوايا و خباياي" ثروت شاه در دست دارد و این اطلاعات را در اختیار بی بی سی هم گذاشته است. لاجرم گفته‌های بی بی سی در این زمینه حساس انگار در ذهن ایرانیان چون حقیقتی مستحکم پذیرفته شد. اولین بحران سیاسی مهمی که گریبان شاه جوان را گرفت دقیقاً به چندی چون این ثروت افسانه‌ای، نحوهٔ تجمعش، و راه بازپرداخت آن به مردم ربط داشت. در تمام طول سلطنت ۲۷ ساله شاه مسئلهٔ این ثروت برایش دردسری سیاسی بود. به استناد اسناد سفارت آمریکا و انگلیس حتی می‌توان ادعا کرد که در آستانهٔ انقلاب ۱۳۵۹ هم همین مسئله ثروت شاه، و گمان بسیاری از مردم که این ثروت به شیوه‌های غیرمجاز و غیرقانونی انباشته شده، یکی از علل اعتراضات عمدهٔ مردم و یکی از دلایل اصلی ناراضی‌ها بود. حتی در واپسین ماه‌های زندگی‌اش، شاه در شرایطی که در مهاجرت بود، در مصاحبهٔ معروفش با دیوید فراست*، شخصیت رسانه‌ای و معروف انگلیس، یکی از محورهای مهم پرسش‌های گاه تند و گزندهٔ فراست دقیقاً همین مسئلهٔ ثروت و ابعاد واقعی آن بود. در سال ۱۹۴۱ هم وقتی شاه تازه به سلطنت رسیده بود، مسئلهٔ ثروت رضاشاه یکی از حربه‌های کاری مخالفان شاه و دودمان پهلوی بود و این واقعیت که گزارش‌های مربوط به ابعاد سخت و وسیع این ثروت از بی بی سی پخش شده بود به آنها در ذهن ایرانیان اعتباری ویژه می‌بخشید. در آن زمان، زنی که در سفارت انگلیس "مسئول تهیهٔ مطالب برنامه‌های فارسی بی بی سی بود"، نه از رضاشاه دل خوشی داشت و نه از فرزندش شاه. بیش و کم در تمام طول سلطنت شاه یکی از پرنفوذترین شخصیت‌های سیاسی و شرقشناسی انگلستان بود و بارها گزارش‌هایش در دسرهایی جدی برای شاه ایجاد می‌کرد. آن لمبتون** نام داشت و در دوران جنگ وابستهٔ فرهنگی سفارت انگلیس در ایران بود. پس از چند سالی خدمت در آن مقام به دنیای دانشگاهی رجوع کرد و آثاری ماندگار در زمینه نظام زمین‌داری در ایران، اصلاحات ارضی شاه و اندیشه‌های سیاسی در ایران قرون وسطی بجا گذاشت. صراحت لهجهٔ پرآوازه‌ای داشت. گاه طنزی گزنده همراه کلمات همواره به دقت برشمرده‌اش می‌شد. حتی در زمانی که در دانشگاه بود در بسیاری از مقاطع نقشی مهم در تعیین سمت و سوی سیاست‌های انگلیس در ایران بازی کرد. هم او بود که برای مثال بلافاصله بعد از انتخاب دکتر مصدق به نخست‌وزیری، دولت انگلیس را ترغیب کرد که هر چه زودتر اسباب برانداختن مصدق را، به هر طریقی که ممکن بود، فراهم کنند.

[ادامه در شماره بعد]

در
آدرس جدید:
27 Pleasant Ave.

پویا مجتمع

امور مالیاتی، مالی و حسابداری
خود را امسال و هر سال،
با خیال راحت
به ما بسپارید



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

416.225.6600

27 Pleasant Ave.

North York, ON M2M 1L8

pouyacommercial.com

سازمان زنان

سازمان زنان از دوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر آماده پاسخگویی به اعضا و علاقمندان می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌های سازمان، لطفاً با شماره تلفن ۹۵۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس بگیرید و یا به وب سایت ما مراجعه فرمایید www.iwontario.com

1761 Sheppard Ave E, Ground Floor,
Toronto, ON M2L 0A5

ورکشاپ قوانین کیفری

توسط Eadit Rokach، وکیل رسمی انتاریو به زبان انگلیسی

کلینیک رایگان سلامت روان

پنجشنبه‌ها یک هفته در میان، ۹ صبح تا ۱۲. کلینیک این ماه ۱۳ و ۲۷ سپتامبر خواهد بود.

ورکشاپ با موضوع حقوق شما در محیط کار کانادایی

جمعه ۷ سپتامبر، ۱۳ بعد از ظهر
• **کلاس ریاضی تقویتی پایه دبیرستان - رایگان**

برای اطلاعات بیشتر و ثبت نام با ما تماس بگیرید

• کلاس زومبا

چهارشنبه هر هفته از ساعت ۱ تا ۲ بعد از ظهر برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

• برگزاری کلاس هنر و فرهنگ (هنر درمانی)

هر چهارشنبه از ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۱:۳۰ صبح برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

• کلاس آمادگی سیتیزن‌شپ

سه شنبه هر هفته از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر. برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

• قصه گویی برای کودکان

سه شنبه هر هفته از ساعت ۶ تا ۸ عصر برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

• جلسه پانزدهم کارگاه صلح

جمعه ۳۱ آگوست، ۲:۳۰ تا ۵ بعد از ظهر توسط میترا صفاری

بحث و گفتگو در مورد گفتگوی حقیقت، شفقت، عدالت و صلح نوشته جان پل لداج

• برنامه کلوب ادبی

دوشنبه دوم و چهارم هر ماه از ۵:۳۰ تا ۸:۳۰ عصر

هستند را به اطلاع عموم می‌رساند و از علاقمندان به حمایت از این برنامه دعوت به مشارکت می‌نماید.

مدیریت اجرایی این کمک هزینه‌ها بر عهده کمیته‌ای متشکل از: دکتر پرهام اعرابی - بابک پیامی - فریده جلالی - دکتر مصطفی عطری - نیوشا کیزاد - دکتر اوژند گنجوی و دکتر علالدین محقق می‌باشد.

صد در صد هدایای دریافتی بدون هیچ هزینه اجرائی در اختیار دریافت کنندگان بورسیه قرار خواهد گرفت. دریافت اطلاعات: scholarship@parya.org

• خدمات و سرویس جهت کارایی و رزومه

نویتی و آمادگی جهت مصاحبه شغلی هر سه شنبه با همکاری سازمان JVS با تعیین وقت قبلی.

• کلاس‌های تک نفره جهت آموزش و رفع اشکال تیلت

گوشی از ۶ سپتامبر روزهای پنج شنبه از ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر جهت استفاده از این سرویس گرفتن وقت قبلی الزامی می‌باشد.

• خدمات عمومی با تعیین وقت قبلی، رایگان

• کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و سیتیزن‌ها جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی

• اطلاعات در مورد وافر، بازنشستگی، مهاجرت.

• نوشتن نامه اداری • کمک و ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگان‌های دولتی.

University Settlement

قابل توجه تازه واردین به کانادا:

این مرکز ارائه اطلاعات و مشاوره در زمینه‌های ذیل را برای افرادی که دارای اقامت دائم یا پناهندگی پذیرفته شده می‌باشند، بر عهده دارد.

خدمات ما شامل:

• 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 کلاس‌های آموزش زبان انگلیسی

شرح کارگاه‌های آموزشی در ماه سپتامبر:

• English Cafe • کلاس‌های مکالمه انگلیسی روزهای دوشنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر. • Tuesdays Cafe • کلاس‌های مکالمه انگلیسی روزهای سه شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر.

• مسائل حقوقی، مهاجرت • کمک‌های مالی دولتی و تفریحات سالم • راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیلمکرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط • پرکردن فرم‌های مختلف دولتی، ارجاع به کلاس‌های زبان انگلیسی و مراکز آموزش • کسب مهارت جهت کارایی

• مکالمه زبان انگلیسی پایه (Basic)

این برنامه پنج‌شنبه‌ها از ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.

• مکالمه زبان انگلیسی (Intermediate)

این برنامه پنج شنبه‌ها از ساعت ۴ تا ۶ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.

• یادگیری زبان انگلیسی در یک محیط دوستانه • تقویت و مدیریت برای قراردات‌های شما • برقراری ارتباط موثرتر • تقویت مهارت‌های گوش دادن و صحبت کردن به زبان انگلیسی • خواندن کتاب‌ها، مقالات و روزنامه‌ها • ارائه موثر نقطه نظرات • تماشای برنامه‌های تلویزیون و فیلم‌های زبان انگلیسی و درک مفاهیم.

بنیاد فرهنگی فروردین:

اگر تازه وارد به کانادا هستید، و نیاز به کمک در مورد سیستم مختلف اداری و سیاسی کانادا دارید، داوطلبان بنیاد می‌توانند شما را در امور زیر کمک کنند:

• آموزش کامپیوتر و رسانه‌های اجتماعی برای علاقمندان • اگر در سیستم‌های اداری و کاری مورد تبعیض واقع شدید. • اگر جوان هستید و با قانون به مشکل برخورد کردید.

تلفن: ۷۷۳۳۷-۷۷۳۳۷-۴۱۶
180 West Beaver creek U#34

بنیاد خیریه کهریزک کانادا

بنیاد خیریه کهریزک کانادا یاریگر سالمندان، معلولان و بیماران ام. اس خیریه کهریزک ایران است. بنیاد خیریه کهریزک کانادا یک موسسه خیریه ثبت شده در کانادا است و برای کمک‌های مالی شما رسید مالیاتی صادر خواهد شد.

Tel: 3090-221-416
website: www.kahrizak.ca
info@kahrizak.ca
Bank: T.D. Canada Trust
Branch & Account: 10842-399
Website: www.kahrizak.ca

خدمات به تازه واردین

سازمان فوق خدمات مختلف را به صورت تمام وقت و پاره وقت در مراکز مختلف خود ارائه می‌دهد

102, 103, Markham
(Woodbine & Highway 7)
Welcome Centre Immigrant Services
Richmond Hill
9325 Yonge Street, Unit 31A,
Richmond Hill (Yonge & 16th)
Welcome Centre Immigrant Services
Newmarket
16655 Yonge Street, Unit 26
(Yonge & Mulock)
TELEPHONE NO.:
1-877-761-1155

حضور متناوب دو نویسنده، خانم مرضیه ستوده و آقای ساسان قهرمان در دفتر سازمان برگزار می‌شود. گرداننده جلسه: خانم سلورا لزرجانی
برنامه این ماه ۲۴ سپتامبر خواهد بود.

• جلسه آخر از سری اول ورکشاپ‌های صلح

جمعه ۲۱ سپتامبر، ۲:۳۰ تا ۵ بعد از ظهر، گرداننده جلسه: خانم میترا صفاری

• برنامه ویژه شهروندان ارشد

پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۱:۳۰ تا ۱۲:۳۰ بعدازظهر نرمن مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی، مسابقه و سرگرمی

مهارت‌های تمرین مغز- بهبود حافظه و حفظ ذهن فعال با شرکت در بازی با کلمات

• خدمات رایگان استقرار به تازه واردین

اگر در کانادا تازه وارد هستید، می‌توانید بسیاری از خدمات اجتماعی و دولتی را به طور رایگان در اختیار داشته باشید.

با تعیین وقت قبلی روزهای پنج شنبه از این خدمات بهره مند شوید:

• اطلاعات در زمینه مسکن • تحصیلات، بهداشت

• **مشاور و روانشناسی رایگان خانواده** روزهای چهارشنبه توسط روانشناس و مشاور خانواده فریده جلالی‌فر و جمعه‌ها توسط دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی شهزاد شهریاری در بنیاد پریا برگزار می‌گردد.

• **آموزش سازه‌های دیوان، تبور، تار، سه تار، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز** توسط علی زندی برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۲۷۱ ۲۱۵ ۶۴۷ تماس حاصل فرمایید.

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

• **خدمات رایگان جهت مسکن دولتی،** جمعه‌ها - از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر

• **برنامه شهروندان ارشد (یاران پارسی)** روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر

آموزش زبان برای این عزیزان هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲ بعد از ظهر برای حضور در این کلاس‌ها سطح‌بندی اولیه زبان انگلیس الزامی می‌باشد.

• **کتابخانه پریا** جهت استفاده عموم رایگان می‌باشد.

344 John Street, Markham,
Tel: 905 764 0202 ext.108
Fax: 905 764 377
Email: admin@parya.org
www.parya.org

اطلاعیه ارشدان ایرانی / ریچموند هیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانون، روزهای جمعه در ریچموند هیل و در روزهای سه شنبه در آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعدازظهر، برگزار می‌گردد.

این برنامه‌ها شامل کلاس‌های مکالمه انگلیسی، ورزش، نهار و فعالیت‌های دیگر می‌باشد. لطفاً با خانم سارا هوشیارفر تماس بگیرید: ۷۰۳۷۳-۷۱۳-۹۰۵، داخلی ۳۳۷۳-۷۰۳۷



نوع چای در تهیه این سوپ رایج و محبوب استفاده نمی‌شود. در عوض، مواد غذایی اصلی تهیه این غذا عبارت‌اند از قطعات گوشت، قارچ، سیر، توفو و انواع سبزیجات معطر. این ترکیب را بعد از پختن همراه با نودل یا برنج مصرف می‌کنند. این سوپ معطر، غذایی سیرکننده و کامل مناسب برای شب‌های بلند و روزهای سرد است.

ناسی کاندار (Nasi Kandar)



ناسی کاندار برنج دمی است که آن را با انواع غذاهای دیگر هندی و مالایی سرو می‌کنند. نکته‌ای که این غذا را با دیگر غذاها متمایز می‌کند در سسی است که پس از پایان پخت برنج، روی آن می‌ریزند. این غذا اصالتاً متعلق به منطقه‌ی پنانگ است. اگر نتوانستید به نواحی شمالی سفر کنید، این غذا را می‌توانید در اکثر غذاخوری‌های کوالالامپور پیدا کنید. در این غذاخوری‌ها از دیدن خوراک‌های متنوعی که می‌توانید همراه با این برنج نوش جان کنید، شگفت‌زده خواهید شد.

Cendol



این دسر سنتی یکی از بهترین خوراکی‌هایی است که می‌توانید زیر آفتاب گرم کوالالامپور امتحان کنید. این دسر در واقع نوعی ژله سبزرنگ است که با آرد برنج تهیه می‌شود. در کنار خیابان‌های کوالالامپور، غرفه‌های زیادی را خواهید دید که این دسر لذیذ را همراه با یخ، قند نخل و... سرو می‌کنند. این دسر را در رستوران‌ها معمولاً پیدا نمی‌کنید.

آسام پداس (Asam Pedas)

آسام پداس یک غذای تهیه شده از ماهی است و مثل بسیاری از غذاهای مالزی، با یک بشقاب برنج سرو می‌شود. آسام پداس به معنای تند و پرادویه است و نامی است که کاملاً ویژگی‌های این غذا را نشان می‌دهد. یکی از اصلی‌ترین مواد

به کجا سفر کنیم؟ در مالزی چه غذاهایی بخوریم؟



است و معمولاً آن را پیترزای هندی می‌نامند. اسم این غذا از واژه‌ی عربی مطبق به معنای چندلایه، گرفته شده است. این غذا در سراسر مالزی رایج است و معمولاً از گوشت چرخ کرده شامل گوشت مرغ، گوسفند یا گوساله، سیر، تخم مرغ، پیاز و کاری، خیارشور، انواع ترشیجات و سس گوجه سرو می‌شود.

پاندان (Pandan)، وانیل آسیایی



استفاده از برگ‌های پاندان یا گیاه پاندانوس آمریلیفولیوس، در آشپزی مالزی بسیار رایج است به خصوص در تهیه انواع دسر. این گیاه را معمولاً وانیل آسیایی می‌نامند. یکی از دسرهایی که در مالزی می‌توانید نوش جان کنید، پنکک پاندان است. نوعی کیک لایه لایه هم با این گیاه تهیه می‌شود که بسیار لذیذ است.

ساتای



این غذا بسیار ساده و البته اشتهاآنگیز است. ساتای با انواع گوشت تهیه می‌شود از جمله مرغ، گوسفند یا گوساله. تکه‌های گوشت را در ترکیبی از ادویه‌های محلی، مارینه می‌کنند، سپس به سیخ می‌کشند و با حرارت ملایم کباب می‌کنند. این غذا را می‌توانید ساده نوش جان کنید یا قطعات گوشت را در سسی مخصوص که با نوع مرغها و ادویه‌ها تهیه می‌شود فرو ببرید تا طعمی قوی و متمایز به آن بدهید. هر شکلی که این غذا را بخورید، بدون شک از طعم متفاوت آن لذت می‌برید.

Bak Kut Teh

اسم این غذا را اگر کلمه به کلمه ترجمه کنیم به معنای "گوشت، استخوان چای" است. اما هیچ



است که همراه با چاشنی‌های مختلف سرو می‌شود. چاشنی‌ای که با این غذا سرو می‌کنند، از منطقه‌ای به مطقه‌ی دیگر متفاوت است. لاکسا بیشتر در مناطق پنانگ و ساراواک رایج است و البته هر کدام از این مناطق، این غذا را به شیوه‌ی خود طبخ می‌کنند. برای تهیه آن از نودل تهیه شده از آرد برنج استفاده می‌کنند. در لاسکای ساراواک، از شیر نارگیل استفاده می‌شود. از نودل ورمیشل برنج یا نودل‌های ضخیم برنج برای تکمیل این غذا بهره می‌برند. همراه با این غذا جوانه‌ی لوبیای ترد، رشته‌های گوشت مرغ یا میگو سرو می‌کنند.

می کولوک (Mee kolok)



می کولوک یکی دیگر از غذاهای مخصوص منطقه‌ی کوچینگ در ساراواک است که بیشتر به عنوان صبحانه رایج است. این غذا را در بیشتر غرفه‌های خیابانی به راحتی پیدا خواهید کرد؛ غذایی که از نودل تخم مرغ و گوشت سرخ شده تهیه می‌شود.

روتی چانای (Roti canai)



این غذا یکی از انواع غذاهایی است که از آشپزی هندی به آشپزی مالزی آمده و نشان‌دهنده‌ی تاثیر گروه‌های قومی بر آشپزی این کشور است. البته از این غذاهای هندی در مالزی بسیار پیدا می‌شود. روتی چانای از نانی مسطح همراه با انواع خوراک تشکیل می‌شود. این خوراک غالباً از ترکیب عدس و گوشت مرغ آماده می‌شود.

مطبق (Murtabak)، پیترزای هندی

مطبق یکی دیگر از غذاهای هندی رایج در مالزی

هفته گذشته با نقاط گردشگری در مالزی آشنا شدیم و این هفته به غذاهای مالزی می‌پردازیم که بسیار متنوع و جالب هستند.

آشپزی مالزی، مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و شیوه‌های آشپزی رایج در این کشور است که تنوع زیادی دارد. این تنوع ناشی از حضور اقوام مختلف و تنوع فرهنگی در این کشور است. جمعیت انبوه این کشور به گروه‌های قومی مختلفی تقسیم‌بندی می‌شود؛ مالایی، چینی و هندی. از دیگر گروه‌های قومی تشکیل‌دهنده‌ی مالزی، گروه‌های بومی ناحیه‌ی صباح و ساراواک است که در شرق مالزی زندگی می‌کنند. غیر از این‌ها، تعداد زیادی مهاجر از بسیاری از کشورهای دنیا در این منطقه ساکن شده‌اند. بنابراین تعجبی ندارد که آشپزی این کشور بسیار متنوع است و ترکیبی از آشپزی مناطق مختلف در آن مشاهده می‌شود.

علاوه بر این‌ها، به دلیل سابقه‌ی تاریخی مهاجرت در مالزی و دوران استعمار و همین‌طور موقعیت جغرافیایی این کشور، تاثیر آشپزی کشورهای هلند، بریتانیا، پرتغال و تایلند را نمی‌توان در غذاهای این منطقه نادیده گرفت. از آنجایی که مالزی تاریخ مشترکی با سنگاپور دارد، پیدا کردن غذاهای سنگاپوری گاهی با شکل و شمایل تغییر یافته، غیرممکن نیست. حتی برخی از غذاهای این دو کشور کاملاً مشترک و یکسان است.

اگر از آن دسته افرادی هستید که در سفر به کشورهای مختلف، غذاهای متفاوت را امتحان می‌کنند و از چشیدن طعم‌های جدید، نمی‌ترسند، در مالزی از تنوع غذاها شگفت‌زده خواهید شد. در ادامه با چند غذای رایج مالزی آشنا می‌شویم که در سفر می‌توانید آنها را امتحان کنید.

ناسی لماک (NASI LEMAK)،

غذای ملی مالزی



این غذا اولین غذایی است که در فهرست به آن می‌پردازیم چرا که از اهمیت زیادی برخوردار است و غذای ملی محسوب می‌شود. یکی از اولین غذاهایی که در سفر به مالزی با آن روبه‌رو می‌شوید. اگر نام این غذا را ترجمه کنیم، به معنای برنج چرب است و این نام‌گذاری به خاطر مراحل پخت این غذا است. برای تهیه آن، برنج را در شیر نارگیل با برگ گیاهی به نام پاندانوس آمریلیفولیوس می‌پزند. به طور سنتی، این غذا را در برگ موز و همراه با سس مخصوص، تخم مرغ پخته و بادام زمینی سرخ شده سرو می‌کنند. این غذای لذیذ، بسیار سنگین و البته چرب است. شاید بهتر باشد آن را در وعده‌ی صبحانه امتحان کنید.

لاکسا، سوپ نودل

این غذا بسیار لذیذ است و لیاقت این را دارد که در رده‌ی دوم فهرست بهترین غذاهای مالزی قرار بگیرد. این غذا در واقع نوعی سوپ نودل

[ادامه از صفحه ۲۸، پروفیسور]

عبدالله انصاری " چاپ ۱۹۳۶.

۴. "شعر یک صوفی ایرانی، بابا طاهر" چاپ ۱۹۳۷.

۵. "آثار منظوم فارابی" چاپ ۱۹۳۸.

۶. "افسانه‌ای از بازید بسطامی" چاپ ۱۹۳۸.

۷. "رساله تصوف خرگوشی" اثر ابوسعید یا سعید عبدالملک

بن محمد بن ابراهیم خرگوشی چاپ ۱۹۳۸.

۸. "عراقی، شاعر متصوف ایرانی" چاپ ۱۹۳۹. این مقاله با

عنوان فخرالدین عراقی، شاعر متصوف ایرانی در مجله روزگار

نوشماره ۳، ۲۱-۲۳ چاپ گردیده است.

۹. "سهم انگلیسی‌ها در مطالعات ایرانی" چاپ ۱۹۴۲. این

کتاب با عنوان و مشخصات زیر به فارسی ترجمه و چاپ

شده است، "تحقیقات و مطالعات انگلیسی‌ها در باب فارسی"،

ترجمه فرنگیس شادمان، لندن دانشگاه کمبریج ۱۹۴۳.

۱۰. درآمدی بر تاریخ تصوف چاپ لندن.

۱۱. کتاب "در سیرت پادشاهان و در اخلاق درویشان، دو

باب اول گلستان سعدی" (ترجمه، مقدمه و یادداشت‌ها) چاپ

۱۹۴۵. "حافظ و مترجمان انگلیسی آن" این مقاله به

قلم خود آربری در مجله روزگار نو ج ۴ ش ۸۷-۸۲، ۲-ش.

ص ۵۲-۵۵، ش ۳ ص ۴۱-۴۵ در لندن به چاپ رسیده است.

۱۳. لاله طور، اثر محمد اقبال لاهوری (ترجمه) چاپ ۱۹۴۷.

۱۴. گل سرخ جاویدان، گزیده‌ای از غزل‌های فارسی (ترجمه)

چاپ ۱۹۴۸. ۱۵. زبور عجم اثر محمد اقبال لاهوری (ترجمه)

چاپ ۱۹۵۳. ۱۶. رباعیات عمر خیام (تصحیح) چاپ لندن

۱۹۴۹. ۱۷. پنجاه ترانه عامیانه فارسی (ترجمه) چاپ ۱۹۵۱.

۱۸. ترجمه قرآن مقدس به زبان انگلیسی چاپ اکسفورد

۱۹۵۳. ۱۹. میراث ایران (نظارت و ویرایش) چاپ ۱۹۵۳ این

کتاب با عنوان "میراث ایران تألیف سیزده تن از خاورشناسان

زیر نظر آربری، ترجمه احمد بیرشک و دیگران، تهران بنگاه

ترجمه و نشر کتاب چاپ ۱۳۳۶ جزء سلسله ایران شناسی.

۲۰. رموز بیخودی اثر محمد اقبال لاهوری (ترجمه، مقدمه و

یادداشت‌ها) چاپ ۱۹۵۳.

۲۱. شهرزاد، از افسانه‌های هزار و یک شب (ترجمه) چاپ

۱۹۵۳. ۲۲. سلامان وایسال اثر نورالدین جامی (ترجمه) چاپ

۱۹۵۶. ۲۳. وحی و عقل در اسلام چاپ ۱۹۵۷ که ترجمه

فارسی آن توسط حسن جوادی و از طرف انتشارات امیرکبیر

در سال ۱۳۵۸ در تهران چاپ گردیده است.

۲۴. شیراز، شهر اولیا و شاعران چاپ ۱۹۶۰ که با عنوان

شیراز مهد شعر و عرفان، ترجمه منوچهر کاشف در تهران

در سال ۱۳۴۶ از سوی بنگاه ترجمه و نشر کتاب منتشر شده

است. ۲۵. ترجمه انگلیسی جاویدنامه اثر محمد اقبال لاهوری

چاپ ۱۹۶۶. ۲۶. تاریخ ایران کامبرج (ویرایش با همکاری)

چاپ ۱۹۶۸. ۲۷. تعدادی کتاب و مقاله درباره نگرش اسلام

به جنگ و شعر جدید فارسی و تاریخ نگاری عهد تیموری و

جونز ایرانی و فردوسی و مرزبان نامه و موضوعات دیگر درباره

ادبیات ایران و عرفانی ادبیات عرب و غیره که اغلب آنها ابتدا

در مجله روزگار نو و سپس جداگانه توسط ایرانیان به فارسی

ترجمه و منتشر شده است.

منابع و ماخذ:

۱. مؤلفان و مترجمان: فرهنگ خاورشناسان جلد اول صص ۴۲-۴۳ چاپ

تهران ۱۳۷۶ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۲. محمد رستمی: ایران شناسان و ادبیات فارسی، صص ۱۶۸-۱۷۱. چاپ

تهران ۱۳۹۰ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۳. وبکی پدیا، دانشنامه آزاد فارسی: مقاله آرتور جان آربری.

۴. هوشنگ اتحاد: پژوهشگران معاصر ایران، جلد ۲- صص ۲۷۸-۲۸۲

چاپ تهران ۱۳۷۹ از انتشارات فرهنگ معاصر.

۵. مجتبی مینوی: تاریخ و فرهنگ صص ۳۰۷-۳۰۳ چاپ تهران انتشارات

خوارزمی چاپ سوم ۱۳۶۹.

محمد علی اختری،

سردفتر باز نشستہ استاندارد رسمی، ساکن تورنتو است

۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

روجاک (Rojak)

روجاک نوعی سالاد است که انواع مختلفی دارد. برای تهیهی آن از مواد مختلفی مثل تخم مرغ پخته، سیب زمینی، خیارشور، سس بادام زمینی و سایر مواد استفاده می‌کنند. یکی دیگر از انواع رایج روجاک، سالاد میوه‌ای است که از ترکیب انواع میوه‌ها از جمله آناناس تهیه می‌شود و روی آن سس مخصوصی که با آبلیمو و چیلی تهیه می‌شود، می‌ریزند. روجاک در زبان مالایی به معنی "مخلوط" است زیرا این سالاد را می‌توان آمیزه‌ای از عناصر آشپزی چینی و مالایی به حساب آورد. سالاد روجاک به شیوه سنتی در کاسه‌های چوبی درست می‌شود و مواد با قاشق چوبی با سس سیاه مخلوط شده و روی آن با بادام زمینی خرد شده یا گل زنجبیل ریز شده تزیین می‌شود. روجاک در بیشتر دهکده‌های کنار خیابان، به فروش می‌رسد و معمولاً آن را در برگ‌های موز که به شکل قیف پیچیده شده است می‌ریزند و در اختیار مشتریان قرار می‌دهند.

برنج در برگ موز

اگر برایتان اهمیتی ندارد که با دست غذا بخورید و بعد از غذا خوردن دست‌تان حسابی بوی کاری بگیرد، از امتحان کردن این غذا لذت می‌برید. برخلاف معمول که برنج را در بشقاب سرو می‌کنند، در این غذا برنج را در برگ موز سرو می‌کنند. برنج را همراه با کاری، انواع سبزیجات و چاشنی‌های مختلف می‌خورند.

رندانگ (Rendang)

این غذا یکی از لذیذترین و محبوب‌ترین غذاهای مالزی است که معمولاً مورد توجه گردشگران قرار می‌گیرد. این غذا از نظر ادویه‌جات بسیار غنی است و به آرامی و با شعله‌ای ملایم پخته می‌شود. این غذا انواع مختلفی دارد. معمولاً آن را با گوشت گوساله می‌پزند اما می‌توانید انواع دیگر آن را که با گوشت مرغ و گوسفند تهیه می‌شود امتحان کنید.

kopi-O، قهوه‌ی مالزیایی

اگر از علاقه‌مندان به قهوه هستید در سفر به مالزی حتماً این نوشیدنی را امتحان کنید. این نوشیدنی را سرد هم سرو می‌کنند. نوع سرد این نوشیدنی با یخ فراوان و شیر تغلیظ شده سرو می‌شود.



تشکیل دهنده‌ی این غذا، چیلی خشک شده است. برای طعم دادن به ماهی علاوه بر چیلی از انواع سیر و موسیر و تمر هندی هم استفاده می‌کنند. ترکیب طعم تند و ترش، باعث شده که این غذا یکی از غذاهای محبوب در مالزی باشد.

Taher landscaping

شرکت فضای سبز طاهر
 با ۲۰+ سال تجربه

+ 20 Years Experience

فنس، دک، آلاچیق، گزیبو، و کلیه کارهای چوبی Outdoor

مشورت و برآورد قیمت مجانی میباشد

کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است

Tell: 647-802-3592
www.taherlandscaping.com
taherlandscaping@yahoo.ca

Homa Volleyball CLUB
 Boys & Girls

ناصر پیشوا Nasser Pishva
 با ۵۰ سال تجربه آموزش والیبال در ایران و کانادا

416-818-0940

تینا بهرامی Tina Bahrami
 Real Estate Broker
 Official sponsor of Homa Volleyball Team

استخدام
به یک نفر کاملاً مسلط به QuickBooks
Excel و امور حسابداری
با سابقه کار نیازمندیم
905-597-0740

اجاره-Newmarket/Yonge
FOR RENT
خانه نوساز
بزرگ (۳۷۰۰ اسکورفیت)
۴ خوابه، واقع در East Gwilliambury
نیومارکت- نزدیک خیابان یانگ
۲۳۰۰ دلار
647-874-2200

HOME FOR RENT
دو موقعیت عالی برای اجاره
خانه بزرگ
پنج اتاق خوابه
در نزدیکی بهترین دبیرستان
ریچموند هیل
برای اجاره فوری
\$3650
647-808-3450

دعوت به سرمایه گذاری
تا ۲۱ درصد
سود تضمین شده سالیانه
به سپرده گذاران به همراه
تضامین کافی
و بیمه نامه معتبر
بابت اصل و سود سرمایه
جهت توسعه در امور اقتصادی و مالی
در یک شرکت معتبر
647-669-7555

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند
غذای تازه و لذیذ را
با ما امتحان کنید
کیتینگ: ۸۲۳۲-۸۳۲-۶۴۷
کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم
رستوران: ۱۷۷۷-۴۴۵-۴۱۶
879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5

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

محرر رسمی تورنتو
و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایالات
توجه
ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)
ترجمه
کلیه اسناد رسمی
کلیه وکالتنامه های ارسالی به
بدون تأخیر وکیل دارای
اعتبار نمی باشد.
گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...
و اداره مهاجرت کانادا
کپی برابر با اصل
تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه
گواهی امضاء . وصیتنامه
قسم نامه
تنظیم، تایپ و تأیید وکالتنامه
اجازه خروج مکرر
طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران
416-850-6455
10087 Yonge St. Richmond Hill

ایران استار ۲۵ ساله هر هفته حداقل ۱۲ نویسنده محلی دارد. آخرین خبرها، تحلیل و اطلاعات پزشکی را در این روزنامه می خوانید
647-674-4048

مهر

مرور اتفاقاتی می افتد که موجب می شود تا تو در اهداف و اغراض یک دوست یا یکی از نزدیکان تردید کنی. پیش از هرگونه قضایاتی باید در این باره تحقیق کرد و مطمئن شد. موقعیت کاری یا تحصیلی خاصی برایت به وجود می آید که هم آینده مالیت را تامین خواهد کرد و هم از آن با افراد مختلف آشنا می شوی و چیزهای زیادی از آنها می آموزی. برای رسیدن به موقعیت اقتصادی و اجتماعی مناسب، توسعه روابط رمز موفقیت توست.

آبان

تو در عشق و دوستی صمیمی و پاک هستی و باید مواظب باشی که به کسی علاقمند شوی که ارزش تو را داشته باشد. پس از یک دوره بیماری دوباره سلامتی خود را باز خواهی یافت. به زودی اوضاع دگرگون شده و این بحران پایان خواهد یافت. امید می رود با سپری شدن این بحران به درآمد خوبی دست یافته و از این تنگنا نجات پیدا می کنی. خبرهای جالب و شادی بخشی می رسد.

آذر

نگران بعضی مسائل هستی اما به نظر می رسد که دلیل قانع کننده ای هم نداشته باشی. پس وسوسه ها و تردیدها را از خودت دور کن تا بتوانی با امید به آینده، هر کاری را شروع کنی. در اوضاع اقتصادی تو هیچ تغییری صورت نداده. به نظر می رسد زمان برای تغییر مهم فرا رسیده است. در نحوه کار و فکر و زندگی باید تغییریاتی به وجود بیآوری تا شرایط بهتری فراهم شود.

دی

یک رابطه عاشقانه یا یک دوستی بزرگ در حال شکل گیری است. معمولاً این گونه روابط از یک اتفاق ساده شروع می شود ولی در طول زندگی ادامه می یابد. معمولاً این گونه روابط از یک اتفاق ساده شروع می شود ولی در طول زندگی ادامه می یابد. پیشنهاد یک همکاری مطرح می شود که نباید آن را رد کرد. برنامه ای در حال اتمام است و امید می رود که از طریق آن به سود خوبی دستیابی. خود را برای روزهای پرکاری باید آماده کنی.

بهمن

وقتی پیشنهادی مطرح می شود باید در موردش فکر کرد. هیچگاه نباید چشم بسته پذیرفت و یا رد کرد. اول شناختن را کامل کن و بعد قضاوت کن. داشتن روابط دوستانه یا عاطفی مزایای زیاد دارد. این روابط به ما کمک می کنند تا دوستان بدارند و دوست داشتنی باشیم. همه چیز برای رسیدن تو به مقدار قابل توجهی پول مساعد است فقط به تو بستگی دارد که چگونه از توانایی هایت استفاده کنی و این پول را بدست آوری.

اسفند

از بعضی ماجراها عاشقانه باید فاصله گرفت چون تو را دچار دردسرهای و مشکلاتی می کند که مناسب حال تو نیست. باید این دوره را با آرامش طی کرد و به آینده های دور امیدوار بود. یک خوش شانس کوچک اما موثر در انتظار توست پس باید بجنبی تا از دستت نرود. یکی از افراد مسن خانواده منتظر خبری از توست. در مسائل اقتصادی باید طرفدار صلح و ثبات بود. زیاده خواهی و اصرار بی مورد برای داشتن سود بیشتر هم تو را خسته و افسرده می کند و هم از دوستان و اطرافیان غافل می سازد.

فروردین

یک سر به دوران بچگی زدن و یادآوری خاطرات و بازی های کودکی می تونه روحیه آدم را عوض کنه. همه ما یک کودک در وجودمان داریم و بعضی وقتها باید بهش توجه کنیم. پس از این بحران مالی، وضعیت متعادل و بهتری خواهی داشت. باید نسبت به آینده دوراندیش بود و با جدیت و تلاش خود را به جایگاهی رساند که دیگر آسیب پذیر نباشد.

اردیبهشت

یک هدیه کوچک می تواند گره گشای مشکل بزرگی باشد، مشروط بر اینکه از روی عشق و محبت باشد. یکی با هدیه شیرین به دیدارت می آید. بعضی ناامیدی ها از فکر و دلت خارج می شود. مسافرتی پرخطر در پیش داری. تو قدرت و توان بهبود شرایط اقتصادی خود را داری فقط نباید بترسی. باید به خود و استعداد هایت اعتماد داشته باشی. از قدیم گفته اند ترس برادر مرگ است.

خرداد

بعضی از آدم ها را باید از زندگی عاطفی حذف کنی. خبری خوشحال کننده می رسد که برای تو غافلگیر کننده خواهد بود چون اصلاً انتظارش را نداشتی. این موضوع نشان می دهد که هستند کسانی که دوستان واقعی تو هستند و تو را دوست دارند. به آینده امیدوار باش رکود اقتصادی تو همیشه اینگونه نخواهد ماند و تغییر می کند. به زودی اتفاقاتی می افتد که به نفع تو خواهد بود.

تیر

از ریسک کردن نباید ترسید. زیرا بخش مهمی از زندگی برهمنای همین ریسک ها خواهد بود. شانس با تو خواهد بود اما در هر حال باید هوشیار و مراقب موقعیت های خود باشی. اگر در روز بین چهار تا شش فتنه جای یا قهوه مصرف می کنی، از حدمجاز فراتر رفته ای. کافئین بیش از حد تو را بی قرار و عصبی می کند. کسی سعی می کند از تو سوء استفاده مالی کرده و خود را به جایی یا جایگاهی برساند.

مرداد

زمانی که احساسات را بیان نکنی، او نخواهد فهمید که در درون و قلب تو چه می گذرد. باید عشق و علاقه را بدون تعارف و ملاحظه نثار کرد. یک آرزوی بزرگ و از نظر خودت دور از دسترس، محقق می شود. به یک مسافرت شیرین می روی و با آشنایی های تازه، روحیه ات عوض می شود. تو همیشه منتظر فرصتی بودی تا بتوانی شرایط اقتصادی ات را تغییر دهی و به کارهای عقب مانده ات برسی. این زمان در اختیار تو قرار دارد پس دیگر نباید فرصت را از دست داد.

شهریور

عشق تو را در معرض آزمایش و تجربه های مهمی قرار می دهد که طی آن آدمی ساخته و پرداخته می شود. اگر بدانی به دنبال چه هستی و هدف تو مشخص کنی به راحتی به آن میرسی. انرژی را در راه تحقق خواسته هایت بکار بگیر و روزی که موفق شوی از خودت راضی و خوشنود خواهی بود. نباید ناامید باشی. باید صبر کنی و با حوصله به کار ادامه دهی و تلاش کنی تا به سود برسی. با اعتماد به نفس و ایستادگی می توانی وضعیت اقتصادی را سروسامان ببخشی.

با آجیل و خشکبار تازه

سوپر هفت سین

لذت شب نشینی های خاطره انگیز خود را دو چندان کنید

۷ صبح تا ۱۲ شب

در ریچموند هیل

26 Levensdale Rd., Richmond Hill, ON L4C 4H2

905-737-7934

Elgin Mills
Noyfrills
Levensdale
Major Mac

Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سبقتی و امپشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل های فرسوده
- ✓ سرویس گویر اتومبیل
- ✓ عیب یابی با کامپیوتر

بدون وقت قبلی

در طول مدت تعمیر، اتومبیل اجاره ای در اختیار شما قرار می گیرد

با انجام هر گونه تعمیرات، یکسال خدمات تویوت و جنادهای رایگان بگیرد

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

Tel: 416.967.1616 1.877.967.1616

www.HamidAuto.com info@HamidAuto.com

28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

VISA MasterCard

آموزش عملی و تئوری اولتراسوند (مدیکال سونوگرافی)

برای پزشکان و گروه های غیر پزشکی

دروس پایه: فیزیک - آناتومی

Basic Courses: Physics-Anatomy

تخصصی: دروس تخصصی

Specialities: 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 Exams (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

خشکشویی 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

905-883-5254 کوتاه کردن شلوار فقط ۴/۹۹ دلار

یادگ بالاندر از میجر مکنزی

تمام قیمت ها با ارائه این آگهی

روبروی No Frills هفت سین

36 Levensdale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

Elgin Mills
36 Levensdale
Major Mackenzie

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

قانون‌های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

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

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

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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



سخت

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

۲۶۰



متوسط

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

۲۵۸



آسان

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

۲۵۶

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

۲۶۱

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

۲۵۹

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

۲۵۷

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

۲۵۲ پاسخ

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

۲۵۹ پاسخ

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

۲۵۰ پاسخ

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

۲۵۵ پاسخ

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

۲۵۳ پاسخ

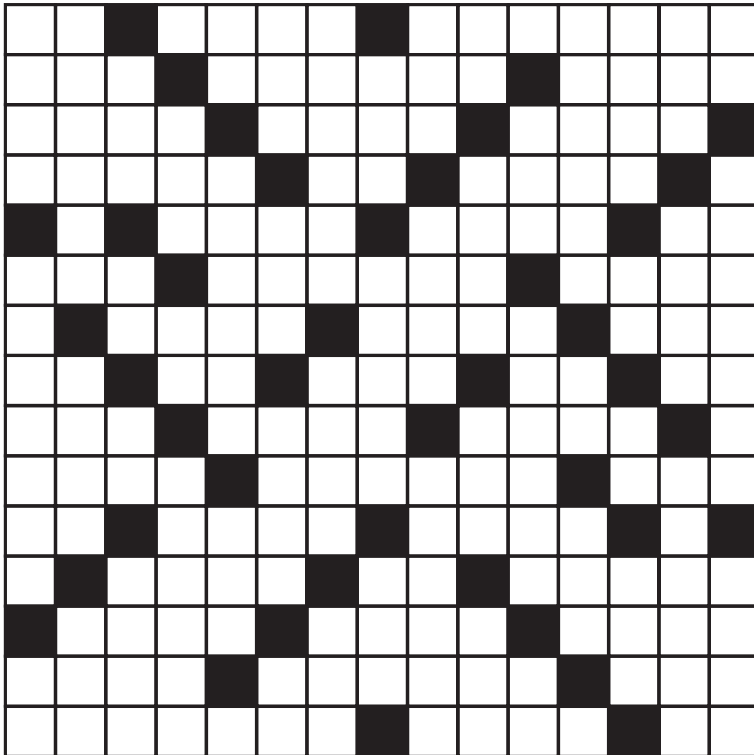
4	6	9	5	8	3	7	2	1
5	7	1	4	9	2	6	8	3
8	2	3	1	6	7	9	4	5
7	3	6	8	4	9	1	5	2
9	1	4	2	5	6	3	7	8
2	8	5	7	3	1	4	9	6
6	4	2	9	1	8	5	3	7
1	9	7	3	2	5	8	6	4
3	5	8	6	7	4	2	1	9

۲۵۱ پاسخ

جدول

شماره ۱۲۰۴ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

افقی

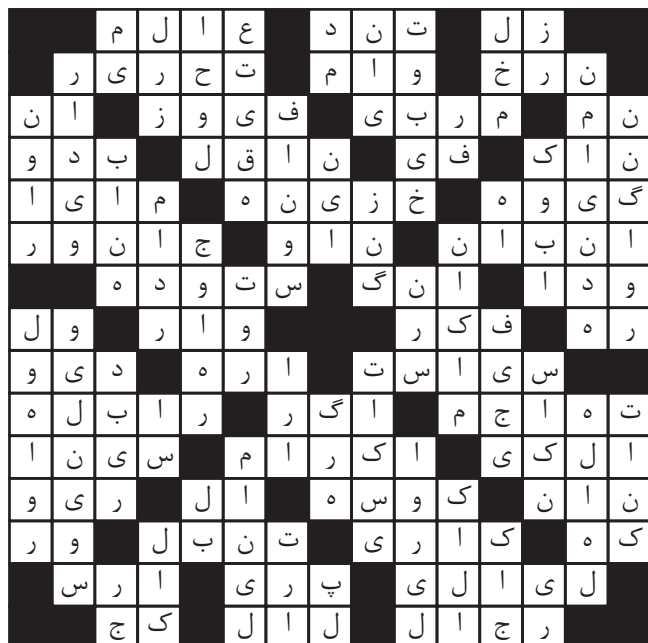
۱. شاهکار استغاف تسوایک. از پیامبران بنی اسرائیل. زمینه
۲. جوشیدن. کشور آفریقایی با مرکز لواندا. انجیر
۳. سپاسگزار. دانه خوراکی. کفش قدیمی
۴. آسودگی خاطر. افزونی و برکت. بیزار
۵. شخص. بانی شعر نو. مسابقه اتومبیلرانی
۶. تبلیغات مطبوعات. شهر مرزی شمال ایران. زیرک
۷. طایفه‌ای در ایران باستان. دردمند. دوستی
۸. فرمان خودرو. خیره نگرستن. دفعه. گمان. رطوبت
۹. بی‌همتا. متد. نام کوچک زرتشت پیامبر ایرانی
۱۰. مورچه. کج و اریب. مسیر حرکت کرات
۱۱. آخرین پادشاه هخامنشی. چهره. طایفه حاتم
۱۲. فرعون مصر. تنبل. خردمند
۱۳. انکار کننده. رج و دسته. درکاری اندیشه کردن
۱۴. نشانه. کامپیوتر. گل صحرایی
۱۵. هرگز. خالق بیگانه. اثر معروف والتر اسکات

عمودی

۱. دانشمند کاشف سل. شاهکار بوکاجیو. فال‌بین
۲. کمانگیر باستانی. اندیشه. دیوانگان
۳. زیارت‌کنندگان. سر به انگلیسی. مخترع تلفن. کعبه مسلمین
۴. سلسله‌ای از پادشاهان ایران. زیستن. چاشنی بعد از غذا
۵. سنگ‌اندازی. خواهش و تمنا. علامت مفعولی
۶. گشوده. ناحیه سرسبز ایران. ماده بیهوشی - اهلی
۷. الفت. گزند. مجمع‌الجزایری در اقیانوس هند
۸. شکار مورد علاقه بهرام پادشاه ساسانی. نگرستن. سازمان امنیت آمریکا
۹. شاهکار ژولین گرین. سرپرست گروه. نابودی
۱۰. محبت. بهشت شداد. از خلفای اموی. کلمه خطاب
۱۱. پسوند شباهت. رعایت کردن. بازنده شطرنج
۱۲. آینده. ریشه. آزادی‌خواه معروف آفریقای جنوبی
۱۳. لوکوموتیو. برهنه. نام ترکی. ماه پاییزی
۱۴. پایتخت ساسانیان. شادی. تقویت امواج رادیویی
۱۵. درخشان. خالق پرندگان و ربه‌کا. خدای درویش

پاسخ شماره ۱۲۰۳ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

شرکت ساختمانی Jack



انجام کلیه کارهای پشت بام:
✓ Shingles, Flat, تعمیرات ..



چنانچه زیر زمین خانه شما
نم و یا آب می‌دهد
✓ Basement Leaking

ناودان و کلیه کارهای آلومینیوم
✓

رنگ، هاردوود و غیره
✓

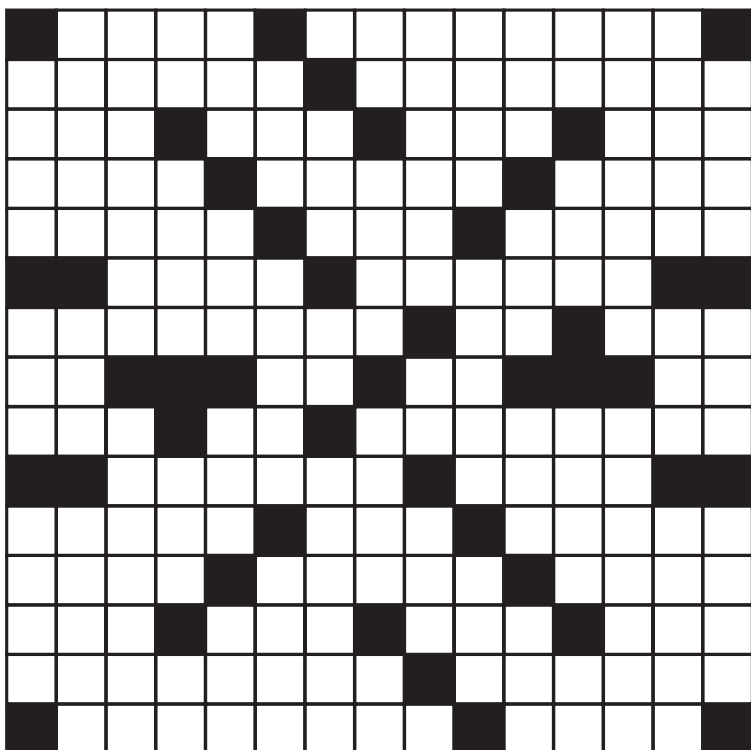
416-402-4917



جدول

شماره ۱۲۰۴ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

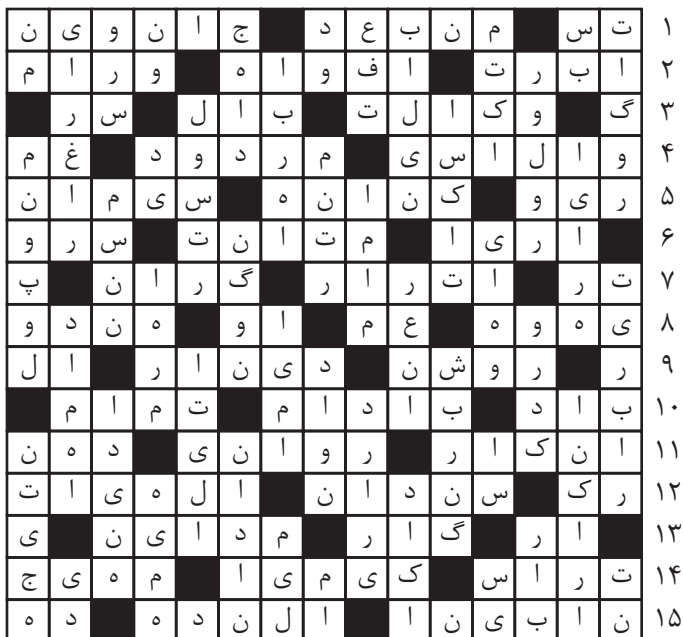
۱. حباب و برآمدگی‌های کوچک که هنگام باران آمدن روی آب پیدا می‌شود. اشاره
۲. بدبخت. راس المال
۳. چین و چروک پوست. عشو. زنگ کاروان. جنگ و ستیز
۴. ارزان. وقار و ابهت. ممکن
۵. لبریز. بلندترین نقطه. خلاف تشنه
۶. کنگره. نای جنگی
۷. قمر. خاک کوزه‌گری. ملی و قومی
۸. قدم یک پا. صدمه و آسیب. پسوند شباهت. درخت انگور
۹. تب‌خال. بی‌حس. آفت
۱۰. آشیانه پرندگان شکاری. سراپا فرورفتن در آب
۱۱. جاهل. پول خرد هندوستان. آغاز
۱۲. پیکار. در وهم و گمان افتادن. همیشه
۱۳. نوبت بازی. کتف. سنگینی. کتاب مقدس هندوان
۱۴. سروده‌های حضرت داوود. مومنان
۱۵. استارت قدیمی اتومبیل. نامادری

عمودی

۱. بصیر. آشکار. پشیمان
۲. فهمیدن. نشانه. شهرت
۳. شایسته. سراپرده
۴. طرف. ظرف زمان و مکان به معنی نزد. مرهم. بالا آمدن آب دریا
۵. سنجیدن. برباد رفته. آونگ. پیمانه
۶. باخبر. گرفتار شدن. زادگاه حضرت ابراهیم
۷. بادبان. شخص. قبیله
۸. واحد سطح. خوارکننده. تخم کتان. حرف همراهی
۹. جای خلوت. پایه. سوغات
۱۰. خالص. رنجوری و خستگی. برقرار شده
۱۱. عقاید. مخفی. آسمان. جایز
۱۲. دریا. بهشت. زمان بی‌نهایت. سنگریزه
۱۳. گیاهی از نوع زردچوبه. زمین ناهموار
۱۴. ریشه سوسن کبود. شهری در استان مازندران. ملاقات
۱۵. گریزان. پرچم. مرکز کشور اردن

پاسخ شماره ۱۲۰۳ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی

با بهترین کیفیت
و مناسب‌ترین قیمت

(416) 454-7259

Salumeh

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

416-759-3019	البرز	مرکز امام علی
905-764-0202 EX 108.....	صبوحی	بنیاد پریا
416-431-4847 EX 235.....	مدرسه فارسی تورنتو	کمک به مهاجرین
905-482-4822	Advanced Academy	خبریه پردیس
416-288-9868	دبیرستان راه سبز (Green Road Academy)	مرکز ولیعصر (عج)
416-441-2656	ریاضی، فیزیک مصیبی	انجمن ایرانیان
416-496-9566	دبیرستان Toronto Academy	سازمان زنان
905-771-7147	دبیرستان و هنرستان صبوحی	کانون مهندسين
416-223-4120	فاطمی زاده	کانون شهروندان ارشد
416-665-6886	مدرسه فارسی سینا	مرکز خانواده
905-597-0096	دبیرستان انتگرال	حمایت از بیماران سرطانی
416-431-4847	اسحاقی (ریاضی و آمار)	سازمان کاستی
905-763-1061		تلویزیون ایران زمین
416-918-6950		متوفیات و کفن و دفن

آژانس مسافرتی

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

آموزش تحصیلی

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

آموزش ورزشهای رزمی

416-398-5958	جلیل زاده
--------------	-----------

آموزش رانندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

416-221-2111	آکادمی صبوحی
--------------	--------------

الکترولیز

416-494-8136	الکترولیز سورا
--------------	----------------

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

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

اتومبیل - کرایه

905-853-5922	Thrifty Car Rental
--------------	--------------------

املاک، مسکن

416-315-6643	امید گرگانی
647-893-4447	امید امیری
416-804-0124	احسان صابری
416-400-1239	امید مصطفوی
416-731-2757	الی خادم
416-888-8848	الکس شرکت
647-800-7005	آرمین (Casalova Realty)
416-318-7878	الیه اردستانی
647-808-3450	کامران انواری
416-420-9598	ایوب افتخارنژاد
416-873-6477	آرمین یوسفی
416-834-4205	تینا بهرامی
647-922-6739	بهرز علی پور
416-704-6049	پیمان رنجبر
416-709-6008	حامد امیران
416-495-2368	پویان مقتدر
416-315-8596	حمید لواسانی
416-720-1020	رضا خادم
647-994-7073	آزاده پاینده

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگز نه وسایل پرتی منزل

یخچال-فریزر
لباسشویی-خشک کن-مایکروویو
سیستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشویی (خانگی و رستوران ها)

905-508-4111

K.A. Signs K A SIGNS

تابلوسازی اهواز

ارزانتر و سریعتر از همه جا

140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)

www.kasigns.ca

(416) 755-7501

تلفن های مشاغل در تورنتو



دندانپزشکان

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

دامپزشک

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

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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

تعمیرات لوازم منزل

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

چاپخانه

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

حسابداری

416-841-6706	آرت
905-59-777-59	ایده آل
647-848-1855	اشنا
416-224-0540	امین

416-500-0197	یغمائی-سیروس
--------------	--------------

905-482-0585	قره باغی-هوتن
--------------	---------------

برق و صنعتی

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

ترجمه

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

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

905-731-2000	پاسارگاد
--------------	----------

416-829-5953	شان شاهواری
--------------	-------------

416-225-2900	محمد رضا اوجی
--------------	---------------

647-267-7373	کارن میراعلمی
--------------	---------------

416-570-9773	علیرضا بساق زاده
--------------	------------------

416-275-8747	خلیل هناره
--------------	------------

647-466-4994	فتانه حمصی
--------------	------------

416-904-9571	علی (ابوالقاسم) عسگری
--------------	-----------------------

416-817-7756	مهشید مدیرنیا (وام)
--------------	---------------------

416-223-8885	حسین علی نژاد
--------------	---------------

416-648-8048	میترا نائینی
--------------	--------------

بازرسی ساختمان

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

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

647-965-1346	رُز ابری (انواع بیمه)
416-829-7877	آقازاده، سیروس (انواع بیمه)
416-558-6454	آجورلو، نائله
647-606-9794	امیر کرمی
416-584-7070	پویا جوادی
416-894-8944	فرحناز جاهد (بیمه و سرمایه گذاری)
416-576-7766	خداپرست، نادر
416-558-2138	رحیمیان، محمد
647-965-1346	رُز ابری (انواع بیمه)
416-418-8587	سیروسی، رامین
416-970-7818	ضیابری، محمد
289-809-8116	میریان، شیده
416-836-4469	هوتن قره باغی
416-524-9484	فرناز رستمی FSB Group

آموزش رانندگی آریا

گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه

Aurora

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

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

BLUE SHADE

Custom Made Drapery and Shades

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

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

این آگهی را در اینستاگرام
میرید و با
همین کار کنید

facebook www.blueshadedecor.com

تلفن های مشاغل در تورنتو

آرش حسامی (حسابدار رسمی)	416-223-7272	سرمایه	905-237-9050	فروش و موکت	416-858-9491
بهمن	905-597-0740	تاج	647-345-3336	فروش شوئی مازیک	416-654-0114
پویا (عزت زنگنه)	416-225-6600	پرسیکا	647-345-9325-26	فروش شوئی تهران	416-569-1314
تقی عبدالحسینی	416-658-4114	پرسیکا	647-350-4446	خانه فرش	
جاهد	905-597-7233	کیش	416-792-5777	فروشگاه خوار و بار	
جیکوب	416-857-1681	تهران	416-901-6555	ارزان	416-590-1234
شایان	289-597-8880	ملل	416-830-6500	تهران	905-482-1770
شفقت	905-709-0880	گاما	416-227-7799	سوپرمدنی	905-773-2323
گیله وا	416-835-7210	پارسیان	416-512-8444	قنادی و بیکری	
یعقوب نصری (Jacob)	416-857-1681	پرسپولیس	416-229-0000	شیرینی سرا	416-510-1050
هارمونیک	416-317-3003	پاسارگاد	905-508-2580	گل سرخ	416-223-5551
نشنال (غابی)	416-223-3336	تهران تو	416-225-2345	کابینت سازی	
متین	416-844-6634	تورنتو	416-300-1070	Legend Kitchen	416-661-5101
یارخانی، بهروز	416-505-0055	طاهری	416-488-8822	Top Kitchen	647-262-7551
حمل و نقل (اسباب کشی)		مرکزی	905-482-7847	کامپیوتر	
ارزان (مجید)	416-937-7525	مانی اسمارت	416-921-2899	ادونس کامپیوتر	416-226-6939
Max	416-745-3725	یزدانپرست	416-300-1070	PC Laptop Wireless	416-731-9300
عباس مووینگ (حمل زباله)	416-490-9000	یونیک	416-683-0830	نوت بوک بهمن	647-500-8003
حمل و نقل بین المللی		طبیعی درمانی		Apple MacBook Setup	416-854-0192
FSI	416-590-8989	مهبیز آزاد	416-779-7901	خدمات کامپیوتر آریاتک	647-889-0024
متراس	416-497-0377	هنری مساوات	647-222-6568	کمک به سالمندان	
داروخانه		محسن رضوی	416-492-2111	AceHomeCare.ca (416) 628-8545	
داروخانه سینا (شعبه Finch)	416-224-0003	رستوران		کیتترینگ	
داروخانه سینا (شعبه یانگ و ۴۰۱)	416-223-6991	خانه کوچک کباب	416-595-9988	کدبانو	647-466-3845
مترو	416-222-0242	سنتی شبستان (۲۴ ساعته)	416-222-3335	گلفروشی	
خدمات شیشه		دربار	647-351-4242	باغ سبز	416-250-7070
سعیدی (اتومبیل)	905-532-0333	دربند	416-445-1777	گلفروشی گلخونه	416-227-1600
دناگلاس (مسکونی)	416-262-7377	سفره عقد		لوازم یدکی اتومبیل	
صرافی و حواله پول		سفره عقد مهری	416-670-4240	دلتا - لوازم یدکی نو	416-292-7001
اکسپرس	416-356-6666	سونوگرافی - ایکس ری		لوله کشی	
اکسچنج	647-202-1318	شپرد و ریچموند هیل (دوشعبه ایرانی)	416-223-6500	احمد	416-661-9393
اکسچنج	905-737-1771			رضا	416-876-6679



تلفن های مشاغل در تورنتو

416-551-1529..... مهرداد صالحی (تصادفات- جرائم رانندگی)

416-6500-274..... مسعود فیض (تصادفات- جرائم رانندگی)

416-301-7420 #..... رویا گلسترخی (مهاجرت)

647-965-3867..... علیرضا درستکار (مهاجرت)

416-871-4896..... Top Immigration

416-224-2829..... Gateway

416-666-6012..... دکتر عابدی

416-733-4050..... کامران نقوی

647-297-9723..... ندا نظری (تصادفات)

416-835-2009..... موری فرجی (تصادفات)

416-788-4851..... وفا نعمتی (تصادفات- جرائم رانندگی)

هتل و مهمانسرا

416-540-2379..... اسکان کانادا

416-704-7044

416-566-2444

416-356-6310

416-558-8990

416-710-9391

416-831-3124

416-975-3875

647-622-0111

416-571-4045

416-648-3064

416-454-6274

647-546-4042

416-856-7950

416-888-6753

647-922-6739

416-553-3394

416-704-9292

416-722-8069

416-880-3680 امید جلیلی

416-708-4073 سعید آرمز

416-661-9393 سام انصاری

416-558-8990 علی شریف اصفهانی

647-669-7001 رئوف قدر دوست

416-490-9009 زهرا علوی

416-407-1119 سحر بوباش

416-407-1119 رعنا زوال

416-658-4114 رویا روستا

416-218-0660 بابک فتوحی

416-876-8987 نازی واقف

416-843-3387 نیوشا نوری زاده

416-843-3387 بهنوش شفیعی (مسکن TD)

416-888-6753 افشین نژاددهقان

905-216-8320 بهروز علی پور

416-850-6455 مجید حبیبی

416-704-9292 مریم اکبری

416-722-8069 حسین طباطبایی

وکالت- مهاجرت- تصادفات

905-918-9606 الهام معاونی (وکیل رسمی)

905-597-7759 سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حوائجی)

416-929-2200 #114..... مرجان دلاور (تصادفات)

416-854-3300 احمد حافظی (تصادفات و جرائم)

416-777-2244 #720..... رز بهرامی

416-880-3680 میلاد

416-708-4073 لوله کشی محسن

416-661-9393 لوله کشی رضا

ماهواره , WEB Design

647-669-7001 ماهواره

416-490-9009 Web

مالی و ورشکستگی

416-407-1119 جمشید عامری

416-658-4114 تقی عبدالحسینی

416-218-0660 مینا راستان

مدرسه فارسی

416-876-8987 تورنتو (خانم رضایی)

محضر

905-216-8320 دفتر رسمی جم

416-850-6455 محضر رسمی تورنتو

مکانیک

905-883-1118 ویگن

موزیک و دی جی

416-693-0688 سیامک "دی جی"

وام

416-779-0706 بابک اسلامی

416-939-3769 کامران اعتصام

416-575-7392 رضا اسماعیلی (وام مسکن- TD)

تدریس خصوصی
ریاضیات، فیزیک، شیمی (دبیرستانی و دانشگاهی)
توسط مدرس
باسابقه دانشگاه
416-497-3107

آموزش رانندگی کبان
دوره آموزش تدریس برای رانندگان با تجربه و کامل (برای رانندگان تازه)
گرفتن بایت سرعت اعتماد برای آیین نامه و هر 3 تا و ترگره 3
تجهیز برگ تلافیه، بیمه و راهنمایی برای یافتن ارزترین حرکت بیمه کننده تحصیل
توسیل برای ریز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلو منزل
ترجمه سریع گواهینامه
ثبت نام برای آزمایش آیین نامه و معاینه چشم
اصل سؤالات امتحانی آیین نامه با ترجمه پرتال انگلیسی و فارسی
مجان برای شاگردان
416-897-6665

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 هر مورد تحصیلی
- تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می باشد (در صورت نیاز فارسی)
- دروس گریجیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود
(دبیرستان، کالج و دانشگاه)
Grade 7-12, College, University
Calculus, Advanced Functions, Data, Physics
647-274-3050

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

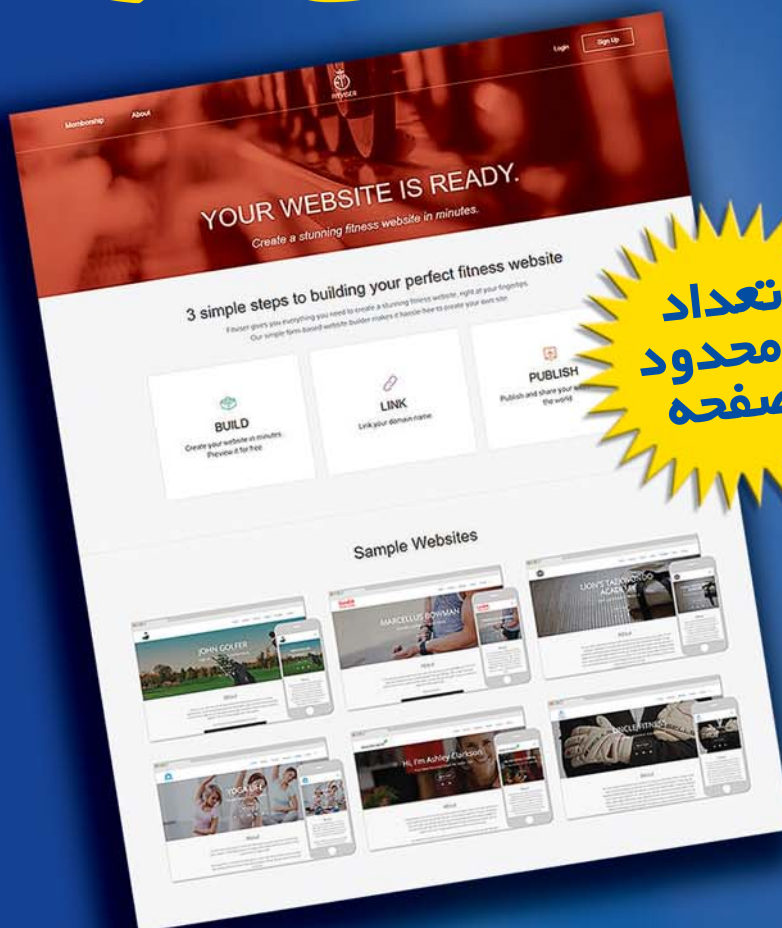
آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

آگهی شما روی وب سایت خود شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار

آگهی شما روی وب سایت ایران استار

وب سایت می خواهید؟



تعداد نامحدود صفحه

فقط ۹ دلار در ماه

بسیار سریع و پُر قدرت، بر اساس آخرین تکنولوژی‌های روز که آنرا خودتان به سادگی و بصورت اینترنتی، بدون نیاز به ما آپدیت می کنید.

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com

