ایران استار

Thu, 27 Sep 2018 - V. 25 - No.1206 | 169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | پنجشنبه ۵ مهر ۱۳۹۷ - سال ۲۵ - ش ۱۲۰۶

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

ارز ملل
دفتر جدید: 6024 Yonge
● بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

اولین صرافی بدون کارمزد
ارز سرمایه
حواله از کویت
بی‌نظیر، 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.

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

پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
ارز پاسارگاد
حواله از کویت
۴۸ ساعته
قیمت عالی
905.508.2580
اولین در ریچموندهیل

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

انواع بیمه
Commercial - Auto - Home
Life - Disability
نائله آجورلو
Insurance Broker
سابقه کار از ۱۹۸۲ در کانادا
416.558.6454

ارز مثقال
416-844-5555
6121 Yonge St. پلازای ایرانیان

خدمات حسابداری و مالیاتی بهمن
905.597.0740
416.840.2769
7191 Yonge St. Suite 313 (World On Yonge)

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

بیمه
بیمه‌نامه ص.۱۲
محمد رحیمیان
905.370.0011
sherkatebimeh.com

حسین علی‌نژاد
مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
Century 21 Heritage Group Ltd. Brokerage

جهانگیر رشیدی، قربانی کلاهبرداری تلفنی، صد و ده هزار دلارش را از دست داد

تلفن‌های تهدید کننده، یک کلاهبرداری است

ترجمه ایران استار - احتمالا با شما هم تماس گرفته‌اند: یک پیام خودکار که با لحن تهدید گونه‌ای می‌گوید شما مالیات خود را پرداخت نکرده‌اید و درصورتی که با این شماره تماس نگیرید حکم دستگیری شما صادر می‌شود! این فرد ادعا می‌کند که نماینده اداره مالیات کاناداست. بعضی از این تماس‌ها ممکن است تا ۷۰۰ دلار پول از شما بخواهند ولی بعضی از آنها تا ۱۰۰،۰۰۰ دلار نیز درخواست کرده‌اند. حداقل پنجاه هزار کانادایی در طول مدت پنج سال گذشته به دلیل کلاهبرداری تلفنی شکایت داشته‌اند.

روش‌های کلاهبرداری تلفنی در این پنج سال از تلفن ساده مستقیم و درخواست پول تا هک کردن

۱۸ ←

ارز یونیک
قیمت‌های باور نکردنی
دیگر گران نخرید!
416-830-6-830 با مُتد جدید: نرخ از شما، فروش از ما
پلازای ایرانیان

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

تضمین فروش املاک شما با ۲۵ سال تجربه کاری من
امید گرگانی
مشاور املاک
416.315.6643
Homelife/Bayview Realty Inc., Brokerage Bus: 905-889-2200

کارشناس وام
مجید حبیبی
416 553 3394
www.majidhabibimortgage.ca
tribe 5409 Yonge St. Unit 208, Toronto, ON, M2N5R6

صرافی آرگ
قیمت استثنایی
6085 Yonge St. پلازای ایرانیان 416.224.0000

بزودی
صرافی مادر
در قلب ریچموندهیل 10111 Yonge St.
بهترین مشاور شما در امور مالی ارزی
MOTHER'S MONEY EXCHANGE

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

مناسب‌ترین وام مسکن
تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن
CIBC
Daniel H. Neely
CIBC Mortgage Advisor
Cell: 647-668-2200
Tel: 1-866-205-3552
اطلاعات بیشتر ص ۱۵
دانیال نیلی
کارشناس وام مسکن
647-668-2200

صرافی بهمنی
با مجوز رسمی از بانک مرکزی ایران و ۱۳ سال سابقه درخشان
بهترین نرخ و سریعترین انتقال بین شعب
کانادا، انگلستان، مالزی و ایران
خیابان بانک، روبروی پلازای ایرانیان ساختمان ۶۱۲۰۸، واحد ۲۰۹
416 616 8585 - 416 616 4222 - 833 616 0123

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

ترجمه رسمی
فارسی به انگلیسی / انگلیسی به فارسی
لیلا فاروقی
مترجم رسمی با مجوز ATIO
TCAN TRANSLATE
416-619-0933 6075 Yonge St., Suite 308, Toronto

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

به این میگن ساندویچ!
8199 Yonge St. : پارسی ساندویچ

صرافی تاج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.345.3336
۶۰۸۷ خیابان یانگ
پلازای ایرانیان
ایران: پویا قیادی‌نیا ۰۷۸-۲۲۶۶۰۷۷۱-۰۲۱

صرافی 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)

رستوران دربار
DARBAR Restaurant
647.351.4242

خرید، فروش و مشاوره در پروژه‌های ساختمانی
افشین بهرامشاهی
SALES REP
416.841.9160
RE/MAX Ultra Star Realty Inc. Phone: 905-889-2200 303 Hwy 7, Thornhill, ON L3T 7T1

RE/MAX REALTRON REALTY INC. Brokerage 185 Willowdale ave.
محمدرضا اوجی
TOP PRODUCER
416 225 2900
MICHAEL OWEN
مشاور املاک صدیق، بانکر به و آگاه

IRAN STAR

دقت کنید آبِ مانده ننوشید ←۳۱
طاسی سر با روغن چوب صندل درمان می‌شود ←۳۲
سیستم‌های نوین سرمایش و گرمایش ساختمان ←۳۴
۱/۳ دانشجویان سال اولیِ سراسر جهان دچار اختلالات روانی هستند ←۳۶
برنج سرخ‌شده گیاهی/خوراک گوشت ترش
دلمه اسفناج با ماهی/ میگوی هندی ←۳۸
ماست‌های طعم‌دار، پُر از قند هستند ←۴۰
با بررسی باکتری دهان کودکان می‌توان چاقی را پیش‌بینی کرد ←۴۱
سفر به لوزان، شهر زیبای سوئیس ←۴۴

خبر کمیاب هفته در رسانه‌ها:

یک پلیس اتاوایی متهم به ۲۱ جنایت شد

ترجمه ایران استار - یک افسر پلیس اتاوایی که اکنون معلق است، متهم به انجام فهرست طولانی از جرایم علیه زنان در سایت‌های دوستیابی، از جمله آزار و اذیت و تجاوز جنسی شده است.

"اریک پُست" افسر پلیس، ۴۷ ساله، روز چهارشنبه گذشته در جریان تحقیقات کارآگاهان بخش خشونت‌های جنسی دستگیر شد. کارآگاهان بعد از یک ماه تحقیق بر روی این پرونده تصمیم به دستگیری او گرفتند.

اریک با ۲۱ مورد اتهام روبروست، با توجه به تحقیقی که توسط نشریات انجام شده مشخص شده است که از سال ۱۹۸۷ تا به امروز، این تعداد، بیشترین تعداد اتهامات علیه یکی از اعضای پلیس اتاوا می‌باشد.

اریک، روز چهارشنبه در دادگاه به اتهام دو مورد تجاوز به عنف به زور اسلحه، ضرب و شتم جنسی، نگهداری اسلحه در هنگام سکس در محلی خطرناک و بدون مراقبت، چهار مورد آزار و اذیت از طریق تماس مکرر تلفنی، دو مورد تهدید، پنج مورد حمله، تهدید به خشونت و ورود به خانه بدون مجوز؛ متهم شده است.

او که با پوشیدن پیراهن قرمز و بالاپوش راه‌راه خاکستری در جلسه دادگاه حضور پیدا کرده بود هیچ احساس قابل ملاحظه‌ای از خود بروز نداد.

دادگاه، قانون ممنوعیت انتشار نام قربانیان، را بر روی قربانیان این پرونده اعمال کرده است و همچنین ارتباط اریک با کلیه شاکیان با شاهدان احتمالی در پرونده را قدغن نموده است.

اریک پیش از تعلیق به عنوان افسر گشت‌زنی کار می‌کرد و قبل از آن به عنوان یک کارآگاه خصوصی مشغول به کار بود.

۱۲ ←

امور حقوقی
ساسان امام
Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
Access Paralegal Services
دفتر جدید: ریچموندهیل 3A Centre St., Thornhill L4J 1E9
نیمساعی حقوق از ایران با ۱۱ سال سابقه کار حقوقی در انتاریو
416.444.5555

Income Tax Etc.
با استفاده از تخصص ما:
بیشتر مالیات پس بگیرید!
تخفیف ۲۰٪
Tel: 647.352.5556 | 6013 Yonge St., Suite 306A
کلیه امور حسابداری و مالیاتی اشخاص، شرکت‌ها و بیزینس‌ها

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

خدمات ترجمه درستکار
علیرضا درستکار
عضو رسمی انجمن مترجمان انتاریو
ATIO Certified Translator
ترجمه رسمی مطبی مدارک
ترجمه پاسپورت و شناسنامه
ترجمه کلیه متون حقوقی و کاری
ترجمه گواهینامه و مدارک تحصیلی
کتاب امتحان شهروندی به زبان فارسی
Tel: 647-965-3867
دفتر تورنتو: 10271 Yonge St., Unit 224 , 7368 Yonge St. Unit 10A دفتر ریچموندهیل
Email: dorostkar.translation@gmail.com , www.persiantranslation.ca

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

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

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

بیمه ارزان
اتومبیل
محل کار
منزل
سیروس آقازاده 416.829.7877
با ۲۳ سال سابقه کانادا

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

اخبار کانادا– تورنتو

ریچموندهیل دست نیافتنی‌ترین محل زندگی در انتاریو شناخته شد

ترجمه ایران استار- با توجه به آخرین رتبه‌بندی بازار مسکن امسال، منطقه "ریچموندهیل" سخت‌ترین ناحیه‌ای است که شما می‌توانید در آن خانه بخرید و در مقابل آن "تاندر بی" راحت‌ترین ناحیه خرید خانه به حساب می‌آید.

محاسبات شرکت املاک و مستغلات "زوکازا" برپایه میزان حقوق سالیانه لازم برای صاحب‌خانه شدن در ۲۸ منطقه مختلف تورنتو انجام پذیرفته است. این بررسی بر اساس ۲۰ درصد پیش پرداخت، نرخ سود ۳/۱۴ درصدی در طول مدت ۳۰ سال بوده است.

سخنگوی شرکت می‌گوید آمار و ارقام بدست آمده نشانگر این است که قدرت خرید در مناطق مختلف چه اندازه است، به عبارت بهتر مقرون به‌صرفه بودن خرید یک خانه متوسط برای خریداران بالقوه را نشان می‌دهد.

در این میان رتبه اول عدم امکان توانایی خرید خانه، به منطقه مسکونی ریچموندهیل می‌رسد. بر اساس آمار قیمت متوسط خانه در این ناحیه ۹۹۹۳۱۱ دلار می‌باشد درحالیکه متوسط درآمد خانوارهای این منطقه ۸۸۳۵۳ دلار است. با در نظر گرفتن محاسبات، درآمد مورد نیاز برای خرید یک خانه متوسط در ریچموندهیل باید ۱۳۶،۳۱۵ دلار در سال باشد، حال اگر درآمد متوسط استانی را در نظر بگیریم که ۷۴۲۸۷ دلار است، برای خرید یک خانه در ریچموندهیل شما باید ۵۰۰۰۰ دلار مازاد بر درآمد خود بدست آورید تا بتوانید در این منطقه زندگی کنید.

مناطق "وان"، "مارکام"، "اکویل"، برلینگتون"، "میسیساگا"، "برمتون" و "نیومارکت" به دنبال ریچموندهیل مقام‌های بعدی سختی خرید خانه را کسب می‌کنند.

در نقطه مقابل "تاندر بی" با قیمت متوسط خانه ۲۲۷،۷۵۰ دلار و درآمد متوسط ۶۶،۱۶۳ دلار برای خانوارها که درآمد آنها بیش از دو برابر درآمد ۳۱،۰۶۷ دلاری مورد نیاز برای خرید یک خانه است، ساده‌ترین منطقه برای خرید خانه است. "سادبری"، "اتاوا"، "ویتبی" و " واترلو" در لیست بهترین مکان‌ها برای خرید خانه‌های مقرون‌به‌صرفه هستند.

در ماه اوت امسال، فروش آپارتمان ۵۶ درصد از کل فروش خانه‌های تورنتو را تشکیل می‌داد در حالی که در ریچموندهیل، ۵۲ درصد از خرید خانه‌های جدید، خانه‌های مستقل بوده است.

اوبر، یک مرکز ۵۰۰ نفری در تورنتو می‌سازد

ترجمه ایران استار - شرکت "اوبر تکنولوژیست" در حال بررسی انجام طرحی است که این شرکت را از یک شرکت صرفا حمل مسافر، خارج کند. مدیر اوبر می‌گوید که شهر تورنتو برای این تغییر مناسب به نظر می‌رسد.

"دارا خسروشاهی" مدیر ایرانی‌تبار شرکت اوبر در مصاحبه با مطبوعات کانادایی گفت: "این طرح یک طرح جهانی است که به وسیله آن اوبر خدماتش را به اتوبوس و قطار، اجاره دوچرخه و اسکوتر، و با مشارکت بیشتر با ارائه‌دهندگان حمل و نقل عمومی و در تلاش برای راه‌اندازی خودروهای بدون راننده، گسترش خواهد داد". او اضافه کرد: "ما باید فراتر از یک سیستم حمل و نقل ساده عمل کنیم، شرکت ما باید تبدیل به مکانیسم اصلی حمل و نقل شهری شویم، در واقع ما می‌خواهیم راه حل اصلی کلیه نیازهای حمل و نقل شهری باشیم".

او در نظر دارد یک مرکز مهندسی را در تورنتوی کانادا راه‌اندازی کند که در واقع هشتمین مقر شرکت در خارج از آمریکا خواهد شد. سرمایه‌گذاری برای ایجاد و گسترش این مرکز سیستم حمل و نقل بدون راننده در تورنتو، ۲۰۰ میلیون دلار خواهد بود. این مرکز قرار است با ایجاد تکنولوژی پیشرفته جدید به زیرساخت‌های مرتبط به حمل و نقل بدون راننده در شهرهای تورنتو و "سان‌فرانسیسکو" کمک کند.

خسروشاهی گفت: "در نظر بگیرید دوچرخه و اسکوترهای الکتریکی همه جا در شهر در حال رفت و آمد هستند و انسان‌ها را در مسیرهای کوتاه‌تری به محل کارشان می‌رسانند".

در ماه مارس اوبر سرویس دوچرخه‌های الکتریکی را به صورت آزمایشی در شهر سانفرانسیسکو به اجرا درآورد و قرار است به این سرویس، اسکوترهای برقی نیز اضافه گردد.

خسروشاهی گفت: "امیدوارم که بتوانیم این سرویس را برای تورنتو هم به وجود بیاوریم، این چیزی است که باید در هر شهر وجود داشته باشد... ما می‌خواهیم اوبر سرویس‌های اتوبوسرانی را نیز در اختیار شما قرار دهد، اما قبل از اینکه هر کدام از این طرح‌ها بتواند اتفاق بیفتند باید اعتراف کنم که کارهای بزرگ دیگری باید انجام گیرد".

اوبر در سال ۲۰۱۷ یک قرارداد همکاری با شهر " اینیسویل" در انتاریو امضاء کرد که به واسطه آن اوبر می‌بایست با یک قیمت ثابت مسافران را از این شهر به نقاط مشخصی جابجا می‌کرد. بر اساس برآورد شهرداری این طرح نسبت به سرویس اتوبوس‌رانی سنتی بیش از ۸ میلیون دلار در سال صرفه‌جویی خواهد داشت. با این حال، این شرکت همچنان با مخالفت‌هایی برای راه‌اندازی سیستم‌های مشابه در شهرهای دیگر روبروست؛ از جمله این شهرهای مخالف "ونکوور" کاناداست. البته شرکت "لیفت" نیز یک رقیب جدی برای اوبر بوده که فشار زیادی را به چندین بازار عمده کلیدی (از جمله در کانادا) به اوبر تحمیل کرده است.

به همین دلیل اوبر در حال کار و سرمایه‌گذاری بر روی حمل و نقل شهری اتوماتیک و بدون راننده است، اما این برنامه‌ها بعد از کشته شدن یک زن و جراحت چندین نفر توسط سیستم هدایت خودکار، در شهرهای تورنتو، سان فرانسیسکو، فونیکس و پیتسبورگ متوقف شدند. این شرکت تصمیم گرفت به دلیل اشتباه صورت گرفته، مرکز مطالعاتی "آریزونا" را تعطیل و تمام تلاش‌هایش را بر روی تورنتو متمرکز کند.

خسروشاهی و "رکله اورستون" که از پیشگامان خودروی‌های بدون راننده در کانادا هستند اشاره کردند که این شرکت هنوز هم جدول زمانی مشخصی برای اجرای این سیستم در تورنتو ندارد. مرکز مهندسی اوبر که تحقیقات خود را بر روی خودروهای بدون راننده متمرکز خواهد نمود در سال ۲۰۱۹ افتتاح خواهد شد.

خسروشاهی گفت: "این مرکز در تورنتو ۵۰۰ کارمند خواهد داشت که در حال حاضر ۲۰۰ نفر از آنها در حال کار بر روی پروژه در دیگر مناطق هستند".

اخبار کانادا

تظاهرات گسترده دانش‌آموزان انتاریو در اعتراض به بازگشت دروس جنسی

ترجمه ایران استار - دانش‌آموزان انتاریویی اعتراض خود به برگشت محتوای دروس جنسی به مطالب قدیمی را با ترک کلاس‌ها و راه‌اندازی تظاهرات ابراز کردند.

"دایان فیشر کوان" دختر ۱۷ ساله، فعال دانش‌آموزی و از متصدیان این اعتراضات، کار خود را با توییت کردن از روی مبل منزلش شروع کرد. این تظاهرات برای روز جمعه گذشته (۲۱ سپتامبر) برنامه‌ریزی شده بود، و اعتراضات به دلیل لغو برنامه محتوای دروس جنسی سال ۲۰۱۵ شکل گرفته بود. فیشر با "ایندیگو آرس‌کات" یکی دیگر از فعالان دانش‌آموزی برای آموزش بومیان هم آوا شده است.

فیشر دانش‌آموز کلاس دوازدهم در موسسه "ویلیام لیون مکنزی" در شمال "تورنت یورک" است. او هفت ساله بود که برای اولین بار مردی جلوی او در متروی تورنتو خودارضایی کرد. وی می‌گوید: نمی‌توانم تصور کنم که زندگی من از آن زمان چقدر عوض شده است، اگر همه کسانی که در خیابان مرا آزار می‌دادند در مورد این اعمال زشت‌شان از قبل می‌دانستند و آموزش می‌دیدند، من امروز مشکل روحی نمی‌داشتم.

فیشر در کلاس ۹ بود که اولین برنامه درسی جدید آموزش جنسی در مدارس تورنتو شروع شد، او می‌گوید: "من بلافاصله توانستم تفاوت‌ها بین دو برنامه و کیفیت بهتر برنامه جدید را ببینم".

برنامه سال ۲۰۱۵ شامل هشدارهای مربوط به آزار و اذیت آنلاین و گرایش‌های جنسیتی مختلف بود؛ اما مخالفان، به ویژه محافظه‌کاران اجتماعی، به قسمت‌هایی که به روابط همجنسگرایانه، هویت جنسی و خودارضایی مربوط می‌شود، اعتراض داشتند.

فیشر می‌گوید: "آنچه ما می‌خواهیم، باز شدن باب گفتگو با دولت است، ما می‌خواهیم صدایمان شنیده شود".

از ۷۵ مدرسه، حدود ۳۸۰۰۰ دانش‌آموز، در شهرهای "تورنتو"، "اتاوا"، "لندن"، "کیتچنر" و "پتربورو" در این اعتراض شرکت کردند و این تظاهرات، بزرگترین اقدام آموزی در سال‌های اخیر به شمار می‌آید. برخی از مدارس ابتدایی، از جمله مدرسه "کرکستر"، "اسکاربورو"، نیز در این اعتراضات شرکت داشتند.

اگر چه روز اصلی اعتراضات جمعه بود ولی برخی از دانش‌آموزان از پنج‌شنبه دست به اعتراض زده بودند.

"فلورا نوکوبی" ۱۶ ساله دانش‌آموز مدرسه "نتردام" گفت: "ما دانش‌آموزان برای حقوق انسانی خود و مخصوصا برای دانش‌آموزان جوان‌تر مبارزه می‌کنیم."

در تورنتو، هیئت مدیره مدارس عمومی و کاتولیک گفتند: دانش‌آموزان برای ترک کلاس نیاز به اجازه والدین دارند؛ در غیر این صورت برای آنها غیبت منظورخواهد شد. هیئت مدیره مدارس منطقه تورنتو از مدارس خواست تا تکالیف زیادی را برای روز جمعه برنامه‌ریزی نکنند تا دانش‌آموزان از لحاظ تحصیلی مشکلی پیدا نکنند و کارکنان مدارس بر ایمنی دانش‌آموزان نظارت داشته باشند.

"لیس تامیسون"، وزیر آموزش و پرورش در "کوینزپارک" (پارلمان انتاریو)، گفت: "امیدوارم دانش‌آموزان در مشاوره‌های عمومی که در هفته آینده در زمینه برنامه درسی جدید آموزش جنسی و دیگر مسائل برگزار می‌شود، مشارکت داشته باشند".

"میتز هانتر" وزیر آموزش و پرورش سابق لیبرال و نماینده مجلس گفت: "دانش‌آموزان مستحق داشتن بهترین برنامه درسی هستند، این مسئولیتی‌ست که این دولت {جدید محافظه‌کار} آن را نپذیرفته است".

دانش‌آموزان در طول پیاده‌رو شمالی خیابان "کوئین" غربی و به سمت غرب تظاهرات کردند. دولت انتاریو گفته است از هفته آینده برای رسیدگی به تغییرات درسی با مردم به گفت‌وگو خواهد پرداخت و تصمیم نهایی را با مشورت مردم خواهد گرفت.

زمان اعلان تصمیم نهایی هنوز مشخص نشده است و تا آن زمان محتوای دروس جنسی مدارس همان مطالب قدیمی خواهد بود.

داگ فورد افزایش حداقل دستمزدهای امسال را لغو کرد

ترجمه ایران استار - دولت انتاریو می‌گوید طرح برنامه‌ریزی‌شده برای افزایش حداقل دستمزد که قرار بود در سال آینده اجرا شود را متوقف کرده است.

"لوری اسکات" وزیر کار می‌گوید: "حداقل دستمزد انتاریو روی مبلغ ۱۴ دلار در ساعت باقی خواهد ماند، و دیگر بر اساس تصمیم‌گیری دولت لیبرال پیشین که قرار بود به ۱۵ دلار افزایش یابد، نخواهد رسید". این وزیر می‌گوید که حداقل دستمزد در نهایت بالا خواهد رفت ولی دولت محافظه‌کار باید پیش از هر کاری در اینباره مذاکره و بررسی نماید.

نخست‌وزیر انتاریو داگ فورد در دوران انتخابات قول داد تا مالیات بر درآمد استان را کم خواهد کرد؛ وی قبلا گفته بود برای کسانی که کمتر از ۳۰۰۰۰ دلار درآمد دارند معافیت مالیاتی در نظر می‌گیرد. در آن زمان یک تجزیه و تحلیل اقتصادی مستقل نشان داد که افزایش درآمد کارگران کم‌درآمد برایشان سود بیشتری به ارمغان خواهد آورد تا پرداخت مالیات کمتر.

اسکات روز چهارشنبه اعلام کرد در حال حاضر کسانی که درآمد کمتر از ۳۰ هزار دلار در سال دارند باید مالیات پرداخت کنند، اما او گفت دولت همچنان در حال رایزنی برای بهینه کردن این میزان مالیات است.

افزایش حداقل دستمزد که در دوران نخست‌وزیری کاتلین وین لیبرال در انتاریو تصویب شد، قرار بود که حداقل دستمزد را از ۱۱٫۶۰ دلار در ساعت طی ۳ مرحله به ۱۵ دلار در ساعت برساند. این طرح با وجود تصویب در دولت با مخالفت شرکت‌ها روبرو شد زیرا معتقد بودند قادر به تامین این میزان بودجه نخواهند بود. برای مثال شرکت "تیم هورتون" برای جبران این افزایش از مزایای کارمندانش کاست. صاحبان مشاغل معتقدند همین افزایش ۲۰ درصدی و رسیدن تا ۱۴ دلار در ساعت تا کنون برایشان سخت بوده و گران تمام شده است.

آندریا هوروت، رهبر حزب نیودموکرات و مخالف دولت گفت: "بنظر می‌رسد دولت متوجه نمی‌شود که زندگی مردم با درآمدشان می‌چرخد... عدم افزایش حداقل دستمزدها دقیقا به همان‌هایی آسیب می‌زند که محتاج آن پول هستند".

وام مسکن

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

مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
با سال‌ها تجربه
416.704.9292
1.877.739.7679
maryam.akbari@cibc.com

CIBC
Banking that fits your life.

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

Connect Insurance Inc.

بیمه
از سال ۱۹۸۸ در کانادا!

انواع بیمه و سرمایه گذاری

☑ بیمه عمر
☑ اتومبیل
☑ مستغلات
☑ محل کسب
☑ توریستی
☑ بیزینس و ...
☑ تحصیلات فرزندان RESP
☑ سهام سرمایه گذاری
☑ بازنشستگی RRSP
☑ تجاری و ضمانت نامه
☑ علاج ناپذیر
☑ درمانی

به تیم حرفه ای ما بپیوندید

نادر خداپرست
416.576.7766
تعدای بروکر، مشاور بیمه و ...
با مزایا و کمیسیون بیشتر
را به همکاری دعوت می کنیم
Resume :
info@connectinsurance.ca

دوست فرهیخته و ارجمندم
جناب آقای محمدباقر صمیمی
با نهایت تأثر و تأسف درگذشت ناگهانی برادر
حضرت عالی را تسلیت عرض نموده، برای
آن مرحوم آمرزش و غفران و برای شما و
خانواده‌های وابسته صبر و
شکیبایی آرزو دارم.
حسن گل‌محمدی

اخبار کانادا

مجلس کانادا رسمی کرد:
کشتار روهینگیا در برمه قتل عام و نسل کُشی است

ترجمه ایران استار - نمایندگان مجلس عوام به اتفاق آرا، جنایات علیه "روهینگیا" در برمه را قتل‌عام و نسل‌کُشی نامیدند.
این طرح که توسط نماینده لیبرال مجلس "اندرو لسلی" مطرح شد بر اساس یافته‌های ماموران حقیقت‌یاب سازمان ملل متحد تنظیم شده است که نشان می‌دهد چگونه ارتش "میانمار" بصورت برنامه‌ریزی شده علیه قوم روهینگیا و سایر اقلیت‌ها دست به جنایت علیه بشریت زده‌اند.
"کریستیا فریلند" وزیر امور خارجه توییت کرد که کانادا همچنان با دوستانش همکاری خواهد کرد تا نشان دهد در مقابل بی‌عدالتی‌ها مسئولیت پذیر بوده و اینکه کانادایی در کنار مردم روهینگیا می‌ایستد. در اوایل این هفته، شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد گزارش ماموران حقیقت‌یاب سازمان ملل متحد در سه ایالت میانمار را منتشر کرد. این گزارشات نشان دهنده وقوع کارهای ضد بشری به صورت برنامه‌ریزی‌شده و پیوسته، مانند تجاوز گروهی، بردگی جنسی و ویران کردن روستاها و کشتار صدها نفر، انجام گرفته است.
کانادا در طول سه سال ۳۰۰ میلیون دلار برای حمایت از جمعیت آوارگان و دیگر آسیب‌دیدگان روهینگیا هزینه کرده است. گفته می‌شود از روز چهارشنبه، برخی اعضاء مجلس در حال بررسی طرح بازپس‌گیری شهروندی آنگ سان سوچی، رهبر میانمار هستند که بطور افتخاری به وی اعطا شده است. سوچی عمدتا از قبول جنایات انجام شده سرباز می‌زند و یا در مقابل مسائل حقوق بشری میانمار سکوت می‌کند. صدها هزار روهینگیایی در سال گذشته به بنگلادش فرار کرده و ده‌ها هزار نفر از آنها نیز کشته شده، مناطق و خانه‌هایشان ویران و مرزها نیز مین‌گذاری شده‌اند. میانمار از ورود خبرنگاران و بازدید از کلیه این مناطق جلوگیری به عمل می‌آورد. هفته پیش دادگاهی در میانمار دو خبرنگار که مستندات وقایع میانمار را گزارش می‌کردند را به زندان محکوم کرد، حکمی که اعتراض جهان را برانگیخت اما سوچی و ارتشیان میانمار از آن حمایت کردند.

حق بیمه ایمنی در محل کارگران از سال آینده ۳۰٪ کم می‌شود

ترجمه ایران استار - وزیر کار انتاریو می‌گوید حق بیمه ایمنی در محل کار ("دابلیواس‌آی‌بی") برای کارفرمایان، از ماه ژانویه ۲۰۱۹ حدود ۳۰ درصد کاهش خواهد یافت."لوری اسکات" وزیر کار روز چهارشنبه به خبرنگاران گفت: "این کاهش در نتیجه حذف مسئولیت مالی فاقد درآمد دابلیواس‌آی‌بی است و به این بدین معنی است که نرخ حق بیمه در سال ۲۰۱۹ به میزان ۲۹٫۸ درصد و از ۲٫۳۵ دلار به ۱٫۶۵ دلار کاهش خواهد یافت".
طبق گزارش دابلیواس‌آی‌بی که یک سازمان دولتی در انتاریو است مسئولیت مالی فاقد درآمد، کسری بودجه بین پول مورد نیاز برای پرداخت مزایا در آینده و پول موجود در صندوق بیمه را شامل می‌شود. این میزان در سال ۲۰۱۱ به ۱۴٫۲ میلیارد دلار رسیده است.
اسکات گفت: "کارفرمایان می‌توانند از این مزیت برای جریان مالی بهتر در اقتصاد، سرمایه‌گذاری در تجهیزات، زیرساخت‌های جدید و ایجاد مشاغل مناسب در انتاریو استفاده کنند... کارگران می‌توانند اعتماد داشته باشند که دابلیواس‌آی‌بی پول کافی برای پرداخت مزایا در آینده را دارد.... کاهش این میزان برای کارفرمایان در انتاریو ۱٫۴۵ میلیارد دلار خواهد بود".دابلیواس‌آی‌بی اعلام کرده است که مسئولیت مالی خود را از ۱۰ سال پیش، از برنامه قانونی خود حذف کرده است. "توماس تیهن" مدیر عامل شرکت دابلیواس‌آی‌بی در یک نشست خبری گفت: "ما در این لحظه به نقطه عطفی رسیده‌ایم، ما بر روی ایجاد تغییراتی متمرکز شده‌ایم تا بتوانیم به نیازها و انتظارات مردم بهتر پاسخ دهیم".
با اجرای این طرح، کارگران پوشش مراقبت‌های بهداشتی و مزایای آن را از دست می‌دهند و برای کارفرمایان بیمه مسئولیت جمعی و دسترسی به اطلاعات مربوط به سلامت و ایمنی فراهم می‌شود.

طوفان شرق کانادا را در نوردید

ترجمه ایران استار - ساعت‌ها بعد از اینکه گردباد و طوفان قدرتمند اتاوا را درهم کوبید، اولین اخبار حاکی از آن بود که ۸۵۰۰۰ نفر از مشتریان "اتاوا هیدرو" بدون برق‌مانده بودند.
"جیم واتسون" شهردار گفت که حدود ۶۰ ساختمان در "دانروبین" تحت تاثیر این طوفان قرار گرفته و بیشترین آسیب و خسارت‌ها در سمت "انتاریو"رودخانه حادث شده است. در اثر این طوفان سه نفر آسیب جدی دیده‌اند که حال یکی از آنها وخیم، و هفت نفر دیگر هم زخمی شده‌اند. برای یک جامعه به این کوچکی این اتفاقات بسیار ویرانگر است. خدا را شکر، تا این لحظه، هیچ تلفاتی وجود نداشته است".
واتسون گفت که فیلم و عکس‌هایی که توسط پهباد گرفته شده را دیده، و سپس اضافه کرد: "با دیدن عکس‌ها به نظر می‌رسد بمب بزرگی در منطقه منفجر شده و این موقعیت بسیار بد برای افرادیست که در آن منطقه زندگی می‌کنند".
"الی‌ال‌چنتری" عضو شورای شهر اتاوا گفت: "دبیرستان وست کارلتون تا چند روز آینده با کمک صلیب سرخ به عنوان پناهگاه تجهیز می‌شود".
او گفت: "ماموران اورژانس در حال کمک به کسانی‌هستند که در خانه‌ها و یا وسایل نقلیه خود گرفتار و یا مجروح شده‌اند". در این منطقه چندین خانه به صورت کامل تخریب شده‌اند. پلیس در منطقه در حال گشت‌زنی در منطقه است تا به نیازمندان کمک کند.
در شهر "گتینو"، آتش‌نشانان آتش به وجود آمده در اثر طوفان در مدرسه "اکل سکندیر مونت بلو" را مهار کردند .تعدادی از ساختمان‌ها در بلوار "سنت دس‌جونز" آسیب قابل توجهی دیده‌اند. عمده خرابی این ساختمان‌ها در سقف آنها بوده است.
پلیس در بیانیه‌ای از مردم درخواست کرد داخل ساختمان‌های خود بمانند تا خرابی‌های ناشی از طوفان از سطح شهر و جاده پاک گردد.
شهرداری از اتوبوس برای تخلیه مردم از خانه‌های آسیب‌دیده در منطقه مونت بلو استفاده کرد تا مردم را به پناهگاه‌های اضطراری برساند.
"ماریس گودرو" عضو مجلس کبک گفت: "تخمین زده شده که ۵۰۰ نفر در شهر گتینو آواره شده‌اند... سیاستمداران در تمام سطوح در تلاش هستند تا پناهگاهی را برای آوارگان ایجاد کنند... هتل‌ها در اتاوا و گاتینو کاملا پُر هستند و پروازها در فرودگاه اوتاوا نیز به دلیل رعد و برق در منطقه به حالت تعلیق درآمده بود. برق فرودگاه برای مدتی قطع شد و فرودگاه برای فعالیت از برق اضطراری استفاده می‌کرد".
قطع برق تمام سطح مرکز شهر اتاوا را فرا گرفت. مرکز پایتخت غافلگیر طوفان روز جمعه شد: چراغ‌های راهنمایی و رانندگی کار نمی‌کردند، چهار راه‌ها پُر از خودرو شده بودند، رادیو دائم اعلام می‌کرد مردم فقط در موارد اضطراری با ۹۱۱ تماس بگیرند و...
سازمان‌دهندگان اردوگاه موقت در مقابل تالار شهرداری به دلیل هشدار گردباد، چادرهای برپاشده را جمع کرده و تا اواخر بعدازظهر بسته نگه داشتند، زمانی که طوفان بخشی از این ساختار را از بین برده بود.
"اسمیتانا" یکی از ساکنین اتاوا گفت: "برادر من در دانروبین زندگی می‌کند وقتی من به آنجا رسیدم خانه‌ای پیدا کردم که تماما نابود شده بود سقف آن کنده شده و دیوارهایش از بین رفته بود و خانمی هم در داخل خانه گیر کرده بود من به او کمک کردم که بیرون بیاید، او خیلی ناراحت بود من به او گفتم: خوب است که شما زنده هستید".
طبق گزارشات، دو گردباد هم جهت، در فاصله زمانی و منطقه‌ای بسیار کمی از یکدیگر در دو منطقه اتاوا وزیدن گرفت که طوفان شمالی با بادهایی با سرعت ۲۴۶ کیلومتر در ساعت بزرگتر و قویتر از دیگری بود. بخاطر وسعت خرابی‌ها، که در برخی موارد کل یک خانه مسکونی ناپدید شده است، هنوز برآوردی از میزان خسارات اعلان نشده است. داگ فورد، اعلان کرده است که از هیچ کمکی به خسارت‌دیدگان کوتاهی نخواهد کرد اما وی در اتاوا حالت اضطراری اعلان نکرده است.
روز یکشنبه عصر نیز، همراه با بارش شدید باران در منطقه جنوب غرب انتاریو اعلان وجود گردباد دیگری شد که خسارات زیادی برجای نگذاشته است.

نازی واقف
MORTGAGE MANAGER
Brokerage Licence # 10801
License #M08004237 (Nasi Vaghef)

416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200
Ask Me About The Following Products And Programs:
- Welcome To Canada Program
- Mortgage For Self Employed Program
- New Construction & Renovation Financing Program
- Commercial & industrial mortgages
- Approval & Pre-approveal
- Business Loan and Line of Credit

5 YEAR VARIABLE from %2.64
- وام مسکن برای تازه واردین به کانادا
- وام برای افراد خوداشتغال
- وام ساخت و بازسازی
- وام تجاری و صنعتی

MORTGAGE ALLIANCE
Agent پذیرفته می شود
Mortgage Agent با آموزش خصوصی، دفتر خصوصی
و کمسیون بالا استخدام می شود

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!
ادغام بدهی های شخصی
و جایگزینی آن در یک وام مسکن
تهیه وام مسکن برای تازه وارد ین
تهیه وام مسکن آنهایی که
مقیم کانادا نیستید
مجید حبیبی
416.553.3394
www.majidhabibimortgage.ca
کارشناس وام
MAJID HABIBI
Mortgage Agent
Lic. #12782
5409 Yonge St,
Unit 208, Toronto,
ON, M2N5R6
tribe
You belong.

۲۴ ساعته
با فروش آنلاین

سوپر ارزان

در پلازای ایرانیان

اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان

نوبرانه‌ها:

برگه زردآلوی شکرپاره اُرگانیک از بهترین باغات ایران — رسید — بی‌نظیر

انگور عسگری شیرین — رسید

آبمیوه تازه:

هویج بستنی $6.99

هویج پرتقال $6.99

هویج کرفس $6.99

انواع دمنوش‌های طبی و ارگانیک نیوشا — رسید

خورشت فسنجان بدو ن گوشت چیکا — هر عدد: $2.99 — ۲ تا $5

کلوچه نادری و نوشین — هر عدد: $2.99 — ۲ تا $5 — تازه

بیسکوئیت پتی بور — بسته ای: ¢49 — ۲ تا ¢99

بیسکوئیت مادر کوچک — بسته ای: ¢99 — ۳ تا $2

بیسکوئیت متوسط — بسته ای: $2.99 — ۲ تا $5

بیسکوئیت مادر بزرگ — بسته ای: $3.99 — ۲ تا $7

بیسکوئیت فرخنده و التیا — هر عدد: $3.99 — ۲ تا $7

رب گوجه صدف — هر عدد: $3.99 — ۲ تا $7

رب گوجه زرین و آتا — هر عدد: $3.99 — ۲ تا $7 — تازه

خیار شور بزرگ حسنی سایز بزرگ — هر عدد: $5.49 — ۲ تا $10

خیار شور بزرگ حسنی سایز سوپر اسمال — هر عدد: $7.99 — ۲ تا $15

پسته کله قوچی خام و زعفرانی — پوندی $12.99

قند کاترین — ۲ تا $3

تُن ماهی جنوب — هر عدد: $2.49 — ۳ تا $6

روغن هسته انگور صدف — بسته ای: $9.99 — ۲ تا $18 — تازه

سبزی قورمه، سبزی رخ شده خورشت سبزی بدو ن گوشت — بسته ای: $2.99 — ۲ تا $5 — اضافه شده

سبزی سیبون و کامچین — بسته ای: $3.99 — ۳ تا $10

سبزی سبزدانه — بسته ای: $3.99 — ۳ تا $10

دلستر و ایستک — بسته ۱۲ تایی $13.99 — اضافه شده

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

پلوپز ایرانی پارس خزر

۴ نفره	$95
۸ نفره	$115
۱۲ نفره	$135

انواع سفارشات کیترینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

سفارشات آنلاین با دلیوری: پذیرفته می‌شود
www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)
416-590-1234 , 416-222-4726

اخبار - اقتصادی

تلاطم شدید در بازار ارز ایران؛ دلار از مرز ۱۹ هزار تومان رد شد

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

بازار آزاد ارز ایران روز چهارشنبه چهارم مهرماه بار دیگر شاهد تلاطم‌های شدیدی بود و به یک‌باره هر دلار آمریکا بیش از دو هزار تومان افزایش قیمت داشت و از مرز ۱۹ هزار تومان رد شد.

قیمت دلار در روز سه شنبه و پس از سخنرانی دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا، نیز هزار تومان افزایش یافته و به ۱۷ هزار تومان رسیده بود.

بر اساس آمارهایی که سایت ارز و طلا داده‌اند، قیمت هر یورو به ۲۱ هزار و ۶۰۰ تومان رسید و هر پوند بریتانیا نیز ۲۴ هزار و ۲۰۰ تومان معامله شد.

بهای هر سکه جدید نیز به پنج میلیون و ۴۶۷ هزار تومان افزایش یافت.

قیمت هر دلار آمریکا مهرماه پارسال سه هزار و ۸۰۰ تومان بود که ظرف یکسال گذشته تقریبا پنج برابر شده است و احتمال دارد که تا اوایل هفته آینده رکورد ۲۰ هزار تومان را نیز جابجا کند.

خبرگزاری‌های ایران در مورد وضعیت بازار نوشته‌اندکه همه خریدار دلار هستند تا فروشنده و شرایط بازار به گونه‌ای است که ازدحام بالایی داشته و تقریبا تمامی افراد حاضر در بازار خریدار دلار هستند و فروشنده کمیاب شده است. وضعیت بازار طوری شده که حتی دلالان و صرافان هم فروشی نداشته و فقط به دنبال خرید ارز هستند. در حال حاضر نه صرافی‌ها نقش جدی در بازار ارز دارند و نه بانک مرکزی نقشه و الگویی دقیق برای بازار که بتواند کنترل آن را در دست بگیرد و هنوز نتوانسته نتایج ملموسی را در بازار ارز بر جای بگذارد

در حالی که برخی از تحلیل‌گران از تاثیر مواضع مقامات ایران و آمریکا در سازمان ملل و یا دیدار احتمالی روسای‌جمهوری دو کشور بر بازار سخن گفته بودند، دونالد ترامپ پس از آنکه گفت برنامه‌ای برای دیدار با همتای ایرانی‌اش ندارد، شدیدا به جمهوری اسلامی حمله کرد.

ترامپ افزود: "رهبران ایران بذر آشوب، مرگ و ویرانی می‌پراکنند".

در روزهای گذشته نیز تحلیل‌گران، حمله به رژه نیروهای مسلح در اهواز، به نتیجه نرسیدن مذاکرات ایران و اروپا، ابهام در تصویب لوایح مبارزه با پولشویی، کاهش صادرات نفت ایران و جلسه شورای امنیت به ریاست دونالد ترامپ را از دلایل بالا رفتن قیمت ارز شده است.

با این حال بیانیه وزیران خارجه پنج کشور باقی‌مانده در "برجام" و محمد جواد ظریف، مبنی بر "تعهد خود به پی‌گیری اقدامات مشخص" در جهت پرداخت پول و تداوم صادرات نفت ایران، تاثیری در کاهش قیمت دلار نداشته است.

روز سه‌شنبه مجلس شورای اسلامی بخش مربوط به همکاری‌های بین‌المللی و تبادل اطلاعات با کشورهای دیگر در زمینه مبارزه با پول‌شویی را از لایحه اصلاح قانون مبارزه با پول‌شویی حذف کرد. در همین حال علی لاریجانی رئیس مجلس اعلام کرد که لوایح الحاق دولت ایران به کنوانسیون سازمان ملل متحد برای مبارزه با جرائم سازمان یافته فراملی و مبارزه با پولشویی برای بررسی در مجمع تشخیص مصلحت نظام بررسی خواهد شد.از چهار لایحه مرتبط با اجرای مقررات گروه ویژه اقدام مالی در ایران تنها لایحه مقابله با تامین مالی تروریسم تصویب و ابلاغ شده است که یک قانون داخلی در ایران است و با الحاق به کنوانسیون مقابله با تامین مالی تروریسم تفاوت دارد.

ولایتی: دیگر به دلار احتیاج نداریم؛ با روپیه، روبل و یوآن کار می‌کنیم!!!

علی اکبر ولایتی، مشاور رهبر جمهوری اسلامی از مذاکره با رئیس‌جمهوری روسیه و مقامات چین برای استفاده از ارزهای این کشورها در مبادلات مالی ایران خبر داد و گفت که دیگر به دلار"احتیاجی نخواهیم داشت".

وی روز سه‌شنبه در یک سخنرانی گفت که "تحریم‌ها ایران را از پای نخواهد انداخت". وی اضافه کرد: "ما باید از یمنی‌ها یاد بگیریم، بدانید یقینا عربستان سعودی از یمنی‌ها شکست خواهد خورد".

ولایتی با اشاره به مذاکرات خود با ولادیمیر پوتین، رئیس‌جمهوری روسیه، و مقامات چینی گفت: "بخشی از مشکلات ما با روپیه (واحد پول هند)، روبل (واحد پول روسیه) و یوآن (واحد پول چین) حل خواهد شد و به دلار دیگر احتیاجی نخواهیم داشت".

وی توضیح نداد که چگونه مشکل مبادلات مالی ایران با استفاده از این ارزها حل خواهد شد.

سخنان آقای ولایتی در حالی بیان شده است که در دور قبلی تحریم‌های ایران پیش از برجام، پول فروش نفت ایران در برخی از کشورها مانند چین، هند، ژاپن و کره جنوبی بلوکه شده بود.

همزمان برخی کشورها نظیر هند و چین متعهد شدند تا پول خرید نفت از ایران را با روپیه و یوآن پرداخت کنند، ولی تهران مجبور بود که این درآمد را صرف خرید کالا از این کشورها کند که به گفته صاحبنظران اقتصادی، از کیفیت پایینی برخوردار بودند.

یحیی آل اسحاق رئیس اتاق بازرگانی تهران در سال ۹۳ گفته بود که ایران "حدود ۱۰۰ میلیارد دلار ارز منجمد شده" در کشورهایی مانند چین، هند و ژاپن دارد، ولی "نمی‌تواند سریعا از آنها استفاده کند". با این حال مقامات تهران پس از خروج آمریکا از برجام و بازگشت تحریم‌های این کشور بار دیگر از طرح حذف دلار در مبادلات مالی سخن می‌گویند. رهبر جمهوری اسلامی در دیدار با رئیس‌جمهوری روسیه خواستار افزایش همکاری دو کشور برای به گفته او، "مهار آمریکا" و همچنین معامله‌های اقتصادی خارج از چارچوب دلار شده بود. وی در دیدار با رئیس‌جمهوری روسیه خواستار حذف "دلار" در مبادلات اقتصادی دو جانبه و چند جانبه شده بود تا به گفته وی، تحریم‌های آمریکا "بی‌اثر" شود. ابراز اطمینان مقامات جمهوری اسلامی به روسیه در حالی است که حسین کاظم‌پور اردبیلی نماینده ایران در اوپک، هفته گذشته گفت که مسکو همراه با عربستان سعودی به دنبال "تصاحب بخشی از سهم ایران" در بازار نفت است.

در همین حال برخی تحلیل‌گران اقدامات اخیر روسیه در روسیه را به معنای "پشت پا زدن" این کشور به جمهوری اسلامی تعبیر کرده‌اند.

با درود به ایرانیان عزیز

همچنان دلار در طغیان و بازار ارز با نوسانات شدید روبرو است. اما در صورت درست بودن سناریوی کمک به بودجه دولت و نجات بانک‌ها از ورشکستگی و در نهایت نجات دولت و بانک مرکزی از ورشکستگی فردا صبح (پنج شنبه) شاهد کاهش شدید نرخ انواع ارز خواهیم بود.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۱۱۳۰۰	تا ۱۵۵۰۰
دلارحواله کانادا.....	از ۱۱۴۰۰	تا ۱۵۷۰۰
دلار نقدی امریکا....	از ۱۶۰۰۰	تا ۲۰۰۰۰
دلار حواله امریکا....	از ۱۶۱۰۰	تا ۲۰۲۰۰
درهم.....	از ۳۹۰۰	تا ۵۲۰۰
طلا.....	از ۱۵۵۵	تا ۱۵۶۵
نفت.....	از ۶۸	تا ۷۲

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

OPEN HOUSE
شنبه و یکشنبه، ساعت ۲ تا ۵
استثنایی Just Listed
بیائید و ببینید:
خانه مجزای ۲ طبقه، در زمین ۴۰x۱۳۲ فیتی، این خانه کاملا روشن با سقف بلند ۹ فیتی، شومینه گازی و گچبری‌های زیبا. سنگ‌های گرانیتی کاملا نو در آشپزخانه و سرویس‌ها. دکورهای زیبای تازه رنگ شده، گاراژ ۴ ماشینی با درب نو، حیاط پُشتی بزرگ با گلخانه و گازکشی شده. در چندقدمی نهر و گذرگاه‌هایی زیبا در ریچموندهیل
Address: 31 Cedar Spring Dr. Richmond Hill, ON L4S 2B1
Date: Sat. & Sun, 29 & 30 Sep. 2pm - 5pm

شان شاهواری
SALES REPRESENTATIVE
416-829-5953
www.realtorhome.ca
SUTTON GROUP - ADMIRAL REALTY INC., BROKERAGE* Sutton

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
Candiate 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 Convitctions
و تهیه دعوتنامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا
ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی
شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره
Commissioner of Oath
416-915-0050
Fax:416-915-0051 , 6101A Yonge St. واقع در پلازای ایرانیان

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

416.830.6500

~~5859A Yonge St.~~ → 6024 Yonge St.

~~NorthYork (at Cummer)~~ → NorthYork (at Cannaught)

arze.melal@gmail.com

ارز ملل

www.melal.ca

تحلیل

بی‌اخلاقی نماینده لیبرال ریچموندهیل – با پیوستن به حزب محافظه‌کار – در ضعف و تفرقه جامعه ایرانی کانادایی

سعید سلطانپور
مسئول بخش بین‌المللی انجمن خبرنگاران
(ا.ن.ا.ج)

با باز شدن مجلس فدرال در اتاو در دوشنبه هفته گذشته، خانم لئونا الیسوف، نماینده حزب لیبرال از شهر ریچموندهیل (شمالی) - اوک‌ریجز، در یک اقدام غیرمنتظره، بدون اطلاع‌رسانی به مردم حوزه انتخابیه خود، از سمت لیبرال‌ها به سمت محافظه‌کاران رفت و مورد استقبال نمایندگان محافظه‌کار قرار گرفت. در حالی‌که نمایندگان لیبرال منجمله نخست وزیر ترودو را شوکه کرد. این اولین باری نبود که یک نماینده مجلس در کانادا، حزب خود را تغییر می‌دهد و به حزب مخالف می‌پیوندد و یا مستقل در گوشه مجلس، صندلیش قرار می‌گیرد. ولی تغییر حزب لئونا الیسوف، نظامی اکراینی تبار کانادایی برای جامعه ایرانی، مهم است.

الیسوف در اکتبر ۲۰۱۵ با رای شاید نه چندان زیاد ولی تعیین‌کننده در شهر ایرانی‌نشین ریچموندهیل، توانست رقیب محافظه‌کار خودش، کستاس منگاکیس یونانی‌تبار را شکست دهد و به مجلس راه بیابد. در حالی‌که امیدی نداشت. پشت کردن جامعه ایرانی در کانادا و در مناطق ایرانی‌نشین مانند ریچموندهیل و ویلودیل و ونکوور به هارپر محافظه‌کار و رو کردن آنها به سوی لیبرال‌ها و ترودو را در پی داشت. دلیل این روگردانی طیف اکثریت جامعه ایرانی کانادایی، نارضایتی از سیاست افراطی محافظه‌کاران بدون مشاوره با جامعه ایرانی کانادایی در اعمال تحریم‌های شکننده علیه ایران فراتر از سازمان ملل و قطع رابطه بین دو کشور به اتهامات ثابت نشده، که بطور مستقیم در زندگی تک‌تک جامعه ایرانی‌های کانادا تاثیر منفی گذاشته بود، از یکسو و از سوی دیگر قول انتخاباتی جاستین ترودو در تابستان ۲۰۱۵ که قول برقراری رابطه با ایران را داده بود و از برجام حمایت کرده بود، باعث چرخش ایرانی‌ها به سوی لیبرال‌ها شده بود. حداقل ۵ نماینده لیبرال مانند مجید جوهری و الیسوف (ریچموندهیل)، علی احساسی (ویلودیل) به همین دلیل به نمایندگی مجلس انتخاب شدند.

خانم الیسوف از ابتدای نمایندگیش، از سوی بسیاری از ایرانی‌های حوزه انتخابیش، در مورد مشکلات ویزا بدلیل (نداشتن سفارت-کنسولگری) روبرو شد ولی متاسفانه وی در مدت ۳ سال حضورش در مجلس اتاوا نه تنها هیچ اقدامی در جهت حفظ حقوق و منافع ایرانی‌های حوزه انتخابیه خود برنداشت، که بتدریج نیز با سیاست‌های ضد روسی و طرفدار اکراین وزیر بی‌تجربه ترودو، خانم کریستیا فریلند، از ایرانی‌ها دور شد.

وی که در ابتدا، جلسات مشترک در مورد بودجه و یا مسایلی که لیبرال‌ها فقط برای سرگرم کردن حوزه‌های انتخابیه و مشورت برای مردم، بدون اینکه هیچ برنامه‌ای داشته باشند، را با مجید جوهری در حوزه انتخابیه خودش برگزار کرد ولی از میانه ۲۰۱۸ راهش را جدا کرده بود.

> حوزه انتخابیه ریچموندهیل، آخرین افرادی بودند که از تغییر حزب وی آنهم از طریق رسانه‌ها باخبر شدند. مردم حوزه انتخابیه باید اولین نفری ب**اشند که از تصمیم تغییر حزب یک نماینده باخبر باشند. زیرا مردم به آن نماینده بخاطر آن حزب و برنامه آن حزب رای داده‌اند، البته تجربه کانادا نشان می‌دهد کسانی که حزبشان را بر اثر اختلافات داخلی و یا زیاده‌خواهی مانند پست وزارت خواستن، تغییر می‌دهند، در انتخابات بعدی، با شکست روبرو می‌شوند و مردم حوزه انتخابیه به آنها رای نمی‌دهند.**

تغییر حزب نماینده، بدون مشورت با مردم حوزه انتخابیه، توهین به دمکراسی و مردم است

هر سیاستمدار و هر نماینده‌ای حق دارد که با روند سیاسی دولت و یا حزبش، تغییر موضع دهد ولی یک سیاستمدار مردمی و درست کردار و راست گفتار، نمی‌تواند چند هفته قبلش از رئیس حزبش و دولتش (ترودو) در مجلس به طور علنی، تعریف کند ولی بدون اینکه انتقاد درون حزبی و یا رسانه‌ای کرده باشد، حزبش را تغییر دهد. الیسوف از قماش سیاستمداران بداخلاق و فرصت‌طلبی‌ست که چنین کرد. حوزه انتخابیه ریچموندهیل، آخرین افرادی بودند که از تغییر حزب وی آنهم از طریق رسانه‌ها باخبر شدند. حتی رئیس حوزه انتخابیه لیبرال ریچموندهیل در مصاحبه با رسانه‌ها گفت که وی بشدت شوکه شده است.

مردم حوزه انتخابیه باید اولین نفری باشند که از تصمیم تغییر حزب یک نماینده باخبر باشند. زیرا مردم به آن نماینده بخاطر آن حزب و برنامه آن حزب رای داده‌اند، البته تجربه کانادا نشان می‌دهد کسانی که حزبشان را بر اثر اختلافات داخلی و یا زیاده‌خواهی مانند پست وزارت خواستن،تغییر می‌دهند، در انتخابات بعدی، با شکست روبرو می‌شوند و مردم حوزه انتخابیه به آنها رای نمی‌دهند.

نمونه جالب آن، خانم لیندا استروناک، محافظه‌کار از شهر آرورا (همسایه شمالی ریچموندهیل)، و از میلیونرهای کانادا است. لیندا استروناک به عنوان نماینده محافظه‌کار به مجلس فدرال راه یافت. استروناک نقش کلیدی در اتحاد بین دو حزب دست راستی محافظه‌کار که به پیروزی محافظه‌کاران در انتخابات ۲۰۰۶ منجر شد و ۹ سال طول کشید، داشت. وی در آن سال به کابینه پل مارتین نخست وزیر لیبرال، پیوست ولی در انتخابات بعدی شکست خورد. خانم آلیسوف نیز سرنوشت بهتری نخواهد داشت. مردم در سراسر دنیا از سیاستمدارانی که بخاطر قدرت و نه مردم تغییر می‌کنند، خوششان نمی‌آید.

رهبر حزب محافظه‌کار، اندره شیر، در آخر هفته در ریچموندهیل- اوک‌ریجز در کنار الیسوف، این بار با حضور هواداران محافظه‌کار حضور پیدا کرد. منگاکیس که قرار بود از این حوزه نامزد انتخابات شود، به ریچموندهیل (جنوبی) تغییر مکان داد تا در برابر مجید جوهری قرار بگیرد.

آلیسوف، یک معادله را اشتباه کرد و آنهم برنده شدن مایکل پارسا نماینده محافظه‌کار در مجلس انتاریو با اختلاف زیاد بود. بود. ریچموندهیل حوزه‌ای است که بین محافظه‌کاران و لیبرال‌ها دست به دست می‌شود. مردم به پارسا یا الیسوف تنها به خاطر محبوبیت شخصی آنها رای ندادند بلکه به خاطر حزب و موجی که در جریان انتخابات پیش می‌آید رای دادند.

سوالی که پیش می‌آید درحوزه ایران و جامعه ایرانی، تفاوت جدی بین لیبرال‌ها و محافظه‌کاران نیست. بدلیل اختلافات شدید جامعه ایرانی، ضعف شدید رسانه‌ای، بخصوص نداشتن رسانه انگلیسی زبان، کمتر دانستن از سیستم سیاسی کانادا، سیاستمداران براحتی از جامعه ایرانی، رای و کمک مالی می‌گیرند ولی بعد در صندلی مجلس، به جامعه ایرانی پشت می‌کنند.

سعید سلطانپور
مسئول بخش بین‌المللی انجمن خبرنگاران و نویسندگان قومی امریکای شمالی (ا.ن.ا.ج) است.
ssultanpour@yahoo.com

سردفتر اسناد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت
دکتر ناصر عابدی
لیسانس حقوق از ایران، لیسانس حقوق از کانادا
فوق لیسانس حقوق از انگلستان
دکترای حقوق از انگلستان

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

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

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

دعاوی حقوقی Civil Litigation

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

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی Real Estate

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

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

خلیل هناره
- عضو رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.
- همراه و همگام با شما برای تصمیم گیری بهترین خرید و فروش املاک تجاری، بیزینس، مسکونی و مزرعه.
- کمک در تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری.
- ارزیابی ملک شما جهت خرید و یا فروش.
- آماده پاسخگو و برآورد خواسته های شما در امور املاک.
تعدادی آپارتمان، منزل مسکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجود می باشد.
برای اطلاعات بیشتر با تلفن 416-275-8747 تماس بگیرید.

Khalil Henareh
B.Sc., Sales Representative
Experince Excellence
Direct: 416.275.8747
Office: 905.764.7111 Ext.1397
Fax : 905.764.1274
Email : Khalil.henareh@century21.ca
Century 21
HERITAGE GROUP LTD.
BROKERAGE*
Inpedently owned and operated
REALTOR
MLS
MULTIPLE LISTING SERVICE
Trust, Honesty and Integrity... Always.

تدریس پیانو

توسط
پردیس عمانیان
با ۱۶ سال
سابقه تدریس

647.878.2021
pardis101@hotmail.com
در قطعات کلاسیک بر اساس متد RCM و قطعات ایرانی

نرخ از شما فروش از ما

انتظارها به پایان رسید

ارز یونیک

در قلب پلازای ایرانیان

بزودی افتتاح می‌شود

با متُد جدید

نرخ از شما، فروش از ما

دیگر گران نخرید!

416-830-6-830

ناظران می‌گویند...

تغییر بزرگ - ۲

دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com

ستون ناظران می‌گویند، اختصاص به نویسندگان یا متخصصانی دارد که سال‌هاست از نگاه‌های متفاوت و گوناگون به مسائل می‌پردازند

قسمت اول

در پی انتشارمطلب پیشین (بخش نخست از" تغییر بزرگ") بانوی ارجمند محجبه‌ای که آن مطلب را خوانده بود برایم نوشتند که: "خوب است پیرامون آن سال‌های پیش از ترکیدن بمب اسلام واگیردار در بروکسل (البته در جهان) کمی بیشتر بگویید."...

در سال‌های ۵۰ میلادی،۳۰ هجری محمدی، جرقه‌هایی از رشد و پیشرفت در ایران هویدا بود. اما ایران هنوز یک کشور عقب‌افتاده بود. برای من که از ۴-۵ سالگی تا ۸-۹ سالگی در سوئیس زندگی می‌کردم در بازگشت به ایران، زادگاهم این عقب‌افتادگی کاملا مشهود بود. در مقایسه با لوزان، تهران جایی بود کثیف، خاکی، قدری وحشی و خشن. پدربزرگم ۵ قطعه زمین بزرگ نزدیک به یکدیگر در قلهک برای فرزندانش تهیه دیده بود، دو دختر و سه پسر و پدر من در آن قطعه مربوط به خود خانه نسبتا بزرگی با یک استخر کوچک ساخته بود و ما در آنجا زندگی خود را در تهران آغاز کردیم. خانه‌های دو عمه و یک عمو و بعد زمینی نساخته متعلق به عموی دیگر و بعد خانه ما بود. آن زمین نساخته را می‌گفتیم خرابه .در آن خرابه بود که ۲ تن از دوستان پسرعمه‌ام علیرضا، به نام مصطفی و رضا می‌آمدند و یادم هست عروسکی به نماد عُمَر آتش می‌زدند که برای من ناخوشایند بود. مرا به مدرسه فرانسوی سن‌لویی فرستاده بودند که در نزدیک توپخانه کوچه خندان قرار داشت و از آنجا هلک‌هلک با اتوبوس‌های قراضه و نسبتا کثیف تقریبا به مدت یک ساعت سفر می‌کردم که به منزل برگردم.

سال ۱۹۵۳ بود و زمان آن کشمکش میان شاه و مصدق. من ۹ سالم بود و از این داستان‌های سیاست چیزی متوجه نبودم برای اینکه در منزل هم کسی راجع به سیاست چندان صحبتی نمی‌کرد یا اصلا من نمی‌شنیدم. در سر راه از مدرسه به خانه یکی دوبار دیدم جماعتی جمع شده بودند بعد پلیس و نظامیان می‌آمدند و آنها می‌گریختند و یک جنگ و گریزهای کوچکی را در خیابان خودم مشاهده کردم.

چه در مدرسه یا در رادیو شعارهایی می‌شنیدم از قبیل شاه فراری شده سوار گاری شده یا چیزهای مزخرفی از این قبیل. وقتی از تهران به بروکسل رفتم، وضعیت قدری تفاوت کرده بود. چیزهای متفاوتی به ذهن من می‌آمد شاید باید بگویم وجود آزادانه و بیشتر دختران و بانوان در خیابان، زیرا در ابتدا فقط مردان در خیابان‌ها دیده می‌شدند وجود سینماهای جدید مخصوصا سینما رادیو سیتی که سینمای بزرگی بود در خیابان پهلوی. آمدن تلویزیون به بازار و به خانه، برنامه‌های رادیویی قدری متنوع‌تر شد، مثلا داستان‌های ۱۰۰۱ شب از رادیو که ما همه با هم گوش می‌دادیم (منظور خانواده یا هم) رنگ و زیبایی به طور کلی در تهران کم‌کم جای سیاهی عزا و دین را می‌گرفت بعدها دانستم که قلهک بالاخص از محله‌های متدین‌تر شمال تهران بود. کم‌کم فیلم‌های سینمایی ساخت ایران نسبتا جالب روی اکران سینماها آمده بود مثلا فیلم شب‌نشینی در جهنم ساموئل خاچیکیان، موسیقی یا موزیک پاپ اروپایی که بیشتر رمانتیک بود و عاشقانه در صفحه‌های ۴۵ دور در بازار و میان جوانان روزبه‌روز محبوبیت بیشتر می‌یافت. خوانندگان فرانسوی و ایتالیایی بخصوص خیلی محبوب بودند همچنین فیلم‌های ایتالیایی و فرانسوی علاوه بر فیلم‌های وسترن هالیوود در جامعه تهران رونق داشت، در سینماها پر بود. خوانندگان پاپ ایرانی ظاهر شده بودند مثل ویگن منوچهر عارف دلکش و مرضیه و خواننده دیگری که خواننده محبوب‌تر زن من بود اما اسمش را الان به یاد ندارم و شاید هم گوگوش. البته دلکش و مرضیه و ترانه‌های آنها را واقعا نمی‌شد گفت پاپ، اما به هر حال موزیکی بود که قدری شادتر از موسیقی عزای اسلامی بود.

ایران در جهان

دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف، قبل از انقلاب

فرودگاه مهرآباد ما هم کم‌کم شکل مدرنی به خود گرفته بود و ما با همین احساسی که کم‌کم مدرن‌تر و پیشرفته‌تر ایران داشت می‌شد که البته از منظر بعضی دیگران غرب‌زده‌تر می‌شد آن فرودگاه را به قصد بروکسل ترک کردیم. در بروکسل با گروه دیگری از ایرانیان و دوستان ایرانی احساس نمی‌کردیم که چیزی کمتر از دیگران داریم گرچه باطنا می‌دانستیم که آنها از ما بسیار جلوترند. با خواندن روزنامه لوموند و با پوشیدن لباس‌های شیک و حتی بسیاری از دوستان من با کت و شلوار و کراوات به دانشگاه می‌رفتند در حالیکه بقیه دانشجویان بلزیکی اهل کراوات و این چیزها نبودند احساس نه برتری ولی شاید خنگی می‌کردند. در خارج هنوز برای مردم عامی ایران آنطور شناخته شده نبود زیرا از ما سوالاتی می‌کردند مانند آیا آنجا هنوز با شتر رفت و آمد می‌کنند؟ که البته به ما قدری بر می‌خورد و برایشان توضیح می‌دادیم که این‌طور نیست و ما خیلی هم جلو هستیم. به عبارت دیگر نه تنها اسلامی‌های ایران ما را غرب‌زده به حساب می‌آوردند بلکه اروپایی‌ها هم استنباطشان این بود که مردم ایران سوار شتر می‌شوند ولی ما غرب‌زده هستیم که کت و شلوار می‌پوشیم و کراوات می‌زنیم. باید خودمان را به آنها نشان می‌دادیم.

حدودا یک سال از آمدنم به بروکسل گذشته بود، که رستم نصرت‌آبادی به من گفت می‌خواهد با من صحبت کند. روی نیمکتی نشستیم و به من گفت می‌خواهد انجمن دانشجویان ایرانی مقیم بلژیک را راه بیندازد و می‌خواهد که من خزانه‌دار آن انجمن باشم. با کمال‌میل پذیرفتم و از اینکه به سراغ من آمده خیلی هم خوشحال شدم . به‌هرحال من دانشجوی رشته اقتصاد بودم و بی‌معنا نبود که پست خزانه‌داری را به من پیشنهاد بکند و من عهده‌دارش بشوم. رستم نصرت‌آبادی جوانی بود قدری مسن‌تر از من در رشته پزشکی مشغول تدریس بود ولی فعالیت‌های غیردانشجویی‌اش بر فعالیت‌های دانشجوی‌اش می‌چربید. وقتی که ما کمیته خود را تشکیل دادیم که ما نام هیات مدیره را بر کمیته نگذاشته بودیم بلکه خودمان را گروه کارداران نام گذارده بودیم. نوشین ناهور شده بود منشی و دوست دیگری که او نیز مثل رستم یهودی بود و نامش را الان فراموش کرده‌ام معاون نایب رییس شده بود همان سال اول این اتحادیه دانشجویان ایرانی مقیم بلژیک با آنکه در تمام بلژیک شاید ۳۰ دانشجوی ایرانی بیشتر وجود نداشت ما دست به یک کار عظیمی زدیم. تصمیم گرفتیم در بزرگترین و مجلل‌ترین مرکز اجتماعات بروکسل این جشن نوروز را برگزار کنیم. به عنوان خزانه‌دار توانستم وام کوچکی از بانک خودم بگیرم که مخارج اولیه جشن را فراهم آوریم. ابتدا پوسترهایی تهیه کردیم دراز که روی آن نوشته بود Quest-ce que le ced دیا هفت‌سین چیست به رنگ نارنجی به خوبی به یادم است تا بعد شروع کردیم به معرفی جشن و فروش بلیط. در آن مرکز ۲ طبقه اجاره کردیم و بیش از ۱۰۰ نفر به این جشن ما آمدند جشنی که یک دوجین دانشجو برگزار کرده بودند ما ۱۰-۱۲ نفر بودیم که این را برگزار می‌کردیم جمعا ۱۵ یا شاید ۲۰ دانشجوی ایرانی در بروکسل وجود داشت مثل حالا نبود. دو ارکستر در این جشن دعوت کرده بودیم و خواننده بزرگ فرانسوی ژیلبر بکو که صفحات ۴۵ دورش در تهران دست‌به‌دست می‌گشت را ما به جشن خود دعوت کرده بودیم که در آنجا آهنگ معروف ناتالی را برای اولین بار در جشن ما دانشجویان ایرانی خواند. افتخار این بیشتر باید مدیون رستم نصرت‌آبادی باشیم او بود که این ابتکارات برای دعوت از ارکسترها و دعوت از ژیلبر بکو را انجام می‌داد. مردی بود از نظر بیزینسی نترس و حتی در آن موقع یک هواپیمای چارتر را اجاره کرد و مسافر از بروکسل به تهران برد که برای من شگفت‌انگیز بود. بعد از انقلاب اسلامی رستم نصرت‌آبادی دیگر به ایران نمی‌توانست برگردد برای اینکه یهودی بود و چند سال پیش در یک سفر به اسرائیل درگذشت.

بسیاری از ما با سیاست کاری نداشتند بسیاری دیگر هم قدری سیاسی بودند بعضی‌ها هم قدری بیشتر. مثلا محمد زاهدی که عضو حزب توده بود. علی جهان‌زاده که کمونیست چینی بود. ناصر نراقی پان‌ایرانیست بود. بسیاری از دوستان دیگر تمایلات جبهه ملی و مصدقی داشتند اعم از اینکه عضو جبهه ملی بوده باشند یا نه مثل دوستانم کامیاب منافی، کامران بهنیا و بعضی دیگر که مطمئن نیستم و اسمشان را نمی‌آورم. بعضی‌ها هم شاه‌دوست بودند شاه‌دوستهای دو آتشه مثل نوشین ناهور، علی دباج یا جمشید نبوی. یا نصیر و منوچهر پیروزیان که اصلا با سیاست کاری نداشتند و بیشتر به زندگی شخصی می‌پرداختند. جالب بود که اتحادیه دانشجویان ایرانی مقیم بلژیک با همه تفاوتهای مواضع سیاسی و غیرسیاسی با هم در این انجمن دوستانه زندگی می‌کردیم و دشمنی بین هیچ‌کدام از ما وجود نداشت. به تشویق من، انجمن ما به‌رغم اینکه بعضی‌ها مخالف بودند به کنفدراسیون پیوست و مرا هم به عنوان نماینده خود به کنگره سالانه کنفدراسیون، ابتدا در کلن و سال بعد در لندن فرستاد. در کنگره کلن اشخاصی که بعدها در انقلاب اسلامی هم مقام و منسبی پیدا کردند آمده بودند در آنجا با ابوالحسن بنی‌صدر آشنا شدم که از تهران آمده بود به عنوان نماینده دانشجویان ایرانی مقیم ایران و می‌دانیم که رییس جمهور و اولین رییس جمهور اسلامی ایران شد قطب‌زاده آنجا آمده بود که همان موقع با کت و شلوار و کراوات و کیف جیمزباندی به کنگره آمد که مشخص بود از آمریکا می‌آید و با همه تفاوت داشت از این لحاظ، از لحاظ جیمز باند بودن. و او نیز کاندیدای ریاست جمهوری شد در ایران که به پیروزی نرسید و نفر چهارم پنجم شد یا شایدم آخر و بعد مسئول صدا و سیما جمهوری اسلامی شد. نخستین مسئول اسلامی رادیو و تلویزیون ملی ایران که تبدیل شده بود به صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. نقش من در آن کنگره بیشتر نقش جناح نگرفتن بود. به لحاظ اینکه نمایندگانی که از اتحادیه‌های کشورهای دیگر می‌آمدند همه جناح‌های بخصوصی داشتند مثلا فرض کنید از فرانسه که می‌آمدند جناح توده‌ای داشتند یا از ایتالیا که می‌آمدند یا از جاهای دیگر که می‌آمدند، آلمان بیشتر جناح جبهه ملی بود. جناح شاهی به کنگره راه نمیافت به این جهت که اصلا حاضر به شرکت در یک چنین کنگره‌ای نبود و اصولا جناح شاهی کمتر در میان اتحادیه دانشجویان وجود داشت. من نماینده دانشجویان ایرانی مقیم بلژیک بودم و می‌دانستم که در آنجا دانشجویان با عقاید مختلفی همه با هم دارند زندگی می‌کنند. در واقع ما یک انجمن صنفی بودیم نه انجمن سیاسی ما حزب سیاسی نبودیم در نتیجه وضع من با دیگران متفاوت بود. در موقع رای‌گیری در موضوعات سیاسی مختلف من غالبا رای ممتنع می‌دادم به‌طوری که گاهی اوقات رای ممتنع خوانده می‌شد می‌گفتند بلژیک حتی اگر من اون رای را نداده بوده باشم. یادم است یکبار که آمدم صحبت کنم و به من اجازه صحبت داده نشدبرای اینکه نمی‌دانستند من موضعم چیست که به من اجازه صحبت بدهند یا ندهند جلسه را ترک کردم پیش از آنکه از جلسه خارج بشوم آقای حسن ماسالی آمد و مرا دلداری داد و من را به جای خودم برگرداند و خواهش کرد که بمانم. چند سال پیش او به دیدنم آمد در تورنتو از آلمان. تجربه من در شرکت در کنگره کنفدراسیون هم در کلن و هم در لندن تغییری در من بوجود آورد. پیش از آن در سن ۱۹سالگی یا شاید هم ۲۰ سالگی من مخالف شاه بودم. اولین تجربه سیاسی راستین من در کلاس دوازدهم بود و سالی بود که انقلاب سفید شاه و مردم برگزار شد

ادامه در شماره آینده

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
۰۲۱ - ۸۸۹ - ۰۶۰۰۱

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

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.

کلیه خدمات دندانپزشکی عمومی، روت کانال، زیبایی، ارتدونسی ...

مطب ریچموندهیل

905.780.8444
Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave, Unit 13B
Richmond Hill, ON L4C 3N8

بیمه و سرمایه‌گذاری

هزینه‌های سرسام‌آور دارو و بیمه

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

خبر خوب برای کسانی که واجد شرایط اخذ بیمه دارو نیستند:

برای مدت بسیار کوتاه کسانی‌که واجد شرایط اخذ بیمه نیستند می‌توانند با توجه به پیشینه بیماری و مصرف دارو درخواست بیمه در مدل‌های مختلف کنند.

همه ما در شرایطی غیر قابل پیش‌بینی به دارو نیاز پیدا می‌کنیم. حوادث، سوانح و بیماری های مختلف ازجمله مواردی است که فرد را به خرید دارو وادار می‌کند.

شما هر ساله چه هزینه‌ای صرف خرید دارو می‌کنید؟

آیا جزء افراد واجد شرایط دریافت دارو هستید ؟

آیا در زمان نیاز به دارو، خودتان پرداخت کننده هستید؟

آیا از بیمه‌ای در خصوص دارو اطلاع دارید؟

آیا می‌دانید بسیاری از داروهای بیماری‌های خاص، قیمت‌های گزافی دارند؟

با کمال تاسف در گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) آمده است که بیش از یک میلیارد نفر در جهان توانایی پرداخت‌هزینه‌های درمان و سلامت خود را ندارند. علاوه بر آن هزینه‌های بخش بهداشت و درمان هر سال نزدیک به ۱۰۰ میلیون نفر را به زیر خط فقر می‌کشد.

خبر خوب برای کسانی که واجد شرایط اخذ بیمه دارو نیستند: برای مدت بسیار کوتاه کسانی‌که واجد شرایط اخذ بیمه نیستند می‌توانند با توجه به پیشینه بیماری و مصرف دارو درخواست بیمه در مدل‌های مختلف کنند.

طبق آمار درکانادا ۸۱ درصد از میزان مصرف داروها مربوط به نسخه‌های پزشکان و ۱۹ درصدمربوط به داروهای غیرتجویزی است. حقیقت تلخی که باید در اینجا اضافه کنیم این است که بیش از نیمی از تمام داروها در جهان به اشتباه تجویز، توزیع یا فروخته می‌شود و نیمی از مردم جهان موفق به دریافت داروهایی که برای آن‌ها تجویز شده است نمی‌شوند.

در یک گزارش، متخصصانی از مراکز مختلف جهانی از جمله سازمان دارو و غذا، دانشگاه گلاسکو، انجمن علوم آزمایشگاهی آمریکا به همراه مورخ پزشکی استفان گرینبرگ لیستی از مهمترین و پر مصرف‌ترین داروهای جهان را ارائه کرده‌اند.

بیشترین سهم مصرف‌کنندگان دارویی به بیماران قلبی و مبتلایان به آرتروز و ورم مفاصل اختصاص دارد و چون هر ساله به تعداد این بیماران افزوده می‌شود، مصرف داروهای مربوطه نیز افزایش می‌یابد. از سوی دیگر داروهایی مانند انسولین، پنی سیلین، واکسن آبله، آسپیرین و مورفین از جمله داروهایی هستند که شکی در پرمصرف بودن آنها در جهان وجود ندارد.

در بیمه دارو مسلما پوشش‌های متفاوتی از جهت مقدار پوشش بیمه برای دارو در شرکت های مختلف وجود دارد. یکی از مطالب مهم پوشش بیمه دارو، نوع دارو است. بعضی از شرکت‌ها داروهای مارکدار را پوشش نمی‌دهند و یا اگر قرارداد شما تنها داروهای ژنریک را پوشش دهد و شما به هر دلیلی دارویی خریداری کنید که مارکدار باشد، مبلغ پرداختی، بر اساس داروهای ژنریک خواهد بود. از دیگر موارد قابل توجه در بیمه دارو استثناتاتی است که وجود دارد که شامل داروهای ترک سیگار، بهداشتی،آرایشی، شامپو، صابون، داروهای در دسترس عموم و همچنین داروهای بدون تجویز پزشک می‌باشد که قابل پرداخت نیست.

بد نیست بدانیم اکثر شرکت‌های بیمه دارو، جهت استفاده، زمان انتظار ندارند برخی از شرکت‌ها به طور مثال حداکثر پوشش ۳۰۰ دلار در سال را پیشنهاد می‌کنند و یا اینکه در بعضی از شرکت‌ها با مقادیر بیشتری به طور مثال ۸۰۰،۱۰۰۰، ۲۰۰۰،۵۰۰۰، و۱۰/۰۰۰ دلار و در نهایت نامحدود دارند و همچنین در هنگام اخذ بیمه دارو در طی سال‌های اول تا پنجم مقدار متفاوت پوشش دارند.

***

ممکن است نام بیمه‌های گوناگون به نظر شباهت زیادی به هم داشته باشند، اما هر یک به گونه‌ای خاص آرایش داده شده، بنابراین باید در زمان اخذ بیمه، از افراد باتجربه و با سابقه در این رشته بهره‌گیری نماییم و دقیقا بدانیم چه انتظاری از بیمه داریم و بیمه‌ای که می‌گیریم چه ویژگی‌هایی دارد تا در روز نیاز، بهت‌زده نشویم!

اقتباس: www.cover4u.ca

از خوانندگان و علاقمندان دعوت به عمل می‌آوریم که تجربه‌های خوب وبد خود را پیرامون بیمه با ما در میان بگذارند. مطالب این مقالات صرفا 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 کانادابه شماره ثبت ۲۰۶۵۸۱۷ است.
www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011

سریعتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دبیرستان و هنرستان خصوصی صبوحی آکادمی

Grade 9-12

After School . Night School
Adult Credit Courses

Online Credit Courses
Established in 2011

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

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

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

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

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

توجه توجه

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

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

مشاوره رایگان تحصیلی

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

با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صبوحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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

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

یک پلیس ← ۱

اتهامات جنایی علیه افسران پلیس اتاوا معمولا به طور خودکار توسط افسران مبارزه با سوء رفتار انجام می‌شود، اما در این مورد خاص، دو واحد مختلف، کار تحقیق بر روی این پرونده را به انجام رسانیدند. شکایت‌کنندگان ادعای آزار و اذیت مکرر پلیس را داشتند.

اتهامات اصلی جنایی وی مربوط به چهار زن است، اما رسانه‌ها متوجه شده‌اند که کارآگاهان همچنان در حال بررسی ارتباط او با چندین زن دیگر نیز هستند. بخش تحقیقات ویژه پلیس ("اس‌آی‌یو") که تحقیق در مورد حوادث مربوط به تخلفات جنسی افسران پلیس را مورد بررسی قرار می‌دهد، متوجه شد اتهامات اریک در محدوده اختیارات آنها نیست چرا که این حوادث مربوط به زنانی است که به دلخواه خود با اریک قرار ملاقات می‌گذاشتند.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که وی اطلاعات اولیه زنان طعمه خود را از طریق سایت‌های دوست‌یابی به دست می‌آورده و از طریق مرکز اطلاعات پلیس اطلاعات تکمیلی را استخراج می‌کرده و بعد از قرار گذاشتن با آنها به زور اسلحه مجبورشان می‌کرده که عکس‌های برهنه بگیرند.

در ایمیل این پلیس اوتاوایی اطلاعات ایمیل‌های هک‌شده سایت "اشلی مدیسون" در تابستان ۲۰۱۵ نیز پیدا شده است. این سایت، اطلاعات دوست‌یابی را در اختیار اعضاء متاهل سایت قرار می‌دهد. هنوز مشخص نشده که آیا اریک از این اطلاعات استفاده کرده است یا خیر.

"چارلز بوردلوا" رئیس پلیس اتاوا در یک نشریه خبری گفت: "این اتهامات و موارد دیگر عنوان شده بسیار جدی هستند، من می‌دانم این نوع اخبار باعث ناراحتی جامعه و اعضای صادق پلیس خواهد شد".

او از مردم خواست در صورت داشتن هر گونه اطلاع در این رابطه با پلیس تماس بگیرند.

تلفن پلیس ۶۱۳/۲۳۶/۱۲۲ داخلی ۵۷۶۰ و ایمیل پلیس: mcm@ottawapolice.ca می‌باشد.

SUMMIT HEIGHTS DENTAL

1-877-393-6464

تحول
جدید در دندانپزشکی:

دندان با ایمپلنت‌های ظریف

برای اطلاعات
بیشتر با ما تماس بگیرید

هزینه
بسیار کمتر،
راحتی بیشتر،
ظریفتر

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 کاملا ثابت و محکم تَرک می‌کند بطوریکه می‌تواند **همان لحظه از آنها استفاده نماید.**

بعلاوه با این روش ناراحتی‌های پس از نصب ایمپلنت تقریبا 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)

1-877-393-6464

3910 BATHURST ST. SUITE 402

JUST NORTH OF WILSON AVE.

پیش خرید- آکازیون

هزار و دویست دلار برای هر فوت مربع کاندو آپارتمان

Suite	Model	Size	Type	Exposure	Bathroom	Unit Price
207	S-A(BF)	435	Studio	North	1 Bath	$521,990.00
224	1-A	525	1 Bed	West	1 Bath	$579,990.00
1220	1-A1	510	1 Bed	East	1 Bath	$605,990.00
220	1D-P	700	1 Bed+Den	Southeast	1 Bath	$718,990.00
222	1D-T	685	1 Bed+Den	West	2 Bath	$702,990.00
309	1D-V	805	1 Bed+Den	North	2 Bath	$[illegible],990.00
335	1D-D	[illegible]	1 Bed+Den	West	[illegible] Bath	$739,000.00

کامران انواری
بروکر املاک

یک واحد کاندو آپارتمان چهل متری به قیمت پانصد و بیست هزار دلار در لیست پیش‌فروش یکی از سازندگان معروف این شهر توجه مرا در چند روز گذشته جلب کرده است. اگر بخواهم دقیق‌تر صحبت کرده باشم یک استودیو به مساحت چهار صد و سی و پنج فوت مربع در طبقه دوم بدون پارکینگ و انباری در خیابان ریچموند واقع درقلب تورنتو به قیمت پانصد و بیست و یک هزارو نهصد و نود دلار در صدر فهرست پیش فروش یکی از سازندگان بنام این شهر خود نمایی می‌کند. برای واحدهای بزرگتر پارکینگ را به قیمت شصت و پنج هزار دلار و یک انباری که بتوان چهار حلقه لاستیک زمستانی را در آن نگهداری کرد به قیمت هفت هزار دلار می‌فروشند، این روزها از نظرخریداران مشتاق کاندو این یک فرصت استثنایی است. نه اینکه فکر کنید اگر دسته چک را بردارید و به دفتر فروش تشریف ببرید با آغوش باز منتظر شما باشند، خیر به شما توصیه می‌کنم اگر علاقمند به خرید هستید هر چه زودتر تماس بگیرید تا یک فرم درخواست به اسم شما پر کنیم وگرنه ممکنست تمام شود وبه شما نرسد و پشیمانی بار بیاورد. واحدهای یک و دو اتاق خوابه هم هست که اگر موفق به خرید یکی از آنها شوید می‌توانید امیدوار باشید واحد خود را اواخر سال ۲۰۲۱ تحویل بگیرید. فعلا پنج در صد قیمت را پرداخت می‌کنید ولی اقساط پنج در صدی دیگری هم هست.

بله از قدیم گفته‌اند هر چقدر پول بدی همانقدر هم آش می‌خوری البته با نیم میلیون دلار که با هزینه‌های جانبی آشکار و پنهان قراردادهای پیش خرید بگی نگی یک کمی هم بیشتر می‌شود، آنهم در این بازاری که همه جا می‌نویسند از شدت سردی منجمد شده است شاید توقع آش بیشتری می‌رود ولی فعلا همینه که هست. چه می‌شه کرد. فعلا همه کاندو می‌خواهند. خانه ویلائی به چه درد می‌خورد؟ باور بفرمایید وقتی خوب فکر می‌کنم می‌بینم این چهل متر کاندو در خیابان ریچموند وقتی سه سال دیگر تحویلش بگیری باید برای خودش واحد با ارزشی باشه! یاد تلفن یکی از خوانندگان این مطالب افتادم که حدود سه سال پیش با من تماس گرفتند و گفتند که تازه از ایران تشریف آورده‌اند و مبلغی هم پس‌انداز داشتند که برای خرید یک کاندو کوچک در منطقه یانگ و شپرد کفایت می‌کرد. یک کاندو ۱+۱ را ایشان می‌توانست با حدود سیصد و پنجاه هزار دلار بخرد و تازه ایشان اصلا طرفدار زندگی در آپارتمان بودند، اما دوست صمیمی ایشان سفارش کرده بود "مبادا! تاکید می‌کنم مبادا! کاندو بخری فقط زمین! کاندو به هیچ دردی نمی‌خورد. من ابتدا به فرمایشات ایشان گوش کردم و خدمتشان عرض کردم که این صحیح نیست بهتر است ایشان خریدشان را انجام بدهند و به حرف دوستشان توجه نکنند، این درست است که دوستشان خوبی ایشان را می‌خواهد شکی در این نیست اما من هر چه باشد سالی دو جفت کفش بیشتر از دوست ایشان در این بازار پاره می‌کنم! و مثال زدم اگر دندان ایشان درد می‌کند و صد تا از دوستان ایشان بگویند این دندان را باید کشید اما دندانپزشک بگوید می‌توان آن دندان را پر کرد و نگه داشت شما به کدام توصیه توجه می‌کنید؟ خوب ما هم در کار خودمان دانشی و تجربه‌ای داریم و به ایشان توصیه کردم فرصت را از دست ندهند و کاندوی مورد نظرشان را خریداری کنند، ایشان کمی فکر کردند و تکرار کردند که دوستشان سفارش کرده که خیلی مواظب ما ایجنت‌ها باشد مبادا! به ایشان کاندو بفروشند، هیچکس در تورنتو کاندو نمی‌خرد همه دنبال زمین هستند"....

> این روزها از نظرخریداران مشتاق کاندو این یک فرصت استثنایی است. نه اینکه فکر کنید اگر دسته چک را بردارید و به دفتر فروش تشریف ببرید با آغوش باز منتظر شما باشند، خیر به شما توصیه می‌کنم اگر علاقمند به خرید هستید هر چه زودتر تماس بگیرید تا یک فرم درخواست به اسم شما پر کنیم وگرنه ممکنست تمام شود وبه شما نرسد و پشیمانی بار بیاورد. واحدهای یک و دو اتاق خوابه هم هست که اگر موفق به خرید یکی از آنها شوید می‌توانید امیدوار باشید واحد خود را اواخر سال ۲۰۲۱ تحویل بگیرید. فعلا پنج در صد قیمت را پرداخت می‌کنید.

شاید فکر می‌کنید من اغراق می‌کنم، موضوع تلفن ایشان را حتی استفاده کردم و در مجله نوشتم و تقاضا کردم مبادا به حرف‌های غیر حرفه‌ای گوش بدهید هر کاری همه کردند دلیل نمی‌شود ما هم همان کار را انجام دهیم، امیدوارم که این دوست خواننده ما تا حالا هر جا هستند منزل ایده‌ال خودشان را خریداری کرده باشند، ولی اگر تاحالا خرید خودشان را انجام نداده اند باید همان کاندو را شصت تا هفتاد در صد گرانتر بخرند و تاوان توجه نکردن به توصیه‌های تخصصی را ببردازند. احتمالا دوستشان الان به ایشان توصیه می‌کند یکی از این واحدهای چهل متری را تا تمام نشده نیم ملیون بخرد. هیچکس در تورنتو الان زمین نمی‌خرد همه دنبال کاندو هستند" ..... بدون شک خرید این واحد چهل متری برای خریداری ممکنست مناسب باشد و خرید مناسب و خوبی از آب در بیاید در صورتی‌که برای شخص دیگری مناسب نباشد. هیچ فرمولی و داروی ژنریکی وجود ندارد. خرید ملک را همواره بر اساس نیازتان و قدرت خریدتان انجام دهید نه بخاطر مشورت با دیگرانی که خودشان هم بر اساس حرکت دیگران تصمیم می‌گیرند.

هیچ وقت عادت ندارم و نداشته‌ام که مشتری‌های خودم را دستپاچه کنم و تشویقشان کنم که تا دیر نشده با پنج در صد این کاندو کمیاب را بخرند، بلکه آنقدر در مورد پنج درصدهای بعدی، هزینه‌های پنهان، مالیات HST و Developement charge که سازنده به عهده خریدار می‌گذارد و سایر هزینه‌های این کار توضیح می‌دهم تامطمئن شوم خریدار متوجه هزینه‌های واقعی خریدش شده است، مردم هنگام خرید ملک احساسی تصمیم می‌گیرند و احتیاج به مشاوری دارند که تمام جنبه‌های مثبت و منفی معامله را برایشان توضیح دهد، آنها که در طی سال‌ها با ما مانده‌اند و خرید کرده‌اند کاملا به خریدی که کرده‌اند آگاه بوده‌اند، تمام مزیت‌ها و نقاط ضعف خریدشان را بررسی کرده‌ایم و تا خیالمان از وام بانک راحت نباشد خریدی را انجام نداده‌ایم. خریدار یا فروشنده‌ای پیدا نخواهید کرد که از طریق تیم ما معامله خودش را انجام داده باشد و ناراضی باشد. بگذریم، هفته پیش در یک لوکیشن درجه یک، دو معامله صورت گرفت. یک کاندو دوخوابه دو حمام با یک محل پارک ومساحتی نزدیک نهصد فوت مربع به فروش رسید کمی آن طرف‌تر یک تاون‌هاوس با سه اتاق خوب، چهار سرویس، یک پارکینگ و یک محل پارک اضافی جلوی پارکینگ با زیرزمین تکمیل شده و دو برابر مساحت قابل زندگی آن کاندو با همان قیمت کاندو فروخته شد. اگر من خریدار بودم یا به قصد سرمایه‌گذاری می‌خواستم خرید کنم در انتخاب تاون‌هاوس تردید نمی‌کردم، چون لذت داشتن حیاط، فضای زندگی بیشتر و رها بودن از محدودیت‌های زندگی در کاندو برایم جذابتر است. ولی در طول سالیانی که در این حرفه فعال بوده‌ام شکی ندارم که برای تعداد فراوانی از مشتری‌های ما زندگی در کاندو دارای مطلوبیت بیشتری است سلیقه خریداران شبیه به هم نیست و هر شخصی برای خودش معیارهایی دارد، یکی کاندو را می‌پسندد یکی خانه و زمین را. برگردیم و کمی هم در مورد مثالی که این مطلب را با آن شروع کردیم صحبت کنیم. ببینید شما اگر دو خانه مشابه را در تورنتو و یکی از شهرهای اقماری آن مقایسه کنید حتی اگر مصالح یکسان و اجرت ساخت یکسانی داشته باشند، قیمتشان یکی نیست. به دلیل اینکه شما بخشی از پولی که برای خرید ملک می‌پردازید به خاطر لوکیشن آنست، خیابان ریچموند هم در دل تورنتو لوکیشن مرغوبیست و قیمتی که سازنده مطالبه می‌کند و در نظر اول بالا بنظر می‌آید با کمی مطالعه منطقی است. کما اینکه بزودی شاهد خواهید بود که همه واحدها به فروش خواهند رسید. در تورنتو ده‌ها پروژه با قیمت‌های متفاوت و در لوکیشن‌های مختلف در حال ساخت است. هزاران واحد کاندو و انواع خانه‌های مختلف در کلانشهر تورنتو برای خریداران وجود دارد که انتخاب را بسیار مشکل می‌کند. اما فقط یک خرید برای شما "بهینه" است. یعنی با در نظر گرفتن تمام شرایط بهترین خرید برای شما خواهد بود، فقط یکی از آنها این شرایط را دارد. شغل من هم کمک کردن به شما برای پیدا کردن آن یک ملک است. ممکنست زمین داشته باشد یا کاندو در یک برج مرتفع باشد یا پیش خرید در یکی از ده‌ها پروژه موجود باشد. اگر تمایل دارید تا در یکی از سمینارهای ما شرکت کنید و در مورد بازار ملک بیشتر بدانید یا اگر دوست دارید یک نشست خصوصی با هم داشته باشیم تا شرایط شما را با هم بررسی کنیم، لطفا تماس بگیرید، به امید دیدار.

کامران انواری، بروکر املاک در شهر تورنتو است
647-808-3450
anvariteam@gmail.com

کامران انواری
Real Estate Broker
Cell: 647.808.3450
kamrananvari@yahoo.com
www.anvari.ca
RE/MAX Re/max Hallmark Independently owned and operated
685 Sheppard Ave. East Unit 401

پیش خرید کاندو آپارتمان
برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریدهای آپارتمان در تورنتو و ریچموندهیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلانشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:
anvariteam@gmail.com

Richmond Hill $1,269,000
خانه مستقل در یکی از بهترین محلات ریچموندهیل، بسیار شیک و زیبا
Loaded with upgrades

Richmond Hill $699,000
خانه ۲+۲ خوابه، در چند قدمی دریاچه، مناسب برای بازسازی یا ساخت خانه نو

Bayview / Finch $429,900
آپارتمان ۱+۱ خوابه، ۳ سال ساخت، با پارکینگ و انباری و بالکن

Leslie / Sheppard $599,000
آپارتمان ۲+۱ خوابه با ۲ حمام، پارکینگ، انباری و بالکن بزرگ، نزدیک ایستگاه ساب‌وی و GO

Yonge / Sheppard $1,388,000
خانه مستقل، ۱ طبقه، زیرزمین تکمیل و واک اوت
زمین: ۵۰X۱۳۱ ft

Leslie / Sheppard $599,000
آپارتمان ۲+۱ خوابه، واحد گوشه در طبقات بالا، پارکینگ، لاکر و بالکن با نمای باز، استخر و سایر امکانات ورزشی

Yonge / 16th $408,800
آپارتمان ۱+۱ خوابه نوساز، با پارکینگ، انباری، تراس، در منطقه عالی
برای اجاره

Call Now To Book Your Private Home Tour!

Oak Ridges $1,319,888
فروش
خانه ۳ خوابه، با زیرزمین همکف در منطقه ایرانی نشین – با زمین ۴۰x۱۱۵

HWY 7 / Wingwoss $1,299,999
فروش
خانه مجزا ۴ خوابه با ۴ سرویس و زیرزمین تمام شده و سونا در منطقه ایتالیایی نشین

Finch / DonMills $1,598,000
فروش
خانه مجزا ۱+۴ خوابه، با زیرزمین تمام شده و قابل اجاره

Yonge / Finch $1,260,000
فروش
خانه ۲+۴ خوابه بسیار مناسب با زمین ۷۲x۱۱۵

Finch / DonMills $799,000
فروش
خانه نیمه مجزا ۳ خوابه، با زیرزمین تمام شده و قابل اجاره

Caledon $1,499,000
فروش
خانه ویلایی ۲+۳ خوابه، در زمین ۱۰ ایکری نزدیک تورنتو

بزینس
– فروش پمپ‌بنزین
– فروش ساختمان پزشکان (Medical Building)

ایوب افتخارنژاد
مشاور املاک، فارغ التحصیل معماری از ایتالیا
416.420.9598
Century 21
CENTURY 21 CENTURY 21 Heritage Group Ltd.
7330 Yonge St. Thornhill, ON. L4J 1H5
TEL 905 764 7111 or 416 798 7133

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

روانشناسی

اظهار عقیده شخصی صداقت و راستی نیست

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

زن و شوهری که هر دو اهل ورزش و بدن سازی بودند و توجه زیادی به سلامت بدن و هیکل‌های مناسب خود داشتند اغلب هر روز ساعاتی از وقت خود را صرف دویدن، تمرینات ورزشی و وزنه برداری در باشگاه می‌نمودند. هر دوی آنها تقریبا از لحاظ فیزیکی بدن‌های کاملی داشتند. در اولین جلسه مشاوره زناشویی خانم اشاره نمود که در روابط زناشویی خود احساس خوب و سالمی ندارد. زیرا مدام یک حالت تنش روانی دارد و ناراحت است و می‌ترسد که همسرش از او انتقاد کند. همسر او فردی بود که از هر چیزی ایراد می‌گرفت و انتقاد می‌کرد. شوهر این خانم به محض اینکه حرف‌هایی از دهن خانم بیرون آمد، وسط حرف او پرید و گفت من نمی‌توانم به خانمم اطمینان داشته باشم. او شخصی دروغگو است زیرا زمانی‌که در خانه اشکالی وجود دارد او به من نمی‌گوید که اشکال در کجاست و چیست من واقعاً دیوانه می‌شوم.

هر دوی آنها با یکدیگر رقابت می‌کردند که برای من ثابت نمایند اشتباه از دیگری است و نه او. این رفتار و یا این سرزنش‌های مدام و غیرقابل توقف نسبت به یکدیگر بهم طوری قفل شده بود که بیشترین اوقات زناشویی آنها را به خود گرفته بود.

به آنها پیشنهاد کردم که قدری به خود آیند و توجه نمایند که این تنها بدن آنها نیست که به صورت منظم و مرتب به ورزش و نرمش و غیره احتیاج دارد، بلکه روی وضعیت عاطفی و روانی خود نیز بایستی تمرین نمایند و کار کنند. بعد از کلی بحث و گفتگو با یکدیگر و من، بالاخره هر دو موافقت کردند که این فکر درستی است. هر چند برای آنها مشکل بود که متوجه شوند معنی آن چیست و یا شبیه چه چیز خواهد بود. این زن و شوهر جوان مثل بسیاری از زن و شوهرها این اشتباه را داشتند که یک رابطه خوب زناشویی زمانی بوجود می‌آید که هر دو زن و مرد فقط همدیگر را دوست داشته باشند زیرا بقیه مسائل حل می‌شود. آنها را در جریان مراحل سالم و بهبود وضعیت عاطفی راهنمایی نمودم و تمریناتی نیز به آنها دادم که روی آن کار کنند. نکته اساسی که با آنها در میان گذاشتم این بود که آنچه را که هر کدام احساس و تجربه می‌کنند بدرستی و صداقت برای یکدیگر بیان کنند و کوشش نمایند در این زمینه به همدیگر دروغ نگویند. به کلامی دیگر احساسات خود را ابراز نمایند و نه عقاید و قضاوت‌هایشان را. به آنها یادآوری نمودم که خیلی رواست این احتمال خطر را بپذیرند که بدون واهمه از همسر خود بپرسند که چه می‌خواهد و خود شخصاً از خود بپرسد که او چه می‌خواهد، به آنها گوشزد کردم که آنچه را تجربه و احساس می‌کنند را در خود نگه دارند، حتی زمانی‌که لازم است بیشتر صحبت و گفتگو نمایند.

البته شوهر مشکلی در ابراز وجود نداشت و با صراحت حرف‌های خود را بیان می‌کرد. مشکل او بیشتر تربیت و پرورش خودداری و احتیاط بود و اینکه یاد بگیرد چگونه شنونده بهتری باشد و مدام از هر موردی انتقاد نکند. برای این منظور او بیشتر احتیاج داشت که صبورتر باشد و بیشتر پرسش نماید به خصوص زمانی‌که احساس اجبار نماید که قضاوت‌ها و یا پند و اندرزهای خود را در خود نگهدارد و ابراز نماید مگر اینکه خانمش از او در مورد خاصی پرسش نماید.

این زن و شوهر هر دو طوری به اظهار عقیده و متهم کردن یکدیگر عادت کرده بودند که اغلب به نظر می‌رسید که آنها از این عمل خود آگاهی نداشتند و بی‌خبر بوده‌اند. از جمله: تو همیشه باعث می‌شوی که ما دیر به جایی برویم و یا تو به من نمی‌گویی که چه ساعتی ما باید در فلان جا باشیم، تو به من گوش نمی‌دهی، تو همیشه صحبت‌های مرا قطع می‌کنی و میان حرف‌های من می‌پری، تو درست شبیه مادرت هستی.

این تقریباً یک دور و تسلسلی در زندگی آنها بود بنابراین این رفتارها باعث کاهش و از بین بردن عشق و عواطف آنها شده بود که البته قبلاً روابط زناشویی آنها را خدشه‌دار کرده بود.

خوشبختانه هر دوی این زن و شوهر دانشجویان خوب و حرف گوش‌کنی بودند و علاقه داشتند که وضع ازدواجشان بهتر شود. آنها نسبت به ازدواجشان اهمیت زیادی قائل بودند و قصد داشتند به جای اینکه هر کدام در مورد مشکلاتی که دارند بگویند که درست می‌گویند و دیگری اشتباه می‌کند و همه اختلاف‌ها تقصیر دیگری است، را بهبودی بخشند و با یکدیگر به خوبی زندگی نمایند.

خوشبختانه آنها درست مثل تعهد عمیق‌شان نسبت به ورزش و تندرستی بدنی، موضوع اصلاح و تغییر رفتار و ازدواجشان را با هم جدی گرفتند و هدفشان بهبودی بود. در ظرف چند هفته روابط زناشویی آنها تغییر چشم‌گیری کرد. زن و شوهر هر دو تعهد نمودند که تمام قضاوت‌ها، پند و اندرزها و عقاید ناخواسته خود را حذف نمایند.

آنها با کوشش فراوان طعنه‌زدن‌ها و اظهارات انتقادی خود را که من فلان‌طور حس می‌کنم و یا سوال من این است تبدیل کردند. علائق و تمایلات خود را به صورت صمیمی ابراز می‌داشتند. این قرارداد و قاعده ساده(اما نه خیلی آسان) باعث شد که آنها نسبت به یکدیگر اعتماد و اطمینان پیدا کنند، اعتمادی که هرگز قبلاً نداشتند.

بسیاری آشنایان و دوستان حالا معتقدند که این زن و شوهر حقایق و راستی و درستی را به هم می‌گویند در حالی‌که آنها فقط افکار، عقاید، انتقادات و قضاوت‌های خود را با یکدیگر در میان می‌گذاشتند. درست برعکس نظر دوستان و آشنایان عقاید آنها درستی و راستی غیرقابل انکار و تکذیب بالاتر از پرسش کردن بود، به کلامی دیگر باید گفت که راستی و درستی خیلی با ارزش‌تر از پرسش کردن است. راستی و درستی باعث عملی کردن و آشکار نمودن محتوای فکری است و نیازی به شرح و تفضیل و توجیه نمودن ندارد.

درستی و راستی به ندرت باعث پاسخ‌های همراه با حمله می‌شود، بنابراین بسیار ساده است. به مجرد اینکه افراد یاد بگیرند که بین اظهار عقیده و گفتن حقیقت و راستی و درستی تفاوت وجود دارد عاملی برای احترام نمودن و قضاوت نکردن روی دیگران می‌شود.

حاصل این رفتار مطلوب روابط افراد را با دیگران و تجربه آنها را نسبت به خودشان غنی‌تر و معتبرتر و قابل اعتمادتر می‌نماید.

دکتر صفر داعی، دکترای روانشناسی از دانشگاه انگلستان
Safardaei4@hotmail.com
Office:905-770-4556

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

Daniel H. Neely
CIBC Mortgage Adviser
Cell: 647-668-2200
Tel: 1-866-205-3552

CIBC Cube Design is a trademark of CIBC.
تمام وام‌های مسکن منوط به تایید اعتبار می‌باشند. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آنها اعمال می‌شود. CIBC Cube Design علامت تجاری CIBC می‌باشد.

Rumanek & Company Ltd.
Licensed Insolvency Trustee

نگران بدهی هستید؟

ما بطور کاملا خصوصی مشکلات مالی شما را حل می کنیم

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, Mississauaga, L4Z 1S1

۲۴ ساعته ۷ روز هفته

کلیه خدمات
لوله‌کشی و تاسیسات
Drain - Heating - Cooling

دارای بیمه خسارت و WSIB
Fully License

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

Florimed Plumbing – مهدی
416.875.5484

آشنایی با سیستم آموزشی انتاریو- ۱۴

نقش کتاب و توسعه کتابخوانی در دبستان‌های انتاریو

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتاریو

چشم در چشم شدیم! به من التماس کرد مرا ببر. معلوم نبود چند روز آنجا معطل مانده بود تا تکلیفش در آخرین ایستگاه معلوم شود. کمی درنگ کردم تا بقیه دوستانش را هم برانداز کنم. آنهایی که خوشم آمد هم اتفاقا جلدهایشان همه کهنه بود، و نقاشی‌های داخلشان خوشرنگ و جذاب. با هم گوشه اتاق ناهارخوری معلمان، توی یک جعبه نشسته بودند و منتظر کیفی که سوارشان کند و با خود ببرد تا از خطر خمیرشدن حتمی جان سالم به در ببرند. یادداشتی روی جعبه بود: "لطفا از خود پذیرایی کنید". تا جایی که توانستم، کتاب‌های عزیز را برداشتم تا بتوانند دوران بازنشستگی خود را در کتابخانه فرزندم سپری کنند.

سرنوشت کتاب‌های خوشبخت استفاده شدن زیاد است. اگرچه در ایران جلد کردن کتاب‌های درسی، یک بخش از خوشگذرانی دوران مدرسه ما بود (یادتان هست اگر موی فرش بین جلد نایلونی و کتاب نمی‌رفت چه فتح بزرگی محسوب می‌شد)؛ دردبستان‌های استان انتاریو، کتاب، به دلیل حضور خیلی فعالش در آموزش؛ و نیز فراوانی‌اش، معمولا به جلد شدن نمی‌رسد. آری کتاب، خدمتگزاری بلند همت و کم ادعاست. کتاب‌های درسی مدرسه هم یادتان هست قبلا گفته بودیم چاپ و جلد کاملا مقاومی دارند. حالا ببینیم کتاب‌ها، کجای مدرسه انجام وظیفه می‌کنند:

پر واضح است که کتاب در **کتابخانه** است؛ آن هم به وفور. معمولا مدارس، معلمی را به منظور سامان دادن به محیط کتابخانه، سفارش کتاب‌های جدید، طرح و معرفی کتاب‌ها با توجه به مناسبت‌های فرهنگی، هماهنگی و برگزاری نمایشگاه کتاب، تسهیل کتابخوانی، خارج کردن کتاب‌های فرسوده، خواندن کتاب برای دانش‌آموزان، و در یک کلام: توسعه کتابخوانی، استخدام می‌کنند. هر کلاس، ساعتی از هفته را در کتابخانه می‌گذراند. کتاب‌های دفعه قبل برگردانده می شود، بچه‌ها فرصت دارند در میان کتاب‌ها چرخشی بکنند و برای خود کتابی پیدا کنند و به امانت ببرند. بسته به جمعیت و امکانات مدرسه ممکن است جمع کلاس (حدودا بیست و چند دانش‌آموز) کلاس روی موکت مخصوص بنشینند و معلم کتابخانه روی صندلی خود بنشیند و برایشان کتابی بخواند تا هم درگلستان کتاب صفا کنند، و هم بیاموزند. انتخاب کتاب یا به دلیل معرفی کتاب جدید است، یا درخواست معلم اصلی کلاس، یا نیازهایی که در کلاس یا مدرسه حس می‌شود، و یا در راستای آموزش‌های اخلاقی (character trait) و یا فقط یک کتاب برای خواندن و لذت بردن.

چینش کتاب‌ها با توجه به موضوعات و گروه سنی سامان یافته است. مثلا برای گروه سنی پیش دبستانی، کتاب‌ها در سبدهایی در طبقات پایین در دسترس ایشان است.

داخل کلاس‌ها هم کتاب فراوان یافت می‌شود. قفسه‌ها کنار دیوار، محکم، و کوتاه هستند، تقریبا تا کمر آدم؛ پس کاملا امن و باثبات هستند. معمولا یک فضا به کتاب‌های فرهنگ لغت و اطلاعات عمومی و نقشه‌های جغرافیایی تعلق دارد. خاطرتان هست شماره اول این مجموعه مقالات را: از طرف دولت استانی هیچ کتابی برای تدریس انتخاب نمی‌شود بلکه سرفصل‌ها به معلمین گفته می‌شود. معلمان باید خود کتاب‌ها را انتخاب و تهیه کنند. بسته به تشخیص معلم، کتاب‌های درسی ممکن است از یک بنگاه نشر انتخاب و تهیه شود: یا کتاب‌ها اول سال به دانش‌آموزان داده و در پایان سال تحصیلی گرفته می‌شود؛ و یا کتاب‌ها در جای خود هست و هر دانش‌آموزی که لازم دارد از آنها استفاده می‌کند و بعد به قفسه برمی‌گرداند. معمولا برای درس ریاضی از کتاب درسی استفاده می‌شود. نشر نلسون و پیرسون دو نام معتبر و متداول در دبستان‌هاست.

علاوه بر این، کتاب‌های داستانی و کتاب‌های غیرداستانی هم در قفسه‌های کلاس هست. دانش‌آموزان معمولا یک کتاب انتخاب می‌کنند و در جامیزی یا همان کشوی زیر میز تحریر خود نگه می‌دارند تا زمانی که از فعالیتی فارغ شده‌اند و وقت اضافه دارند به مطالعه مشغول شوند. مثلا وقتی امتحان خود را نوشته‌اند و باید منتظر بقیه اهل کلاس باشند ، بچه‌ها می‌شنوند "کتاب‌هایتان را بخوانید"، به دنبال کتاب راه نمی‌افتند، همان کتاب داخل جامیزشان را بیرون آورده و مطالعه می‌کنند.

گاهی هم بچه‌ها باید کتابی را بخوانند و تکلیف خاصی را انجام دهند مثلا عناصر داستانی را بیابند یا تحلیل کنند.

یکی از ساعت‌های مورد علاقه بچه‌ها وقتی است که معلم برای آن‌ها کتاب می‌خواند و آنها گوش می‌دهند. اگر چه باز هم اهداف آموزشی دنبال می‌شود و سوال وجواب‌ها در طول این ساعت معنادار و جهت دار است، اما (carpet time) ساعت خوشی است که سپری می‌شود. تقریبا همه کلاس‌های دبستان تکه موکتی دارند که بچه‌ها بنشینند و معلم هم صندلی‌ای کنارش دارد.

برخی کلاس‌ها هم نقطه‌ای از کلاس را به گوشه دنج کتابخوانی تبدیل می‌کنند و قفسه کوچک کتاب و چند تایی بالش و فرش کوچکی فراهم می‌کنند. غالبا کلاس‌هایی با دانش‌آموزان کوچکتر، مثلا تا کلاس سوم چنین می‌کنند و به این ترتیب نقطه امنی برای پیشگیری از برخی مشکلات بچه‌های خسته و پرجنب و جوش، پیش‌بینی می‌کنند.

مجموعه کتاب‌هایی هم هست که سطح خواندن و درک مفهوم را درجه‌بندی (level) کرده‌اند. این کتاب‌ها اگرچه ظاهرا درسی نیستند، اما برای آموزش زبان انگلیسی استفاده می‌شوند. مثلا توضیح نداده است که صفت و ضمیر و اسم این است، بلکه این محتوای درسی، در آن‌ها با توجه به سطح آموزشی گنجانده شده است. معمولا معلم آن‌ها را در سبدهای مختلف به طور تفکیکی نگه می‌دارد مثلا یک سبد برای سطح هیجده... در ضمن برای هر سال تحصیلی یک حدی از انتظارات سطح خواندن تعریف می‌شود. مثلا اگر در ابتدای سال سطح چهارده هستند، هدف اینست که تا پایان سال به سطح بیست برسند.

کتابی که در دست بچه‌هاست یک قضاوت سرانگشتی از میزان توانایی دانش آموزان به دست می‌دهد. سطح کتاب‌ها با شماره یا حروف مشخص می‌شود.

کتاب‌های سطح‌بندی شده مخصوص ارزیابی مهارت خواندن دانش‌آموزان (DRA) هم گروه دیگری هستند که به دلیل اینکه فقط در اختیار معلمان است، معرفی آنها در این مقال فایده‌ای ندارد.

یک مثال دیگر از نقش کتاب هم این است که ممکن است معلم برای آموزش دروس دیگر، مثلا علوم، کتاب‌هایی تهیه کرده باشد و با توجه به موضوع، آن‌ها را دسته‌بندی کرده است و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد تا بخوانند و یادداشت بردارند و تحقیق کنند و به طور گروهی یا انفرادی پروژه خود را کامل کنند.

یک راه جالب برای تسهیل تهیه کتاب، بده بستان خوبی است که انتشارات مدرسه (scholastic) با مدرسه‌ها ایجاد کرده است. کتاب‌ها در این سیستم اولا قیمت ارزانتری دارند چون تاکید بر سود از راه حجم فروش بالاست، و ثانیا مخاطبین کتاب‌ها، گروه‌های سنی تفکیک شده می‌باشند پس به نوعی کار انتخاب کمی راحت‌تر است. بروشور فروش را هر ماه مدارس به دانش آموزان می‌دهند تا بچه‌ها بتوانند کتاب‌های مورد علاقه‌شان را همراه خانواده، بطور آنلاین یا نقدی سفارش دهند و در مدرسه تحویل بگیرند. اگرچه این کتاب‌ها برای دانش‌آموزان نوشته و تهیه شده‌اند، و بسیار متنوع و جذاب هستند، اما مثل بقیه لوازم فرهنگی، پسندیده‌تر آنست که انتخابگری را به فرزندانمان یاد دهیم. بخشی از سود فروش کتاب، به صورت کتاب رایگان، به خود مدرسه و/ یا معلم برمی‌گردد که نهایتا باعث غنی شدن و تنوع کتابخانه فرزندان ما می‌شود. این بنگاه انتشاراتی سالی چند بار در مدارس نمایشگاه و فروشگاه کتاب هم برگزار می‌کند و بچه‌ها ممکن است دقایقی همراه معلم خود به دیدن بروند و هم بعد از ساعت مدرسه، با والدین خود، به دیدن

> **"دانش‌آموزان معمولا یک کتاب انتخاب می‌کنند و در جامیزی یا همان کشوی زیر میز تحریر خود نگه می‌دارند تا زمانی که از فعالیتی فارغ شده‌اند و وقت اضافه دارند به مطالعه مشغول شوند. مثلا وقتی امتحان خود را نوشته‌اند و باید منتظر بقیه اهل کلاس باشند ، بچه‌ها می‌شنوند "کتاب‌هایتان را بخوانید"، به دنبال کتاب راه نمی‌افتند، همان کتاب داخل جامیزشان را بیرون آورده و مطالعه می‌کنند. گاهی هم بچه‌ها باید کتابی را بخوانند و تکلیف خاصی را انجام دهند مثلا عناصر داستانی را بیابند یا تحلیل کنند."**

و خرید کتاب بپردازند. برخی معلمان کتاب‌هایی که قرار است برای کلاس تهیه شود را بنا به درخواست بچه‌ها انتخاب می‌کنند.

کتاب‌های مجازی که در این عصر، یکی از ابزارهای انتقال اطلاعات و نیز سنجش تحصیلی هستند، با اهداف آموزشی و بعضا آموزشی-سرگرمی، بخشی از اوقات فرزندان ما را در مدارس و حتی در خانه پر می‌کند. وبسایت‌هایی که مدارس خودشان به منظور استفاده دانش‌آموزان عضو می‌شوند و برای بچه‌ها نام و شماره کاربری رایگان صادر می‌کنند. Reading A-ZRazkids یکی از این وبسایت‌های مفید و موثر، با کتاب‌های سطح‌بندی شده است.

علاوه بر این‌ها، گاهی مسابقه کتابخوانی هم برپا می شود و یک طرح نو با اهداف بدیع آموزشی به جریان می‌افتد.

راستی کتاب‌های بازنشسته که اول نوشته حاضر با آنان آشنا شدید، وقتی در خانه ما شروع به خمیازه کردند، به مکان اهدای اجناس دوم نقل مکان خواهند کرد.

پس کتاب در زندگی بچه‌ها نفوذ می‌کند و چیزی بیش از متنی برای رونویسی و مشق شب است!

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتاریو و ساکن تورنتو می‌باشد. او کارشناس ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبایی و کارشناس آموزش از دانشگاه لیک هد (Lakehead) است.
leilakazemzadeh@gmail.com

AMIN
the name you can trust
خدمات حسابداری
امین
کلیه امور حسابداری و مالیاتی
کادر ورزیده ما با دقت و دلسوزی بیشتر
حداکثر منافع شما را تضمین می کند
Income Tax
Personal
E-File
Small Business & Corporation
مالیات برگشتی خود را ظرف ۲ هفته از اداره مالیات کانادا، یا بلافاصله از ما دریافت کنید
پرداختی در کمتر از ۲ هفته
E-FILE
حسابداری امین، پیشگام در برداشت شرط مهاجرت تجاری
416.224.0540
5927 Yonge St, Suite 202, North York, ON M2M 3V7
(between Finch & Steeles)

دفتر حقوقی و مهاجرتی
الهام معاونی
وکیل رسمی دادگستری و
افسر سابق اداره مهاجرت
Elham Moaveni, B.Sc. (Hons.), LL.B.
Member of Law Society of Upper Canada
حقوق و دعاوی خانوادگی
(Divorce, Separation Agreement, Spousal/child support, custody & access for child, etc.)
حقوق املاک و مستغلات
خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری - تمدید و تجدید وام‌های بانکی
Status Certificate Review & Advise (free with pirchase)
مهاجرت از طریق سرمایه گذاری . تحصیلات و تجربه کاری . ویزای سریع کار و تحصیلی
دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا
امور مربوط به وصیتنامه
(Wills, Power of Attorney, Trusts)
گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه
905-918-9606
10087 Yonge St. Richmond Hill, Ontario
North of Major Mackenzie, on Yonge St.

پیش خرید- املاک

پیش خرید آپارتمان در مرغوب‌ترین ناحیه دان‌تاون و نزدیک به University Avenue

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک

با عرض سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، همه هفته نظرات متعددی از هموطنانی دارم که برای مدت‌های طولانی در کانادا زندگی کرده‌اند ولی تا به حال راه اجاره کردن را برای محل زندگی خود انتخاب کرده‌اند و مستاجر بوده‌اند. بعضی از آنها سال‌های سال در خانه‌ای اجاره‌ای اقامت داشتند و وقتی با آنها صحبت می‌کنم، اظهار می‌دارند که تا به حال صدها هزار دلار بابت اجاره به صاحب خانه داده‌اند. مبلغی که با آن به آسانی می‌توانستند سال‌ها قبل خانه‌ای فراهم کنند و تا به حال قسمت اعظم قسط‌های بانک را بپردازند.

هر هفته در این مقاله‌ها سعی من بر آنست که یک یا چند پروژه را برای پیش‌فروش به شما معرفی کنم تا با حداقل پول پیش بهترین و خوش آینده‌ترین ساختمان‌ها را برای پیش‌خرید انتخاب کنید.

در بسیاری از موارد، شرایط پیش‌فروش استثنایی و برای مدت کوتاه در این مقاله‌ها به شما معرفی خواهد شد تا انتخاب و خرید برای شما آسانتر شود و شما بتوانید صاحب خانه دلخواه خود شوید. بسیاری از هموطنان تا به حال با استفاده از این شرایط پیش‌فروش استثنایی خانه را از شرکت‌های سازنده (بیلدر) خریداری کرده‌اند و شما هم می‌توانید جزو آنها باشید. در ضمن همه ماهه مبلغی از خریدهای شما به صورت اعانه به اشخاص نیازمند در ایران کمک می‌شود.

مقاله این هفته برای کسانی است که مرکز شهر را برای زندگی انتخاب کرده‌اند. پروژه پیش‌خرید این هفته در نزدیکی تقاطع خیابان‌های University Avenue و Adelaide قرار دارد، جایی که به تمام مراکز اصلی دان‌تاون نزدیک است. از محل این پروژه تا دانشگاه تورنتو معادل یک و نیم کیلومتر فاصله است که با پای پیاده در ظرف هشت دقیقه می‌توان به دانشگاه U of T رسید. یعنی پسر و دختر شما حتی در زمستان احتیاجی به استفاده از مترو یا اتوبوس برای رسیدن به دانشگاه نخواهند داشت. این پروژه به دفتر مرکزی تمام شرکت‌های معتبر کانادا نزدیک است. برای مثال تا دفتر مرکزی eBay تنها سه دقیقه و تا دفتر مرکزی "گوگل" در تورنتو در خیابان ریچموند تنها پنج دقیقه پیاده راه است. از طرف دیگر این پروژه با تمامی مراکز مالی و سرمایه گذاری کانادا فاصله کمی دارد به طوری که از این ساختمان تا بورس TSX، ساختمان مرکزی RBC و همچنین مرکز بانک CIBC تنها در سه دقیقه پیاده می‌توان رسید. موقعیت ممتاز مکانی آن به حدی خوب است که امتیاز Walk score آن ۱۰۰ از ۱۰۰ است، یعنی بالاترین امتیاز موقعیت مکانی برای یک ساختمان در کل تورنتو.

از نظر امکانات داخلی، این پروژه واقعاً در تورنتو بی‌نظیر است. کسانی که در این ساختمان زندگی می‌کنند می‌توانند از استخر شنای سرپوشیده که به ندرت در دان‌تاون یافت می‌شود استفاده کنند. هر یک از ساکنین برای باز کردن و بستن درهای ورودی ساختمان و همینطور آسانسور می‌تواند از موبایل خود استفاده کند و در صورت تمایل بدون استفاده از کلید وارد یا خارج شود. تمامی وسایل و لوازم خانه، ساخت آلمان و شرکت Miele هستند. تمامی کمدهای داخلی آن به صورتی طراحی شدند که حداکثر فضای ممکنه را به شما بدهد و داخل آنها Organizer و قفسه وجود دارد. امکانات رفاهی فوق، این ساختمان را جزو یکی از بالاترین و مدرن‌ترین ساختمان‌های مرکز شهر تورنتو قرار می‌دهد.

شارژ ماهانه این واحدها نسبتاً پایین است و با ماهانه ۳۰۰ دلار می‌توان شارژ یک آپارتمان یک خوابه را پرداخت کرد. این مبلغ هزینه‌های عمومی ساختمان و همچنین هزینه آب مصرفی و گاز گرمایشی را پوشش می‌دهد.

برای کسانی که درصدد سرمایه‌گذاری و اجاره هستند بایستی عرض کنم که در حال حاضر یک آپارتمان یک خوابه در ساختمان‌های اطراف اجاره‌ای حدود ۲۵۰۰ دلار در ماه دارد و اجاره آپارتمان‌های ۲ خوابه با دو سرویس بین ۳۰۰۰ تا ۴۲۵۰ دلار می‌باشد. این پروژه به علاقه‌مندان پیش‌خرید در مرغوب‌ترین ناحیه مرکز شهر که به دنبال آپارتمان‌های لوکس با امکانات فوق‌العاده هستند، امکان می‌دهد تا در ظرف سه سال یعنی اکتبر ۲۰۲۱ آپارتمان دلخواه خود را تحویل بگیرند. این پروژه فقط یکی از پروژه‌هایی است که هر هفته به دست من می‌رسد شما می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و مشاوره کاملا رایگان با من تماس بگیرید. هفته شما خوش.

پزشک از دانشگاه تهران، مدرس سابق دانشگاه و متخصص املاک در کانادا
416-418-8587

از خوانندگان

سونامی ظلم

لادن جعفری

۵ ساله بودم انقلاب شد هیچ‌گاه از خاطرم نمی‌رود شلوغی و ازدحامی که در آن دوران در کودکستان ما بوجود آمد بچه‌های مدرسه کنار کودکستان از دری که به حیاط کودکستان راه داشت به داخل محوطه آمدند و حسابی سر و صدا می‌کردند و هیجان‌زده بودند، اون موقع ما نمی‌دانستیم که چه سونامی قرار است بر ایران وارد شود سونامی که ۴۰ سال زندگی مردم را تباه و نابود کرد. سونامی حاصل از دریا، یکباره باعث مرگ می‌شود ولی سونامی حاصل از جهالت و نادانی باعث زجرکش شدن نسلی یا نسل‌هایی خواهد شد. انسان کور درمان دارد ولی جهالت و نادانی هرگز، و امان از آن تعداد جاهلان و نادانان متعصب جامعه امروزی ما. عجب که خشک و تر سوختن به پای هم حقیقت دارد و باید بسوزند آنهایی که در آن روزهای پس از انقلاب به ظاهر مُردند و به خاک سپرده شدند و صدایشان به جایی نرسید.

امروز برخی از مردم روشنفکر جامعه من در عذاب هستند، در عذاب دیدن جوانان در زندان و مادران دق مرگ شده و دیدن سگ دو زدن پدران برای لقمه‌ای نان... کاش کور و کر می‌شدیم و نمی‌دیدیم که بابا، نای نان دادن ندارد، بابا کار ندارد، بابا سهمی برای استخدام ندارد....حاج رحیم برای چندمین بار به حج می‌رود اما همسایه ما پول قبض آب و برق ندارد، نماز آخوندان مملکت من قضا دارد، اما سفره برخی از هموطنان غذا ندارد.

اهل محل برای ساختن مسجد پول جمع می‌کنند اما سقف خانه همسایه‌شان چکه می‌کند، اصغر آقا از نداری دق کرد اما در مجلس ختمش گوسفند سر بریدند. ای هموطن، دوست، همسایه، ...بس است.... سخنم با تعدادی از همکارانم است که شما چرا؟ شما که تعلیم و تربیت و آموزش فرزندان ایران را بر عهده دارید چرا؟ چرا متعصب در دین و مذهب هستید، دینی که شما را گرفتار خرافات و دروغ کند دین نیست، توهمی است برای عوام و نعمتی است برای خواص...

دیگر بس است این همه دعا و عزاداری و ناله و نفرین و مرگ گفتن‌ها. بگویید مرگ بر بی‌سوادی، مرگ بر عقب افتادگی، مرگ بر گشنگی، مرگ بر خونریزی و دشمنی و مرگ بر آن کسی که به جای عشق به ما یاد داد مرگ.... سرنگون باد حکومت آخوندی که سرزمین من را تبدیل به سرزمین عجایب کرد، سرزمینی که در آن هر حرامی با پول حلال می‌شود سرزمینی که گشت ارشاد آن ترس بر اندام زنان جامعه که مخالف حجاب اجباری هستند انداخته، کاش به جای گشت ارشاد، گشت شادی داشتیم، گشتی که کارش شاد کردن زنان ناراحت بود.

بله ایران من، سرزمین عجایب است، سرزمینی که حاکمانش هر روز ایده‌های بهشتی می‌فروشند اما خودشان سوار ماشین‌های ضدگلوله می‌شوند و به بهترین بیمارستان‌ها می‌روند تا ورودشان به بهشت را تا حد ممکن به تعویق بیندازند و مردمان ساده لوح را به وسیله امام زاده‌ها شفا دهند.

شرم باد ظلمی که بر مردم روا می‌دارید، شرم باد بر شما که جز دزدی و غارت و شهوت‌رانی کاری از پیش نمی‌برید، ازدواج موقت راه می‌اندازید چرا که اساس ازدواج را شهوت، و نه عشق می‌دانید. ما نفهمیدیم مگر می‌شود به صورت موقت هم ازدواج کرد؟ مگر عشق موقت و قراردادی هم داریم. اگر هر نوع همبستری را می‌شود با خواندن یک دعا، کاری درست و پسندیده جلوه داد این تجاوز است نه سکس، سوءاستفاده است، حقه‌بازی است که یک مرد طبق شرع می‌تواند به زنش خیانت کند... ننگ بر این تفکر و نگاه ... اگر دین شما، دین کاملی است چرا حکم خروج از دین اسلام را مرگ قرار داده، مگر انسان اشرف مخلوقات نیست و عقل ندارد که خود دینش را انتخاب کند، قطعاً بدانید که اگر تفکری کامل باشد بود امروزه تعداد زیادی از آن خارج نمی‌شدند.

تاسف بر انسانیت که شما مردم را به اجبار به هر کاری گماشته‌اید و آنان را برده خود ساخته‌اید، هیچ‌کس نمی‌تواند کسی را برده خود سازد مگر در او احساس گناه ایجاد کند و شما شوربختانه در این امر هم پیروز شدید.

برای عمل کردن یک انسان باید او را بیهوش کرد و برای عمل کردن روح باید آن را بیدار کرد به امید و آرزوی روزی که همه ما روح خود راعمل کنیم تا بیدار شود و ظلم را نپذیرد پس جراحی روح خود را به جراح بزرگ که کتاب است بسپارید فقط با خواندن کتاب می‌توان قدمی بزرگ برای بالا بردن بینش و آگاهی برداشت به امید آن روز.

ادامه خبرها

سخنرانی‌های ترامپ و روحانی در سازمان ملل، جلسه شورای امنیت؛ حمله ترامپ و دفاع کشورهای دیگر از برجام

سخنرانی ترامپ در هفتاد و سومین نشست سالانه مجمع عمومی سازمان ملل متحد با تاخیر به دلیل دیر رسیدن وی آغاز شد. ترامپ در طی سخنرانی‌اش عملکرد خود را در میان دیگر روسای جمهوری آمریکا بهترین خواند که این صحبت با خنده حضار توام شد، آنچنان که خود ترامپ هم به خنده افتاد و گفت که انتظار این برخورد را نداشتم!

سخنرانی ترامپ همراه با حمله به ایران هم بود که در آن وی گفت: "رهبران ایران به دنبال مرگ و نابودی هستند... بودجه هنگفتی خرج موشک‌های با قابلیت حمل کلاهک‌های هسته‌ای، تروریسم و ایجاد ویرانی کرده‌اند... و او نمی‌تواند اجازه دهد که یک کشور حامی تروریسم به اقدامت خود برای ناامن کردن جهان ادامه دهد حسن روحانی، رئیس جمهور ایران هم که چند ساعت پس از ترامپ، سخنران این اجلاس بود، در سخنرانی خود در مجمع عمومی سیاست خارجی آمریکا را به باد انتقاد گرفت. وی گفت ایالات متحده قصد دارد نهادهای بین‌المللی را نادیده بگیرد و "فکر می‌کند چون زور دارد حق هم دارد."

رئیس جمهور ایران با اشاره به خروج آمریکا از برجام گفت "این دولت درحالی که برخلاف قواعد و حقوق بین‌الملل، از یک توافق چندجانبه مصوب شورای امنیت خارج شده، جمهوری اسلامی ایران را به گفت‌وگوی دوجانبه می‌خواند... آمریکا از همان ابتدا به اجرای تعهداتش وفادار نماند... و تازه سعی می‌کند دیگر کشورها را تشویق به نقض قوانین و قطعنامه‌های بین‌الملل کند". او در جمله‌ای که انتظارش نمی‌رفت خطاب به آمریکا گفت: " ما از شما دعوت می‌کنیم که به میز مذاکره‌ای که آن را برهم زدید، بازگردید".

ترامپ چند هفته پیش اعلام کرد که آماده است با رهبران ایران برای رسیدن به توافقی تازه گفت‌وگو کند. ایران این پیشنهاد را رد کرد و گفت که حاضر نیست با کشوری که از یک توافق بین‌المللی (برجام) خارج شده بار دیگر گفت‌وگو کند. روسای جمهور ایران و آمریکا هر دو احتمال دیدار در حاشیه مجمع عمومی سازمان ملل را رد کرده‌اند.

روز چهارشنبه و فردای سخنرانی این دو در مجمع عمومی، یک جلسه شورای امنیت سازمان ملل متحد با موضوع مبارزه با گسترش تسلیحات کشتار جمعی به ریاست دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا نیز برگزار شد. در این جلسه ترامپ به شدت به حکومت ایران تاخت، اما کشورهای دیگر از توافق هسته‌ای ایران دفاع و بر حفظ آن تاکید کردند. ترامپ ایران را به صدور خشونت و هرج و مرج متهم کرد. او ایران را متهم کرد که در پی سلاح هسته‌ای و به دنبال هرج و مرج در منطقه است و مدعی شد که تهران از منابع مالی حاصل از برجام برای گسترش تروریسم استفاده کرده است.

بعد از سخنان رئیس جمهور آمریکا نمایندگان هر ۱۴ کشورهای دیگر عضو از توافق هسته‌ای ایران (برجام) دفاع کردند و از لزوم حفظ آن سخن گفتند.

امانوئل مکرون، رئیس جمهور فرانسه؛ ترزا می، نخست وزیر بریتانیا؛ سرگئی لاوروف، وزیرخارجه روسیه و کلیه حاضران این جلسه از برجام حمایت کردند. ترامپ جلسه را زودتر از موعد ترک کرد و نماینده ایران نیز در این جلسه شرکت نکرد.

ظریف پس از این جلسه گفت که آمریکا هم در زمان خروج از برجام و هم اکنون از همیشه منزوی‌تر شده است. همزمان اروپا اعلان کرد که از نوامبر طرح دورزدن تحریم‌های آمریکا را به اجرا می‌گذارد و روحانی نیز اظهار داشت که هیچ تحریمی باقی نمانده که آمریکا بخواهد پس از نوامبر اعمال کند.

کشورهای عربستان سعودی و امارات نیز در جلسه‌ای فرعی خواستار تغییر رژیم ایران شدند.

داعش با انتشار یک فایل صوتی مسئولیت حمله اهواز را بر عهده گرفت

افراد مسلح در حمله‌ای مرگبار، روز شنبه ۲۲ سپتامبر، مراسم رژه نیروهای نظامی را در شهر اهواز به رگبار گلوله بستند. در این حمله تروریستی، بیش از ۲۰ تن کشته و تعدادی زخمی شدند.

پس از این اتفاق، در ابتدا گروه دولت اسلامی روز شنبه و دقایقی پس از حمله مرگبار اهواز، مسئولیت این حمله را پذیرفت، با این حال یکی از سخنگویان "جنبش الاهواز" به نام مقاومت ملی "اهواز" نیز مسئولیت این حمله را بر عهده گرفت.

اینک حساب‌های کاربران هوادار داعش در شبکه‌های اجتماعی، فایل صوتی منتسب به ابو حسن مهاجر را منتشر کرده‌اند که در آن این گروه مسئولیت حمله به رژه نیروهای مسلح ایران در اهواز را بر عهده گرفته است.

این نخستین بار است که داعش با انتشار فایل صوتی مسئولیت یک حمله را بر عهده می‌گیرد. کانال تلگرامی موسوم به "الفرقان" این فایل را منتشر کرده است.

ابو حسن مهاجر، به‌عنوان سخنگوی داعش معرفی شده است. وی ایران را "دولت مجوسان" خوانده و این کشور را به انجام حملات دیگر تهدید کرده است. این فایل صوتی تحت عنوان "یورش موحدان بر سنگرهای مشرکان" منتشر شده است. "

شرایط تصویربرداری، شکل صحبت و واژه‌های به کار رفته از سوی سه فرد حاضر در این ویدیو، صحنه‌گردانی داعش در این حمله را کماکان پرابهام نگاه داشته است.

تلفن‌های←۱

سیستم تلفن تغییر کرده و پیشرفته شده‌است. بیش از ۱۰ میلیون دلار در همین مدت به سرقت رفته که این بزرگترین میزاه کلاهبرداری تلفنی در تاریخ کانادا می‌باشد.

پس از چند هفته تحقیق و تفحص رسانه‌ها معلوم شد که بیشتر تماس‌ها از یک آپارتمان کوچک در شهر بمبی صورت پذیرفته است. هنگامی که تیم جستجوگر برای دستگیری باجگیران رفت، گروهی از مردان که به نظر می‌رسید مسلح باشند، از طریق کوچه‌های شلوغ و گاه خطرناک بزرگترین شهر هند فرار کردند.

"رشید بهتیا" رئیس اداره مبارزه با جرایم سایبری هند گفت: "این افراد چیزی جز تروریست اقتصادی نیستند، این نوع باجگیری اکنون تبدیل به یک صنعت بزرگ شده است".

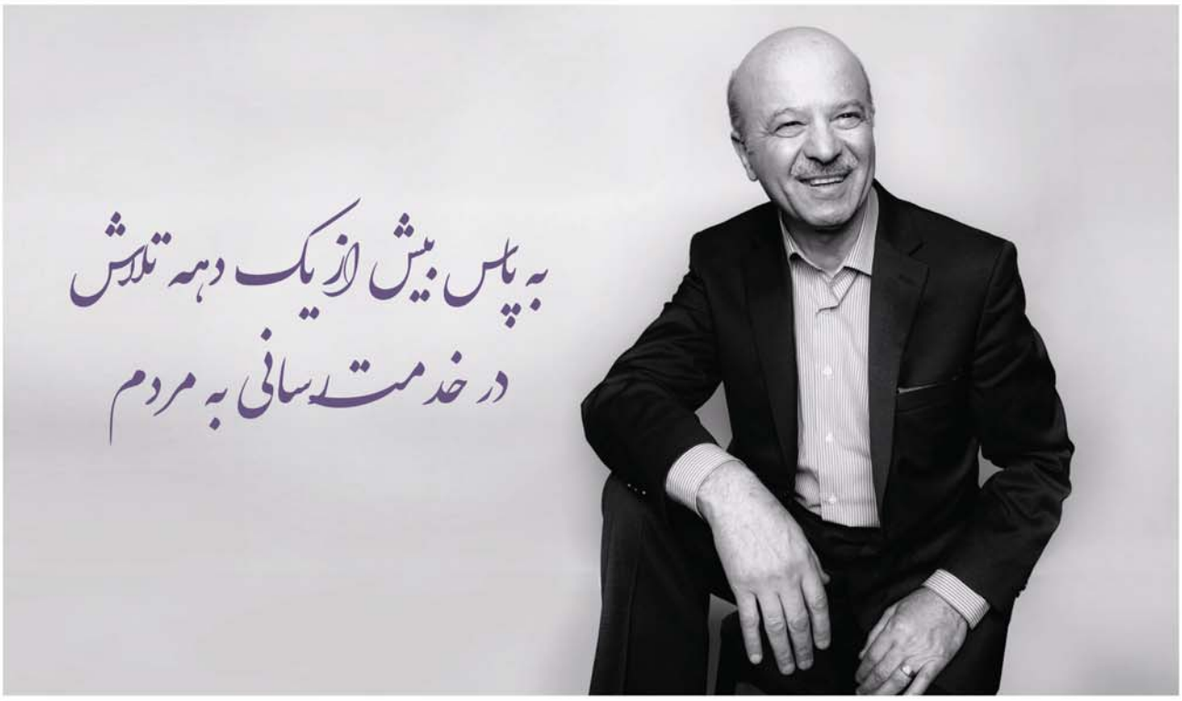
"جهانگیر رشیدی" ۶۳ ساله، پس از دریافت یکی از این تماس‌های تهدید آمیز ۱۱۰۰۰۰ دلار از پس‌انداز زندگی‌اش را به حسابی که کلاهبرداران گفته بودند ریخت.

رشیدی می‌گوید من به آنها گفتم که من این پول را ندارم ولی آنها گفتند برو از هر کجایی که می‌توانی این پول را تهیه کن. رشیدی از کاری که انجام داده عمیقا ناراحت است و می‌گوید من به عنوان یک شهروند فکر می‌کردم باید این پول را پرداخت کنم چون در ایران هم پیش آمده بود که از طرف دولت تماس بگیرند و درخواست پرداخت پول کنند.

بیشترین افراد آسیب پذیر در کانادا افراد مسن و مهاجران جدید هستند. در این خصوص با اینکه ایران استار بیش از یک سال پیش برای دولت کانادا نامه نوشته و مستنداتش را ارائه کرده، هنوز دولت پاسخی به این نامه نداده است. دولت کانادا حتی برای جلوگیری از این اتفاقات با پلیس هندوستان نیز تماس نگرفته است، در حالیکه همین نوع باجگیری در آمریکا با پیگیری مداوم پلیس آمریکا مواجه شده و پلیس هندوستان بطور فعالی باجگیران را مورد شناسایی و تعقیب قرار می‌دهد.

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

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 میهمان است

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

Endorsements
- Association of Gilan Supporters - Toronto
- Baharan
- Canadian Iranian Association
- Canadian Iranian Medical Association
- Canadian Society of Iranian Food and Nutrition Scientists
- COHAN
- Ferdowsi Historical Society
- Fire Festival
- Iranian Canadian Builder Association
- Iranian Canadian Legal professionals
- Iranian Canadian Youth Organization
- Iranian Ontario Dental Association
- Iranian Women's Organization Of Ontario
- Mohandes
- Professional Iranian Canadian Real Estate Association
- Shenakht Association
- Tirgan

Media Sponsors:
- Canada Star TV
- Iran Star
- ITC TV
- Pasargad TV
- Persian Mirror
- Sedaye Iran TV/Radio
- Shahre Ma
- Shahrvand

In Kind Sponsors:
- 1001World Multimedia Productions
- Alireza Firouzi
- Amir Rahbar
- Association of Gilan Supporters - Toronto
- BANA Florist
- DJ Siamak
- Golrokh Aminian
- Hassan Anamie
- Nader Naderi
- Sina Printing
- Yusif Savalan

Sponsors:
- Ali Daneshvar - Corporate Lawyer
- Ana Pastry
- Arya Chem - Hamid Moshari
- Atena Construction
- Eavision Salar Taba
- Green Flow Financial and Magna International
- ICB
- IDRF
- Images 2000
- Lexpand Legal Professional Corporation
- LIBERTY
- Magna
- Mahshid Yousefi
- Marjaneh Rouhani
- Mr. & Mrs. Fazlollahi
- Mr. &Mrs. Mahlouji
- Power Line Plus
- PRN Pharmacist
- Rassa Trading Co.
- Rosco Trading International
- RS Homes
- Seif Law - Adam Seif
- Super Arzan
- Times Group Corporation
- Vakili Law Group - Boby Vakili
- Zamani Homes

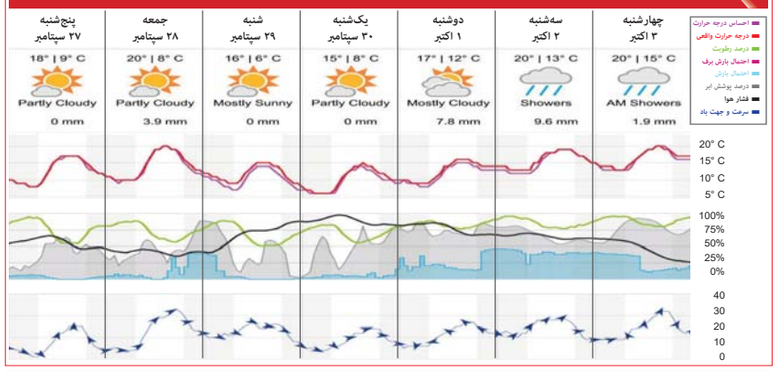
برای تهیه بلیت و یا اطلاعات بیشتر، لطفا با خانم سالومه مساوات تماس بگیرید.

تلفن: ۴۱۶-۷۹۹-۶۳۵۹ ایمیل: pioneeroct2018@gmail.com

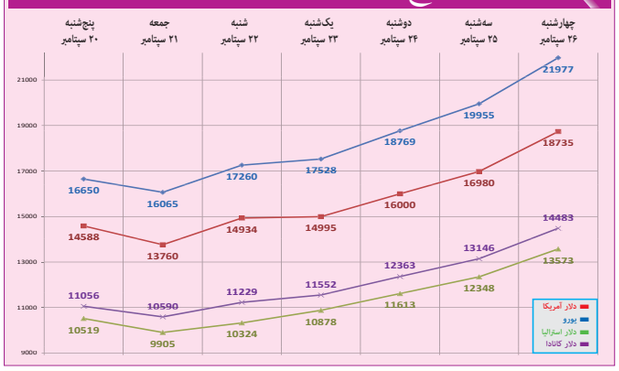
Designed by 1001World Multimedia Productions. Email: kiaa@1001-world.com

آب و هوا – هفته آینده

	چهارشنبه ۳ اکتبر	سه‌شنبه ۲ اکتبر	دوشنبه ۱ اکتبر	یک‌شنبه ۳۰ سپتامبر	شنبه ۲۹ سپتامبر	جمعه ۲۸ سپتامبر	پنج‌شنبه ۲۷ سپتامبر
احساس درجه حرارت	20° | 15° C	20° | 13° C	17° | 12° C	15° | 8° C	16° | 6° C	20° | 8° C	18° | 9° C
درجه حرارت واقعی							
درصد رطوبت							
احتمال بارش برف							
احتمال بارش							
درصد پوشش ابر							
فشار هوا							
سرعت و جهت باد							
	AM Showers	Showers	Mostly Cloudy	Partly Cloudy	Mostly Sunny	Partly Cloudy	Partly Cloudy
	1.9 mm	9.6 mm	7.8 mm	0 mm	0 mm	3.9 mm	0 mm



تغییرات نرخ ارز (در ایران و به تومان) – هفته گذشته



اخبار کامل و کوتاه جهان – هفته گذشته

چهارشنبه ۲۶ سپتامبر

- سوئتنیک هم کاوانا را متهم کرد، کاوانا: او را نمی‌شناسم
- بانک مرکزی آمریکا نرخ بهره پایه را افزایش داد
- ترودو: شاید دیگر نفتایی نباشد
- بیمه دولتی کارگران کانادا ۳۰٪ کاهش می‌یابد
- افزایش حداقل دستمزد انتاریو ملغی شد
- ریچموندهیل دست‌نیافتنی‌ترین محل زندگی انتاریو
- شورای امنیت با ریاست ترامپ: همه بجز آمریکا از برجام حمایت کردند
- اروپا: دورزدن تحریم‌های آمریکا از نوامبر اجرایی می‌شود
- اردوغان: با تحریم‌ها هم با ایران تجارت می‌کنیم
- آتش‌بس در تریپولی، پایتخت لیبی
16 حمله مردان مسلح به زندان کامرون و فرار ۷۰ زندانی
- دفاع موشکی آمریکا از اردن، بحرین و کویت برچیده می‌شود
- امارات و عربستان: حکومت ایران باید ساقط شود
8 سازمان ملل: حملات هوایی افغانستان ۲۱ کشته غیرنظامی گرفت
- روحانی: آمریکا تحریم‌های نوامبر را سپتامبر انجام داده است
- داعش ایران را به حملات بیشتر تهدید کرد
9 دلار از ۱۹۰۰۰ تومان و یورو از ۲۲۰۰۰ تومان گذشت

سه‌شنبه ۲۵ سپتامبر

- دنیا در سازمان ملل به ترامپ خندید
- ترامپ در سازمان ملل: همه ایران را منزوی کنند
- جان بولتون: برای ایران جهنم می‌سازیم
- تا ۱۰ سال زندان برای بیل کازبی برای تعرض جنسی
- پمپئو: دورزدن تحریم‌های ما شدیدا غیرسازنده است
- آمریکا زن رئیس جمهور ونزوئلا با ۳ نفر دیگر را تحریم کرد
14 رئیس بانک مرکزی آرژانتین بخاطر شرایط بحرانی اقتصادی استعفا کرد
- آمریکا: کانادا دیر بجنبد، فقط با مکزیک قرارداد می‌بندیم
- عذرخواهی کلیسای کاتولیک آلمان در تعرض جنسی کشیشان به کودکان
- فیس‌بوک و اینستاگرام برای مدتی در اروپا از کار افتاد
- افتتاح قطار سریع‌السیر بین مکه و مدینه
- نتانیاهو: بازهم به ایرانیان در سوریه حمله می‌کنیم
15 باران شدید در کلکته هند
- روحانی در سازمان ملل: آمریکا فکر می‌کند چون زور دارد حق هم دارد
- توافق عملی بین ایران با ۴+۱ برای دور زدن تحریم‌ها
- روحانی و عبدالله: ایران راه‌آهن چابهار تا افغانستان را می‌سازد
- اعتراض رانندگان کامیون در ایران
9 دلار با سخنان ترامپ ۱۷۰۰۰ تومان شد، و بعد با سخنان روحانی ۱۶۰۰۰ تومان

دوشنبه ۲۴ سپتامبر

- راد رزنستاین، معاون دادستان کل آمریکا فردا با ترامپ دیدار می‌کند
- کاوانا: من در دبیرستان باکره بودم
- انتخابات: نیوبرانزویک: لیبرال: ۲۱٪، محافظه‌کار ۲۱٪
- ترودو در راس هیئت کانادا در سازمان ملل است
- شورای امنیت سازمان ملل حمله تروریستی اهواز را محکوم کرد
- نفت گرانترین میزان در چهار سال گذشته
- فرمان دولت ایتالیا برای اخراج آسان‌تر مهاجران
- بزرگ‌ترین شرکت استخراج طلا با رقیبش ادغام شد
- آلکسی ناوالنی، رهبر مخالفان روسیه بازداشت شد
- موردیچ، کاپیتان کرواسی، بازیکن سال شد
- فرانسه به سازمان ملل: لیبی را تحریم تسلیحاتی کنید
13 تایید حکم اعدام ۲۰ نفر در مصر
- روسیه به سوریه اس۳۰۰ پیشرفته می‌دهد، آمریکا هشدار داد
- حزب حاکم مالدیو در انتخابات شکست خورد
9 دلار ۱۶۰۰۰ تومان شد
- تروریست‌های اهواز پنج نفر بودند، ۲۲ فرد مرتبط دستگیر شدند
- خامنه‌ای: تروریست‌ها دستشان در جیب عربستان و امارات است
- ولوو از ایران رفت
- افزایش ۶۰ درصدی متوسط قیمت مسکن ایران در یکسال

یک‌شنبه ۲۳ سپتامبر

- مقامات سابق آمریکا: سیاست ترامپ به جنگ با ایران می‌انجامد
- متهم کننده کاوانا پنجشنبه به سنا می‌رود، دو زن دیگر نیز او را متهم کردند
3 تخریب کامل ۵۱ خانه در طوفان اتاوا
- داگ فورد به منطقه طوفان‌زده اتاوا رفت
- انگلیس: ایران به برجام متعهد بوده، ما هم باید باشیم
10 دزدان دریایی نیجریه خدمه کشتی سوئیسی را ربودند
- روسیه: سقوط هواپیمای ما تقصیر اسرائیل است
- محبوبیت رئیس جمهور فرانسه کمتر از ۳۰٪ شد
11 صدوده کشته در جنگ پایتخت لیبی
- شورشیان ادلب سوریه: دست به حمله می‌زنیم
8 ماه گذشته ۵۰۰ سرباز ارتش افغانستان کشته شده‌اند
12 در توت فرنگی‌های نیوزیلند هم سوزن پیدا شد
- دوشنبه در ایران عزای عمومی است
- امارات و آمریکا دست داشتن در حمله اهواز را رد کردند
- داعش فیلمی از عاملان حمله تروریستی اهواز منتشر کرد
- والیبال ایران حذف شد
- کی روش قراردادش را تمدید کرد، عید با برزیل بازی می‌کنیم
- سکه، طلا و دلار بالا رفتند
- روحانی با ۴۰ نفر در نیویورک

شنبه ۲۲ سپتامبر

- زن متهم کننده کاوانا در سنا شهادت می‌دهد
- آمریکا و اروپا حمله تروریستی ایران را محکوم کردند
- برزیل یک حامی مالی حزب‌الله را دستگیر کرد
- حمایت هزاران نفر از داگ فورد در مهمانی سالیانه
7 تظاهرات هزاران نفری در لهستان برای دستمزد بیشتر
- تظاهرات مجدد در مسکو برای عدم تغییر بیمه بازنشستگی
- روسیه از همکاری فضایی با آمریکا کنار می‌کشد
- واتیکان ۶ بیشاپ چینی را پذیرفت، چین روابطش را ارتقا می‌دهد
- آفریقای جنوبی از طرح تغییرات اقتصادیش رونمایی کرد
- چین سفیر آمریکا را بخاطر تحریم تسلیحاتی احضار کرد
- پلیس مالدیو در شب انتخابات به مرکز مخالفان حمله کرد و آنرا بست
8 مرگ ۸ کودک افغان حین بازی در اثر انفجار مین
9 حمله تروریستی به ایران؛ الاحواز و داعش مسئولیت بعهده گرفتند: ۲۹ کشته ۵۷، ۲۹ زخمی
- ۳ تروریست کشته و یکی دستگیر شدند
- ایران سفرای انگلیس، هلند و دانمارک را احضار کرد
- روحانی ترامپ را به صدام تشبیه کرد
- والیبال ایران به کانادا باخت
- ایران با ۴+۱ درباره برجام در نیویورک ملاقات می‌کند

جمعه ۲۱ سپتامبر

- ترامپ انتشار اسناد تحقیقات مداخله روسیه را به تعویق انداخت
- رئیس جمهوری‌خواهان سنای آمریکا: حتما کاوانا به دیوان عالی آمریکا راه پیدا می‌کند
5 خسارات فراوان در استان انتاریو کانادا بر اثر طوفان
- فولکس واگن: از ایران خارج نمی‌شویم
- ترزا می: با اروپا درباره برگزیت به بن‌بست رسیدیم
- کاهش بی‌سابقه محبوبیت آنگلا مرکل در آلمان
2 کشته‌های واژگونی قایق تانزانیایی ۱۳۶ نفر شد
4 سی و دو کشته در شیوع وبا در زیمبابوه
- چین و روسیه تحریم تسلیحاتی آمریکا را محکوم کردند
- اتصال افغانستان به اروپا با راه‌آهن ساخت ایران
5 اسرائیل یک فلسطینی را کشت و ۵۰ نفر را مجروح کرد
- رئیس جمهور ویتنام درگذشت
- هند مذاکرات با پاکستان را آغاز نکرده معلق کرد
6 فلیپین: ۲۹ کشته در رانش زمین
- عراق سفیرش در تهران را تغییر داد
- ساعت‌ها در ایران ۱ ساعت عقب کشیده شد
- شرکت‌های ارزش افزوده ۳۲ میلیارد تومان از مردم کلاهبرداری کرده‌اند
- ظریف: آمریکا "نرمال" رفتار کند
- باخت ایران به بلغارستان در دور دوم والیبال

پنج‌شنبه ۲۰ سپتامبر

0 یک زن تیرانداز آمریکایی ۳ نفر را کشت و خودکشی کرد
- ترامپ به اسپانیا: مقابل مهاجران دیوار بکشید
- آمریکا شرکت چینی را به دلیل خرید سلاح از روسیه تحریم کرد
1 بیشترین تولید کوکائین در کلمبیا در تاریخ
- مجلس کانادا رسمی کرد: کشتار روهینگیا در برمه قتل‌عام است
- کمک تابستانی ۴۳ بیلیون دلاری دولت فدرال
- کاهش بی‌سابقه پروژه‌های کشوری
- پایان محرومیت سازمان ضد دوپینگ روسیه
- سرقت ۶۰ میلیون دلار پول دیجیتالی از یک صرافی ژاپنی
- افشای اعطای مدارک قلابی توسط یک دانشگاه اسپانیایی
- لوپن، رهبر ملی‌گرایان فرانسه آزمایش روان‌شناسی نمی‌دهد
- انگلیس: برای برگزیت بدون تایید اروپا آماده می‌شویم
- آغاز دور جدید مذاکرات اسپانیا و انگلیس در مورد جبل‌الطارق
2 چهل و چهار کشته و ۲۵۰ مفقود در واژگونی قایق تانزانیایی
- هند از ایران نفت خواهد خرید و به روپیه پول خواهد داد
- حزب الله لبنان: موشک‌های هدایت‌پذیر و دقیق داریم
- نخست وزیر سابق مالزی متهم به ۲۵ تخلف، ۲۱ پولشویی
- ایران خواستار محکومیت جهانی اسرائیل به خاطر تهدیدش شد

قاره آمریکا
قاره اروپا
قاره افریقا
قاره آسیا
قاره اقیانوسیه
ایران

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

پنجشنبه - ۲۷ سپتامبر - از ۴:۳۰ عصر - رایگان
Fox Theatre 2236 Queen E, Toronto
فستیوال فیلم "خانه سینما" تورنتو

شنبه - ۲۹ سپتامبر - ۱۱ صبح و ۲ بعدازظهر - ۱۰ تا ۴۳ دلار
Young People's Theatre, 165 Front E, Toronto
شوی شارون و برام برای کودکان

دوشنبه - ۱ اکتبر - زیر ۱۰ دلار
مناطق مختلف، وب سایت را چک کنید
facebook.com/witchfestnorth
فستیوال "جادوگران" شمال

جمعه - ۲۸ سپتامبر - تمام روز - ورودی رایگان
Enercare Centre 100 Princes' Blvd, Toronto
گردش و فروش نیازهای طراحی خانه

یکشنبه - ۳۰ سپتامبر - ۱۰ صبح - رایگان
Studio No. 1, 849 Fraser Court (Milton), Milton
تور هنری میلتون

سه‌شنبه - ۲ اکتبر - ساعات را در وب‌سایت ببینید - ۲۰ تا ۲۵ دلار
agakhanmuseum.org/programs/noor
Aga Khan Museum, 77 Wynford, Toronto
فستیوال نور موزه آقاخان

جهان در یک نگاه – هفته گذشته

– مطالب منتشره با نام، مصاحبه و یا رسیده از خوانندگان، نظرات آنان را بیان می‌کند و مسئولیت آن به عهده ایران استار نیست.
– ایران استار در صورت لزوم حق ویرایش، ترجمه و کوتاه کردن مطالب را برای خود محفوظ می‌دارد.
– آخرین فرصت ارسال یا تصحیح مطالب دوشنبه ۱۲ ظهر و آگهی‌ها سه‌شنبه ۵ عصر است.
– از انتشار هرگونه مطلب نادرست، اهانت و تهمت‌آمیز، و آگهی غیر قانونی، معذوریم.
– هرگونه استفاده از مطالب، طراحی و تصاویر این رسانه منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

ایران استار
Iran Star Marketing Inc.
Tel: (+1) 647-674-4048 | Web: www.iranstar.com
169 Steeles Ave East, North York, ON M2M 3Y5, Canada
iranstarchannel iranstarmedia iranstarmedia iranstar iranstar iranstarmedia iranstarmedia iranstarmedia

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

ایران استار خانواده
169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 27 Sep 2018 - V. 25 - No.1206 | 21 | پنجشنبه ۵ مهر ۱۳۹۷ - سال ۲۵ - ش ۱۲۰۶

ارز ملل
● بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
416.830.6500 5859 A Yonge St.

> زندگینامه - کتاب ← ۲۲

نگاهی به شاه
قسمت نوزده
دکتر عباس میلانی

> سخن و اندیشه ۳۱ ← ۲۴

کبک سیتی و جلوه‌های زیبای آن
دکتر حسن گلمحمدی

> تاریخ- شرق شناسی ۷۰ ← ۲۶

متیو آرنولد
محمدعلی اختری

> طنز ← ۳۰

اندر حکایت یادِ هندوستان کردن فیلِ ما در تورنتو
فضول‌خان کامیونیتی

> تندرستی ← ۳۱

دقت کنید
آبِ مانده ننوشید
اینا بوکهولت

> سلامتی ← ۳۲

طاسی سر با روغن چوب صندل، درمان می‌شود
لابراتوار موستریوم آلمان

> سلامتی ← ۳۲

می‌توان نوع سردردهای مختلف را تشخیص داد
وزارت بهداشت و درمان

با شما:

گفتگو با دکتر پروین شاه‌نظری مدیر و صاحب داروخانه سلطان در غرب تورنتو

ایران استار- دکتر حسن گلمحمدی- جهان امروز جهان کارآفرینی، رقابت و موفقیت در همه زمینه‌های کار و تجارت است. انسان بدون عشق، پشتکار و تحمل سختی‌ها نمی‌تواند به موفقیت چشمگیر و قابل توجه دسترسی پیدا کند. بدیهی است فردی که توانایی ریسک کردن و اعتماد به نفس به خود داشته باشد بدون شک می‌تواند جلوتر از دیگران حرکت نماید. اگر چه دسترسی به جایگاه بالای علمی، اقتصادی و بیزینسی به‌طور کلی ارتباط خاصی به جنسیت ندارد ولی زنان ایرانی چه در داخل کشور و چه در خارج با پشتکار و عزم راسخی که ار خود نشان داده‌اند، به چنان موفقیت‌هایی دست یافته‌اند که آنها نه تنها در سطح کشورمان ایران بلکه در سطح جهان از نمونه‌های بارز انسان‌های کارآفرین و خلاق شناخته می‌شوند.

زنان ایرانی در کانادا نیز با کوشش و توانایی‌هایی که از خود نشان داده‌اند، توانسته‌اند جایگاه ممتاز و قابل توجهی را به خود اختصاص دهند. نمونه‌های قابل توجهی از این‌گونه زنان در میان کامیونیتی ایرانیان تورنتو وجود دارند که توان و خلاقیت خود را به ثبوت رسانده‌اند.

دکتر پروین شاه‌نظری، دارای برد تخصصی داروسازی از ایران و تورنتو یکی از این‌گونه زنان موفق و کارآفرین در جامعه زنان ایرانی تورنتو است.

← ۴۹

> سلامتی ← ۳۳

عادت های سالمی که ما را چاق می‌کند

> تاسیسات ← ۳۴

سیستم‌های نوین سرمایش و گرمایش ساختمان-۲
مهندس پیمان رامندی

> نوجوان ← ۳۶

۱/۳دانشجویان سال اولیِ سراسر جهان، دچار اختلالات روانی هستند
یک مطالعه بین‌المللی

> آشپزی ← ۳۸&۳۹

خوراک گوشت ترش برنج سرخ‌شده گیاهی مینی لقمه رست بیف و...
پروین ترابی

> تغذیه ← ۴۰

ماست‌های طعم‌دار، پُر از قند هستند

> پزشکی ← ۴۱

با بررسی باکتری دهان کودکان می‌توان چاقی را پیش‌بینی کرد
محققان پنسیلوانیا

> رمان دنباله‌دار ← ۴۲

قسمت ۵۸
شهره وکیلی

> دیدنی‌های جهان-۷ ← ۴۴

شهر لوزان در سوئیس

> اطلاعات عمومی - نیازمندی‌ها

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

داروخانه سلطان در فینچ غربی
قبول کلیه بیمه‌ها

دلیوری رایگان: از داون‌تاون تا نیومارکت
تخفیف‌های ویژه برای سایر خدمات
دستگاه فشار خون رایگان
آسپرین رایگان
416.548.9713
416.551-3155
1118 Finch Ave. West, Unit 8, Toronto, ON M3J 3J4

نگاهی به شاه

قسمت نوزده

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه- پژوهشگر
milanibooks.com

در این میان انگلستان هم در پی این بود که شاه درس درستی از نحوهٔ سقوط سلطنت پدرش بیاموزد.

در حدود سپتامبر ۱۹۴۱(حدود شهریور ۱۳۲۰) سفیر انگلستان در مصر با نخست‌وزیر آن کشور دیدار کرد. سفیر می‌خواست که رئیس دولت مصر پیامی به شاه جوان ایران برساند. سفیر می‌گفت به شاه بگویند که سرنوشت پدرش را به دقّت نظاره و دنبال کند. می‌گفت "بهتر است شاه جزئیات سرنوشت پدرش را به دقّت بخواند، بیاموزد، و پیام‌های مستتر در آن را درونی کند." نسخهٔ خلاصهٔ مضامین این گفتگو در عین حال به سفیر انگلستان در تهران هم فرستاده شد. ناگفته پیداست که مصر را به این علت برگزیدند که پادشاهش با شاه رابطهٔ خویشاوندی پیدا کرده بود. نخست‌وزیر وقت مصر هم بلافاصله "درصدد سراغ کردن سیاستمدار انگلوفیلی برآمد که شأن و سابقهٔ کاری‌اش او را برای این ماموریت حساس آماده کرده بود." تمام شواهد حکایت از آن دارد که شاه هم به‌ویژه در سال‌های نخست سلطنتش، پیام مستتر در چگونگی سقوط پدر و نقش انگلیس در این ماجرا را آویزهٔ گوش کرده بود.

اما به تدریج که درآمد نفت ایران و نفوذ بین‌المللی شاه فزونی گرفت، اکراه آغازین شاه در نشستن بر تخت سلطنت و باورش به این که در ماموریتش برای وطن مستظهر به الطاف و هدایت الهی است با بلندپروازی‌ها و خودبزرگ‌بینی‌هایی که ویژهٔ سلوکش در سال‌های واپسین سلطنت بود ترکیب شد و از این عناصر ناهمگن و ظاهراً ترکیب‌ناپذیر، معجونی غریب پدید آمد که تجلّی‌اش را می‌توان در مطالبی که به یک روزنامه‌نگار هندی گفت سراغ کرد.

سال ۱۹۷۶ بود و شاه در جواب آن خبرنگار که دست اندرکار تهیهٔ زندگی نامه‌ای سفارشی از شاه بود گفت: "بله کرنجیه، سری که تاج بر آن نشسته آسودگی خاطر نمی‌تواند داشت. در مورد من که تاجی از خار به ارث برده بودم، این مسأله دو چندان صدق داشت." در این یک عبارت، نه تنها شکسپیر و تورات درهم کیمیا شده اند، بلکه شاه خود را در مقام عیسی مسیح گذاشته است که او هم زمانی تاجی از خار بر سر داشت. این که چگونه ولیعهدی مرغدل در ظرف سی سال به پادشاهی بدل شد که خود را چون مسیح منجی و مصلوب می‌دید داستانی به راستی شگفت است و ملت ایران نه تنها شاهد صحنه‌های این بازی غریب بودند بلکه بهای این تحوّلات را هم بالمآل پرداختند.

تصویر فوزیه روی مجله لایف سال ۱۹۴۲

خواب هِرلی

به اشک خود روغن تدفینم را می‌شویم
به دست خود تخت سلطنتم را وامی‌گذارم
به زبان خود سرشت قدسی مقامم را نفی می‌کنم
به آنچه از نفسم برمی‌آید سوگندهای وظیفه‌ام را
ترک می‌گویم
و بدین سان جمله جمال و جبروت را برای
همیشه وامی‌گذارم.

شکسپیر، ریچارد دوّم،۲۰۵-۴/۱/۲۰۱

غسل تعمید سیاسی شاه نه با آب که از آتش بود. شاهی جوان بود که با تردید بر تخت سلطنتی لرزان می‌نشست، آن هم در گرماگرم جنگ جهانی دوّم و در کشوری که کانون رقابت‌های نیروهای متخاصم این جنگ عالم‌گیر بود. دههٔ اوّل سلطنتش، دورانی به راستی پرمخاطره بود. دو استان مهّم کشور شاهد رشد جنبش‌هایی جدایی‌طلب شد. جنگ سرد، به روایت برخی از محققان، در یکی از همین استان‌ها و به طور مشخص در آذربایجان آغاز شد. نه تنها شماری از نخست‌وزیران آن سالها آشکارا قدرت شاه را به چالش گرفتند، بلکه سوءقصدی علیه جانش جدی بودن این مخاطرات را نشان می‌داد. در همین دههٔ اوّل سلطنتش بود که شاه مجلس مؤسسان را تشکیل داد و به مدد آن قدرت قانونی خود را فزونی بخشید. در مورد این دههٔ نخست سلطنت این گمان سخت رایج بود که شاه جوان در این سال‌ها نقش محدود قانونی پادشاه در نظام مشروطیت دمکراتیک را، آنچنان که در قانون اساسی مد نظر بود، پذیرفته بود. اما اسناد و شواهد متعددی نشان می‌دهد که از قضا در همین دههٔ نخست، محمدرضاشاه برخلاف باور رایج بر آن بود که جمله قدرت‌های پدرش را دوباره در دست خود بگیرد. به علاوه، در همین دوران، مطبوعات غرب که تصویری غریب و رمانتیک از سلاطین شرق در ذهن خود داشتند به جّد کوشیدند تا تصویری از شاه همسو با گمانشان در باب پادشاه شرق در ذهن

Freight Services International

FSI

حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی در 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

محمدرضا شاه، دخترش شهناز و فوزیه

خوانندگانشان ترسیم کنند. مصداق این تلاش مقاله‌ای در مجله لایف آن زمان بود.

روی جلد شمارهٔ ۲۱ سپتامبر ۱۹۴۲(۳۰شهریور ۱۳۲۱) مجله لایف، که در آن زمان پرآوازه ترین مجلهٔ تصویری آمریکا بود، به بانویی از شرق تخصیص داده شده بود که از زیبایی و وقاری ویژه برخوردار بود. تصویر روی جلد را سیسیل بیتون گرفته بود و چهرهٔ زیبا و غم زده سیه چرده و سیاه موی فوزیه، ملکه ایران را به عکسی گویا ضبط و ثبت کرده بود. در آن تصویر خطوط چهرهٔ فوزیه انگار چون مجسمه‌ای زیبا طراحی شده بودند. از چروکی که در چهره نشان گذشت ایام، و در دستان حکایت از بار کار دارند نشانی نبود. فوزیه لباسی تیره اما بی‌نهایت شکیل و زیبا به تن داشت. شاخه‌ای گل در دست و خوشه‌ی پر لعل خوش ساختی از سنگ‌های زیبا و قیمتی زینت‌بخش لباسش بود. گلوبندی از مروارید درشت و زیبا برگردنش می درخشید. زیر عکس تنها دو کلمه به چشم می‌خورد: "ملکهٔ ایران."

تصویر بیتون در واقع نشان دگرگونی مهمی بود که در دربار پهلوی رخ داده بود. رضاشاه در سلیقه و علاقه و معیارهای زیبایی‌شناختی‌اش یکسره ایرانی بود. جهان عکاسان مشاهیر و چهره‌های معروف که بیتون خود از بنیانگذارانش بود و دنیای لباس‌های خوشدوخت و گران‌قیمت خیّاطان معروف اروپایی، آن چنان که مطلوب فوزیه و شاه جوان بود، برای رضاشاه یکسره بیگانه بود. ولی ولیعهد در اروپا تحصیل کرده بود و با این جهان آشنا شده بود. همسرش فوزیه در دربار فاروق بزرگ شده بود که در آن واپسین مد اروپا سکهٔ رایج زنان و مردان بود. در تصاویری که از فوزیه در دوران اقامتش در مصر بجا مانده آشکارا می‌توان دید که نه تنها در کلاه‌هایی که به سر می‌گذاشت بلکه در لباس‌های زیبا و خوشدوختی که به تن می‌کرد بیشتر به یک هنرپیشهٔ هالیوودی می‌مانست تا زنی از شرق.

در همین شماره لایف تصاویری هم از شاه به چاپ رسیده که آنها هم همه کار سیسیل بیتون بود. آشکارا می‌توان دید که شاه لباس‌های خوشدوخت اروپایی به تن داشت. از همان زمان پیراهن‌هایش را سولکای معروف پاریس می‌دوخت. شاه انسانی سخت در بند عادت بود. سال‌های سال از همان پیراهن‌دوز فرانسوی برای دوخت پیراهن‌هایش استفاده می‌کرد. خیاط ایتالیایی واحدی هم برای چند دهه کت و شلوارهایش را تدارک می‌کرد. حتی از تغییر دندان‌پزشک ابا داشت و سالیان سال به همان دندان‌پزشک سوئیس مألوفش مراجعه می‌کرد. در مناسک روزانه‌اش هم تغییر چندانی نمی‌داد.

هر روز صبح خدمتکار معتمدش لباس‌هایی که مناسب برنامه‌های آن روز شاه بود برایش کنار می‌گذاشت. هر شب این خدمتکار برنامهٔ روز بعد شاه و جزئیات ملاقات‌ها، بازدیدها و مهمانی‌های رسمی و غیررسمی را از وزارت دربار دریافت می‌کرد و به تناسب این برنامه‌ها کت و شلوارها و پیراهن‌ها و کراوات‌ها و کفش‌های مناسبی را برای شاه تدارک می‌دید. طبعاً این خدمتکار تنها می‌توانست از کت و شلوارها و کراوات‌ها و پیراهن‌هایی استفاده کند که شاه آنها را پسندیده و در مجموعهٔ البسه خود جای داده بود. سلیقهٔ شاه در این زمینه فراز و فرودهای فراوانی داشت. در دههٔ اوّل سلطنتش، انتخابش در کت و شلوار و کراوات محافظه‌کارانه بود. کت و شلوارها همواره شیک و خوش‌دوخت و به رنگ‌های سیاه و خاکستری و طیف مشابه محدود می‌شد. کراوات‌هایش هم همین‌طور. ولی در سال‌های دههٔ هفتاد، گاه عینک‌هایی غیرمتعارف و بزرگ‌تر از آن چه متناسب صورتش بود برمی‌گزید و گاه رنگ کراوات یا دوخت کت و شلوارش از واپسین مدهای روز پیروی می‌کرد و سلک محافظه‌کاری را واگذاشته بود. اما در تصویری که لایف از او و خانواده‌اش چاپ کرده همان کت و شلوار خوش‌دوخت خاکستری رنگ را به تن داشت.

در صفحهٔ نود و شش آن شمارهٔ لایف مجموعه‌ای از تصاویر بیتون از خاندان سلطنتی ایران چاپ شده بود. از مضمون بسیاری از عبارات و سرخط‌های مقالهٔ نویسندگان چنین بر می‌آمد که می‌خواستند از خانوادهٔ سلطنتی خوشی در تهران جنگ‌زده بنویسند. اما عکس‌ها به رغم نیت نویسندگان مقاله گویای روایتی متفاوت بود. در برخی از آنها می‌توان اوّلین نشانه‌های شکافی را میان شاه و فوزیه سراغ کرد که پس از چندی دیگر در شهر و در کشور رواجی تمام داشت و کتمان کردنی نبود.

در یکی از تصاویر شاه را می‌بینیم که از سویی شباهت به مردان خوش‌پوش و خوش‌گذران غربی آن روزگار داشت و در باغ کاخ بر نیمکتی نشسته است. شهناز، دخترش، روی پای پدر نشسته و نه نزد مادرش فوزیه که از قضا با فاصله‌ای محسوس و سخت گویا بر همان نیمکت نشسته بود. لبخندی بر چهرهٔ فوزیه سراغ نمی‌توان کرد و این حالت مغموم ریشه در واقعیتی داشت که آن روزها در تهران در محافل نزدیک به دربار در سطحی وسیع نقل و بحث می‌شد. می گفتند فوزیه ناراضی و ناراحت است و وضعیت خود را بر نمی‌تابد. خانوادهٔ او از حدود صد و پنجاه سال پیش بر مصر حکم رانده بود و خدم و حشم

[نگاهی به شاه ، ادامه در صفحه ۴۶ ←]

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

iccrc IMMIGRATION CONSULTANTS OF CANADA REGULATORY COUNCIL
crcic CONSEIL DE RÉGLEMENTATION DES CONSULTANTS EN IMMIGRATION DU CANADA

کبک سیتی و جلوه‌های زیبای آن

حسن گل‌محمدی
نویسنده و شاعر

هنگامی که جاده زیبا و سرسبز استان کبک، از شهر مونتریال به سوی کبک سیتی را پشت سر می‌گذاشتیم، هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم با شهری استثنایی با جلوه‌های تاریخی و فرهنگی اقوام مهاجر فرانسوی روبرو شوم که متعصبانه تاریخ، فرهنگ، زبان و ارزش‌های اجتماعی خودشان را در طول مدت چهارصد سال حفظ کرده باشند. کبک سیتی، مرکز استان کبک، یکی از قدیمی‌ترین شهرهای کانادا و امریکای شمالی است که قدمتی چهارصد ساله دارد. فاصله کبک از مونتریال ۲۵۰ کیلومتر است که می‌توان آن را طی مدت سه ساعت طی کرد. کبک شهری دیدنی، پر از فضاهای پُر جنب و جوش، شهری تاریخی و فرانسوی زبان است. مردم در این شهر روی فرهنگ و زبان خود تعصب دارند و اگر انگلیسی هم بدانند به فرانسه صحبت می‌کنند، به‌طوریکه زندگی و کار در کبک سیتی بدون دانستن زبان فرانسه اگر غیرممکن نباشد، بسیار مشکل و آزاردهنده است.

گذر رودخانه سن‌لورنس در دلِ شهر، زیبایی خاصی را ایجاد کرده است. اصولاً شهرهای بزرگ جهان در کنار رودخانه‌های سرشار از آب ایجاد شده‌اند. من نمی‌دانم آقا محمد خان قاجار چه لطفی از این دشت خشک تهران دید که آن را به پایتختی برگزید که اکنون به علت کم‌آبی و آلودگی هوا، این شهر به جهنمی تبدیل شده است. ولی در عوض کبک سیتی شهری چون بهشت است. اسم کبک از نامی سرخپوستی به معنای جایی که رودخانه باریک می‌شود گرفته شده است، چون رودخانه سن‌لورنس قبل از ورود به مصب خود، باریک می‌شود.

کبک مهد تمدن فرانسه در امریکای شمالی و در عین حال یک مرکز مهم اقتصادی است. دانشگاه لاوال که بزرگترین دانشگاه فرانسوی زبان در امریکای شمالی محسوب می‌گردد در این شهر قرار دارد. در ضمن کبک مرکز هنر و هنرمندان است. از رویدادهای سینمایی، تاتر، موسیقی، ادبیات، نقاشی گرفته تا کارناوال‌های زمستانی و فستیوال‌های تابستانی.

با توجه به ارزش‌های هنری و جاذبه‌ها و معماری‌های بینظیر سازمان یونسکو این شهر را به فهرست آثار تاریخی خود افزوده است. زندگی در شهر زیبای کبک سیتی توأم با آرامش است ولی بدون دانستن زبان فرانسه این امر ممکن نمی‌باشد. هزینه‌های جاری روزمره نسبت به مونتریال و تورنتو در سطح پایین‌تر است. استان کبک از لحاظ صنعتی، کشاورزی و صنایع مختلف بسیار پیشرفته است. نکته قابل توجه که هر کسی به آن پی نمی‌برد این است که درآمد افراد انگلیسی زبان از فرانسوی زبان‌ها کمتر است. مژده مهم برای فارسی زبان‌ها در این شهر که تعداد آنها چندان زیاد نیست و آن را می‌توان امتیازی دانست وجود کتابخانه گنبد کبود است که در آن گنجینه‌ای از کتب چاپی فارسی وجود دارد. این کتابخانه سایتی هم دارد که می‌توان به صورت آنلاین از آن کتاب هدیه گرفت. نکته بسیار زیبا که دوست دارم آن را به عنوان رَه‌آوردی از سفر به کبک به شما تقدیم کنم آن است که در یکی از کتاب‌های این کتابخانه نوشته شده است:"اگر خواستی چیزی را پنهان کنی آن را لای یک کتاب بگذار. چون مردم ما کتاب نمی‌خوانند و آن چیز باقی می‌ماند...احمد شاملو". معلوم نیست که واقعاً این گفته از شاملو است یا نه، ولی از روی آن می‌توان به توسعه و نفوذ زبان فارسی و زیبایی‌های آن پی برد که در یک شهر قدیمی شمال کانادا چگونه این زبان نفوذ دارد. کبک سیتی دارای نقاط دیدنی

فراوانی است که مدتها زمان لازم دارد تا بتوان از آنها بازدید کرد، ولی من برای شما به چند نقطه از جلوه‌های زیبای این شهر اشاره می‌کنم:

شهر قدیمی کبک سیتی
(OLD QUEBEC)

این قسمت از شهر در داخل محدوده‌ای از دیوارهای قدیمی قرار گرفته است و از دو بخش بالا و پایین که با یک سری پله‌های با شیب تند از هم جدا شده‌اند تشکیل شده است و با یک خط آهن در مسیری بسیار زیبا و دیدنی به نام راه آهن کابلی قدیمی کبک به یکدیگر متصل هستند. وجود ساختمانها و خیابانهای قدیمی، اولین بندرگاه کانادا، کلیسای کوچک نتردام، موزه تمدن و بسیاری از فروشگاههای صنایع دستی و آتلیه‌های هنری این منطقه را به جلوه‌هایی زیبا برای گردشگران تبدیل کرده است.

منطقه تاریخی و جنگی دشت‌های آبراهام
(PLAINS OF ABRAHAM)

این دشت‌های به هم پیوسته که در روی تپه‌ای تاریخی قرار گرفته است در بیرون از محدوده شهر کبک قرار دارد. نام این دشت‌ها از نام صاحب آنها، یعنی آبراهام مارتین گرفته و به ثبت رسیده است. در سیزدهم سپتامبر سال ۱۷۵۹ در این محل نبرد سختی بین نیروهای فرانسه و انگلیس در گرفته است. این محل اکنون به صورت پارکی تاریخی درآمده است که به عنوان هدیه سیصدمین سال تاسیس شهر کبک این پارک به مردم شهر هدیه شده است. در این محل هر سال مراسم مختلف ورزشی، جشن‌ها و اجرای موسیقی برگزار می‌گردد و هر سال حدود چهارمیلیون بازدید کننده دارد. دو جشنواره بزرگ زمستانی و تابستانی شهر کبک در این محل برگزار می‌شود. قلعه نظامی سیتادل (CITADELLE) که روی دماغه دیامونت ساخته شده در نزدیکی همین دشت‌های آبراهام است که قسمتی از دیوارهای دفاعی شهر را تشکیل می‌داده است. کنفرانس‌های سال‌های ۱۹۴۳ و ۱۹۴۴ در شهر کبک که برای پیدا کردن راهکارهای پایان جنگ جهانی دوم برگزار گردید، در این محل اتفاق افتاده است. در این ناحیه موزه هنرهای زیبا کبک نیز ساخته شده که دارای ساختمانی مدرن و جدید است.

آبشار مونت مورنسی
(MONTMORENCY FALLS)

در نزدیکی شهر کبک آبشار مونت مورنسی قرار دارد که ارتفاع آن ۸۴ متر است، طول این آبشار از آبشار نیاگارا سی متر بیشتر است. یک پل معلق و پلکان، بازدیدکنندگان را به بالای آبشار می‌برد. در سالهای قبل در این محل هتل یخی ساخته شده بود که اکنون دایر نیست. از فضای بالای محوطه آبشار زیبایی‌های رودخانه و شهر کبک دیدنی است.

ساختمان پارلمان کبک
(QUEBEC PARLIMENT BUIDING)

شهر کبک پایتخت استان کبک است و پارلمان کبک در این شهر قرار گرفته است. این ساختمان زیبای هشت طبقه، برای استفاده اعضای مجلس استان، در نیمه دوم قرن نوزدهم ساخته شده است و شکوه خاصی دارد که نظر بازدید کنندگان را به خود جلب می‌کند. فضای سبز زیبای اطراف پارلمان و وجود آب‌نما و فواره‌های بلند جلوه خاصی به ساختمان پارلمان داده است و گردشگران زیادی را به دیدن این محل می‌کشاند.

کارناوال زمستانی کبک
(QUEBEC WINTER CARNIVAL)

یکی از پُر بیننده‌ترین رویدادهای شهر کبک، کارناوال زمستانی آن است. این جشن هر سال در اولین جمعه ماه ژانویه آغاز می‌شود و هفده روز ادامه می‌یابد. بیش از یک میلیون نفر هر ساله از آن بازدید می‌کنند و یکی از بزرگترین جشن‌های زمستانی جهان است. انواع تفریحات زمستانی، مسابقه‌ها، موسیقی، رستوران‌ها و فروشگاه‌ها و بویژه ساخت مجسمه‌های یخی و ایجاد قصر یخی به زیبایی‌های این جشن می‌افزاید. در این کارناوال که یکصد سال سابقه دارد، یک قصر یخی غول‌پیکر ایجاد می‌گردد که دفتر اصلی جشنواره در آن قرار دارد. تورهای گردشی و تفریحی فراوانی هر ساله علاقمندان و گردشگران را از سر تا سر جهان به این جشنواره می‌آورند و بر شور و حال مردم می‌افزایند.

هتل یخی کبک
(QUEBEC ICE HOTEL)

یکی از جاذبه‌های جهان‌گردی شهر کبک، هتل

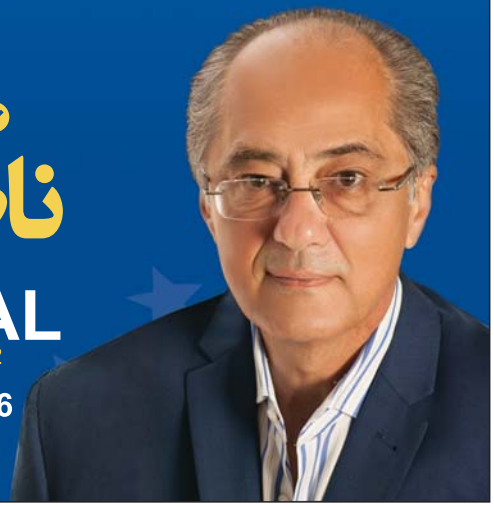
[کبک، ادامه در صفحه ۴۵ ←]

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
7692



ROYAL USA IMMIGRATION

5409 Yonge St. Unit 207, Toronto, ON M2N 5R6
www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com

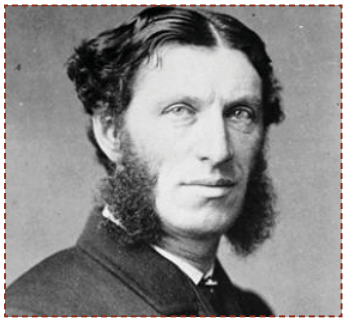
شرق شناسی (۷۰)

متیو آرنولد

محمدعلی اختری
تاریخ شناس

یکی دیگر از خاورشناسان انگلیسی که مانند ادوارد فیتز جرالد منظومه ادبی ماندگاری بر پایه حماسه ایرانی تالیف کرده "متیو آرنولد" است که منظومه (سهراب و رستم) را که اقتباس از شاهنامه اثر جاویدان فردوسی است سروده. این منظومه مانند اشعار وچکامه‌های"شکسپیر" و "شیلی" و"بایرون" در زبان انگلیسی جاودانی شده است.

متیو آرنولد (Matthew Arnold):



در بیست ودوم دسامبر سال ۱۸۲۲ میلادی در شهر "لالهام"(Laleham) انگلستان متولد شد. در سال ۱۸۴۱ تا ۱۸۴۴ میلادی در "بالیول کالج"(Balliol College) دانشگاه آکسفورد به تحصیل پرداخت و در ضمن تحصیل دو جایزه به خاطر سرودن اشعارش نصیب او گردید. در سال ۱۸۴۵به عضویت علمی دانشکده "اوریل"(Oriel) برگزیده شد. از ۱۸۵۷ تا ۱۸۶۷ استاد کرسی شعر در دانشگاه اکسفورد بود و در سال ۱۸۸۶ بازنشسته شد. در سال‌های ۱۸۸۳ و۱۸۸۴و ۱۸۸۶ میلادی برای سخنرانی به ایالات متحده آمریکا سفر کرد. او در ضمن مطالعات خود به اشعار حماسی پارسی عشق می‌ورزید و با مطالعه ترجمه خلاصه شاهنامه فردوسی که به کوشش "جیمز اتکینسن" در سال ۱۸۱۰ م. به چاپ رسیده بود چنان به وجد آمد که بی‌درنگ شروع به سرودن منظومه (سهراب ورستم) نمود. این اثر در سال ۱۹۱۴ به چاپ رسید. از آنجا که وی به مطالعات ایرانی عشق می‌ورزید تحت تاثیر مطالعه کتاب "مذاهب و فلسفه در آسیای مرکزی" تالیف کنت گوبینو فرانسوی سفیر سابق فرانسه در ایران به زمان ناصرالدین شاه قاجار مقاله‌ای در باب"تعزیه خوانی" در ایران نوشته است که در سال ۱۸۷۱ در ایران چاپ شده است. وی در سال ۱۸۸۸ در شهر لیورپول انگلستان درگذشت.(۱). کتاب سهراب و رستم متیو آرنولد که اصلش در ۱۸۵۲ چاپ شده بود با عنوان "رستم و سهراب" و با ترجمه به زبان فارسی منوچهر امیری در شیراز و در سال ۱۳۵۵ چاپ و منتشر شده است (۲).مرحوم ایرج افشار نوشته‌اند که: ماتیو آرنولد شاعر نامور انگلیسی که داستان رستم وسهراب شاهنامه را از روی ترجمه‌های "اتکینسون" (J.Atkinson) و"رابرتسون" (W.T.Robertson) به شعر انگلیسی انتشار داد فردی است که در راه مشهور ساختن ادبیات فارسی در میان انگلیسی‌زبانان بسیار موثر واقع شده است.(۳). شخصیت ماتیو آرنولد از جنبه دیگری در میان انگلیسی‌زبانان معروفیت دارد و آن از لحاظ انتقاد او از فرهنگ آموزش در انگلستان است که کتاب او در این مورد به نام "فرهنگ هرج و مرج" (Culture andanarchy) چاپ گردیده است (۴). حسن جوادی طی مقاله‌ای که در "کتاب ادبیات و فلسفه" مورخ خرداد ماه ۱۳۸۴ نوشته و در سایت اینترنتی با عنوان"ماتیو آرنولد و ترجمه سهراب ورستم" موجود است درباره این شاعر شیفته ادبیات شعری ایران چنین می‌نویسد: ماتیو آرنولد فرهنگ شرقی را "فرهنگ نور وزیبائی" می‌نامد و برگردانش از داستان "رستم وسهراب" شاهنامه از همین توجه و علاقه به ادبیات شرقی و خاصه ادبیات فارسی مایه گرفته است. آنچه آرنولد را به کار سُترگ فردوسی جلب کرد. هنر شاعر بزرگ ایران در بازآفرینی عواطف و احساسات انسانی در قلب رویدادهای تاریخی و افسانه‌ای مردم ایران، در جان بخشیدن به قهرمانان اساطیری و در ترسیم زندگی مردم سرزمین ایران در جلوه‌های گوناگون آن چون جنگ و صلح، سوگ و سرو و عشق وکین است. علاقه آرنولد به شاهنامه و به ویژه به داستان "سهراب و رستم" ناشی از شرحی بود که "سنت بوو" بر ترجمه" ژول‌مول در شاهنامه نوشته بود.(۵).

چارلز آمبروز استوری (Charles Ambroz Storey):

تخصص او در ادبیات پارسی وفهرست‌نویسی ادبیات فارسی است. در سال ۱۸۸۸در شهر دورهام (Durham) در انگلستان به دنیا آمد و پس از فراغت از تحصیلات مقدماتی به "ترینیتی کالج" (Trinity Colleg) دانشگاه کمبریج راه یافت و در رشته زبان‌های "یونانی" و "لاتینی" و "زبان‌های شرقی" مشغول تحصیل شد و در۱۹۱۳ فارغ‌التحصیل گردید و در ضمن تحصیل در این دانشگاه مدتی شاگرد "نیکلسن" بوده است. از سال ۱۹۱۴ به هندوستان رفت و در دانشکده شهر "علیگره" به نام "کالج شرق‌شناسی انگلیسی- اسلامی" (Anglo- Mohammadan Oriental College) به تدریس زبان عربی مشغول شد و تا سال ۱۹۱۹ میلادی به این کار اشتغال داشت و سپس به انگلستان برگشت و در شهر لندن به سمت معاونت اداره کتابخانه دیوان هند (India Office) برگزیده شد و در سال ۱۹۲۷ میلادی به مدیریت آنجا رسید و در ضمن به تدریس زبان عربی هم مشغول بود. در سال ۱۹۳۳ استاد دانشگاه کمبریج گردید و تا سال

[متیو، ادامه در صفحه ۲۸ ←]

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

ورشکستگی؟؟؟
قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟
ما بطور کاملا 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

LEVY | ZAVET PC
LAWYERS

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 وصیت‌نامه 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

۱۹۴۷ که بازنشسته شد تدریس زبان عربی را عهده‌دار بود. این خاورشناس نزدیک چهل سال عمر خود را صرف تالیف اثر مهم خود "فهرست تالیفات ادبیات فارسی" نمود و متاسفانه به اتمام آن توفیق نیافت ولی اولین خاورشناسی است که تدوین علمی فهرست تالیفات فارسی را پیش گرفت و به قول ایرج افشار این خاورشناس به منزله حاجی خلیفه و خان بابا مشار برای ایرانیان است. هر جلد این اثر به بخش‌هائی تقسیم شده است. جلداول بخش اول فهرست کتاب‌های "ادبیات و تاریخ و قرآن" را شامل می‌شود و بخش دوم جلد اول فهرست کتاب‌های (سیره‌ها) و بخش اول جلد دوم هم به کتاب‌های "ریاضیات، کیهان‌شناسی، نجوم و جغرافیا" اختصاص یافته است. این کتاب را نماینده عموم کتاب‌هائی که تقریبا در مدت یک هزار سال به زبان فارسی نوشته شده است نامیده‌اند. فایده آن این است که کسی که بخواهد بداند نسخه‌ای از یک کتاب فارسی در کتابخانه‌های دنیا هست یا نه و آیا چاپ گردیده یا خیر و اگر چاپ شده در کجا چاپ شده او را راهنمائی می‌کند. این کتاب را مکمل تاریخ ادبیات "ادوارد گرانویل براون" دانسته‌اند. دوبخش از این کتاب به فارسی با عنوان "ادبیات فارسی بر مبنای تالیف استوری ترجمه شده است". استوری در سال‌های پایانی زندگی، همه دارائی خودرا اعم از خانه و کتابخانه و دست نوشته‌هایش به "انجمن پادشاهی آسیائی" واگذار کرد. استوری در ۲۴ اوریل ۱۹۶۷ میلادی درگذشت. (۶).

آقای هوشنگ اتحاد درباره استوری نوشته است که: چارلز آمبروز استوری (۱۸۸۸-۱۹۶۷) خاورشناس انگلیسی، عضو انجمن پادشاهی آسیائی، از خادمان بسیار ارجمند و واقعی ادبیات زبان فارسی است. مهمترین خدمت او به زبان فارسی همانا تالیف کتاب مشهور ادبیات فارسی (Persian Literature: A Bio Bibliographical Survey) است که از ۱۹۲۸ تا ۱۹۴۸ بخش‌های جلد اول و یک بخش از جلد دوم آن منتشر شده که جلد اول خود در دو جزء و نزدیک به هزار وپانصد صفحه است. تردید نباید داشت که تاریخ ادبی ایران تالیف ادوارد براون بدون کتابی که استوری تدوین کرد اثر ناقصی بود. افسوس که استوری بنا بر علت مزاج، دنباله کار خودرا رها ساخت. از او مقالات مختلفی در مجلات شرق‌شناسی انگلیسی به چاپ رسیده و نیز چند مقاله به فارسی از او در مجله روزگار نو انتشار یافته است. استوری از اعضاء انجمن پادشاهی آسیائی بود و چندان به آنجا دلبستگی داشت که تمام ثروتش را - شامل خانه مسکونی و کتابخانه نفیس و با ارزش او - که بیست هزار لیره تخمین زده شده است به آن انجمن وقف کرد. مهمترین قسمت ترکه‌اش اوراق چاپ نشده ادبیات فارسی است که نشر آن طبق وصیتش به عهده "مردیت اونس" کتابدار ایران‌شناس و فاضل موزه بریتانیا واگذار شد. پس از فوت مردیت اونس در سال ۱۹۹۹ ادامه کار بر عهده"بلوا" (F.de Blois) گذاشته شد و چند جزوه از آن نشر یافت. (۷).

در اینجا لازم است که اشاره کوتاهی در حد ذکر نام و تالیف تنی چند از فهرست‌نویسان کتب بجز استوری در زبان فارسی و عربی از ایرانی وانیرانی داشته باشم و بگذرم. بی‌شک نخستین فرد در این زمینه کتاب گرانقدر "فهرست ابن ندیم" (۳۷۷ق) است که به فارسی هم ترجمه شده است و بعد مرحوم شیخ آقا بزرگ تهرانی مولف "آذریعه الی تصانیف الشیعه" و علامه امینی مولف کتاب "الغدیر" و محمد علی مدرس تبریزی نویسنده فهرست‌نامه "ریحانةالادب" و محمد تقی دانش‌پژوه صاحب فهرست بسیاری از کتابخانه‌های ایران و ایرج افشار مولف"فهرست مقالات فارسی" وخان بابا مشار مولف"فهرست کتب چاپی فارسی" و کتاب "مولفین کتب چاپی فارسی و عربی" وکتاب "فهرست کتب چاپی وعربی ایرانی" دکتر پرویز اذکائی مولف کتاب مهم "فهرست ماقبل‌الفهرست" که دو جلد آن چاپ کرده است ولی از چاپ مجلدات دیگری اگر داشته خبر ندارم فهرستی که مرحوم احمد منزوی چاپ کرده و تا جلد پنجم آن را دیده‌ام و یوسف‌الیان سرکیس مولف کتاب "معجم المطبوعات‌العربیه" وحاجی خلیفه (۱۰۶۷ ه ق) مولف کتاب "کشف‌الظنون عن اسامی الکتب والفنون" و از خاورشناسان غربی دخویه، فلوگل، هرمان اته، رزن، و بروکلمان و غیره که شرح حال کوتاه بعضی از این خاورشناسان در همین سلسله مقالات آمده است.

در دانشنامه ایرانیکا (Iranica(ضمن شرح حال و آثار استوری مقایسه‌ای میان تالیف استوری و فهرست برکلمان درباره فهرست کتب عربی به عمل آمده و گفته شده که استوری قصد داشته که تالیفی مانند تالیف برکلمان به وجود آورد ولی چند تفاوت بین دو فهرست وجود دارد. یکی از آنها و مهمتر این است که در فهرست بروکلمان کتب از جنبه تاریخی طبقه‌بندی شده‌اند ولی در فهرست استوری کتاب‌ها براساس موضوعی طبقه‌بندی شده و تفاوت دوم این است که مرحوم استوری در ضمن بیان اسامی کتب و موضوع آن زندگی‌نامه مولفان و نویسندگان راهم آورده است. ولی افسوس که او در اواخر زندگی به علت سالمندی و بیماری دنباله کار را رها کرده و اتمام آنرا به مردیت اونس واگذار کرد. (۸).

نگاهی به آثار استوری:

۱- یاداشت‌های کوتاه واژگان نویسی (Lexicographical Jerrings) چاپ ۱۹۲۲.

۲- ادبیات فارسی، چاپ ۱۹۲۷- Persian Literature : A bio Bibliographical Survey)) این کتاب با عنوان و مشخصات زیر به فارسی ترجمه و چاپ شده است. "ادبیات فارسی بر مبنای تألیف استوری، ترجمه (روسی) از یو.ا. برگل، مترجمان:یحیی آرین پور، سیروس ایزدی و کریم کشاورز، تحریر: احمد منزوی، تهران مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی،۱۳۶۲ دو جلد و تذکره شعراءترجمه تقی بینش، مجله دانشکده ادبیات مشهد. ش ۳. ۱۳۶۴و ۸۸-۱۰۹و ۲۴۱-۲۵۴ و ۳۲۳-۳۳۶و ش ۷/۱۳۵۰. ۲۳۲-۲۴۷ و ۶۸۰-۷۰۵ و "فهرست‌نامه درباره نظامی" مجله روزگار نوج۱.ش .۱ص۳۰-۳۵ و "کتاب‌های فارسی و ریاضی" ترجمه تقی بینش، نسخه‌های خطی.۴.ص۱۳-۵۱ و "کتاب‌های علمی فارسی" ریاضیات. سخن علمی ۶.

[متیو، ادامه در صفحه ۵۰ ←]

Hami Canada Proudly Presents

Show Dangerous

SATURDAY OCT 6 2018 • 8:30 PM

RICHMOND HILL CENTRE FOR THE PERFORMING ARTS

FOR TICKETS CONTACT US OR VISIT WWW.HAMICANADA.CA

info@hamicanada.ca
/hami.canada
@hami.canada
@CanadaHami
647-313-5551 • 416-876 - 0942

Hami Canada

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

PRESENTING SPONSOR • DIAMOND SPONSOR • GOLD SPONSORS • SILVER SPONSORS

MADE GOOD Trust in something good.

Yupik.ca

GITA NOUROUZI IMMIGRATION SERVICES

INFINITE INVESTMENT SYSTEMS

MJMA

Ed Volatabadi Signature Realty

Omid Alaei.com

GREENFLOW FINANCIAL

HOUSHANG SHANS

DORVER HOMES

MEDIA SPONSORS • COMMUNITY SPONSOR

ایران استار

SHAHRVAND

salam

اندر حکایت یاد هندوستان کردن فیلِ ما در تورنتو

فضول‌خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که به قول مولانا محمد بلخی فیل‌ها چون می‌خوابند (مخصوصاً در خارج از هندوستان) همواره خواب هندوستان می‌بینند. چون آنجا سرزمین آبا و اجدادیشان است و به آن خطه تعلق خاطر فراوان دارند.

پیل باید تا چو خُسپد اوستان
خواب بیند خطه هندوستان
خر نبیند هیچ هندوستان به خواب
خر ز هندوستان نکردست اغتراب
ذکر هندوستان کند پیل از طلب
پس مصور گردد آن ذکرش به شب

حال این موضوع عین وصف حال ما است در تورنتو. به قول آن دوست شفیق که می‌گفت آدم وقتی در ایران است و هنوز مهاجرت نکرده، هر کسی می‌فهمد که او می‌خواهد به خارج برود، همه می‌گویند خوش به حالت. وقتی هم که مهاجرت کرد و مثلاً آمد به کانادا، وقتی می‌خواهد برگردد وطن، باز همه اطرافیان وقتی می‌فهمند، به او می‌گویند خوش به حالت.

حقیرمان که عمر گرانمایه را به یافتن علت‌العلل این‌گونه مسائل سپری کرده‌ایم و بر حسب عنوان فضول‌خانی در همه جای این کامیونیتی در حال سرک کشیدن هستیم، مدت‌هاست در این فکرت فرو رفته‌ایم که ما نیز مفارقت را چگونه علاج کنیم؟ در این اندیشه‌های بی سر و ته گرفتار بودیم که یاد آن ترانه معروف مرضی خانم خودمان افتادیم که برایمان در گذشته خوانده بود:

یک روزی رفتم که رفتم رو واست خونده بودم
اون زمونم به خدا تو کار دل مونده بودم
یه دل اینجا، یه دل اونجا
اشک حسرت توی چشما
من عزیزم راه دوره
دل من سنگ صبوره
زندگی اینجوری خواسته
سرنوشتا جور واجوره

این ترانه هم به قول معروف افاقه نکرد، لذا متوسل به انواع و اقسام دایرةالمعارف، فرهنگ لغات، سایت‌های رایانه‌ای شدیم. در آنجا دیدیم حضرت دهخدا نوشته‌اند:

"فیل کسی یاد هندوستان کردن یعنی یاد گذشته افتادن، انتقال خیال آدمی به چیزی دور و یا نامناسب."

این‌بار نیز به چیز درستی که در آن کشفی، درکی، راه چاره‌ای باشد، برخورد نکردیم. تا آن که به تحقیقات عجیب و غریب بنگاه سخن پراکنی حضرت بی‌بی‌سی برخورد کردیم که به احترام خدمات شایانی که فیل‌ها در هندوستان در تداوم تسلط آنها به آن دیار کرده‌اند، از قول پرفسور فیلیس لی که بخش زیادی از عمر خود را وقف شناخت فیل‌ها در آفریقا کرده است مطالبی خواندنی نوشته است. از جمله اینکه:"فیل‌ها با صدا به هم سلام می‌کنند. جلوی فیل‌ها نباید ادرار کرد. فیل‌ها هفتاد سال عمر می‌کنند. فیل‌های تک عاجی بهتر دعوا می‌کنند. دشمن اصلی فیل‌ها آدم‌ها هستند که بسیاری از آنها را به خاطر عاجشان شکار می‌کنند. آنگاه ذهن‌مان رفت پیش این موضوع که ایرانیان در جنگ‌هایشان از فیل‌های زبان بسته چه استفاده‌هایی که نکرده‌اند؟ از جمله آن، ایرانیان در جنگ گوگمل در ۳۳۱ پیش از میلاد از فیل‌های جنگی استفاده کرده‌اند. در این نبرد که بین اسکندر و داریوش سوم صورت گرفت، ایرانیان ۱۵ فیل جنگی تعلیم دیده را در قلب لشگریان خود مستقر کردند. این موضوع آنچنان تاثیری در روی سپاه اسکندر داشت که آنها شب قبل از جنگ، مراسم قربانی برای خداوند ترس به جا آوردند تا لشکریان یونانی از فیل‌های جنگی ایرانی نترسند.

خلاصه سرتان را درد نیاورم، این ضرب‌المثل معروف ما را به کجاها کشاند؟ ولی حقیر که فضول‌خان شما باشیم از پای ننشستیم و کشفی مهمتر از همه این وقایع کردیم و آن این است که اگر کسی از کامیونیتی عزیزمان فیلش یاد هندوستان کرد و به تب و تاب هوم سیکی دچار شد. ناراحت نباشد. به این در و آن در نزند. به خانواده و بر و بچه‌ها سخت نگیرد. با این بلیط‌های گران و کمرشکن به ایران برنگردد. پس چکار کند؟ بله! چکار کند؟

یک روز صبح زود از خواب برخیزد. اگر روز تعطیل باشد بهتر است. شال و کلاه کند. مثل ایران لباس بپوشد. سوار اتولش شود و در هر جای تورنتو که هست، یک راست به همین محلی که از دور هزاران تابلو رنگ و وارنگ فارسی و ارز فروشی دل همه را برده برود، بله درست حدس زدید. برود به پلازای بهتر از جانمان، در آنجا رفتارها، نگاه‌ها، برخوردها، پارک کردن‌ها، خریدها، حرف‌زدن‌ها و خلاصه کلیه حرکات و سکنات عزیزانمان را نظاره کند، ببیند که ما اگر صد سال هم در تورنتو زندگی کنیم، وقتی که به هم می‌رسیم، چگونه عین ایران از پس هم برمی‌آییم. آن‌وقت مطمئن باشید که نه تنها فیلش یاد هندوستان نمی‌کند بلکه در خواب هم هندوستان را نمی‌بیند!

"اینا بوکهولت"، متخصص تغذیه و سلامت از بنیاد "وارن‌تست":

دقت کنید آب مانده ننوشید

آب یک نوشیدنی زندگی‌بخش است. این را همه می‌دانند، اما آیا همین آب می‌تواند دیگر سالم نباشد؟ اگر آب را چندی نگه داریم باز هم به همان اندازه سالم و تازه است یا این که ما را با مهمانان ناخوانده‌ای مثل باکتری و ویروس روبرو می‌کند؟

بسیاری با این تجارب آشنا هستند: گذاشتن لیوانی پر از آب کنار تختخواب یا روشن کردن دستگاه آب‌جوش کنی که آب آن دیروز پر شده است. اما آیا نوشیدن این آب‌ها بی‌خطر است یا این که خطر دارد؟ همه ما تجربه کرده‌ایم آبی که زیاد نگهش داشته‌ایم همان مزه قبلی را ندارد و طعم آن بد یا ترش شده است. بخصوص کسانی که عادت دارند کنار تختخوابشان یک لیوان آب بگذارند نصف شب وقتی که از خواب بلند شده و آن را می‌نوشند این موضوع را تجربه کرده‌اند. در حقیقت، خطر بیمار شدن از طریق آب شرب لوله‌کشی به این دلیل که فاقد پروتئین و قند است بسیار کم است. چون این دو ماده غذایی‌اند که اگر در معرض هوا قرار بگیرند امکان فاسد شدن سریعشان وجود دارد. اما نباید از نظر دور داشت که نگه داشتن همین آب در معرض هوا می‌تواند آن را پذیرای میکروارگانیزم‌های بیماری‌زایی مانند ویروس و باکتری کند.

هوای گرم خطر را بیشتر می‌کند

بخصوص اگر آب آشامیدنی را در هوای گرم نگه داریم این خطر بیشتر می‌شود. "اینا بوکهولت" از بنیاد "وارن‌تست" یا "آزمایش کالاها" می‌گوید: "اغلب می‌توان آب شب گذشته را هنوز هم نوشید، اما این آب دیگر مزه آب تازه را ندارد. بهتر است که آب را اگر می‌خواهیم ساعت‌ها نگه داریم در جای خنک نگه داریم."

دستگاه‌های آب کتری برقی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. این متخصص تغذیه و سلامت که سرپرست آزمایش‌های مربوط به آب شرب در بنیاد یادشده نیز هست می‌گوید، اگر آب درون کتری برقی را روز قبل پر کرده‌ایم بخصوص اگر سرپوش آن بسته و فضا نیز گرم بوده باشد، ممکن است آب در معرض هجوم میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا قرار گرفته باشد.

خطرات آب نگهداری‌شده در بطری

همین هشدار در مورد بطری‌هایی که آب لوله‌کشی در آن ریخته‌ایم نیز صادق است. بسیاری وقتی از خانه بیرون می‌روند بطری‌هایشان را با آب لوله‌کشی پر می‌کنند تا وسط راه موقع تشنگی از آن استفاده کنند. اگر این آب ساعت‌ها در اتومبیلی گرم نگه داشته شود ممکن است مأمن میکروارگانیزم‌ها شده باشد. این خطر به‌ویژه وقتی زیاد می‌شود که آب را مستقیما از بطری بنوشیم. چون باکتری‌ها و ویروس‌ها در لبه این بطری آشیانه کرده و در دمای مساعد سریعا تکثیر یافته و از این طریق وارد دهانمان می‌شوند.

استفاده درست از آب لوله‌کشی

بنابراین آب راکد و مانده چندان هم بی‌خطر نیست. "اینا بوکهولت" توصیه می‌کند، تا جایی که ممکن است آب را تازه بنوشیم. مثلا صبح وقتی از خواب بلند می‌شویم چون آب لوله‌کشی در تمامی شب راکد مانده چند ثانیه‌ای شیر آب را باز بگذاریم و بعد لیوانمان را پر کنیم.

آب راکدی که ابتدا از شیر خارج می‌شود گرم است و ممکن است حاوی میکروارگانیزم‌ها باشد، وقتی آب خنک شد معلوم می‌شود که تمیز است و آن وقت می‌شود آن را نوشید.

یک نکته درباره آب معدنی و بطری‌های پلاستیکی

احتیاط را باید در مورد آب‌های نگهداری‌شده در بطری‌ها نیز رعایت کرد. آب را از زمانی که در بطری باز می‌شود نمی‌توان برای مدت زیادی نگه داشت، بخصوص در مورد بطری‌های پلاستیکی. اگر آب بطری‌های پلاستیکی را بعد از باز کردن مدت‌زمان زیادی نگه داریم و سپس آن را بنوشیم ممکن است موادی هورمون‌مانند از پلاستیک وارد آب شده باشند. در این صورت نشانه مهم چنین اتفاقی این است که آب مزه پلاستیک می‌دهد.

لابراتوار موستریوم آلمان:

طاسی سر با روغن چوب صندل درمان می‌شود

نتایج مطالعه اخیر محققان آلمانی نشان می‌دهد مالیدن روغن چوب صندل بر پوست فرق سر می‌تواند امید میلیون‌ها نفر در جهان را که با طاسی روبرو هستند تحقق بخشد.

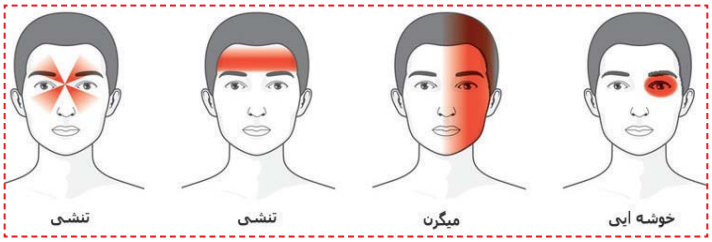
محققان لابراتوار موستریوم آلمان بافت فرق سر انسانی را در معرض روغن چوب صندل قرار دادند. آنها دریافتند این روغن موجب تحریک رشد مو تنها در مدت بعد از ۶ روز شد.

بعد از تست‌های آزمایشگاهی بافت فرق سر، آنها دریافتند فولیکول‌های مو حاوی گیرنده‌های بو هستند که به بوی اسانس واکنش نشان می‌دهند. از این رو فولیکول‌های مو موجب تحریک تکثیر پروتئین اصلی در مو می‌شوند.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد اسانس چون صندل، موجب تحریک آزادشدن فاکتورهای رشد می‌شود. از این رو می‌توان از این اسانس برای درمان طاسی استفاده کرد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:

می‌توان نوع سردردهای مختلف را تشخیص داد



مواجهه با مواد شیمیایی از طریق کاهش اکسیژن بدن و یا زیادی CO_2 در خون باعث گشادی عروق شده و سردرد حاد ایجاد می‌کند.

علاوه بر نوع حاد، انواع سردردهای مزمن هم مانند میگرن مشاهده شده است. این سردردها به صورت حملات ناگهانی و با علائم اولیه اختلال در بینایی و علائم عصبی دیگر آغاز می‌شوند.

هنگام برخورد با یک فرد دچار سردرد باید مواردی مانند چگونگی شروع سردرد، محل درد، نوع مواردی که فرد با آنها در ارتباط است، دفعات بروز سردرد و سوابق خانوادگی را به دقت مورد بررسی قرار داد.

راهکار خاصی برای تشخیص سردردهای شغلی وجود ندارد اما می‌توان با استفاده از سوابق سردرد در فرد، معاینه دقیق و در صورت نیاز عکس‌برداری، مطالعه آینده‌نگر و بررسی تغییرات هنگام حذف مواجهه فرد با مواد آلاینده، درباره ارتباط شغل با سردرد اظهار نظر کرد.

در عین حال مواردی مانند الکل، کافئین، هیستامین‌ها، نیترات‌ها، تروما، سینوزیت، درد عصب، فشارخون، التهاب سرخرگ گیجگاهی، التهاب برون جمجمه‌ای، تومورهای مغزی، روش‌های خوراکی پیشگیری از بارداری و... از عواملی هستند که می‌توانند سردرد غیرشغلی ایجاد کنند.

البته برای سردردهای شغلی هم عللی ذکر می‌شوند. معمولا مواجهه شغلی با فلزاتی مانند آرسینیک، سرب، نیکل، قلع و تلوریوم، حلال‌های آلی، گازها و برخی حشره‌کش‌ها باعث بروز سردرد می‌شوند. همچنین استنشاق حلال-های آلی عمدتا همراه با آسیب‌های ادراکی، افسردگی یا اضطراب است که در طولانی مدت به سمت آنسفالوپاتی (اختلال عملکرد یا بیماری مغز) سمی حرکت می‌کند.

در عین حال هنگام مواجهه با مونوکسیدکربن ابتدا سردرد خفیفی به شکل سنگینی جلوی سر، خودنمایی می‌کند که با افزایش غلظت این ماده به سمت سردردهای ضربانی قدامی و سپس سردردهای شدید پس‌سری گسترش می‌یابد. مواجهه حاد با گازهایی چون متان و گازهای بیهوشی‌آور در غلظت‌های بالا تولید سردرد و درد در ناحیه صورت می‌کند.

همچنین هنگام مواجهه با قلع و سرب به دلیل تورم مغز، سردرد روی می‌دهد. روی، تلوریوم، منگنز و نیکل باعث کاهش اکسیژن بدن و اتساع شرائین و در نهایت سردرد خواهند شد .منوکسیدکربن هم بر اثر اتساع شرائین، تولید سردرد می‌کند. بهترین راه برای پیشگیری از این سردردها کاهش مواجهه با سموم عصبی و دیگر عوامل بوجودآورنده آنهاست.

عادت های سالمی که ما را چاق می‌کند

برای کاهش وزن اولین چیزی که به ذهنتان می‌رسد احتمالاً یک برنامه‌ی غذایی کم کالری یا ورزش شدید است. اگر با وجود تمام تلاش‌هایی که می‌کنید نتیجه‌ای در کاهش وزن نمی‌گیرید پس باید عادت‌هایتان را بررسی کنید. بعضی از عادت‌های سالم در واقع می‌توانند معکوس اثر کنند. اگر می‌بینید با وجود ساعت‌ها تلاش در باشگاه و عرق ریختن و کنار گذاشتن چربی‌ها همچنان وزنی کم نمی‌کنید پس احتمالاً جایی دچار اشتباه می‌شوید.

به اندازه کافی چربی نمی‌خورید

بیشتر ما فکر می‌کنیم خوردن چربی باعث افزایش وزنمان می‌شود. اما چربی بخشی ضروری از رژیم غذایی و عاملی حیاتی برای سلامتی و وزن سالم است. مطالعات گوناگون نشان داده است چربی‌های سالم می‌توانند اشتها را کنترل کرده و از مصرف کالری زیاد پیشگیری کنند.

مطالعات گوناگون نشان داده است چربی‌های سالم می‌توانند اشتها را کنترل کرده و از مصرف کالری زیاد پیشگیری کنند

زیاد روغن زیتون مصرف می‌کنید

روغن زیتون سرشار از چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌هاست و فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد که شامل بهبود سلامت قلب، کاهش ریسک بیماری‌هایی چون دیابت، آرتروز و ... می‌شود. وارد کردن روغن زیتون به رژیم غذایی، راهی سالم برای کمک به سلامتی و کاهش وزن است اما تعادل، رمز موفقیت است. سعی کنید از پیمانه برای کنترل میزان مصرفتان استفاده کنید.

زیاد خوابیدن

کمبود خواب می‌تواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند اما زیاد خوابیدن هم باعث افزایش ریسک دیابت و بیماری‌های قلبی می‌شود. محققان کشف کرده‌اند که زیاد خوابیدن می‌تواند موجب افزایش وزن شود.

زیاد میوه خوردن

میوه‌ها سرشار از مواد مغذی ضروری هستند که برای سلامتی مفیدند؛ اما زیاده‌روی هم نباید بکنید و حد میانه را نگه دارید. در واقع میوه‌ها سه تا چهار برابر سبزی‌جات، کربوهیدرات دارند. جایگزین کردن بخشی از میوه‌ها در اسموتی صبحانه با سبزی‌ها، راهی است عاقلانه برای کاهش مصرف قند و کالری. همچنین برای افزایش مصرف پروتئین، از شیر و ماست کم چرب به جای آبمیوه در اسموتی‌های‌تان استفاده کنید.

فراخوان حمایت از کاندیدهای شورای شهر ریچموندهیل -۲۰۱۸

Richmondhill Connections

انجمن " ریچموندهیل کانکشنز "

کاندیداهای زیر را معرفی و حمایت می‌کند:

Regional Councillors مشاوران منطقه‌ای

Carmen Perrellie کارمن پیرلی

Ramin Faraji رامین فرجی

City Councillors نمایندگی شورای شهر

Tom Muench نام مانچ
Ward 2 – منطقه۲

Richmondhill Connection supports candidates in Municipal Election 2018 with following agenda:
1- Improving Accountability, Transparency and Efficiency in Governance of Richmondhill.
2- Enhancing Public Transit through: i- Extension of Yonge St. North Subway Line, ii- Implementation of Intensification Plans on Major Roads specially in Yonge St.
3- Revitalization of Downtown Richmondhill Area through engaging with business and property owners.
4- Freezing property tax increase by means of facilitating new developments across Richmondhill.
5- Upgrading old and out dated by-laws and regulations and repeal Downtown Secondary

Richmond Hill Connections

RichmondHill.Connections@gmail.com
289-379-9070

سیستم‌های نوین سرمایش و گرمایش ساختمان-۲

پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

مزایا:

مهمترین مزیت روش سقف سرد صرفه‌جویی در مصرف انرژی می‌باشد. سیستم سرمایش سقفی در دمای کارکرد بالاتری نسبت به سیستم‌های معمول عمل کرده که موجب افزایش بازده و کاهش مصرف انرژی می‌شود.

سیستم‌های سقف سرد با بهره‌گیری از انتقال حرارت تشعشعی و جابه‌جایی آزاد، محیطی با دمای یکنواخت، حرکت نامحسوس هوا و همچنین احساس رضایت برای ساکنین را به همراه دارد.

سیستم کاملاً بی‌صدا و بی‌نیاز از تعمیرات، در فضای مورد تهویه به دلیل عدم وجود هر گونه قطعه متحرک نظیر فن می‌باشد.

سرعت بالای پاسخ به تغییرات دمایی، بهره بردن از روش انتقال حرارت تشعشعی، حداقل پراکندگی ذرات معلق و گرد و غبار به دلیل عدم وجود کوران هوا در محیط و صرفه‌جویی در فضای ساختمان به دلیل عدم استفاده از کانال‌کشی‌های اضافی، برتری این سیستم بر سیستم‌های قدیمی نظیر فن‌کویل می‌باشد.

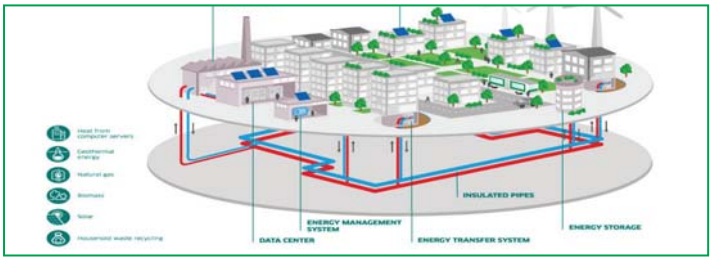
معایب

در حقیقت عیب فاحشی را نمی‌توان برای این سیستم در نظر گرفت ولی با این وجود به بعضی از موارد اشاره می‌شود. بروز مشکلات اساسی در دکوراسیون و سقف محیط در صورت نشتی سیستم، سرمایه گذاری اولیه نسبتا بالاتر به نسبت روش‌های معمول، عدم ایجاد هوای تازه در اماکن پر ازدحام در صورت عدم استفاده از روش ترکیبی، صرف وقت زیاد برای اجرا و احتمال ایجاد شبنم در صورت انجام طراحی نامناسب.

روش گرمایش از کف

امروزه با افزایش روز افزون هزینه‌های انرژی مصرف‌کنندگان به دنبال روش‌ها و سیستم‌هایی هستند که بتوانند تا حد ممکن در بحث انرژی صرفه‌جویی کنند. یکی از این روش‌ها که جزء بهینه‌ترین و به روزترین روش‌های گرمایش محیط است؛ روش گرمایش از کف می‌باشد. این سیستم گرما را از طریق تشعشع و جابه‌جایی به محیط منتقل کرده و موجبات گرم شدن محیط را فراهم می‌کند.گرمایش محیط در این سیستم دردمای کارکرد بسیار پایینی در حدود ۳۰ تا ۳۵ درجه سانتیگراد رخ می‌دهد که نسبت به سیستم‌های گرمایشی مرسوم بسیار کم می‌باشد. کارکرد سیستم گرمایش از کف به این صورت می‌باشد که آب گرم از طریق یک سیستم گرم کننده نظیر پکیج، آبگرم کن و یا موتورخانه به داخل لوله‌های پلاستیکی موسوم به "پکس" که در کف کار گذاشته می‌شود به چرخش در آمده و حرارت را از طریق هدایت به لایه کف اتاق منتقل کرده و در مرحله بعد از طریق انتقال حرارت تشعشعی از کف ساختمان که در حقیقت بصورت یک رادیاتور بزرگ در آمده گرما را به محیط منتقل می‌کند.

موارد استفاده از سیستم گرمایش از کف امروزه بسیار وسیع و رو به افزایش می‌باشد. بطوری که نه تنها در بحث گرمایش اماکن مسکونی کاربردی می‌باشد بلکه در اماکنی نظیر باند فرودگاه‌ها، بیمارستان‌ها، سینماها و حتی اماکن ورزشی نظیر زمین فوتبال، استخر و ... بطور وسیع مورد استفاده قرار گرفته است.



مزایا

صرفه‌جویی ۲۰ تا ۴۰ درصدی در مصرف سوخت به طوری که هزینه اولیه خود را در چند سال باز می‌گرداند، فضایی در ساختمان بابت وسایل انتقال انرژی نظیر رادیاتور اشغال نمی‌شود، حجم تاسیسات مکانیکی به شدت کاهش می‌یابد، دیوارها مانند سیستم رادیاتور دوده و چربی نمی‌گیرند، تنفس راحتر در محیط به علت گردش طبیعی هوا، جلوگیری از پراکنده شدن ذرات معلق در هوا، آزادی عمل در چیدن دکوراسیون منزل به علت نبود وسایلی رادیاتور، جلوگیری از خشک شدن هوای محیط و استفاده از منابع مختلف حرارتی در تامین آب گرم مورد نیاز نظیر پکیج، موتورخانه، آبگرمکن و حتی سیستم های خورشیدی می‌باشد.

معایب

هزینه اولیه بیشتر در مقایسه با سایر سیستم‌های گرمایشی، عدم ایجاد هوای تازه برای اماکن پر ازدحام نظیر کلاس‌های آموزشی، طولانی بودن زمان پیش گرمایش سیستم، عدم امکان اعمال تغییرات در کف ساختمان

روش گرمایش خورشیدی

امروزه یکی از نیازهای اصلی اماکن مسکونی، اداری، ورزشی، عمومی و ... تامین آب گرم جهت مصارف بهداشتی و گرمایشی می‌باشد تامین این آب گرم نیازمند مصرف سوخت‌های فسیلی و یا انرژی برق می‌باشد. بر اساس آمار ۲۰ تا ۳۰ درصد از انرژی مصرفی در صنعت ساختمان صرف گرمایش آب بهداشتی می‌شود. بنابراین ارائه راهکاری که بتوان به وسیله آن مصرف این میزان انرژی را کاهش داد کمک بسیار بزرگی در بخش هزینه‌های اقتصادی ساختمان می‌کند. آبگرمکن‌های خورشیدی راهکار بسیار مناسبی جهت رسیدن به این صرفه جویی اقتصادی در بخش انرژی مصرفی ساختمان می‌باشند.

سیستم‌های گرمایش خورشیدی با بهره‌گیری از صفحات و یا لوله‌های جاذب نور خورشید، انرژی تشعشعی خورشید را جذب نموده و با تبدیل این انرژی به انرژی گرمایی و انتقال آن به سیال، موجب گرم شدن آب می‌شود. آب گرم موجود در یک مخزن جمع آوری شده و در مواقع لزوم قابل استفاده می‌باشد

سیستم گرمایش خورشیدی در بخش های مختلفی کاربرد دارد که تعدادی از این موارد عبارتند از:

استفاده به منظور تامین آب گرم مصرفی منازل، هتل‌ها، بیمارستان‌ها، ادارات، ورزشگاه‌ها، تامین آب گرم مصرفی فن کویل‌ها و شوفاژها جهت گرمایش محیط، تامین آب گرم استخرها از آنجا که دمای مورد نیاز برای استخرها بین ۲۵ تا ۳۰ درجه می‌باشد لذا تامین این دما به وسیله سیستم‌های خورشیدی به راحتی قابل حصول می‌باشد.

مزایا

کاهش مصرف انرژی، قابلیت استفاده در اقلیم‌های مختلف، یک منبع تامین انرژی مستقل که انرژی مورد نیاز آن به راحتی در دسترس می‌باشد، در زمان قطع گاز یا برق، سیستم گرمایش خورشیدی به کار خود ادامه می دهد، قابلیت تامین آب گرم مصرفی، امکان هوشمند سازی عملکرد این سیستم و کنترل کامل دما و انرژی، قابلیت ترکیب شدن با سیستم‌های گرمایش غیر خورشیدی، هزینه تعمیر و نگهداری پایین

معایب

از معایب اصلی این روش می‌توان به سرمایه‌گذاری اولیه بالای آن اشاره کرد.

سیستم گرمایش به صورت متمرکز

گرمایش متمرکز به طور کلی به معنای گرمارسانی مشترک یک منطقه با استفاده از یک منبع گرمایشیمی‌باشد، که به طور عموم توسط سیال عامل بخار آب انجام می‌شود. سیستم گرمایش متمرکز متشکل از یک یا چند واحد محلی برای تولید بخار جهت گرمایش یک منطقه مشخص بوده و دارای یک تغذیه آبگرم و لوله کشی مربوطه جهت تحویل به تعدادی یا کل ساختمان‌های آن منطقه است. مرکزی نمودن تاسیسات موتورخانه بوسیله بهبود راندمان عملی، موجب صرفه‌جویی انرژی شده و همچنین نقش مهمی درحفظ محیط زیست دارد. تجمیع موتورخانه‌ها و بویلرها در یک نقطه حوادث غیرمترقبه شهری را کاهش داده و مدیریت انرژی را راحت‌تر می‌نماید. به همین سبب در سال‌های اخیرگرمایش متمرکز در چند محور نقش مهمی را در توسعه شهر ایفا می‌نماید. سیستم گرمایش متمرکز در حقیقت یک زیر ساخت اصلی از یک شهر آرمانی و دوستدار محیط زیست می‌باشد که می‌تواند ایجاد شود. اساس کار سیستم‌های گرمایش متمرکز استفاده از حرارت تلف شده در واحدهای تولید انرژی می‌باشد. به عنوان مثال یک دستگاه زباله سوز در حین سوزاندن زباله‌های مازاد ، انرژی حرارتی بسیار زیادی را تولید می‌کند که می‌توان از این حرارت جهت تامین گرمایش و یا تولید آب گرم یک منطقه مسکونی استفاده نمود.

یکی دیگر از راه‌های دستیابی به یک سیستم متمرکز استفاده از انرژی بخار تولیدی در نیروگاه‌های حرارتی جهت گرمایش متمرکز مناطق مسکونی و یا مراکز صنعتی بزرگ می‌باشد که این روش مدت‌هاست که مورد توجه کشورهای صنعتی سردسیر نظیر کانادا، دانمارک، سوئد، سوئیس و ... قرار گرفته است.

مزایا

صرفه‌جویی در انرژی

بهبود راندمان عملی با تمرکز تاسیسات و استفاده از سیستم‌های پربازده و پیشرفته جهت ذخیره گرما و دیگر فرایندهایی که صرفه‌جویی انرژی را به همراه دارد، حاصل می‌شود. در اغلب منابع مستقل، ظرفیت تجهیزات گرمایشی با تقاضای گرمایش تطبیق نداشته و این موجب زیر ظرفیت کارکردن تجهیزات و کاهش راندمان می‌شود. در صورتی‌که در گرمایش متمرکز نحوه کارکرد طوری می‌باشد که همواره سیستم با ظرفیت کامل کار کرده و کل تقاضا را پوشش می‌دهد. انجام یک نمونه از گرمایش متمرکز در ژاپن به میزان ۱۵ درصد کاهش مصرف انرژی را به همراه داشته است.

فواید زیست محیطی

متمرکز کردن نمودن حرارت جهت یک ناحیه، انرژی را صرفه‌جویی نموده و انتشار گازهای گل‌خانه‌ای را کاهش داده و نتیجه آن کاهش قابل ملاحظه اکسیدنیتروژن و اکسیدگوگرد و جلوگیری از آلودگی هوا و باران‌های اسیدی است.

راندمان اقتصادی

از آنجا که بویلرهای مستقل در این سیستم وجود ندارد، بنابراین هزینه‌های برق، آب و سوخت کاهش یافته، و هزینه‌های انرژی به ازای واحد تولید گرمایش کاهش می‌یابد.

استفاده از سوخت‌های متنوع

از دیگر مزایای این سیستم می توان به استفاده از هر نوع سوختی (زباله‌ها، تراشه‌های چوب، ضایعات گیاهی و ...) در تولید گرما اشاره کرد.

صرفه‌جویی در فضا و مکان

فضاهایی که توسط تاسیسات گرمایش مستقل اشغال می‌شود می‌تواند به فضاهای قابل اجاره نظیر کارگاه و یا پارکینگ تبدیل شود و همزمان گرمایش متمرکز مالکان ساختمان‌ها را از مشکلات تعمیر و نگهداری تاسیسات تهویه مطبوع رهایی می‌بخشد و آزادی عمل بیشتری جهت طراحی ساختمان به مالک می‌دهد.

قابلیت سکونت راحت‌تر

ساختمان‌ها از تلفات حرارت و سر وصدای تاسیسات تهویه مطبوع رها می‌شوند، چیزی که محیط زندگی را قابل سکونت‌تر می‌نماید.

پیمان رامندی
لیسانس مکانیک (تاسیسات) از دانشگاه آزاد و ارائه دهنده خدمات سرمایشی و گرمایشی در تورنتو
Airsolarsystem.com
۳۰۲۵-۸۹۶-۶۴۷

AirsoLar
SYSTEM INC.

مشاوره
تلفنی
رایگان

ارائه‌کننده
کلیه خدمات
گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب

Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com

نتیجه یک مطالعه بین‌المللی جدید:

۱/۳ دانشجویان سال اولیِ سراسر جهان دچار اختلالات روانیَ هستند

طبق یک مطالعه بین‌المللی جدید، یک سوم از دانشجویان سال اولی دانشگاه‌های سراسر جهان، علائم اختلالات روانی را از خود بروز می‌دهند.

هدف از این مطالعه بررسی شیوع اختلالات روانشناختی شامل افسردگی حاد، مانیا، اختلال اضطراب عمومی، اختلال هراس، اختلال مصرف الکل و اختلال مصرف مواد مخدر در میان دانشجویان تازه وارد از سراسر جهان بوده است.

این یافته‌ها بخشی از طرح خلاقانه سازمان جهانی بهداشت بر اساس یک سری تحقیقات بهداشتی مبتنی بر وب بوده که طی چند ماه آغازین سال تحصیلی دانشگاه‌ها از هزاران دانشجوی "تازه وارد" به عمل آمده است. در این مطالعه ۳۵ درصد از ۱۳ هزار و ۹۸۴ دانشجویی که پرسشنامه‌های مربوطه را پر کرده‌اند، اعلام کردند که حداقل از یک اختلال روانی در طول زندگی خود رنج برده و ۳۱ درصد از آن‌ها تجربه چنین اختلالاتی را در طول ۱۲ ماه اخیر گزارش کرده‌اند. این یافته حاصل ارزیابی پاسخ‌های دانشجویانی است که در هشت کشور صنعتی استرالیا، بلژیک، آلمان، مکزیک، ایرلند شمالی، آفریقای جنوبی، اسپانیا و ایالات متحده آمریکا پرسشنامه‌های مربوطه را پر کرده بودند.

افسردگی حاد و به دنبال آن اضطراب، شایع‌ترین اختلالات روانی میان این دانشجویان بوده و سن متوسط شروع این اختلالات در آن‌ها تنها ۱۴.۲ سالگی بوده است.

مولف اصلی این مطالعه که پژوهشگر افسردگی و خودکشی در دانشگاه کلمبیای آمریکا است با اشاره به این که میزان این اختلالات به شکل هشدار دهنده‌ای بالا بوده و نشان‌دهنده یک مشکل بزرگ بهداشت عمومی است، گفت: شیوع واقعی این اختلالات ممکن است بسیار بالاتر از میزان اعلام شده در مطالعه باشد، چرا که مولفان این مطالعه تنها بر شایع‌ترین انواع اختلالات روانی تمرکز کرده‌اند.

وی افزود: اختلالات روان در سراسر جمعیت دانشجویان وجود داشته که به ما نشان می‌دهد به درکی بهتر از اختلالات روانی در محیط دانشگاه‌ها نیاز داریم.

هم چنین این اختلالات در میان دانشجویان دختر در سنین بالاتر بیشتر رواج دارد. از نکات مهم این مطالعه آن است که بسیاری از این دانشجویان تازه وارد پیش از ورود به دانشگاه با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کرده‌اند.

یافته‌های این مطالعه به ویژه نشان داده که شیوع خودکشی در میان نوجوانان و جوانان انگلیسی بسیار مشکل‌آفرین بوده است. به طوری که خودکشی عامل اصلی مرگ افراد زیر ۳۵ سال در انگلیس بوده و طبق آمار سالیانه بیش از ۱۶۰۰ مورد خودکشی در این کشور رخ می‌دهد.

بنابر اعلام اداره ملی آمار انگلیس، طی پنج یا شش سال گذشته نرخ خودکشی ۱۵ تا ۱۹ ساله‌ها در این کشور افزایش یافته اما این نرخ هنوز به میزان بالای دهه ۱۹۸۰ میلادی انگلیس نرسیده است. بنابراین در حالی که نگرانی در مورد افزایش خودکشی دانشجویان وجود دارد اما شاید نگرانی بیشتر باید در مورد افزایش خودکشی میان جوانان باشد. چرا که ظاهراً بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند.

کارشناسان انگلیسی در همین رابطه در یک نشست رسانه‌ای که در مورد خودکشی دانشجویان برگزار شده است، اظهار داشتند که برای پیشبرد سیاست‌های مبتنی بر شواهد باید تحقیقات بیشتری در این زمینه صورت گیرد. در این نشست هم چنین بر نیاز به توسعه راه‌های نوآورانه بیشتر برای دانشجویانی که ممکن است به خدمات معمول در مراکز مشاوره ای دانشگاه ها دسترسی نداشته باشند تاکید شد. به عنوان مثال خدمات درمانی آنلاین از جمله مواردی است که می‌تواند در حل این معضل کارساز باشد.

برای رفع حسادت در کودک به او هدیه دادن را بیاموزید

رایج‌ترین نوع حسادت کودکانه حسادت به اسباب بازی‌ها، لباس‌ها و دارایی‌هایی است که دیگران دارند و او ندارد. اگر تهیه چنین چیزهایی از عهده شما خارج است به او پس انداز کردن را بیاموزید و بگویید می‌تواند با پول‌های پس‌اندازش خودش چنین وسایلی را خودش بخرد. گذشت را هم به او بیاموزید. اینکه بداند برخی همسالان او همین چیزهایی که کودک‌تان در اختیار دارد را هم ندارند به او کمک می‌کند حسادت کمتری به دیگران بورزد و حتی به دوستانش کمک کند تا از داشته‌هایش استفاده کنند. می‌تواند لباسی که پوشیده و حالا برایش کوچک شده را به دوستش هدیه بدهد. این آغاز راه است و کودک شما علاوه بر شکرگزاری بخشیدن چیزهای خوب را هم خواهد آموخت. خریدن آنچه کودک می‌خواهد مشکل حسادت او را حل نخواهد کرد.

دپارتمان تحقیقات مرکز نوروفیدبک و بیوفیدبک آلومینا:

جدیدترین روش درمان بیش فعالی در کودکان و بزرگسالان

امروزه نوروفیدبک به عنوان یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی و جایگزین داروهای شیمیایی در کودکان دچار بیش‌فعالی یا همان ADHD شناخته شده است. هدف از درمان بوسیله این روش این است که به کودک بیاموزیم چطور می‌تواند رفتارهای مغزش را تغییر دهد و در نهایت عملکردهای مربوط به بیش فعالی را از بین ببرد. این به این معنی است که کودک می‌تواند به مغز خود بیاموزد که بیش فعال نباشد!

بیوفیدبک مانند آینه‌ای است که عملکرد مغزمان را که به طور عادی ما از آن آگاه نیستیم به نمایش در می‌آورد و به ما می‌آموزد تا اطلاعاتی راجع به وضعیت بیولوژیک مغز خود بدست بیاوریم و از این اطلاعات جهت کنترل ارادی فعالیت‌های مغزمان استفاده کنیم.

به این صورت که دستگاه، اطلاعات الکتریکی مغز کودک و امواج مغزی او را ثبت می‌کند و با ثبت امواج و تقویت امواج مثبت و مفید، کودک می‌آموزد که چطور می‌تواند بیشتر توجه و تمرکز داشته باشد.

حال این امواج مغزی که در نوروفیدبک روی آنها کار می‌شود، چه هستند و چگونه کار می‌کنند؟

هر فرد نرمال ۴ دسته موج مغزی دارد که عبارتند از:

موج آلفا در زمان آرامش و relaxation فعالیت بسزایی دارد.

موج بتا سریع‌ترین موج مغزی است و در مواقع توجه و تمرکز فعالیت زیادی دارد. موجی به نام SMR نیز وجود دارد که زیرمجموعه‌ای از موج بتا است و زمانی که فرد برای انجام یک فعالیت کاملاً تمرکز کرده فعال است.

موج تتا در زمانی که فرد در حال به خواب رفتن است و یا افکار پوچ و بی‌هدفی دارد فعال است.

موج دلتا کندترین موج مغز است و در هنگام خواب عمیق فعال‌ترین موج است.

وقتی یک کودک نرمال تلاش می‌کند مطلبی بخواند یا روی موضوعی تمرکز کند، امواج بتا در مغزش افزایش می‌یابد، اما در کودکان بیش فعال، این اتفاق نمی‌افتد و به جای افزایش موج بتا، موج تتا در مغزشان افزایش می‌یابد (موج افکار پوچ)، و این به این معنی است که این کودکان نمی‌توانند به اندازه کودکان دیگر تمرکز کنند.

آیا نوروفیدبک به راستی روش مؤثری است؟

وقتی کودک بیش فعال نیاز به توجه دارد، به جای افزایش موج بتا در مغزش، موج تتای او بالا می رود و در دستگاه EEG بالا بودن موج تتا نسبت به بتای او ثبت می شود. در جلسات نوروفیدبک درمانی، به کودک آموخته می‌شود که چگونه موج بتای خود را بالا بیاورد. معمولاً بعد از ۳۰ جلسه درمان، کودک کاملاً می‌آموزد که چطور امواج مغز خود را کنترل کند . علاوه بر بهبود توجه و تمرکز در کودکان، علائم دیگر بیش‌فعالی نیز در کودک کمرنگ می‌شوند.

در کودک تحت درمان با دارو، با پایان نیمه عمر دارو در بدن، علائم برمی‌گردد اما زمانی که کودک می‌آموزد که چطور امواج مغز خود را کنترل کند، علائم خاموش می شوند و این بهبودی دائمی است، و بدان معنی است که وقتی جلسات درمانی کامل شد، کودک شما فردی نرمال خواهد بود و این نکته وجه تفاوت نوروفیدبک با سایر روش‌های درمانی است.

آیا این روش علمی است؟ روش نوروفیدبک از حدود ۴ سال پیش توسط اداره غذا و داروی آمریکا (معتبرترین سازمان جهانی پزشکی) جهت درمان بیش فعالی ،کم توجهی مورد تایید قرار گرفته است.

آیا نوروفیدبک محدودیت و عوارضی نیز دارد؟

در مورد عوارض احتمالی جانبی این روش در ۳۰ سال گذشته مطالعات بسیاری انجام شده و خوشبختانه هیچگونه عارضه جانبی برای این روش درمانی ذکر نشده است، این در حالی که درمورد داروهای شیمیایی مثل ریتالین لیست بلند بالایی از عوارض گزارش شده است.

در آمریکا بیش از ۱۰۰۰ مرکز نوروفیدبک وجود دارد که این رقم در ۵ سال گذشته از کمتر از ۱۰۰ مرکز به این تعداد رسیده که این موضوع خود حاکی از میزان اهمیت و محبوبیت این روش درمانی می‌باشد .

نکته‌ای که باید به آن توجه شود این است که برای ادامه جلسات نوروفیدبک، کودک باید انگیزه داشته باشد و اگر کودک در سن مناسبی نباشد، خسته شده و انگیزه ادامه درمان را نخواهد داشت. اگر سن کودک خیلی پایین باشد، نمی‌تواند همکاری مناسبی داشته باشد و در سنین بالا نیز مغز دیگر توانایی یادگیری و تغییر را تا حدودی از دست می‌دهد. لذا بهترین سن توصیه شده برای این درمان حداقل سن ۴ سال و حداکثر سن ۴۵ سال می‌باشد.

اوکازیون: 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

RichmondHill & Thornhill

NEW

پلازا با مشتریان A

با درآمد و قیمت مناسب در خیابان یانگ در ریچموندهیل

رستوران نُقلی 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 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 litters 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 / YorkMills $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 Classic

@kadbanoo.p
kadbanooCatering
Kadbanoo Caterer
کیترینگ کدبانو
کیترینگ کدبانو با ارائه لذیذترین
غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست
647-466-3845

پکیج‌های اسپشیال این ماه کدبانو:

۲۰ نفره
زرشک پلو با مرغ ..... ۵ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ..... ۵ پرس
ته چین ..... ۱ ظرف
لوبیاپلو ..... ۵ پرس
کشک بادمجان ..... ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۱ ظرف
فقط ۳۲۰ دلار

۳۰ نفره
مرصع 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
فینگرفود ..... ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۲ ظرف
فقط ۴۵۰ دلار

۴۰ نفره
مرصع 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

خوراک گوشت ترش

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو

مواد لازم:

گوشت بره (ورقه ای خردشده): ۸۰۰ گرم
سیر (کوبیده شده): ۲ حبه
آب لیموترش تازه: ۴۰ میلی لیتر
روغن زیتون: ۴ قاشق سوپ خوری
استاک مرغ: ۵۰۰ میلی لیتر
کوس کوس: ۴۰۰ گرم
گشنیز (پاک و خردشده): ۴۰ گرم
روغن مایع: به مقدار لازم
سس ماست: طبق دستور داده شده

طرز تهیه:

در ظرفی دردار، گوشت بره، سیر، آب لیموترش تازه و نیمی از روغن زیتون را ریخته و با یکدیگر مخلوط کنید، سپس ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه، در یخچال قرار دهید تا گوشت کاملاً مزه دار شود. در این فاصله، استاک مرغ را به همراه بقیه روغن زیتون، در قابلمه ای روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آید. زمانی که جوش آمد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و کوس کوس را به آن افزوده و در قابلمه را گذاشته و بگذارید به مدت پنج دقیقه بماند تا آب را به خودش جذب کند، سپس گشنیز را اضافه کنید و هم بزنید. بره را روی صفحه مخصوص، گریل کرده یا در تابه ای حاوی روغن داغ، روی حرارت زیاد سرخ کنید تا کاملاً قهوه ای رنگ شود، سپس بره را به همراه مخلوط کوس کوس و سس ماست سرو کنید.

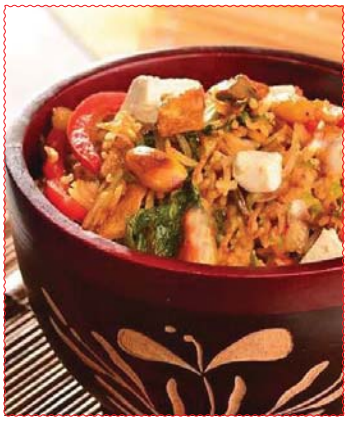
روش تهیه سس ماست:

۲۰۰ گرم ماست ساده (کم چرب) را به همراه ۴۰ گرم برگ نعناع تازه (پاک و خردشده) و دو قاشق سوپ خوری آب لیموترش تازه، در ظرفی ریخته و با یکدیگر کاملاً مخلوط کنید.

جایگزین:

در صورت عدم دسترسی به استاک مرغ، می توانید از همان مقدار آب به همراه نیمی از قرص عصاره مرغ استفاده کنید.

برنج سرخ‌شده گیاهی



مواد لازم:

برنج دانه بلند (شسته شده): ۳ پیمانه
قارچ خلالی خردشده: ۵ عدد
روغن مایع: به مقدار لازم
بادام (بدون پوست): ۱۶۰ گرم
روغن بادام زمینی: ۳ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ (همزده شده): ۳ عدد
زنجبیل تازه (رنده شده): ۱ قاشق سوپ خوری
فلفل قرمز، پودر سیر و پاپریکا (پودرشده): جمعاً ۱/۴ قاشق چای خوری
فلفل دلمه‌ای قرمز (خلالی خردشده): ۱ عدد
توفو* (سرخ و خردشده): ۱۹۰ گرم
کاهو (خلالی نازک خردشده): ۳۰۰ گرم
روغن کنجد: ۱ قاشق چای خوری
سویاسس: ۱ قاشق سوپ خوری
* توفو، را از تمام فروشگاه‌های زنجیره‌ای مانند نوفریلز و .. می‌توانید تهیه کنید

طرز تهیه:

برنج دانه بلند شسته شده را در قابلمه‌ای حاوی ۳۰۰ میلی لیتر آب جوش ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب آن کاملاً کشیده شود، سپس روی آن را با کاغذ آلومینیومی بپوشانید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بماند تا کاملاً بپزد. پس از پخت، برنج را به آرامی با قاشق چوبی هم بزنید تا دانه‌های برنج از یکدیگر جدا شود، سپس آن را به مدت ۳۰ دقیقه، در دمای محیط قرار دهید تا خنک شود؛ قارچ را در تابه‌ای حاوی روغن داغ تفت دهید تا آب آن کاملاً کشیده شود؛ بادام را در تابه‌ای گود حاوی نیمی از روغن بادام زمینی ریخته و تفت دهید تا قهوه‌ای رنگ شود، سپس آن را از تابه خارج کنید. تخم‌مرغ را در تابه ریخته و آن را به صورت دَوَرانی بچرخانید تا تخم‌مرغ به طور یکنواخت پخش شده و خود را بگیرد، سپس آن را از تابه خارج کرده و به مدت ۱۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا سرد شود. پس از سردشدن، آن را به قطعات دو سانتی متری برش دهید؛

بقیه روغن بادام زمینی را در تابه بریزید تا گرم شود، سپس زنجبیل، فلفل قرمز، پودر سیر و پاپریکا را به آن افزوده و تفت دهید. برنج خنک شده را به همراه قارچ، بادام، تخم مرغ، فلفل دلمه ای، توفو، کاهو، روغن کنجد و سویاسس به تابه افزوده، تفت دهید تا کاملاً با یکدیگر مخلوط و کاهو نرم شود. برنج سرخ شده گیاهی را در ظرف موردنظر ریخته و سرو کنید.

مینی لقمه رست بیف

مواد لازم:
گوشت گوساله: ۶۰۰ گرم
سیر: ۵ حبه (۲۵ گرم)
نمک و فلفل: به مقدار لازم
نان ذرت (نان لواش ماشینی):
۲۰ عدد (گرد به قطر ۱۰ سانت)
لوبیاچیتی (پخته و له شده):
۱ پیمانه (۱۵۰ گرم)
گوجه فرنگی (حلقه شده): ۲ عدد (۲۰۰ گرم)
کاهو (خردشده): ۵ برگ (۷۰ گرم)
پیاز (حلقه شده): ۱ عدد (۱۴۰ گرم)
پنیر پارمژان (رنده شده): ۷۰ گرم
سس گوجه فرنگی: (طبق دستور داده شده)

مواد لازم برای تهیه سس گوجه فرنگی:
گوجه فرنگی (خردشده): ۳ عدد (۳۰۰ گرم)
سیر: ۲ حبه (۱۰ گرم)
مرزنگوش: به مقدار لازم
آب گوشت (استاک گوشت): ۱/۲ پیمانه (۸۰ میلی لیتر)

طرز تهیه:
گوشت را با مقداری آب و سیر روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً پخته شود و آب آن به خوردش برود. در اواخر پخت نمک و فلفل را اضافه کنید. پس از پخت گوشت آن را رشته رشته کنید.
نان ها را در مقداری روغن سرخ کنید. روی هر عدد نان، لوبیاچیتی ریخته و روی آن گوشت پخته ، سپس برشی از گوجه فرنگی، کاهو و دو تا سه حلقه پیاز قرار دهید. در آخر مقداری پنیر رنده شده روی آن بریزید و همراه سس گوجه فرنگی سرو کنید.

روش تهیه (سس گوجه فرنگی):
گوجه فرنگی را به مدت دو دقیقه روی حرارت قرار دهید. سپس به همراه سیر، مرزنگوش، نمک، فلفل و آب گوشت در مخلوط کن ریخته و آسیاب کنید. سپس روی حرارت قرار دهید به حدی که سس یکدست آماده شود.

دلمه اسفناج با ماهی

مواد لازم:
سرکه سفید: ۲ قاشق سوپ خوری
آب لیموترش تازه: ۱ قاشق سوپ خوری
سیر (کوبیده شده): ۲ حبه
نمک و فلفل سیاه (پودرشده): به مقدار لازم
فیله ماهی (مکعبی خردشده):۶۰۰ گرم
برگ اسفناج درشت (پاک شده): ۲۰۰ گرم
کره: ۸۰ گرم
پنیر خامه‌ای: ۱۰۰ گرم
پیازچه (خردشده): ۲۰ گرم

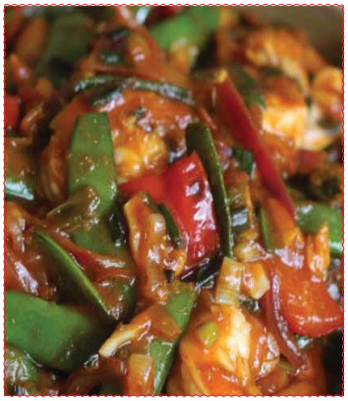
طرز تهیه:
در ظرف درداری، سرکه، آب لیموترش، سیر، نمک و فلفل را ریخته و با یکدیگر مخلوط کنید، سپس ماهی را به آن آغشته کرده و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا کاملاً مزه دار شود؛
چند برگ اسفناج را روی سطح موردنظر قرار دهید، طوری که قسمت رگه‌دار و برجسته آن‌ها رو به بالا باشد، سپس یک تکه فیله ماهی را روی آن قرار داده و رول کنید. این کار را برای تمام برگ‌های اسفناج تکرار کنید. دلمه‌ها را به صورت ردیفی در کف قابلمه بچینید، طوری که درز آن‌ها، در قسمت زیر دلمه قرار گیرد؛کره را به همراه نمک و فلفل، در قابلمه‌ای کوچک حاوی ۲۵۰ میلی لیتر آب ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا کره ذوب شده و آب نیز داغ شود، سپس آن را به قابلمه حاوی دلمه اضافه کنید. بشقابی روی دلمه ها قرار داده و جسمی سنگین را روی آن بگذارید. در قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار آب، بلند شود، سپس حرارت را ملایم کنید تا دلمه‌ها به مدت ۲۰ دقیقه بپزند؛ سپس در قابلمه‌ای کوچک، پنیر خامه‌ای و پیازچه را مخلوط کنید. ۱۲۵ میلی لیتر آب به آن افزوده و روی حرارت ملایم، هم بزنید تا سس یکدستی حاصل شود، سپس آن را از روی حرارت بردارید. پس از پخت دلمه‌ها، آن‌ها را در ظرف موردنظر چیده و به همراه سس آماده شده سرو کنید.

نکات آشپزی هفته

• برای جلوگیری از ترک برداشتن تخم مرغ حین پخت یک قاشق غذا خوری نمک در آب سرد بریزید

• برای جلوگیری از وارفتن کوفته ، کمی آرد وتخم مرغ به آن اضافه کنید. سس کوفته‌ها حتما در حال جوش باشد و بعد کوفته‌ها را یکی، یکی به سس اضافه کنید و بعد از چند قل، حرارت را کم کنید.

میگوی هندی



مواد لازم:
زنجبیل (رنده شده): ۵۰ گرم
سیر (رنده شده): ۲ حبه
سویاسس: ۲ قاشق سوپخوری
آویشن (پودرشده): ۱ قاشق سوپخوری
روغن زیتون: به مقدار لازم
میگو (پاک شده): ۶۰۰ گرم
فلفل سیاه و نمک (پودرشده): به مقدار لازم
آب لیموترش تازه: به مقدار لازم
قارچ (اسلایس شده): ۸ عدد
لوبیاسبز (بلانچ و پاک شده): ۱۰ عدد
فلفل دلمه‌ای سبز، زرد و قرمز (نگینی خردشده): از هر کدام ۱/۲ عدد
گوجه فرنگی (نگینی خردشده): ۲ عدد
کدوسبز (نگینی خردشده): ۱ عدد
کنجد: ۵۰ گرم
آرد گندم: ۱ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:
.در ظرفی مناسب، زنجبیل، سیر، سویاسس، آویشن و دو قاشق سوپخوری روغن زیتون بریزید و با یکدیگر کاملاً مخلوط کنید و کنار بگذارید؛ در تابه‌ای مناسب، دو قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون بریزید و بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود؛
میگو را به تابه اضافه کنید و روی حرارت زیاد به مدت دو دقیقه تفت دهید. نمک، فلفل و کمی آب لیموترش تازه به آن اضافه کنید، بگذارید روی حرارت بماند تا صورتی رنگ شود (حرارت کم، باعث سفت شدن میگو می‌شود)، سپس آن را کنار بگذارید؛
در تابه‌ای دیگر، قارچ را به همراه کمی آب لیموترش در روغن زیتون روی حرارت بالا تفت دهید تا آب قارچ کاملاً تبخیر شود. در تابه‌ای دیگر، کمی روغن زیتون ریخته و بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا داغ شود، سپس لوبیاسبز را به آن اضافه کنید. پس از مدتی، فلفل دلمه‌ای‌ها و گوجه فرنگی را به آن اضافه کنید و پس از تبخیر مقداری از آب گوجه فرنگی، کدوسبز را به آن اضافه کرده و تفت دهید، سپس قارچ را به تابه بیفزایید؛ سس آماده شده را به تابه حاوی سبزیجات اضافه کنید، سپس کنجد، کمی نمک و فلفل را به آن بیفزایید؛
سپس در ظرفی جداگانه، آرد گندم را با ۱/۲ پیمانه آب سرد مخلوط کنید و به تابه سبزیجات بیفزایید؛
.در آخر، میگو را نیز به مخلوط سبزیجات بیفزایید و بگذارید به مدت چهار تا پنج دقیقه در سس و بر روی حرارت بماند. در این فاصله، مواد را دائماً هم بزنید تا سس کاملاً به خورد میگو و سبزیجات برود، سپس در ظرفی مناسب کشیده و سرو کنید.

نکته:
در صورت تمایل، به جای زنجبیل رنده شده می‌توانید از یک قاشق چای‌خوری زنجبیل پودرشده و به جای کدوسبز به همان تعداد از هویج (نگینی خردشده) استفاده کنید.
میگوی هندی تند:
در صورت تمایل می‌توانید، در مرحله یک، به مخلوط سویاسس، یک قاشق سوپ‌خوری سس گوجه فرنگی تند اضافه کنید.
می‌توانید برای رژیمی‌تر شدن این غذا، سبزیجات را به صورت بخارپز تهیه کنید.

اسپاگتی با سالمون دودی

مواد لازم:
اسپاگتی: ۴۰۰ گرم
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه (پودر شده): به مقدار لازم
روغن مایع: به مقدار لازم
نخود فرنگی: ۲ پیمانه (۱۶۰گرم)
خامه: یک دوم پیمانه (۷۵گرم)
پوست لیمو: (رنده شده) ۱ قاشق چای‌خوری
آب لیموترش: ۲قاشق سوپ‌خوری (۲۸میلی‌لیتر)
شوید (خرد شده): ۱ قاشق سوپ‌خوری (۱۰گرم)
پیازچه (خرد شده): ۲ ساقه (۲۴گرم)
جعفری (پاک و خرد شده): ۱ قاشق سوپ‌خوری (۱۰گرم)
خالواش (خرد شده): ۱ خوشه
سالمون دودی (نازک برش داده شده): ۱۵۰ گرم

طرز تهیه:
اسپاگتی را داخل قابلمه حاوی آب جوش، نمک و روغن ریخته و به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بگذارید بماند تا اسپاگتی مغز پخت شود، سپس در اواخر پخت، نخود فرنگی را اضافه کرده و بعد از دو دقیقه در آبکش بریزید.
در این فاصله خامه، پوست لیموی رنده شده، آب لیمو، شوید، پیازچه، جعفری، نمک و فلفل را در ظرفی مناسب با هم مخلوط کرده سپس با اسپاگتی مخلوط کنید.
خالواش را نیز بین بشقاب‌های مورد نظر قرار داده، ورقه‌های ماهی را روی آن قرار دهید و اسپاگتی را روی ورقه‌های سالمون بریزید و رول کرده، سپس سرو کنید.

خواص آناناس در مقابله با سرطان و کاهش علائم آرتروز

آناناس دارای فواید متعددی برای سلامت از جمله کمک به هضم غذا، تقویت ایمنی بدن و تسریع روند بهبودی بعد از جراحی است. در ادامه به برخی فواید چشمگیر این میوه اشاره می‌کنیم:

وجود آنتی اکسیدان‌های مقابله کننده با بیماری: میوه آناناس نه تنها سرشار از مواد مغذی است، بلکه مملو از آنتی اکسیدان‌های سالم هم است. مطالعات نشان داده‌اند که آناناس مخصوصا سرشار از آنتی اکسیدان‌های موسوم به فلاوونوئیدها و اسیدهای فنولیک است که تاثیرات طولانی مدتی بر بدن دارند.

آنزیم‌های تسهیل کننده فرآیند هضم: مطالعات نشان داده‌اند که آناناس حاوی آنزیم‌های گوارشی موسوم به بروملین است. این آنزیم‌ها موجب تجزیه مولکول‌های پروتئین به بلوک‌های ساختاری‌شان نظیر اسیدهای آمینه و پپتیدهای کوچک می‌شود. در این حالت تجزیه شده، بدن به آسانی قادر به جذب آنهاست.

کاهش ریسک ابتلا به سرطان: معمولا روند پیشرفت سرطان با فشار اکسایشی و التهاب مزمن مرتبط است. چندین مطالعه هم نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در آناناس موجب کاهش ابتلا به برخی سرطان‌ها می‌شود. طبق برخی مطالعات آزمایشگاهی هم، بروملین به مقابله با سرطان کمک می‌کند. برخی مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی هم نشان داده‌اند که بروملین با تولید مولکول‌هایی که موجب کارآیی بیشتر سلول‌های سفید خون در توقف رشد سلول سرطانی و حتی نابودی سلول‌های سرطانی می‌شود، سیستم ایمنی را تحریک می‌کند.

تسکین علائم آرتروز: مطالعات نشان داده‌اند به دلیل وجود خواص ضدالتهابی بروملین، این میوه می‌تواند موجب تسکین درد در افراد مبتلا به آرتروز التهابی شود. در یک مطالعه جدید در مورد بررسی تاثیر بروملین بر بیماران مبتلا به آرتروز مشخص شد مصرف مکمل آنزیم حاوی بروملین به تسکین درد کمک می‌کند.

تسریع روند بهبود بعد از جراحی: بار دیگر خواص ضدالتهابی بروملین موجب تسریع روند بهبود بعد از عمل جراحی می‌شود. چندین مطالعه نشان داده‌اند که بروملین موجب کاهش التهاب، تورم، کبودی و درد بعد از عمل جراحی می‌شود. در یک مطالعه هم مشخص شد افرادی که قبل از جراحی دندان بروملین مصرف کرده بودند درد کمتری داشتند.

پژوهشگران دانشگاه لیدز- انگلستان:

ماست‌های طعم‌دار، پُر از قند هستند

پژوهشگران انگلیسی می‌گویند بسیاری از ماست‌های طعم‌دار میوه‌ای مملو از قند هستند و مردم نباید آن‌ها را فراورده‌های سالم فرض کنند.

این نتیجه‌گیری پس از بررسی تقریباً ۹۰۰ نوع ماست که در سوپرمارکت‌های بریتانیا فروخته می‌شود، به دست آمده است.

پژوهشگران دانشگاه لیدز دریافتند که حتی اشکال ارگانیک این نوع ماست‌ها حاوی مقدار قندی بیش از نوشابه‌های گازدار کولا هستند. فقط ماست‌های طبیعی و ماست‌های نوع یونانی مقدار قند کمی داشتند.

انتشار نتایج این بررسی در ژورنال BMJ Open در هنگامی است که مقامات بهداشتی دولتی تولیدکنندگان را تشویق می‌کنند میزان قند در محصولاتشان را کاهش دهند.

ماست‌های میوه‌ای ازجمله فراورده‌هایی هستند که مقامات بهداشتی خواستار کاهش میزان قند در آن هستند.

جای تعجب نیست که بر اساس این تحقیق دسرهای ماستی حاوی بیشترین میزان قند باشند - به طور میانگین ۱۶.۴ گرم در هر ۱۰۰ گرم. البته برخی از فراورده‌هایی که حاوی ماست نبودند مانند موس شکلات و کرم کارامل هم در این رده قرار داده شده بودند. در رده بعد از لحاظ بیشترین میزان قند انواع ارگانیک این ماست‌ها بودند که به طور معمول ۱۳.۱ گرم قند در هر ۱۰۰ گرمشان داشتند.

انواع ماست‌های طعم‌دار مخصوص کودکان حاوی ۱۰.۸ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم بودند که معادل بیش از دو حبه قند است. در مقام مقایسه یک وعده ۱۰۰ گرمی نوشابه گازدار کولا معمولاً حاوی ۹ گرم قند است.

توصیه سرویس ملی بهداشت انگلیس این است که کودکان چهار تا شش ساله نباید بیش از ۱۹ گرم قند معادل پنج حبه قند در روز مصرف کنند و برای کودکان هفت تا ۱۰ ساله میزان مصرف قند روزانه باید کمتر از ۲۴ گرم در روز باشد.

برای اینکه فراورده‌ای در رده کم قند قرار گیرد میزان قند آن نباید بیش از ۵ گرم در هر ۱۰۰ گرم باشد.

میزان قند فقط ۹ درصد فراورده‌های بررسی‌شده در این تحقیق کمتر از این حد بود.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی:

تغذیه خوب، ده علامت دارد

تغذیه خوب به معنای انتخاب رژیم غذایی متعادل و اجتناب از غذاهای مضر است.

پیروی از یک دستور غذایی سالم، همراه با ۱۰ علامت مشخص در بدن است:

موهای قوی و درخشان: همانطور که موهای شکننده و خشک و نازک می‌تواند علامت این باشد که مشکلی در بدن وجود دارد (مثلا کم‌کاری تیروئید، استرس یا عدم جذب مواد مغذی)، عکس این قضیه هم صادق است: موهای سالم هم نشانه‌ای از بدن سالم هستند. موهای شما نمودار سلامت عمومی‌تان هستند. تغذیه خوب، بهترین شرایط را برای داشتن موهایی قوی و درخشان فراهم می‌کند.

تغذیه با عناصر کلیدی غذایی مانند پروتئین، ویتامین‌ها و چربی‌های سالم، در موهای شما انعکاس پیدا کرده و نشان می‌دهد که بدن‌تان قادر است تمام مواد غذایی مفید را جذب کند.

سطوح انرژی ثابت: سطح انرژی شما می‌تواند وابسته به تغذیه شما باشد. دریافت مواد مغذی برای تامین انرژی به ویژه آهن را نادیده نگیرید. به یاد داشته باشید که نگه داشتن سطح قند خون در محدوده سالم آنهم با مصرف فیبر، و چربی‌های سالم، سطح انرژی را بالا نگه می‌دارد.

عملکرد ذهنی موثر: این که چطور رژیم غذایی روی عملکرد روانی تاثیر می‌گذارد، هنوز درک نشده است با این حال این نکته ثابت شده که تغذیه ضعیف و بدون چربی‌های ضروری یا سایر ویتامین‌ها می‌تواند منجر به افت عملکرد ذهنی و حتی افسردگی شود. جالب است بدانید که عدم تعادل باکتری‌های مفید روده نیز بر عملکرد ذهنی تاثیر می‌گذارد. در عوض افزایش سطح پروبیوتیک‌ها با افزایش خلق و خوی و کاهش استرس همراه است.

سطح چربی خون سالم: کلسترول و تری گلیسیرید، چربی‌های اصلی در خون شما هستند و آنچه می‌خورید، ورزش، و ژنتیک می‌تواند روی آنها تاثیر بگذارد. تری گلیسیرید بالا و کسترول ال دی ال هر دو می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهند و منجر به کاهش کلسترول خوب خون شوند. این در حالی است که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ صرف نظر از دریافت بیش از حد کالری، می‌تواند کلسترول و تری گلیسیرید را در محدوده سالم نگه دارد. مصرف فیبر نیز در پایین نگه داشتن ال دی ال موثر است.

قند خون در محدوده طبیعی: به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، ۲۹ میلیون آمریکایی به دیابت مبتلا است و این در حالی است که از هر ۴ نفر، یک نفر از این بیماری در خود خبر ندارد. این در حالی است که حفظ وزن در محدوده سالم، انتخاب یک رژیم غذایی متعادل و ورزش در کاهش قند خون موثر است. محدود کردن غذاهای با قند بالا یکی از راه‌های موثر کنترل قند خون به شمار می‌رود. مصرف غذاهای پرفیبر و چربی‌های سالم می‌تواند به نوسانات قند خون کمک کند.

فشار خون سالم: داشتن فشار خون بالا به معنای افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی است.

خبر خوب این است که شما مجبور نیستید برای کاهش فشار خون، رژیم غذایی پیچیده ای را دنبال کنید. پیروی از یک رژیم غذایی به نام دش، به شما در کنترل فشار خون بالا کمک می‌کند. این رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئی و لبنیات کم چربی است. غذاهای شیرین، چرب و گوشت قرمز در این رژیم محدود است. رژیم غذایی دش، پرپتاسیم و کم سدیم است و می‌تواند در کاهش فشار خون موثر باشد.

حرکات منظم روده: یکی از مشخصه‌های اصلی سلامت بدن، حرکات منظم روده است. مصرف کافی فیبر و مایعات دو عامل اصلی تنظیم حرکات روده هستند. مصرف غذاهای کم فیبر خطر ابتلا به یبوست را در شما تقویت می‌کند.

داشتن یک رژیم متعادل حاوی محصولات پروبیوتیک نیز به تنظیم دستگاه گوارش و حرکات روده کمک می‌کند. ماست، برخی از انواع پنیر، محصولات تخمیر شده و ... از محصولات پروبیوتیک هستند.

اگر به یبوست مزمن مبتلا هستید، با پزشک‌تان در تماس باشید چون یبوست مزمن خطر ابتلا به هموروئید و اختلالات اورولوژی را افزایش می‌دهد.

سلامت پوست: آنچه می‌خورید، به طور مستقیم بر روی پوست شما تاثیر می‌گذارد. پوست به دریافت آنتی اکسیدان‌هایی از جمله ویتامین‌های سی، ای و آ برای کاهش آسیب به سلول‌ها ناشی از اشعه ماوراء بنفش خورشید، آلودگی، افزایش سن و ... نیاز دارد. رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات، آجیل، دانه ها و حبوبات طیف وسیعی از آنتی اکسیدان‌ها را به بدن می‌رساند. مصرف آب کافی نیز بر روی پوست شما تاثیر گذار است.

سیستم ایمنی قوی: حتی اگر یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، هنوز هم می‌توانید بیمار شوید. با این حال، تقویت سیستم ایمنی بدن شما را قادر به مبارزه موثرتر با بیماری‌ها می‌کند.

به گفته محققان دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، سوء تغذیه و استرس شما را در معرض ابتلا به انواع عفونت‌ها، ناشی از ضعف سیستم ایمنی بدن قرار می‌دهد. دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، پروبیوتیک‌ها، روی و سلنیوم برای تقویت سیستم ایمنی بدن ضروری است.

استخوان‌های سالم: دریافت مواد مغذی کافی مانند کلسیم، منیزیم، پتاسیم، ویتامین دی و ویتامین کا در تقویت سلامت استخوان‌ها مهم است.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از پوکی استخوان بعد از سنین میانسالی و یائسگی، یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات را انتخاب کنید و مصرف ویتامین دی را به همراه غذاهای سرشار از کلسیم فراموش نکنید.

متخصصان دانشگاه دولتی پنسیلوانیا:

با بررسی باکتری دهان کودکان می‌توان چاقی را پیش‌بینی کرد

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد باکتری‌های موجود در دهان کودکان خردسال می‌تواند به پیش‌بینی احتمال ابتلای آنان به چاقی کمک کند.

گروهی از متخصصان دانشگاه دولتی پنسیلوانیا دریافتند ترکیب میکر و ا ر گا نیسم ها ی موجود در دهان کودکان دو ساله می‌تواند سرنخ‌هایی از وضعیت وزن کودک در آینده ارائه د هد.

یکی از متخصصان ارشد این مطالعه گفت: یک نفر از هر سه کودک در آمریکا به اضافه وزن یا چاقی مبتلا است. درصورتی که بتوان شاخص‌های اولیه چاقی را در دوران ابتدایی زندگی پیدا کرد، این امکان برای والدین و پزشکان فراهم می‌شود تا اقدامات پیشگیرانه را در نظر بگیرند.

در این بررسی بیش از ۲۰۰ کودک در پروژه‌ای شرکت کردند که فاکتورهای خطرزای اجتماعی و زیستی موثر در ابتلا به چاقی مورد مطالعه قرار گرفت. متخصصان به انجام آزمایشاتی در دستگاه گوارش که محل زندگی انواع مختلفی از موجودات میکروسکوپی است اقدام کردند که به بدن در هضم مواد غذایی و بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

متخصصان علوم پزشکی در آمریکا تاکید کردند که در مطالعات پیشین ارتباط بین باکتری‌های دهان با چاقی در افراد بزرگسال و نوجوانان مشاهده شده است. در این مطالعه متخصصان به بررسی این رابطه در میان کودکان پرداختند.

در این مطالعه مشخص شد افزایش سریع وزن در دوران نوزادی که می‌تواند فاکتور خطرزایی در ابتلا به چاقی در دوران کودکی باشد با عدم تنوع کافی باکتری‌های دهان ارتباط دارد. در حقیقت در نوزادانی که در این دوره از زندگی دچار افزایش وزن سریع می‌شوند تنوع کمتری از باکتری‌های دهان وجود دارد.

به گفته متخصصان در بدن یک فرد سالم انواع بسیار مختلفی از باکتری‌ها وجود دارد. این حجم بالا از تنوع باکتریایی، بدن را در برابر التهاب و باکتری‌های مخرب حفظ می‌کند.

محققان استرالیایی:

بین گلبول‌های سفید خون در مغز با ابتلا به شیزوفرنی ارتباط است

محققان استرالیایی دریافتند افزایش تعداد گلبول‌های سفید خونی در مغز احتمال ابتلا به شیزوفرنی را افزایش می‌دهد. به گفته این دانشمندان، گلبول‌های سفیدخون که بخش مهم سیستم ایمنی بدن هستند، می‌توانند با التهاب در بیماری شیزوفرنی مرتبط باشند.

طبق گزارش اخیر سازمان بهداشت جهانی، حدود ۲۳ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به شیزوفرنی هستند. از آنجائی که هنوز هیچ دلیل مشخصی در مورد تشخیص شیزوفرنی یافت نشده است، پیشرفت درمان بسیار کُند است.

به گفته محققان، تمامی انواع درمان‌های فعلی بیشتر بر توقف علائم متمرکز هستند تا نابودی دلیل اصلی بیماری. داروهای مورد مصرف این بیماران تنها تا حدودی موجب تسکین علائم می‌شوند و دارای عوارض جانبی شدیدی هم هستند.

"سینتیا شانون ویکرت"، سرپرست تیم تحقیق در مرکز تحقیقات علوم اعصاب استرالیا، در این باره می‌گوید: "ما در مطالعه‌مان دریافتیم سلول‌های ایمنی نقش جدیدی در پاتولوژی مغز در بیماری شیزوفرنی دارند."

وی در ادامه می‌افزاید: "یافته ما نشان می‌دهد سلول‌های ایمنی خودشان عامل تولید علائم التهاب در مغز افراد مبتلا به شیزوفرنی هستند."

محققان تاکید می‌کنند باید تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

نقطه تسلیم

شهره وکیلی

۵۵

به محض آنکه آب به صورتم خورد، آتش گرفتم. تمام صورتم می‌سوخت. او رفت و دقایقی بعد با یک حوله آمد. حوله را به دستم داد و گفت:" صورتت را آهسته خشک کن که دوباره خون نیاید. برایم بگو ببینم چه شده؟!"

درمانده نگاهش کردم و زار زدم. بریده بریده گفتم:"یعنی شما نمی‌بینید و نمی‌دانید چه شده؟! شما نمی‌بینید دکتر از صبح تا شب یا در بیمارستان است یا مطب. شب هم که می‌آید دائم در ساختمان شماست و هیچ اعتنایی به من و بچه‌هایش نمی‌کند. شما نمی‌بینید تاج‌الملوک چطور به من بی‌اعتنایی می‌کند؟ چقدر صبر کنم؟ در این چند ماه که به تهران آمده‌ایم جگرم خون شده، او می‌خواهد مرا از شوهرم جدا کند. من خر نیستم، خوب می‌فهمم چه نقشه‌ای دارد!"

او سری از روی تاسف تکان داد و با خودش گفت:" هزار مرتبه گفته‌ام خانم پایت را از زندگی این زن و شوهر بکش بیرون." از شنیدن آن حرف حالم کمی جا آمد. پس او به من حق می‌داد که آن طور دیوانه بشوم و طغیان کنم. او می‌فهمید چه ظلمی به من می‌شود. قلبم روشن شد. همدلی او آرامم کرد. جرات بیشتری پیدا کردم و گفتم:" جانم به لبم رسیده. دیگر ساکت نمی‌مانم،هر چه تحمل می‌کنم بیشتر تو سری می‌خورم، خیال کردند من بی کس و کارم."

وقتی این جمله را گفتم، تاجی و دکتر از جلوی آلاچیق می‌گذشتند. تاجی صدایم را شنید و گفت:" کسی نگفته شما بی کس و کاری، ماشاالله مادرت سه تا شوهر کرده و حتما از هر کدام چند تا بچه هم دارد. البته که کس و کار داری."

پرتو، نمی‌دانی حرفش چطور خردم کرد، له شدم، مردم. اگرچه زبان‌درازی کردم و گفتم:" پدرم هم وزن شما پول کتاب داده!" اما حرفم آنقدر از روی ضعف بود که صدای شکستن اعتماد به نفسم را همه شنیدند. آقای امامی با صدایی آهسته گفت:" هیچ چیز به اندازه متانت و بردباری نمی‌تواند حریف را شکست بدهد. سعی کن بر خودت مسلط باشی. مرور زمان همه چیز را درست می‌کند."

کلمه "حریف" خیلی معنی داشت، آن هم از زبان او. بچه‌ها به ایوان آمده و ساکت بودند. با دیدنشان دلم ضعف رفت. طفلک‌ها مهر پدر به خودشان ندیده بودند.

آن روز گذشت، اما فردا اوضاع بدتر شد. دکتر دیگر حتی شب‌ها هم به ساختمان خودمان نمی‌آمد و من نمی‌دانستم به خانه نیامده،یا در ساختمان خواهرش خوابیده. پنجره‌های ساختمان ما مشرف به ساختمان تاجی بود، ولی در کوچه پشت ساختمانشان قرار داشت و من نمی‌توانستم آمد و رفت‌ها را کنترل کنم. به همین دلیل در یک بی‌خبری و انتظار بدی به سر می‌بردم. آنقدر سرخورده و سر شکسته بودم که دائم پیش خودم نقشه می‌کشیدم که چه کنم و چطور از پس اوضاع بربیایم.

هفته‌ای یک بار پدرم تلفن می‌کرد. تلفنش در حد حال و احوالپرسی از من و بچه‌ها و دکتر بود. به هیچ وجه وارد جزئیات نمی‌شد. یکی دو مرتبه خواستم درد دلی بکنم، ولی او طوری صحبت را عوض کرد که دهانم را بست. یک بار از او خواهش کردم به تهران بیاید و سری به من بزند و از نزدیک وضع مرا ببیند و کاری بکند اما چنان شاخ و شانه کشید که از گفته‌ام پشیمان شدم. گفت:" تو زن ناسازگاری هستی، شوهرت مرد با شخصیت و محترم و اصیلی است. اگر گردنکشی نکنی و آرام به زندگی ادامه بدهی، همه چیز روبراه می‌شود، اما تو هم مثل مادرت ناآرامی و نمی‌دانی از زندگی چه می‌خواهی."

دیگر چه حرفی می‌توانستم داشته باشم. من در ذهن او نسخه دوم مادرم بودم. این طرز فکر را هیچ وقت نتوانستم از ذهنش پاک کنم. بنابراین بی‌پشتیبان و بی‌دفاع سعی می‌کردم با وضع موجود بسازم. ماه به ماه از خانه بیرون نمی‌رفتم. پیشخدمت مطب، مایحتاج زندگی‌مان را هفته‌ای یک بار می‌خرید و تحویلم می‌داد. البته آنچه او می‌آورد حداقل ممکن بود. در خانه دکتر هیچ وقت هیچ چیز به وفور پیدا نمی‌شد. در بد بن‌بستی گیر کرده بودم و یک پرسش از ذهنم دور نمی‌شد:" چرا دکتر با من ازدواج کرد؟" آن شور و عشق و اشتیاق چه بود؟ آن دلباختگی، آن بی‌قراری چه بود و این روزگار سیاه چه معنی داشت؟!" پرتو، انگار خدا زن را آفریده که اسیر مرد باشد. من عاشق او بودم، دوستش داشتم، حاضر بودم برایش بمیرم. اما تا او نمی‌خواست ازدواجی سر نمی‌گرفت. این او بود که مرا برای همسری انتخاب کرد. با نقشه ما را به خانه میرفندرسکی کشید تا از نزدیک بررسی‌ام کند. کسی وادارش نکرده بود. اجبار یا مصلحتی هم در کار نبود. حتی کسی هم مرا به او پیشنهاد نکرده بود. بعدها پس از ازدواجمان خودش برایم گفت که دختران زیادی به او معرفی و پیشنهاد شدند، ولی از همان روز که مرا در جشن دبیرستان دیده بود، پسندیده و بعد هم در اولین میهمانی آقای میرفندرسکی که من و پدرم حضور داشتیم، زیر نظرم گرفته و پا برجا از خانم میرفندرسکی خواسته بود برنامه‌ای ترتیب بدهد که از نزدیک مرا ببیند.

خودش می‌گفت خانم میرفندرسکی دختر برادر خودش را هم به او پیشنهاد کرده بود. اما او در جواب گفته بود:" این چشم و ابرو امکان انتخاب را از من گرفته، دلباخته‌اش شده‌ام." بله هیچ وقت نفهمیدم آن حرف‌ها چه بود و این زندگی جهنمی چه !

پس از آن روز مدتی سعی کردم در برابر رفتار او و تاجی عکس‌العمل نشان ندهم. در حقیقت می‌خواستم به نصایح پدرانه آقای امامی عمل کنم و صبر و تحمل بیشتری به خرج بدهم. اما نتیجه برعکس شد. پس از مدتی احساس کردم آنها خیال کرده‌اند من از ترس اینکه مبادا بیش از آن پایگاهم را پیش دکتر و خانواده‌اش از دست بدهم، سکوت کرده‌ام. از طرز رفتارشان متوجه می‌شدم. نمی‌دانی چه روزهای تلخی را می‌گذراندم.

*****

پرتو، آخر گفتن این خاطرات چه فایده‌ای دارد ؟ بیخود روحیه‌ات خراب می‌شود.

- نه، نه من مشتاق شنیدنش هستم. تعریف کن‌نکند خودت خسته شدی؟

- نه، برای من که یک نوع تسکین است.

- پس بگو.

- باشد می‌گویم. در ضلع جنوبی خانه یک در به کوچه باز می‌شد که کسی از آنجا رفت و آمد نمی‌کرد. بیشتر بعد ازظهرها از فرط بی‌کسی و دلتنگی دست بچه‌ها را می‌گرفتم و از آن در، به کوچه می‌رفتم که کسی متوجه نشود. بعد بدون هدف در خیابان‌های اطراف پرسه می‌زدم و اول شب با کوهی از غصه و غم به خانه‌ای که از آن بیزار و متنفر بودم بر می‌گشتم و در انتظار آمدن دکتر لحظه شماری می‌کردم.

- پرتو، دکتر آنقدر تنهایم گذاشته بود که حاضر شده بودم با هر اخلاقش بسازم و دیگر سکوت کنم، ولی به ندرت بعضی شب‌ها به ساختمان خودمان می‌آمد.

- چر اعتراض نمی‌کردی؟

- اعتراض همان بود و کتک‌های بی‌رحمانه او را تحمل کردن همان.

یکی از آن شبها که در ساختمان خودمان بود، ساسان گریه و بی‌تابی می‌کرد. هر کار می‌کردم نمی‌توانستم ساکتش کنم. نمی‌دانستم کجایش درد می‌کند. او را به اتاق دیگر بردم که دکتر بخوابد. ولی به هر حال صدای گریه به اتاقی که او خوابیده بود، می‌رفت. ساسان را به بغل گرفته بودم و خودم هم با او گریه می‌کردم، یک مرتبه دکتر وحشیانه به اتاق آمد و بچه را از بغلم کشید که از پنجره به بیرون پرت کند. پس از ماه‌ها سکوت یک مرتبه دیوانه شدم و در سکوت شب چنان جیغی کشیدم که مطمئن بودم

تمام همسایه‌ها شنیده‌اند. از پشت به دکتر حمله کردم و زیر پیراهنش را چنان کشیدم که پاره شد. فریاد زدم:" دیوانه، بچه‌ام را بده، و گرنه می‌کشمت." بعد ناخن‌هایم را در گوشت دستش فرو کردم. او بچه را رها کرد و با من گلاویز شد. موهای بلندم را دور دستش پیچاند و کشید، من هم دست دیگرش را با تمام قدرت گاز گرفتم. در آن حال آقای امامی هراسان و وحشت‌زده به ساختمان ما آمد. وقتی ما را در آن شرایط دید فریاد زد:" دیگر خسته شدم، از خانه من بروید بیرون این جار و جنجال‌ها را راه بیندازید." دکتر با شنیدن صدای او به خود آمد. اما من دیگر حالی‌ام نبود و همچنان دندان‌هایم را در گوشت دست او فشار می‌دادم. تا آنکه آقای امامی مرا کنار کشید. دست‌های دکتر از موهای کنده شده من سیاه بود و دهانم از خون دست او آلوده. ساسان همچنان فریاد می‌کشید و نازان هم با آن سر و صداها از خواب بیدار شده بود و مامان، مامان می‌کرد. در همان حال تاجی و جاویدان هم آمدند. جاویدان ساسان را به بغل گرفت و برد. می‌خواست نازان را هم ببرد. اما او به دامن من چسبیده بود و هق هق می‌کرد. تاجی درها را بست که صدا بیرون نرود. بعد آن طور که انگار نه انگار من هم آدم هستم و وجود دارم، به دکتر گفت:" دیگر نمی‌گذارم به این ساختمان بیایی." این حرف مثل بنزینی بود که روی آتش ریخته باشند. یکباره به طرف او حمله بردم. اما او زن قوی بنیه و درشت اندامی بود.

- یگانه، حالا هم هست . قد کشیده و بدن ورزیده‌اش نشان می‌دهد سن و سال نتوانسته مغلوبش کند.

- درست می‌گویی، از سلامت و قدرت زیادی برخوردار است، که در این سن و سال با جاویدان ...

- در این سن و سال چی؟

- خودت بهتر می‌دانی. اگر به هر کس بگویم فکر می‌کند از روی دشمنی به او تهمت می‌زنم.

- من از زاویه‌ای دیگر به این رابطه نگاه می‌کنم!

- مقصودت این است که بین آنها یک عشق الهی و با ارزش وجود دارد؟

اگر این طور فکر می‌کنی، واقعا از مرحله پرتی، من می‌دانم چه خبر است!

تاجی مثل کاترین کبیر است! انسان‌های پست عشقشان فسادآلود است.

- اصلا این بحث بماند برای بعد . خوب ادامه بده، گفتی به تاجی حمله کردی، بعد چی شد؟

- او دستم را گرفت و پیچاند که از درد بی طاقت شدم و جیغ کشیدم. دستم را ول کرد و با کف دست زد توی سینه‌ام و به طرف دیوار هلم داد، اما من از رو نرفتم، یعنی اصلا کنترل خودم را نداشتم. باز به طرفش پریدم و این دفعه طوری به سینه‌اش پنجه انداختم که تا آمد به خودش بجنبد، ناخن‌هایم سینه‌اش را خون انداخت. لباس خوابش از جلوی یقه تا پایین پاره شد. آقای امامی در یک لحظه متوجه او شد که داشت به طرف من حمله می‌آورد. خودش را بین من و او حائل کرد و فریاد زد:"خانم از شما بعید است. او جای بچه ماست. آخر مثلا ما خانواده تحصیل کرده و فرنگ رفته این مملکت هستیم. این که درست نیست، چرا نمی‌نشینید راه حل پیدا کنید، این دو تا طفل معصوم چه گناهی کرده‌اند که دارند زیر دست و پای شما پرپر می‌زنند."

تاجی که از گستاخی من خونش به جوش آمده بود، گفت :" این بی‌سر و پا لیاقت دکتر را ندارد. نمی‌دانم چطور خودش را وبال گردن برادرم کرده،دیگر جایش توی این خانه نیست." بعد به دکتر گفت:" دکتر،من دیگر نمی‌توانم کولی‌بازی‌های این غربتی را تحمل کنم."

جاویدان شانه‌های او را گرفت و تکانش داد. گفت:" جان امیر پرویز آرام بگیر." این جمله را با چنان لحن عاشقانه‌ای گفت که تاجی مثل گنجشکی که مار هیپنوتیزمش کرده باشد، آرام شد و همراه او بیرون رفت.

- جاویدان اهل کرمانشاه است و تاجی تهران، از کجا با هم آشنا شدند؟ می‌دانی؟

- مثل اینکه در یکی از سفرهایی که تاجی برای دیدن امیر پرویز به پاریس می‌رفته، با جاویدان که برای معالجه همسرش به فرانسه می‌رفته آشنا شدند و کار آشنایی‌شان چنان بالا گرفته که جاویدان دلباخته تاجی شده و تاجی هم به او علاقه پیدا کرده. این علاقه بعدها آنقدر دامنه پیدا کرده که تاجی برای اینکه او را همیشه داشته باشد، امیر پرویز از همه جا بی‌خبر را به ازدواج با دختر جاویدان تشویق کرده تا آنجا که بالاخره ازدواج آنها سرگرفت و معاشرت آنها جنبه قوم و خویشی پیدا کرد.

- یعنی آقای امامی از ارتباط آنها بی‌خبر بود؟

- نه، ولی وقتی پی به واقعیت برد که دختر جاویدان عروسش شده بود و خودش هم مقام بزرگ و شامخی داشت. آن طور که پیروانش او را " حضرت آقا" خطاب می‌کردند، و او چاره‌ای جز سکوت نداشت.

- آقای امامی به خاطر مقام و موقعیتش مجبور به سکوت و پرده‌پوشی بود. زهره که چنین شرایطی را نداشت. چرا او عکس‌العمل نشان نمی‌داد؟

- البته همسر جاویدان هم می‌توانست مانعی به همان بزرگی باشد،اما ...

- بگذار خودم حدس بزنم، اما جاویدان او را تهدید به طلاق کرد! درست گفتم ؟

- نه، او عاشق جاویدان بود و درست مثل یک خواهر مقدس چشمش را به روی این مصیبت بسته بود.

- مگر می‌شود؟ هیچ زنی حاضر نیست زیر بار چنین توهینی برود!

- البته جز زهره که روح و قلبش را فدای آبروی دختر و داماد و همسرش کرده. همان کاری که آقای امامی کرد. اما امامی مثل زهره عاشق نبود و زود از پا درآمد و عرصه را برای تاجی و جاویدان بازگذاشت.

- یگانه،من محسور این عشق هستم. از اولین روزی که از پنجره طبقه بالای خانه‌مان چشمم به تاجی افتاد استثنایی بودنش به چشمم خورد. توی این سن و سال مثل کبک روی برف‌ها می‌خرامید. کم‌کم متوجه رابطه عاشقانه‌اش با جاویدان شدم. اما برایم باور کردنی نبود. عشق! آن هم در آخرین فصل زندگی! و مهمتر از همه دوام این احساس باعث اعجابم شده، که نه شامل مرور زمان گردیده،نه تابع قانون غیرقابل تغییر پیری. تاجی، یک زن استثنایی است!

- کاش من هم می‌توانستم از دید تو به او نگاه کنم. از نظر من او عجوزه مکاره و مرموزی است.

- او مصداق مجسم ماهیت عشق است!

- چون برادر و بچه‌های برادرش را به آن مرد فروخته؟

- نه، چون قانون طبیعت را برهم زده، چون تفسیر جدیدی برای آخرین فصل زندگی انسان آورده.

- تو با این طور فکر کردن حال مرا می‌گیری.

- ازت معذرت می‌خواهم، ادامه بده، تو هم سرنوشت عجیب و غریبی داری!

- آن شب بعد از آنکه جاویدان تاجی را برد،دکتر هم به اتاق دیگر رفت و من هم مثل باران اشک می‌ریختم. آقای امامی غمزده و با لحنی محزون به من گفت:"عزیز من، جان من، این رسم زندگی نیست. شما داری این بچه‌ها را دیوانه می‌کنی. می‌دانی از حالا چه روحیه‌ای پیدا می‌کنند؟" بعد دستم را گرفت و به اتاقی که دکتر در آن بود، برد. خطاب به او گفت:" بنشینید تا راه حلی پیدا کنید. دکتر جان چرا اعصاب خودت را خرد می‌کنی؟ مگر این دختر چه توقعی از شما دارد؟ این که نشد زندگی!"

- دکتر با بی‌حوصلگی گفت:" او لیاقت این بچه‌ها را ندارد. می‌خواستم دومی را کورتاژ کند، ولی نگذاشت."

- پرتو به خدا حرفش مثل جرقه مرا از جا پراند. گفتم:" من لیاقت بچه‌هایم را ندارم؟ آنها اصلا تو را هفته به هفته نمی‌بینند. همه چیزشان به عهده من است. اگر غیر از این است بگو !"

- آقای امامی خطاب به من گفت:" دخترم، چرا کاری می‌کنی که دکتر عصبانی بشود. کمی کوتاه بیا،مرد در بیرون از خانه هزار جور مشکل دارد باید به خانه که می‌آید، از محیط آرام و گرم خانوادگی برخوردار باشد." از گفته‌های او باز هم صدای گریه‌ام بلند شد. گفتم:"آقای امامی، من خفه می‌شوم و حرف نمی‌زنم. شما از او بپرسید من چه خطایی می‌کنم که کار را به اینجا می‌کشاند." آقای امامی خطاب به او گفت:" دکتر جان، خواهش می‌کنم حرف دلت را بزن . بالاخره باید این موضوع روشن بشود. تا آخر عمر که نمی‌توانید این طور با هم بجنگید."

دکتر ساکت بود، حرفی برای گفتن نداشت. وقتی سکوتش طولانی شد، من به آقای امامی گفتم:" به خدا حرف حسابش معلوم نیست. بپرسید امشب من چه گناهی کردم که این جار و جنجال را بر پا کرد. بچه درد دارد، بی‌تابی می‌کند، برای اینکه صدایش مزاحم او نشود بردمش به اتاق دیگر، در را هم بستم. اما نتوانستم ساکتش کنم. همین طور به خودش می‌پیچید و در دست‌های من تاب می‌خورد. ناسلامتی دکتر است، به جای اینکه بچه‌اش را معاینه کند و دردش را بفهمد، به من حمله می‌کند و بچه را از بغل من می‌گیرد که از پنجره بیرون بیندازد.

دیگر نتوانستم ادامه بدهم و با صدای بلند گریه کردم. بیچاره آقای امامی مستاصل مانده بود. نمی‌توانست حرف‌های مرا باور کند. با درماندگی به دکتر گفت:" بالاخره هر کس برای دفاع از خودش حرفی می‌زند و دلیلی می‌آورد. حرفهای یگانه را شنیدم، حالا شما بگو دعوای این موقع شبتان برای چی بود؟"

سعی کردم آرام باشم تا دفاعیات دکتر را بشنوم. او با بی‌انصافی در جواب آقای امامی گفت:" هیچی حالیش نیست ." آقای امامی گفت:" واضحتر بگو، آخر چی حالیش نیست؟"

[ادامه در شماره بعد]

به کجا سفر کنیم؟ ۸

شهر لوزان در سوئیس

لوزان شهری مملو از آرامش و زیبایی‌های طبیعی است و در کشور سوئیس قرار دارد. این شهر در کوچه پس کوچه‌های خودش خانه‌های رنگارنگ زیادی وجود دارد که برای تماشای آنها ساعت‌ها وقت هم کم است. در واقع شهر لوزان بخش فرانسوی زبان کشور در سوئیس است.

شهر لوزان از لحاظ جغرافیایی در کنار دریاچه ژنو در باختر و در رودروی بخش اویان فرانسه نیز قرار دارد. این شهر در ۵۰ کیلومتری شمال خاوری در ژنو قرار دارد. مساحتی که این شهر در کشور سوئیس برای خود اختصاص داده حدود ۴۱ کیلومترمربع است و همچنین جمعیت شهر لوزان مطابق با آمار سرشماری که در سال ۲۰۱۶ انجام شده ۱۳۷ هزار نفر بوده است. مردم در لوزان به سه زبان آلمانی، فرانسوی و ایتالیایی صحبت می کنند و واحد پولشان نیز فرانک سوئیس است.

بهترین زمان سفر به این شهر سوئیسی در طول تابستان و بین ماه‌های جون تا سپتامبر است.

به منظور اقامت در شهر لوزان انتخاب‌های چندانی پیش روی شما نیست، اما همان تعداد کم به اندازه‌ای دارای امکانات خوب و عالی هستند که به یاد ماندنی‌ترین اقامت در سفر را برایتان به ارمغان می آورد. به غیر از هتل، اقامتگاه های متنوعی هم در این شهر وجود دارد که بتوانید با اقامت در آنها از لحاظ اقتصادی برایتان مقرون به صرفه باشد، اما دیگر نیازهای شما نظیر امکانات مناسب و امنیت نیز نمی‌تواند در این مدل اقامتگاه‌ها مانند هتل محیا باشد.

هزینه‌ی حمل و نقل در لوزان

هزینه بلیط تک سفره: ۳/۶۰ فرانک

هزینه بلیط ماهانه: ۷۱ فرانک

هزینه تاکسی زمانی درون آن می نشینید: ۶/۲۰ فرانک و به ازای هر یک کیلومتر ۳ فرانک به مبلغ اضافه می‌شود.

هزینه یک لیتر بنزین در این شهر ۱/۵ فرانک

جاذبه‌های دیدنی در شهر لوزان

کلیسا جامع لوزان Cathedrale de Lausanne

یکی از محبوب‌ترین جاذبه‌های شهر لوزان کلیسای جامعی است که در آن قرار دارد. قدمت این کلیسا به قرن دوازدهم بر می‌گردد و دارای سبک گوتیک است. نمای داخلی و خارجی این کلیسا به اندازه‌ای زیباست که شهر لوزان را همه با این کلیسا می‌شناسند. در سال ۱۱۷۰ ساخت این کلیسا آغاز شد و در نهایت در سال ۱۲۱۵ معمار دیگری کار ساخت آن را به پایان رساند. حتما در سفرتان به لوزان از این موزه دیدن فرمایید.

موزه تاریخ لوزان

Lausanne Historical Museum

موزه در کاخ اسقف برپاست که مربوط به قرن یازدهم می‌باشد. این موزه از سال ۱۹۱۸ تا به اکنون تاریخ شهر لوزان را به نمایش می‌گذارد و گردشگران می‌توانند با تاریخ این شهر به طور کامل آشنا شوند. جالب‌ترین قسمت موزه به اعتقاد بسیاری ماکتی زیبا از شهر لوزان در قرن شانزدهم است که در سال ۱۶۳۸ ساخته شده است. این موزه تاریخی ۵۵۰.۰۰۰ قطعه اثر تاریخی رو در خودش جای داده است. گهگاهی در این نمایشگاه جشنواره‌هایی برگزار می‌گردد.

محله فلون Flon

این محله بخشی مدرن‌تر از لوزان است که طراحان و معماران، ساختمان‌هایی فوتوریستی و جدید را در آن ساخته‌اند. محله‌ی فلون همیشه محیطی سر زنده و رنگارنگ است و پر از مغازه‌ها، رستوران‌ها، اداره‌ها، گالری طراحان و حتی استودیوی هنرمندان هم نیز می‌باشد. در فلون اغلب مردمی را می‌بینید که در کافه‌ها یا روی نیمکت‌های خیابان نشسته و به معاشرت مشغول هستند.

راه آهن و موزه بلونی چامبی

Railway Blonay-Chamby

سواری با قطاری قدیمی که با موتور بخار کار می‌کند و تماشای مناظر اطراف می‌تواند تجربه‌ای متفاوت در لوزان برایتان باشد. علاوه بر این دکوراسیون داخل قطار و ایستگاه‌های قدیمی همه حس و حال جالبی را منتقل می‌کند و برای عکاسی هم بهترین فرصت می‌باشد. البته این ریل راه آهن قسمتی از موزه قطارها است.

قلعه سنت میر Chateau Saint-Maire

این قلعه یکی از میراث ملی سوئیس و در حال حاضر یکی از دفاتر دولتی لوزان است که در قرن سیزدهم ساخته شده است. هرچند که بازدید آن برای عموم ممکن نیست اما تماشای قلعه از بیرون، محوطه زیبا و منظره ای که بلای تپه وجود داره ارزش زمان گذاشتن و عکاسی را دارد.

بایدها و نبایدها در شهر لوزان

- لوزان در کل شهر امنی است و نیازی به نگرانی بابت امنیت در این شهر وجود ندارد. اما سعی کنید شب‌ها دیر وقت تنهایی از خانه خارج نشوید.
- در مکان های عمومی هرگز بلند صحبت نکنید! مخصوصا زمانی که در حال صحبت با تلفن همراه هستید.
- حتما برای صدا کردن افراد فامیلی آنها را بگویید. مگر اینکه شخص به شما اجازه بردن نام کوچکش را داده باشد.
- دادن انعام در رستوران‌ها و هتل‌ها اجباری نیست .
- هنگام غذا خوردن دو دستتان را بر روی میز قرار دهید. همچنین در پایان غذا رسم بر این است که چاقو و چنگالتان را کنار هم بگذارید.

[← ادامه از صفحه ۲۵ ، کبک]

یخی آن است که یکی از دو هتل یخی جهان محسوب می‌گردد. این هتل از اول ژانویه تا اوایل آوریل باز است. اتاق‌های این هتل با مجسمه‌های یخی نفیس و عالی تزیین می‌گردد. نکته قابل توجهی که نظر هر توریستی را به خود جلب می‌کند نوشابه فروشی‌های یخی است که افراد می‌توانند در لیوان‌های یخی نوشیدنی‌های خود را بنوشند. در این محل کلیسایی کوچک با نیمکت‌های یخی وجود دارد که می‌توان در آن مراسم ازدواج را برگزار کرد.

استان کبک و موضوع استقلال طلبی آنها

اینک که در این مقاله مشاهده خودم را از استان کبک و شهر تاریخی زیبای کبک سیتی برای خوانندگان گرامی به رشته تحریر درآوردم، چه خوب است گریزی هم به دنیای سیاست بزنیم و نکاتی را درباره استقلال طلبی یا جدایی طلبی استان کبک از کل فدراسیون کانادا به اطلاع خوانندگان برسانم.

اگر چه فرانسوی زبانان کبک که تعصب خاصی روی زبان، فرهنگ و قومیت خود در استان کبک دارند و خواستار آن هستند که برای حفظ این ارزش‌ها، استان کبک باید از فدراسیون کانادا جدا شود، ولی به عقیده نگارنده این موضوع جدایی طلبی سابقه‌ای تاریخی دارد و به ریشه اختلاف‌های استعماری انگلیس و فرانسه در قرنهای، نوزده و بیستم میلادی در سرتاسر جهان بر می‌گردد. همانطوریکه می‌دانیم فرانسه یکی از کشورهایی بوده که در جنگ جهانی اول و دوم تعداد قابل توجهی از کشورهای جهان را تحت تسلط خود گرفته بود و پس از آن که دولت انگلیس بر مستعمرات خود در سطح جهان افزود، اختلاف شدیدی بین دو کشور فرانسه و انگلیس در حوزه‌های مستعمراتی آنها بوجود آمد، که یکی از دامنه‌های آن روی سرزمین‌هایی بود که توسط مهاجران فرانسوی و انگلیسی در کانادا به تصرف آنها درآمده بود. از آنجایی که بخش قابل توجهی از سرزمین کانادا در تصرف فرانسوی‌ها بود و مهاجران انگلیسی در جهت تصرف این نواحی مبادرت به درگیری‌ها و جنگ‌هایی با فرانسه زبانها کرده بودند، چون علی‌النهایه بسیاری از این نواحی تحت تصرف انگلیسی‌ها درآمد و فرانسوی‌ها شکست خوردند، این جابجایی قدرت موجب مبارزات گوناگون فرانسوی زبان‌ها با انگلیسی زبان‌ها گردید که موضوع استقلال طلبی استان کبک ریشه در این رقابت‌های حکومتی دارد. اگر به مقاطع تاریخی استقلال طلبی کشورهای مستعمراتی اروپایی مراجعه کنیم مشاهده می‌کنیم که مستقل شدن کشورهایی نظیر هند، پاکستان، الجزایر، کنگو، سنگال، جامائیکا و نواحی دیگر بر اثرمبارزات طولانی آزادی خواهان این سرزمین‌ها از اروپایی‌ها تحقق یافته است، نکته دیگری که ریشه استقلال طلبی استان کبک را تشکیل داد، مسافرت تاریخی شارل دوگل، رئیس جمهور فرانسه به کانادا بود که در تابستان ۱۹۶۷ اتفاق افتاد و او در یک سخنرانی معروف و تاریخی در بالکن شهرداری مونتریال، شعار زنده باد کبک و سپس زنده باد کبک آزاد را سر داد که این حرکت موجب آزردگی خاطر شدید دولت فدرال کانادا گردید، به‌طوریکه دوگل ناچار شد سفرش

به کانادا را نیمه‌کاره رها کرده و به پاریس برگردد.

این‌گونه حرکت‌ها و متعاقب آن وقایعی که در بحران اکتبر ۱۹۷۰ بوقوع پیوست، باعث خشونت‌هایی گردید که موجب برقراری جکومت نظامی در مونتریال شد و زمینه‌هایی فراهم کرد تا آن مبارزات تند استقلال طلبی به روند قانونی تخزب‌گرایی و اقدامات مسالمت‌آمیز با راهکارهای حقوقی منجر گردید و حزب طرفدار استقلال کبک در استان به فعالیت پرداخت.

نتیجه چهار دهه فعالیت‌های این حزب(پارتی کبکوا) منجر به برگزاری دو رفراندم در سالهای ۱۹۸۰، ۱۹۹۵ شد که نتیجه هر دو رفراندم رای لازم را برای استقلال به دست نیاورد. البته لازم به یادآوری است که بر اثر بررسی‌های حقوقی و قانونی انجام یک چنین فرآیندی طبق قوانین و مقررات فدراسیون کانادا، امکان‌پذیر نیست.

ولی آنچه که در داخل استان کبک و بویژه شهر کبک سیتی انسان مشاهده می‌کند آن است، اگر چه از لحاظ حقوقی، مراجعه به رای عمومی و قوانین موجود در کانادا این استقلال طلبی امکان پذیر به نظر نمی‌رسد ولی آنچه که در جامعه کبک سیتی و حتی مونتریال مشهود است آنها نسبت به زبان و قومیت فرانسوی خود تعصبی شدید دارند. بطوریکه در جامعه، معابر عمومی، اماکن اداری و رفتارهای اجتماعی نشانی از مالتی کالچرال کانادا و به رسمیت شناختن زبان انگلیسی و فرانسوی به صورت کشور دو زبانه چندان مشهود نیست. شاید این فرایندی باشد که بطلبد دولت فدرال در این زمینه اقداماتی در جهت آنچه که در استان انتاریو یا سایر استان‌های دیگر نسبت به جامعه دو زبانه و احترام به فرهنگ‌های قومیت‌های دیگر اعمال می‌گردد در استان کبک نیز مورد توجه و اجرا قرار گیرد.

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

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهتورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

آژانس مسافرتی شایان
۴۱۶-۸۳۸-۷۰۰۵

ایران استار

تنها نشریه ایرانی ست که کاغذ و جوهر و چاپش هیچگونه خطری برای انسان ندارد

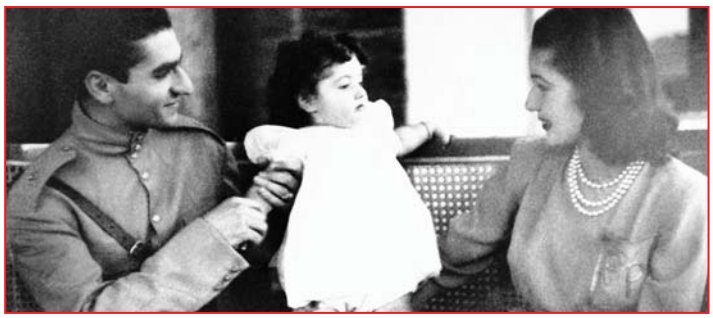
سلامتی شما مهمترین است

[← ادامه از صفحه ۲۳، نگاهی به شاه]

و عظمت کاخ‌های فاروق با کاخ مرمر یا حتی سعدآباد قیاس‌پذیر نبود. به همین خاطر کم حرفی و حالت سخت خجالتی فوزیه نزد برخی اعضای خاندان نوپای پهلوی به تبختر و تفاخر و تحقیر تعبیر می شد.

در مقالهٔ لایف ایران را "حلقهٔ وصل اما در خطر افتادهٔ خط ارتباط ارتش روس و متفقین" خوانده‌اند. در مورد ازدواج شاه و فوزیه هم اظهار نظر کردند. مدّعی شدند"کمتر ازدواجی این همه فراز و فرود داشت... دودمان فوزیه صد سالی است که سلطنت می‌کنند و از ثروت فراوانی برخوردارند. خانواده شاه تنها ۱۷ سال حکومت کرده و فقیر است. به علاوه دو خانواده به دو مکتب مختلف اسلام تعلق دارند." آنگاه در اشاره‌ای غیر مستقیم به اختلافات فوزیه با دیگر زنان دربار پهلوی، در مقاله به این نکته اشاره شده که "بعضی از ایرانیان فوزیه را بد قدم (یا بدشگون) می‌دانند. می‌گویند به همین خاطر به جای پسر دختر زایید." سال‌ها بعد وقتی که شاه ماموریت برای وطنم را منتشر کرد در آن برای نخستین‌بار مدّعی شدکه دلیل اصلی جدایی‌اش از فوزیه این واقعیت بود که او نتوانست پسری برای ایفای نقش ولیعهدی به دنیا بیاورد.

مجلهٔ لایف مقاله‌اش را با اشاره‌ای به شخص شاه به پایان برد. می‌گفت او پادشاهی است که "به طور مشروط و آزمایشی" به سلطنت رسیده است. واضح است که در آن زمان روس و انگلیس به واقع سلطنت شاه را پدیده‌ای "آزمایشی" می‌دانستند و بر آن بودند که اگر از او خطایی سر بزند، به راحتی از کار برکنارش می‌توانند کرد. اما شاه در عین توجه به این وضعیت، سخت مشغول تثبیت قدرت و نفوذ خود نه تنها در دربار که در مملکت بود. یکی از اوّلین اقداماتش برکناری مودب نفیسی بود که در زمان ولیعهدی همراه شاه به سوئیس رفته بود. سفارت انگلیس او را "مردی بله‌قربان‌گو و بی‌کفایت" می‌خواند. شاه بعد از مدتی، حسین علاء را به ریاست دربار گمارد. علاء سیاستمداری کارکشته و پر تجربه بود. به علاوه کاندید مطلوب سفارت انگلیس برای ریاست دربار بود. به گفتهٔ اَن لمبتن "بیش از هر کس علاء بود که ما را متقاعد کرد که به ولیعهد فرصتی بدهیم."هم لمبتن و هم دنیس رایت، سفیر باتجربهٔ انگلیس در ایران، علاء را از برجسته‌ترین شخصیت‌های سیاسی ایران می‌دانستند. هر دو فضل و درایت و درستکاری او را می‌ستودند. علاء در زمان تصدی پست جدیدش چند سالی از شاه مسن‌تر بود و نسبت به او برخوردی پدرانه داشت. نگران سرنوشت و معلومات پسرش بود. می‌خواست شاه را بیشتر با شاهکارهای ادب و اندیشهٔ جهان آشنا کند. هر از گاهی کتابی برای خواندن به شاه می‌داد. گاه نوشته‌ای از برنارد شاو بود و زمانی کتب تاریخی مهّم دیگر. در آن دوران علاوه بر علاء کسان دیگری هم سودای تعلیم و تربیت بیشتر شاه را در سر می‌پروراندند. برای مثال گهگاه بولارد، سفیر انگلیس کتابی بر سبیل هدیه به شاه می‌داد. یک بار، به طور مشخص توانست"شاه را به خواندن کتابی از توسیدید ترغیب کند." شاه در مقابل جعبه‌ای منبت‌کاری شده، پر از تخمه و پستهٔ ایرانی به بولارد داد و بولارد که در همه حال در عین نگرانی‌های سیاسی‌اش، چون کاسبی بازاری در فکر سود و زیان هم بود، بعد از دریافت هدیهٔ شاه اظهار نظر کرد که در این مبادله هدایا، زیانکار مالی او بوده است.



البته در میان کسانی که سودای تعلیم شاه را در سر داشتند از همه موفق‌تر و با سابقه‌تر ارنست پرون بود. بعد از استعفای رضاشاه پرون در دربار حضوری دائمی داشت و مرتب شعر و کتابی به شاه می‌داد. در عین حال پرون عملاً خود را به مقام رئیس تشریفات دربار شاه منصوب کرده بود و می‌کوشید رسم و رسوم دربارهای اروپایی را در کاخ‌های شاه به رسم رایج و واجب بدل کند. به علاوه شاه از پرون برای برخی ماموریت‌های به غایت حساس استفاده می‌کرد. گاه از طریق او پیامی محرمانه به سفارتی می‌فرستاد و زمانی پرون را به حل برخی تنش‌هایی که در خاندان سلطنت رخ نموده بود موظف می‌کرد. هر چه بر دامنهٔ قدرت وظایفش افزوده می‌شد، شمار منتقدان و معاندانش هم فزونی می‌گرفت.

در لحظاتی که ولیعهد مضطرب و آشکارا نگران در ساعت چهار و نیم بعدازظهر هفدهم سپتامبر ۱۹۴۱ (۲۶ شهریور۱۳۲۰) برای انجام مراسم ادای سوگند وارد صحن مجلس شد، پدرش راهی سفری به خارج از مملکت بود. مقصدش را نمی‌دانست، فقط می‌دانست که باید از ایران خارج شود. به علاوه متفقین، به‌ویژه انگلیس تأکید داشتند که همهٔ فرزندان رضاشاه از هر چهار ازدواجش همراه او ایران را ترک کنند.اکثر این اولاد همراه یا همزمان با خروج رضاشاه از ایران رفتند. به علاوه شاه به سفارت انگلیس تأکید کرد که "دیگر اعضای خانوادهٔ سلطنتی و به طور مشخص ملکه مادر و دخترش اشرف را هم از ایران به خارج خواهد فرستاد." سفیر انگلیس با لحنی پر تمسخر ادعا کرد که "گویا اشرف به فکر حرفه‌ای تازه در هالیوود" است. و آنگاه اضافه کرد که او برای این حرفه هیچ لیاقت، آمادگی و استعدادی ندارد. بدون شک این اظهارنظر بولارد و زبان پر نیشش ریشه در نفرتی داشت که بولارد نسبت به برخی از اعضای خاندان سلطنتی پیدا کرده بود. اما واقعیت اینست که علاقهٔ اشرف به هالیوود و عالم سینما جدّی بود و بالاخره هم در دههٔ هفتاد (پنجاه) او راهی به هالیوود پیدا کرد اما نه به عنوان بازیگر فیلم بلکه تولیدکنندهٔ آن. در آن سال‌ها که ثروت و مکنتش فزونی گرفته بود، و حتی شکل افسانه‌ای پیدا کرده بود اشرف و برخی از نزدیکانش نه تنها با مشاهیر هالیوود رفت و آمد داشتند و به حشر و نشر با هنرپیشگان پرآوازه علاقه نشان می‌دادند، بلکه به کار تولید فیلم هم مشغول شدند. فریدون هویدا که سال‌ها سفیر ایران در سازمان ملل بود بارها در گفتگوهایش به این واقعیت اشاره می‌کرد که هر بار اشرف برای شرکت در جلسات سازمان ملل به نیویورک می‌آمد رغبتی تمام به دیدار با هنرپیشگان سرشناس و کارگردانان معروف نشان می‌داد. به هر حال، حتی اگر در سال ۱۹۴۱ زخم زبان بولارد واقعیت هم نمی‌داشت، باز هم شاه در آن زمان در موقعیتی نبود که از اعضای خانواده‌اش دفاع کند یا حتی اخراجشان از ایران را مانع شود. تصویری که شاه را در هفدهم سپتامبر هنگام ورود به مجلس نشان می‌دهد گویای نه تنها برخی از خصوصیات شخصیتش بود بلکه انگار موقعیت سیاسی متزلزلش را هم نشان می‌داد. لباس نظامی به تن و پوتین چرمی بلند زیر زانو به پا داشت. شمشیر جواهر نشانی که از نشانه‌های سلطنت بود از کمرش آویزان بود. پدرش هم هنگام ادای سوگند بیش و کم عین همین لباس و چکمه را پوشیده بود و همین شمشیر را بر کمر داشت اما شباهت‌ها همین جا پایان می‌گرفت. رضاشاه پرجذبه و قدرقدرت می‌نمود. محمدرضاشاه در مقابل نگران و مضطرب و متزلزل به نظر می‌آمد. انگار لباس به اندازهٔ تنش نیست یا آن که قد و قواره‌اش آب رفته بود و کوچک شده بود. پدرش چون افسری می‌نمود که با قاطعیت و قدرت تخت طاووس متزلزل را به تصرف درآورده بود. فرزندش در عوض حال و هوای افسر جزیی را داشت که در موقعیتی دفاعی قرار گرفته بود.

در مسیر حرکتش از کاخ به مجلس شورای ملی انبوهی از مردم در خیابان‌ها ایستاده بودند تا حمایت خود را از شاه جوان نشان دهند. در مورد چند و چون حضور این جمعیت در مسیر شاه اتفاق نظری نیست. برخی برآنندکه حضورشان خودانگیخته بود و هدف حمایت از سلطنت را دنبال می‌کرد.

در پاسخ به تاریخ شاه ادعا می‌کند که با "تایید و حمایت مردم بر تخت سلطنت" جای گرفت. برخی از سفارت‌های غربی در آن زمان و برخی مفسران سیاسی ادعا کرده‌اند که مسیر را"جمعیت‌های استیجاری" که در سیاست کشورهایی چون ایران گاه نقشی کلیدی دارند پر کرده بود. بدون شک در آن زمان بسیار بودند کسانی چون علاء و فروغی که می‌خواستند روحیهٔ ضعیف شاه را تقویت کنند و در مواجهه با انبوه مسائلی که ایران گریبان‌گیرش شده بود او را قوّت قلب بخشند. در ذهن خود شاه شاید مهم‌ترین و عاجل‌ترین مساله همانا سرنوشت نامعلوم پدرش بود. در عین حال می‌دانست که پدرش او را در موقعیت سیاسی ضعیف و ضربه‌پذیری قرار داده است و نخستین سخنان شاه پس از آغاز سلطنتش گویای وضعیتش بود.

[ادامه در شماره بعد]

در
آدرس جدید:
27 Pleasant Ave.

مجتمع
پویا

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 بعدازظهرآماده پاسخگویی به اعضاء وعلاقمندان می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌های سازمان، لطفا 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 M2J 0A5

- **کلینیک رایگان سلامت روان**
پنجشنبه‌ها یک هفته در میان، ۹ صبح تا ۱۲.
جلسات ماه بعد ۱۱ و ۲۵ اکتبر خواهد بود.
- **ورکشاپ با موضوع حقوق شما در محیط کار کانادایی**
جمعه ۷ سپتامبر، ۱ تا ۳ 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 تا ۱۱:۳۰ صبح
برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید
- **کلاس آمادگی سیتیزن‌شیپ**
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 لداچ
- **برنامه کلوپ ادبی**
دوشنبه دوم و چهارم هر ماه از ۵:۳۰ تا ۸:۳۰ عصربا حضور متناوب دو نویسنده، خانم مرضیه ستوده و آقای ساسان قهرمان در دفتر سازمان برگزار می‌شود.
گرداننده جلسه: خانم سلورا لزرجانی
برنامه ماه اکتبر ۸ و ۲۲ اکتبر خواهد بود.
- **برنامه ویژه شهروندان ارشد**
پنجشنبه هر هفته ساعت ۳۰: ۱۱ تا ۳۰: ۲ بعدازظهر
نرمش 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، می توانید بسیاری از خدمات اجتماعی و دولتی را به طور رایگان در اختیار داشته باشید.
با تعیین وقت قبلی روزهای پنج شنبه ازاین خدمات بهره مند شوید:
• اطلاعات درزمینه مسکن • تحصیلات، بهداشت
• مسائل حقوقی، مهاجرت • کمک های مالی دولتی و تفریحات سالم • راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیلکرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط • پرکردن فرم‌های مختلف دولتی، ارجاع به کلاس‌های زبان انگلیسی و مراکز آموزش • کسب مهارت جهت کاریابی
- **مکالمه زبان انگلیسی پایه(Basic)**
این برنامه پنج‌شنبه‌ها ازساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.
- **مکالمه زبان انگلیسی (Intermediate)**
این برنامه پنج شنبه ها ازساعت۴ تا ۶ بعدازظهر زیر نظرخانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.
• یادگیری زبان انگلیسی دریک محیط دوستانه
• تقویت و مدیریت برای قرارملاقات های شما
• برقراری ارتباط موثرتر
• تقویت مهارت های 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 پریا

- **کلاسهای آموزش بازاریابی** برای صاحبان بیزنس از همین شنبه ۱۵ سپتامبر از ساعت ۱ تا ۳ بعد از ظهر در بنیاد پریا جهت شرکت در این کلاس‌ها ثبت نام قبلی الزامی میباشد.
- گروه یاران با همکاری بنیاد پریا برگزار می‌نماید. شنبه ۶ اکتبر سفر یک روزه به سنت جکاپ برای کسب اطلاعات بیشتر با آقای مقدم و یا دفتر بنیاد پریا بگیرید.
- **شروع مجدد کلاسهای آموزشی شطرنج** برای جوانان و نو جوانان از ماه سپتامبر ثبت نام قبلی جهت این کلاس الزامی میباشد.
- **شروع مجدد آموزش زبان اسپانیولی** از جمعه ۵ اکتبر از ساعت ۷ تا ۸ بعد از ظهر ، ثبت نام جهت این کلاس الزامی می‌باشد.
- **دومین تور به هزار جزیره** در تاریخ یکشنبه ۲۳ سپتامبر به همراه ۲ ساعت کشتی همراه با نهار گرم و دسر بصورت بوفه داخل کشتی.
اطلاعات بیشتر: ۰۱۱۲ ۲۳۰ ۴۱۶
- **کلاس نقاشی رنگ روغن** تحت آموزش خانم نوشفر واسعی با ۲۰ سال سابقه آموزش در ایران و کانادا، روزهای دوشنبه از ساعت ۶ تا ۸:۳۰ شب برگزار می‌گردد. ثبت نام مستقیم: ۴۵۱۹ ۹۹۴ ۶۴۷
- **خدمات و سرویس جهت کاریابی و رزومه نویسی** و آمادگی جهت مصاحبه شغلی هر سه شنبه با همکاری سازمان JVS با تعیین وقت قبلی.
- **کلاس‌های تک نفره جهت آموزش و رفع اشکال تبلت** و 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 ستیزن‌ها جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی
• اطلاعات در مورد ولفر، بازنشستگی، مهاجرت.
• نوشتن نامه اداری • کمک و ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگان‌های دولتی.
- **مشاور و روانشناسی رایگان خانواده** روزهای چهارشنبه توسط روانشناس و مشاور خانواده فریده جلائی‌فر و جمعه‌ها توسط دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی شهرزاد شهریاری در بنیاد پریا برگزار می‌گردد.
- **آموزش سازهای** دیوان، تنبور، تار، سه تار، قوپوز و ساز ترکی آذری، سنتور، دف، سلفژ و آواز توسط علی زندی برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۳۷۱ ۲۱۵ ۶۴۷ تماس حاصل فرمایید.
- **کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین** و ستیزن‌ها جهت پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی، اطلاعات در مورد ولفر، بازنشستگی، مهاجرت، نوشتن نامه اداری و کمک و ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگانهای دولتی.
- کلاس آواز و هم خوانی توسط حسن انعامی چهارشنبه از ساعت ۶ تا ۸ ، جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۸۴۶۵ ۴۰۰ ۴۱۶ (حسن انعامی) تماس حاصل فرمایید.
- خدمات عمومی با تعیین وقت قبلی - رایگان
- **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 سطح‌یابی اولیه زبان انگلیس الزامی می‌باشد.
- **کتابخانه پریا** جهت استفاده عموم رایگان می‌باشد. کتاب مورد نظر خود را می‌توانید به مدت دو هفته بصورت امانت در اختیار داشته باشید
344 John Street, Markham,
Tel: 905 764 0202 ext.108
Fax: 905 764 377
Email: admin@parya.org
www.parya.org

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 کلاس های آموزش زبان انگلیسی
شرح کارگاه‌های آموزشی در ماه سپتامبر:
• English Cafe • کلاس‌های مکالمه‌ی انگلیسی روزهای دوشنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر.
•Tuesdays Cafe کلاس‌های مکالمه انگلیسی روزهای سه شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر.
• آمادگی برای امتحان سیتی‌زن شیپ
زمان: جمعه‌ها و چهارشنبه‌ها
از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح
• Job Search and Networking +50
زمان:دوشنبه‌ها از ساعت ۲:۰۰ الی ۳:۳۰ بعدا ز ظهر
اگر چنانچه به تازگی وارد کانادا شده اید و به دریافت اطلاعات بیشتر در هر یک از موارد فوق یا مواردی که در بالا ذکر نشده اند، نیاز دارید، می توانید برای بهره‌مندی از خدمات مشاوره فردی مرکز ما با ما تماس حاصل نمایید.
مکان برگزاری جلسات:
Yonge Street 6075 - طبقه چهارم
تمامی جلسات رایگان می‌باشند. به علت محدودیت جا لطفاً با شماره ۸۹۹۰ -۲۱۸ -۴۱۶ داخلی ۲۲۱ تماس گرفته و ثبت نام کنید.

اطلاعیه ارشدان ایرانی/ ریچموندهیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانون، روزهای جمعه در ریچموندهیل 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.
لطفا با خانم سارا هوشیارفرد تماس بگیرید:
۳۳۷۳-۷۱۳-۹۰۵، داخلی ۷۰۳۷

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 سیستم های اداری و کاری مورد تبعیض واقع شدید. • اگر جوان هستید و با قانون به مشکل برخورد کردید.
تلفن: ۷۳۳۷-۸۴۰-۴۱۶
180 West Beaver creek U#34

ساختمان سازان ایرانی –ICBA

گردهمایی عمومی این ماه انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی (ICBA) با دعوت از کارشناس TD Bank جناب آقای رمی ابراهیم به موضوع مورگیج و ارزیابی قیمت مسکن می‌پردازد.
تاریخ: پنج شنبه ۲۰۱۸/۰۹/۲۷
زمان: از ساعت ۶:۳۰ تا ۸:۳۰ بعد از ظهر
مکان ICBA Head Office, 7191 Yonge St, World on Yonge, Unit 1001
تلفن: ۰۱۰۴-۶۹۵-۹۰۵
وبسایت:www.icbuilders.ca
ایمیل: secretary@icbuilders.ca
گردهمایی همراه با صرف نوشیدنی، شیرینی و کوکتل می‌باشد و برای اعضا رایگان است.

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

[← ادامه از صفحه ۲۱، گفتگو]

او چه زمانی که در ایران بود و چه اکنون که در تورنتو است از ریسک کردن و فعالیت در محیط‌هایی که انجام کار، سخت و مشکل است هیچ نگرانی ندارد. دکتر شاه‌نظری با پشتوانه علمی و تخصصی و تجربیات گوناگون اکنون در منطقه غرب تورنتو برای اولین بار اقدام به ایجاد مرکزی دارویی کرده است که در آن علاوه بر تامین دارو و لوازم پزشکی و بهداشتی مورد نیاز بیماران، اطلاعات علمی و تخصصی نیز در اختیار مشتریان و مراجعه‌کنندگان قرار می‌دهد.

فرصتی پیش آمد تا با او گفتگویی اختصاصی داشته باشیم و خوانندگان را با فعالیت‌های این زن موفق ایرانی بیشتر آشنا کنیم:

سلام خدمت شما، خانم دکتر شاه‌نظری، من از طرف مجله ایران استار برای انجام یک مصاحبه در رابطه با ایجاد داروخانه در غرب تورنتو، به اینجا آمده‌ام. لطفاً در شروع این مصاحبه خودتان را معرفی کنید.

من پروین شاه‌نظری هستم. دکترای داروسازی از دانشگاه اصفهان دارم. سال‌ها در استان اصفهان و بعد در تهران داروخانه داشتم. وقتی که به کانادا مهاجرت کردم، در اینجا لیسانس داروسازی گرفتم، داروخانه‌ای تاسیس کردم و در خدمت هموطنان عزیزم هستم.

چند سال است که در کانادا (تورنتو) هستید؟

دقیقاً ده سال، ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۸.

لطفاً درباره تحصیلات و تجربیات خودتان در ایران و کانادا مختصری بیان کنید.

من در دانشگاه سراسری اصفهان درس خواندم. بعد از فارغ‌التحصیلی طرح نیروی انسانی را در اصفهان گذراندم. در ضمن سپری کردن طرح تصمیم گرفتم داروخانه‌ای احداث کنم. آن موقع امتیاز داروخانه شبانه روزی را در شهرستانهای محروم مجوز می‌دادند. بنابراین در شهرستان اردستان در ۱۲۰ کیلومتری اصفهان داروخانه شبانه‌روزی ایجاد کردم که ریسک بالایی داشت. بویژه من یک خانم بودم. به همین علت معاون اداره بهداشت اصفهان به داروسازهای جوان می‌گفت باید از کار و اراده شاه‌نظری درس بگیرید، چون او نخواسته در مرکز استان کار کند. داروخانه من خیلی شلوغ بود، چون هم شبانه روزی بود و هم تک داروخانه شهر بود. چهارسال و نیم در اردستان بودم، بعد تصمیم گرفتم به تهران بیایم. وقتی به تهران آمدم، در خیابان دکتر فاطمی به مدت ده سال قبل از مهاجرت به کانادا، داروخانه داشتم.

الان در تورنتو چند سال است که داروخانه دارید؟

اکنون ۶ سال است. وقتی که به تورنتو آمدم بعد از یک سال، برای امتحانات و گذراندن دوره‌های مورد نیاز اقدام کردم، حدود یکسال و نیم طول کشید که من مصمم به انجام این کار شدم و دو سال و نیم هم مطالعه و امتحانات من زمان برد تا آن که لیسانس داروخانه در تورنتو را اخذ کردم و فوراً داروخانه ایجاد نمودم.

چه دلیلی داشتید که شما به منطقه غرب تورنتو که غالباً ایرانی‌ها کمتر هستند آمدید و داروخانه خودتان را اینجا تاسیس کردید؟

سوال جالبی است. من قبلاً داروخانه‌ام در نزدیکی سوپر خوراک بود، در پلازای ایرانیان. بعداً بنا به دلایلی تصمیم گرفتم که داروخانه دیگری در محل فینچ و دافرین که همین داروخانه است، تاسیس کنم. علت اصلی این امر کلینیک متعلق به قومیت‌های ترک زبان(ترک استانبولی) بود که در این پلازا وجود داشت و این محل داروخانه نداشت. بنابراین از لحاظ بازار سنجی این محل را برای تاسیس داروخانه مناسب تشخیص دادم. این نکته هم قابل توجه بود اگر چه در اینجا داروخانه وجود نداشت ولی چون من زبان ترکی استانبولی هم می‌دانستم و برای مشتریان به زبان خودشان نحوه مصرف داروها را توضیح می‌دادم و آن را در پشت جعبه داروهایشان می‌نوشتم، این کار خیلی موجب جذب افراد ترک زبان شد. بعد که کارمان در اینجا شلوغ شد، برای ارائه مدیریت بهتر من داروخانه قبلی‌ای که در پلازای ایرانیان داشتم و آن را به ساختمان دکتر شمس انتقال داده بودم را بستم و کلیه زمان و فعالیت‌هایم را در این محل متمرکز کردم.

البته مریض‌های ایرانی که در آنجا با ما همکاری داشتند تقریباً همه لطف کردند و به اینجا آمدند و با توجه به مشتریان ترک این محل و حتی تعداد قابل توجهی از روس زبانها و افراد متفرقه و گذری، اکنون به اندازه کافی مراجعه کننده داریم. در حقیقت اینجا یک داروخانه کاملاً "مالتی‌کالچرال" است.

در حال حاضر چند درصد از مشتریان شما ایرانی و چند درصد غیرایرانی هستند؟

ما ایرانی ها مردم خیلی وفاداری هستیم و اصولاً از تغییر بعضی از خدمات مورد نیازمان دوری می‌کنیم. تقریباً ۷۰ درصد مشتریان ما ایرانی هستند و ۳۰ درصد بقیه ملیت‌ها. حتی خیلی از ایرانیان خوشحالند و اظهار می‌کنند ما در منطقه دافرین داروخانه ایرانی نداشتیم، بنابراین از کار ما خیلی استقبال کرده‌اند.

تفاوت اصولی داروها در ایران و کانادا در چه چیزی است؟

در کانادا تقریبا مثل ایران، داروها هم ژنریک دارد، هم نام تجاری دارد. ماده موثره در هر دو یکی است. ولی اول که دارویی تولید می‌شود با نام تجاری یا همان "برَند" به بازار می‌آید و این دارو در انحصار شرکت مربوطه است. پس از چند سالی که از عمر داروی جدید گذشت(حدود ده سال) عین همان داروها را کمپانی‌های ژنریک می‌سازند، ولی به تجربه مشاهده کرده‌ایم که گاهی از مشتریان می‌گویند مثلاً برَند فایزر روی ما بهتر اثر می‌کند. ما هم الویت را به حرف مریض می‌دهیم و سعی می‌کنیم همان برَندی که مشتری می‌خواهد را در اختیار او قرار دهیم. البته ما به‌التفاوت قیمت را هم از مشتریانمان اخذ نمی‌کنیم. سعی می‌کنیم برای تامین این‌گونه هزینه‌ها از شرکت‌های تولید کننده کمک بگیریم.

دکتر گلمحمدی در گفتگو با خانم دکتر شاه نظری- داروخانه سلطان در فینچ غربی واقع شده

فرهنگ ایرانیان در تورنتو در استفاده از دارو چگونه است، در ایران این موضوع یک مقدار بهم ریخته است. آیا شما در این رابطه به مشتریانتان آموزش هم می‌دهید؟

بله، در کانادا نقش داروساز و داروخانه خیلی پررنگ‌تر از ایران است. در ایران داروخانه‌دارها بیشتر متاسفانه جنبه بیزینسی و فروش دارو برایشان اهمیت دارد ولی در کانادا ما داروسازها خیلی اطلاعات به مریض می‌دهیم. حتی دکترها حرف ماها را خیلی قبول می‌کنند. یعنی بارها شده است که خود من فکس می‌کنم و دوز مصرف دارو را عوض می‌کنم. ما داروسازها پلی هستیم بین دکتر و مریض. یعنی اطلاعات را از دکتر می‌گیریم و حتی شده با دکتر صحبت می‌کنیم و تغییرات لازم را در دارو اعمال می‌کنیم و آنگاه به مریض دارو می‌دهیم. مریض با ما رابطه و دسترسی دائمی دارد ولی با دکتر باید وقت بگیرد تا صحبت کند.

ما داروخانه‌دارها هر وقت که مریض مراجعه کند یا تلفن بزند، در ارائه خدمات به او حاضریم و در دسترسش قرار داریم.

چه کنترلی از طرف وزارت بهداشت روی کار شما صورت می‌گیرد؟

داروخانه‌دارها هر سه سال یکبار توسط کالج داروسازی مورد بررسی دقیق قرار می‌گیرند، داروها، نسخه‌ها و کامپیوتر داروخانه. البته در سال‌های اول افتتاح به فاصله ۶ ماه این کنترل صورت می‌گیرد ولی وقتی که داروخانه قدمت پیدا می‌کند این فرایند کنترل به سه سال تبدیل می‌شود. البته از طریق کنترل نسخه‌ها و شرکت‌های بیمه به صورت آنلاین هم مرتب کنترل و بازرسی انجام می‌شود.

قیمت فروش دارو چگونه تعیین می‌شود، شرکت‌های تولید کننده تعیین می‌کنند یا شما، چه سیستمی در این مورد برقرار است؟ شما چند درصد سود در نظر می‌گیرید؟

قیمت خرید دارو در همه جای کانادا یکی است. سود داروخانه را که ما در ایران به آن تعرفه نسخه می‌گفتیم، در اینجا نیز سود ما همین تعرفه یا DISPESING-FEE است. اینجا فرقی که با ایران است این است که وقتی که مریض در ایران با یک نسخه می‌آمد که مثلاً ۵ تا دارو روی آن نوشته شده بود به آن می‌گفتند، یک نسخه، ولی اینجا موضوع فرق می‌کند و باید آن را هموطنان عزیز ما بدانند. وقتی که مریضی با یک برگه نسخه می‌آید داروخانه که روی آن ۵ قلم دارو نوشته شده، این برگه ۵ نسخه حساب می‌شود و برای هر نسخه‌ای یک تعرفه محاسبه می‌گردد. البته این موضوع به تعرفه داروخانه بستگی دارد، مثلاً این تعرفه در داروخانه ما قابل انعطاف است، یعنی وقتی می‌بینیم مریض بیمه ندارد و باید پول دارویش را خودش پرداخت کند، من تعرفه را مناسب‌تر با مریض حساب می‌کنم. مثلاً همان تعرفه‌ای را برای آنها در نظر می‌گیریم که آنها قبلاً به داروخانه‌های قبلی خود پرداخت می‌کردند. یعنی سعی می‌کنم تعرفه را با شرایط مالی مریض در نظر بگیرم.

یعنی تعرفه مبلغی است که شما روی قیمت خرید دارو برای خدمات خودتان اضافه می‌کنید و از مریض دریافت می‌نمائید؟

این تعرفه یک مبلغ مشخصی است و ثابت است. مثلاً در یک داروخانه می‌تواند ۸/۹۹ دلار باشد یا داروخانه دیگر ۹/۹۹ دلار ماکزیمم آن ۱۱/۹۹ دلار است. البته اغلب مریض‌های ما، بیمه دارند، بیمه دولتی یا بیمه خصوصی. فقط مشکل پرداخت مختص مریض‌هایی است که بیمه‌ای ندارند و باید پول دارویش را خودش پرداخت کند که آنها را مریض‌های کش CASH می‌گویند. البته من این‌گونه افراد را راهنمایی می‌کنم تا بیمه ترلیوم بگیرند، اگر درآمد خوبی نداشته باشند شامل این بیمه می‌شوند. این کار از طریق پُر کردن و ارسال فرمی صورت می‌گیرد و دولت یک بخشی از پول داروهای این‌گونه افراد کم درآمد را تقبل می‌کند. ولی ما به مریض‌هایی که باید پول داروهایشان را خودشان پرداخت کنند، از لحاظ تعرفه خیلی کمک می‌کنیم. این تعرفه داروخانه، در اختیار مدیر داروخانه است، او می‌تواند از یک دلار تا ۱۱/۹۹ بنا به شرایط مریض، تعرفه را در نظر بگیرد. تعرفه داروخانه به نوع دارو و قیمت آن ربطی ندارد. این تعرفه اجرت و دستمزد داروخانه(داروساز) است که دارو را آماده می‌کند و به بیمار تحویل می‌دهد و دستورالعمل مصرف آن را نیز به مشتری توضیح می‌دهد. ما روی هر دارو که به بیمار می‌دهیم به او مشاوره هم می‌دهیم. یعنی این تعرفه هم حق مشاوره داروساز است و هم سود داروخانه است که در جهت تامین هزینه‌های داروخانه اخذ می‌گردد.

شما دارو را به آدرس بیمارانتان نیز می‌فرستید؟

بله، ما دلیوری رایگان داریم، که محدوده آن خیلی گسترده است. از دان‌تاون داریم تا بالای نیومارکت. دلیوری جزو هزینه‌های داروخانه بوده و برای مشتریان مجانی است.

به منظور افزایش اطلاعات دارویی افراد کامیونیتی ایرانی و برای فرهنگ‌سازی در این زمینه، بویژه در رابطه با چگونگی مصرف دارو با توجه به ذهنیتی که افراد از چگونگی مصرف دارو در ایران دارند. چه پیام و اطلاع‌رسانی در این‌باره دارید؟

من از عموم مردم، بویژه هموطنان عزیز ایرانی خواهش می‌کنم وقتی به داروخانه مراجعه می‌کنند، آن تصوراتی که از ایران دارند را مطرح

← ۵۰

نکنند. نباید فقط دارو را از داروخانه گرفت و رفت. در اینجا داروخانه و داروساز موظف هستند که اطلاعات لازم درباره دارویی که به مریض داده‌اند و چگونگی مصرف آن توضیحات لازم را به مراجعه کننده ارائه دهند. افراد باید بدانند که داروسازها دوره‌های مختلف را روی داروها می‌گذارنند و اطلاعات آنها در این‌باره به روز است، حتی دکترها نیز در این رابطه به داروسازها احترام و اعتماد زیادی دارند. بنابراین از مریض‌ها درخواست می‌کنم که حوصله کنند و به حرف داروسازهای داروخانه‌ها گوش کنند. من حتی نحوه مصرف داروها را به فارسی، ترکی و انگلیسی برای مشتریان ایرانی، ترک و انگلیسی زبان می‌نویسم و به آنها می‌گویم که داروهای تجویز شده برای چه بیماری و دردی است(مثلا میگرن، معده...) همچنین آنها می‌توانند در هر زمانی که احتیاج به اطلاعات دارویی دارند، یا سوالی برایشان

مطرح شده است با ما تماس بگیرند. ما با کمال میل و علاقه آنها را راهنمایی کرده و به سوالاتشان جواب می‌دهیم. حتی اگر افرادی باشند که مشتری ما هم نباشند ولی سوالی درباره دارویی داشته باشند باز ما به آنها نیز اطلاعات لازم را ارائه می‌دهیم. بیماران باید طبق نظر دکتر و آنچه که داروسازها به آنها می‌گویند، داروهای خود را مصرف کنند. همچنین بیماران باید بدانند که آنها چند تا ریفیل REFILLS دارند. چون آنها اگر این موضوع را بدانند می‌توانند بدون مراجعه به دکتر بیایند به داروخانه و داروی مورد نیاز خود را بگیرند.

لطفا درباره "ریفیل" توضیح بیشتر دهید.

دکتر وقتی دارویی را می‌نویسد، در کنار آن تعداد ریفیل آن را می‌نویسد. "ریفیل" در حقیقت تعداد دوره‌هایی است که مریض باید دارو را مصرف کند. بنابراین برای گرفتن مجدد دارو وقتی که تمام شد اگر تعداد ریفیل بیش از یکبار باشد، نیازی به رفتن پیش دکتر و گرفتن نسخه جدید نیست. آنها می‌توانند مستقیماً به داروخانه مراجعه کنند . بعضی از افراد از این موضوع اطلاع ندارند و می‌روند از دکتر نسخه جدید می‌گیرند. ما یک چنین سیستمی در ایران نداریم. ما البته روی برچسبی که توسط داروخانه روی جعبه دارو می‌چسبانیم، تعداد ریفیل را می‌نویسیم.

به‌طور کلی، ایرانیان در اینجا چه نوع داروهایی را مصرف می‌کنند؟

ایرانیان هم مانند سایر کامیونیتی‌ها بر اساس ناراحتی یا بیماری که دارند، برای آنها دارو تجویز می‌شود. ولی بیماری‌های دیابت، فشار خون و ناراحتی‌های قلبی خیلی شایع است. سایر داروها تفاوتی ندارد. حتی درباره داروهای اعصاب هم نمی‌توان گفت که جامعه ایرانی با دیگران تفاوتی دارند. شاید بتوان گفت که دیگران بیشتر با این مشکل سر و کار دارند.

بعضی افراد عادت دارند از ایران داروی ایرانی می‌آورند و استفاده می‌کنند، نظرتان د راین‌باره چیست؟

بعضی‌ها که توانایی مالی برای خرید دارو در اینجا را ندارند و یا اینکه مدتی در اینجا می‌مانند، این کار را انجام می‌دهند. ولی افراد باید بدانند که اگر مقیم کانادا هستند و توانایی مالی ندارند، سیستم‌های اجتماعی و دولتی برای خرید داروهای مورد نیاز به آنها کمک می‌کند، ولی بهتر آن است افرادی که در اینجا زندگی می‌کنند از داروهای کانادا استفاده نمایند. پیشنهاد من این است که در این‌باره با دکترهای فامیلی خودشان در اینجا مشورت کنند، داروهایی را که از ایران آورده‌اند را به او نشان دهند، تا او راه چاره‌ای بیندیشد. داروخانه در این باره نمی‌تواند تصمیمی بگیرد و یا دارویی را بدون نسخه پزشک در اختیار مریض قرار دهد.

خانم دکتر، آخرین پیامی که برای افراد کامیونیتی ایرانی یا غیرایرانی دارید، در رابطه با مسائل دارویی و داروخانه چیست؟

همانطوری‌که اشاره کردم، تقاضای من آن است که بیماران به حرف‌ها و راهنمایی‌های داروسازها گوش کنند. تقاضای خارج از نسخه دکتر برای تحویل دارو نداشته باشند. ما داروسازها نه نسخه را می‌توانیم عوض و نه تعداد دارو را تغییر دهیم و این را باید بدانیم که سیستم دارویی کانادا با ایران متفاوت است.

امیدوارم موفق باشید، تشکر می‌کنیم که اطلاعات دارویی خوبی برای آشنایی کامیونیتی ایرانیان و غیرایرانی‌ها به ما ارائه دادید.

از شما هم خیلی ممنون که این مطالب را انعکاس می‌دهید.

[← ادامه از صفحه ۲۸، متیو]

ص۲۰۷و ۲۶۷ و ۱۷۰.

۳• آغاز چاپ فارسی در هند چاپ ۱۹۳۳.

۴• فهرست نسخه‌های خطی عربی در کتابخانه دیوان هند (با همکاری) چاپ ۱۹۳۰.

۵• یک بازنامه و یک فراز نامه. چاپ ۱۹۶۰ و طبق مقاله آقای مجدالدین کیوانی در سایت "کتاب‌داری و اطلاع‌رسانی" بعضی از مجلدات فهرست استوری به شرح آتی منتشر شده است (۹).

۶• بخش دوم از مجلد دوم "فهرست کتب پزشکی" و بخش سوم از مجلد دوم کتب "دائرةالمعارف" در سال ۱۹۷۷.

۷• بخش بخش اول از مجلد سوم "فهرست کتاب‌های فرهنگ‌ها و غیره" در سال ۱۹۸۴.

۸• بخش دوم از مجلد سوم"فهرست کتاب‌های علم بلاغت و غیره" در سال ۱۹۹۰ منتشر گردیده است.

منبع وماخذ:

۱• محمد علی رستمی: ایران شناسان وادبیات فارسی صص۱۹۱-۱۹۲ چاپ تهران ۱۳۹۰ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی.

۲• گروه مؤلفان ومترجمان: فرهنگ خاورشناسان ج اول ص۶۱-۶۲ چاپ تهران ۱۳۷۶ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی ومطالعات فرهنگی.

۳• ایرج افشار: راهنمای تحقیقات ایرانی، ص۴۱. چپ تهران ۱۳۴۹ از انتشارات مرکز بررسی و معرفی فرهنگ ایران.

۴• دانشنامه ویکی‌پدیا (فارسی): مقاله "ماتیو آرنولد".

۵• حسن جوادی: مقاله "ماتیو آرنولد" سایت پرتابل جامع علوم انسانی به نقل از ماهنامه "کتاب ماه" (ادبیات و فلسفه) خرداد ۱۳۸۴.

۶• ماخذ شماره ۱ صص۲۱۲-۲۱۳.

۷• هوشنگ اتحاد: پژوهشگران معاصر ایران، جلد ۱۰ صص۳۱۴-۳۱۵ چاپ تهران ۱۳۸۵. از انتشارات فرهنگ معاصر.

۸• دانشنامه ایرانیکا (Iranica) مقاله چارلز امبروز استوری.

۹• مجدالدین کیوانی (دانا):مقاله "چارلز امبرور استوری" سایت علوم کتاب‌داری و اطلاع‌رسانی.

محمد علی اختری،
سردفتر باز نشسته اسنادرسمی ، ساکن تورنتو است
۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

دعوت به سرمایه گذاری

تا ۲۱ درصد
سود تضمین شده سالیانه
به سپرده گذاران به همراه
تضامین کافی
و بیمه‌نامه معتبر
بابت اصل و سود سرمایه
جهت توسعه در امور اقتصادی و مالی
در یک شرکت معتبر

647-669-7555

دعوت به همکاری

از علاقمندان و دارندگان مدارک
حرفه‌ای ذیل دعوت به همکاری می‌شود
Chiropractor Registered
Therapist
ارائه کننده خدمات زیبایی و درمان ناراحتی
های پوستی. تزریق بوتاکس و فیلر، کاهش وزن
خدمات پزشکی فوق در محل جدید ارائه خواهد شد
۹۱۹۱ یانگ در ریچموندهیل
ساختمان بورلی هیلز

647- 717-9106

تدریس فرانسه

تدریس فرانسه با سابقه ۱۰ ساله در زمینه
تحصیل در فرانسه و آموزش دانش آموزان
مدرسه و دبیرستان

میترا 416- 858-9330

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

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

کیترینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم

غذای تازه و لذیذ را
با ما امتحان کنید

رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷

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

مجتمع
پویا

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

6347 Yonge St.
416.225.6600
pouyacommercial.com

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

توجه
کلیه وکالتنامه های ارسالی به ایران
بدون تایید وکیل دارای
اعتبار نمی باشد.

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)
ترجمه
کلیه اسناد رسمی
گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...
و اداره مهاجرت کانادا

طلاق و ازدواج شرعی و کانادائی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران
416-850-6455

. تنظیم و تائید رسمی دعوتنامه . گواهی امضاء . وصیتنامه
. تنظیم و تائید اجازه سفر فرزندان . قسم نامه . کپی برابر با اصل
. اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایپ و تائید وکالتنامه

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 می‌خوانید

647-674-4048

فروردین

شاید فکر کنید که تصمیم گرفتن با قلبتان راه درستی نیست اما همیشه احساسات کور نیستند بلکه گاهی ما را به بهترین شیوه هدایت می کنند. بنابراین بد نیست این بار برای تصمیم‌گیری‌تان به ندای قلب خود نیز گوش دهید. دوستی با شما تماس می‌گیرد و خبر خوبی می‌دهد که تغییرات مثبتی را در رابطه عاطفی‌تان ایجاد خواهد کرد.

اردیبهشت

سیاره بخت شما یعنی ونوس امروز با نپتون معنوی برخوردی عاشقانه دارد و شما از سمت خواست‌های جسمانی به سوی جهان خیالی پیدا می‌کنید. این اولین قدم برای به حقیقت پیوستن آرزوهایتان است. شما باید توجه خود را بر روی چیزهایی که بیشتر بهشان علاقه دارید متمرکز کنید، اما بعد باید از نگرانی و حرص و جوش خوردن دست بردارید و همه چیز را به خدا بسپارید.

خرداد

شما امروز می‌خواهید بحث و گفتمانی هیجانی راه بیندازید، اما ممکن است تصادفاً باعث بروز سوء تفاهم شوید، مگراینکه قبل از باز کردن دهانتان به همه چیز فکر کنید!! الان شما زیاد تمایل ندارید کارهای لازم را انجام دهید، بنابراین قبل از اینکه شروع به کار کنید، زمانی را به استراحت کردن اختصاص بدهید.

تیر

شما وقتی با دوست صمیمی‌تان در مورد مشکلات خود در منزل صحبت می‌کنید باید کاملاً واقع بین باشید. اعتماد شما به دوست خود باعث می‌شود به هر حرفی که به شما می‌زند و شما نیاز دارید گوش دهید، اما ممکن است او نتواند توصیه‌ای به شما بکند که بهش نیاز داشته باشید. به جای اینکه از دیگران توقع زیادی داشته باشید، خودتان تلاش کنید چیزهایی که نیاز دارید را بیابید.

مرداد

امروز که ماه وارد برج ثور می‌شود اوضاع به نفع شما پیش می‌رود و شما فراموش نمی‌کنید که باید وظایف روزانه خود را انجام دهید. اما چون اورانوس نیز وارد این تصویر می‌شود انگیزه تغییر دادن امور در شما بسیار شدت می‌گیرد. به کارهای که قبلاً انجام داده‌اید دیگر فکر نکنید؛ خودتان را برای آینده و اهداف اصلی و ویژه خود آماده کنید. همه چیز به نحوی عالی پیش خواهد رفت و شما به آنچه در فکرش هستید دست می‌یابید.

شهریور

امروز شما در کارتان کمی به مشکل برخواهید خورد و اگر این اتفاق بیفتد دیگر چیز زیادی آن طور که انتظار داشتید برایتان روشن نخواهد شد. خوشبختانه کارتان به جاهای باریک نمی‌کشد!! به جای اینکه برای چیزهایی که دوست دارید بجنگید، آرامش داشتن و انعطاف‌پذیر بودن را تمرین کنید. از توانایی‌های جسمانی طبیعی خود استفاده کرده تا روزتان را از این حالت و وضعیت مشکل بیرون آورید. در مرحله اول از حالت خصمانه‌تان بیرون بیایید تا بتوانید با تمرکز و آرامش کار کنید.

مهر

شما امروز می‌توانید یک هنرمند و یا شاعر باشید!! بنابراین کارهای دستی و یا ژورنال خود را بیرون آورده و خودتان را مشغول سازید. اما این کار فقط جزو اولویت‌های شما نیست، بلکه باعث ارتباط پیدا کردن با آرزوهایتان نیز می‌شود. هر چیزی که امروز به شما حال و هوای معنوی بدهد، در نهایت می‌تواند بهتان کمک کند که به اهداف و آرزوهای خود نزدیک‌تر شوید.

آبان

امروز شما اگر بخواهید با توجه به تخیلات و رویاهای خود پیش بروید کارهای زیادی برای انجام دادن خواهید داشت، اما شما در مطرح کردن تخیلات خود با دیگران خیلی سریع عمل نمی‌کنید. چرا که می‌خواهید بعضی چیزها را مخفی نگه داشته و در موردشان به دیگران حرفی نزنید. اگر بعضی از چیزها به بیرون درز پیدا کرد ناراحت نشوید! شما کاملاً توانایی دارید که این مشکل را رفع کنید.

آذر

امروز پیدا کردن راهی برای تعادل برقرار کردن بین تبادل نظر کردن با دوستانتان و بیش از اندازه حرف نزدن برایتان خیلی سخت است. امروز شما برای خود مرزهای روشن و دقیقی تعیین نکرده‌اید، بنابراین حواستان باشد که ممکن است وقتی جواب سئوال دیگران را می‌دهید آنها زیاد به حرف‌های شما توجه نکنند. پس اگر کسی از شما سوال خوبی هم بپرسد شما ترغیب می‌شوید بهش بگویید که اهداف اصلی خود را فراموش کرده‌اید.

دی

اگر شما نتوانید حقایق را به صورت داستانی منسجم گردآوری کنید حسابی ناراحت خواهید شد. شاید امروز اطلاعات زیادی هم در دسترس شما باشد، ولی ظاهراً شما هر قدر هم تلاش کنید نمی‌توانید حرف خود را بزنید. از منطق و استدلال کردن دوری کنید؛ فقط در برابر چیزهایی که بهشان ایمان دارید ایستادگی کنید. از فشار کارتان کم کنید چرا که به این شکل کار کردن شاید از لحاظ مالی خشنودتان کند اما به سلامت شما آسیب خواهد زد.

بهمن

امروز با بحث کردن و توجیه کردن یکی از باورها و اعتقادات خود بی‌خودی انرژی‌تان را هدر ندهید. دفاع کردن از موقعیت و جایگاه خود کاری عبث و بی‌فایده خواهد بود، مگر اینکه اطلاعات شسته رفته و منظمی داشته باشید که فقط در این صورت می‌توانید به چیزی که می‌خواهید برسید. تغییر دادن فکر خود کار راحتی نیست، اما اگر شما یک بار سود و منفعت خود را تشخیص دادید، این کار برایتان راحت تر خواهد شد.

اسفند

امروز ابراز عشق کردن برایتان کار زیاد راحتی نیست، برای اینکه ذهن شما درگیر مسائل و موضوعات خیلی مهمی‌است. وقتی که شما مجبور می‌شوید به خاطر مصلحت و نفع شخصی تمام مسائل عاطفی خود را فراموش کنید، روز خوشایندی نخواهید داشت. اگر احساسات شما نسبت به دیگران خیلی شدید شده است نگرانی به خود راه ندهید، فقط وقتی با کسانی که دوستشان دارید صحبت می‌کنید، راستگو و مهربان باشید.

۷ صبح تا ۱۲ شب
با آجیل و خشکبار تازه
سوپر هفت‌سین
لذت شب‌نشینی‌های خاطره‌انگیز خود را دو چندان کنید

در ریچموندهیل
Elgin Mills
Nofrills
N
Levendale
Major Mac
Yonge
26 Levendale Rd.,
Richmond Hill, ON
L4C 4H2
905-737-7934

Hamid Auto Service Inc.
تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموندهیل
416-967-1616
سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
خریدار اتومبیل‌های فرسوده
سرویس کولر اتومبیل
عیب‌یابی با کامپیوتر
قیرپاشی
فریم‌کشی
تعمیر اگزوز
برچسب زرد
تعویض شیشه
سرویس توویتگ
بدون وقت قبلی
در طول مدت تعمیر، اتومبیل اجاره‌ای در اختیار شما قرار می‌گیرد
با انجام هرگونه تعمیرات، یکسال خدمات توویتگ و جاده‌ای رایگان بگیرید
OKTADIS DRIVE CLEAN
دیگر نگران امیشن تست ماشین خود نباشید:
تست و تعمیر در ریچموندهیل
Tel: 416.967.1616
1.877.967.1616
www.HamidAuto.com
info@HamidAuto.com
28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1
VISA MasterCard Interac

آموزش عملی و تئوری اولتراسوند (مدیکال سونوگرافی)
برای پزشکان وگروه‌های غیر پزشکی
Basic Courses:
Physics-Anatomy
دروس پایه: فیزیک-آناتومی
Specialities: دروس تخصصی:
Abdomen, Pelvis, Vascular, Msk,
OB/GYN(TV,Breast)
Small parts(Thyroid , ...)
کلاسهای آمادگی برای امتحانات ARDMS شامل نمونه سوالات و تکمیل مدارک
Preparation for ARDMS Exames
(Sample Questions -Scans)
معرفی‌نامه 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

خشکشوئی و تعمیرات البسه
PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING $ 4.99
PANTS WAIST IN/OUT $ 7.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER $ 7.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING & 20
کوتاه کردن شلوار فقط ۴/۹۹ دلار
905-883-5254
با بنگ بالاتر از میجرمکنزی
روبروی No Frills جنب سوپر هفت سین
تمام قیمتها با ارائه این آگهی
Elgin Mills
36 Levendale
Yonge
Major Mackenzie
36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2

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

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

همه سطر و ستون ها شامل اعداد بین ۱ تا ۹ باشد.

در هیچ سطری عدد تکراری نباشد./ در هیچ ستونی/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 ودنبال کردن ردیف‌ها و ستون‌ها و اعمال قوانین حاکم بر بازی می‌توان خانه‌ها را یکی پس از دیگری پُر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.

آسان

۲۶۸

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

۲۶۹

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

۲۶۲ پاسخ

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

۲۶۳ پاسخ

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

متوسط

۲۷۰

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

۲۷۱

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

۲۶۴ پاسخ

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

۲۶۵ پاسخ

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

سخت

۲۷۲

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

۲۷۳

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

۲۶۶ پاسخ

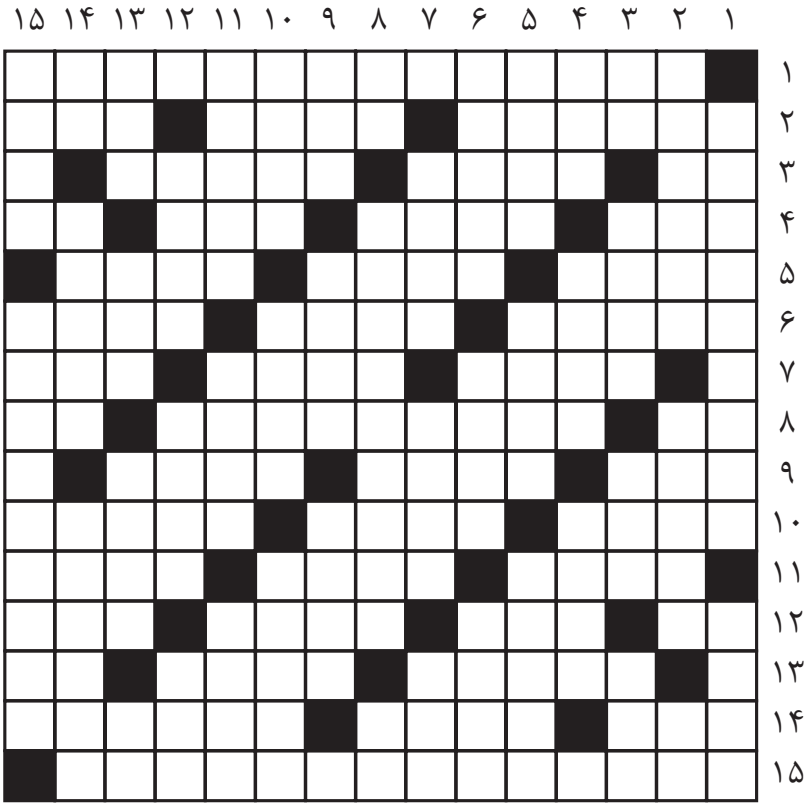
1	4	8	2	7	5	3	6	9
5	3	6	8	4	9	2	7	1
7	9	2	1	3	6	4	5	8
3	7	1	4	6	8	5	9	2
4	8	9	5	2	7	1	3	6
6	2	5	3	9	1	7	8	4
8	1	3	6	5	4	9	2	7
9	5	4	7	8	2	6	1	3
2	6	7	9	1	3	8	4	5

۲۶۷ پاسخ

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

جدول

شماره ۱۲۰۶ - الف



افقی

۱- بانی مکتب پروتستان در آمریکا
۲- چیرگی - بحر - از اقوام ایرانی
۳- الفبای آهنگ - دربندان - زیر دین رفته
۴- شکلک - مال‌التجاره - سگ آبی - شاهکار ماتیسن
۵- خالص و بی‌غش - کتاب امیل زولا - پلیس ایران
۶- رغبت - باوقار - کاشف آسپرین
۷- شایسته - روزی رسان - مالیات
۸- فیلم گاوراس و آخرین حرف زبان خارجی - کتاب جلال آل احمد - حیوان شیرده کوه‌نورد
۹- اسب قاصد - سزاوار از قول حکیم فردوسی - دُزد
۱۰- مونس - بندری در ایران - پول سابق فنلاند
۱۱- خانه‌های ریز عکس - اُنس و اُلفت - شهری در استان زیبای گیلان
۱۲- روستا - هنرمند فیلم شین - پیروزی - آغشته
۱۳- پرده سینما - استانی در ایران - تازه
۱۴- رنگ آسمان - نوعی تابلو - ضمیمه
۱۵- اثر جاودانی از امیلی برونته که بصورت فیلم سینمایی هم درآمده

عمودی

۱- رُمان تولستوی - چهارپایان
۲- همیشگی - خالق کمدی الهی - مخترع تلفن
۳- علامت جمع - دریاچه‌ای در کشور ازبکستان - آقا و سرور - اشاره به نزدیک
۴- تزویر - روزهای عرب - رهرو
۵- یک خوشه انگور - رهبر حزب - فیلم هیچکاک کارگردان معروف سینما
۶- دوستان - بندها - پرستار بچه
۷- دردها - پرچم - نغمه و آواز
۸- عدو - تیم فوتبال ایتالیا - ساز مولانا جلال‌الدین محمد بلخی
۹- آماس - یزدان پاک - باانصاف
۱۰- کدر - کال - از سر تا پا
۱۱- دزد سرگردنه - بسیار قسمت‌کننده - نوعی آبگوشت
۱۲- دوستی - شهر خراسان بزرگ - ماتم
۱۳- شگون - زنگ کاروان - برهان نبوت - عدد ماه
۱۴- رمق - سنگ پا - سریالی با بازی ایرج نوذری
۱۵- معبر و گذرگاه - فیلم کیانوش عیاری

پاسخ شماره ۱۲۰۵ - الف

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

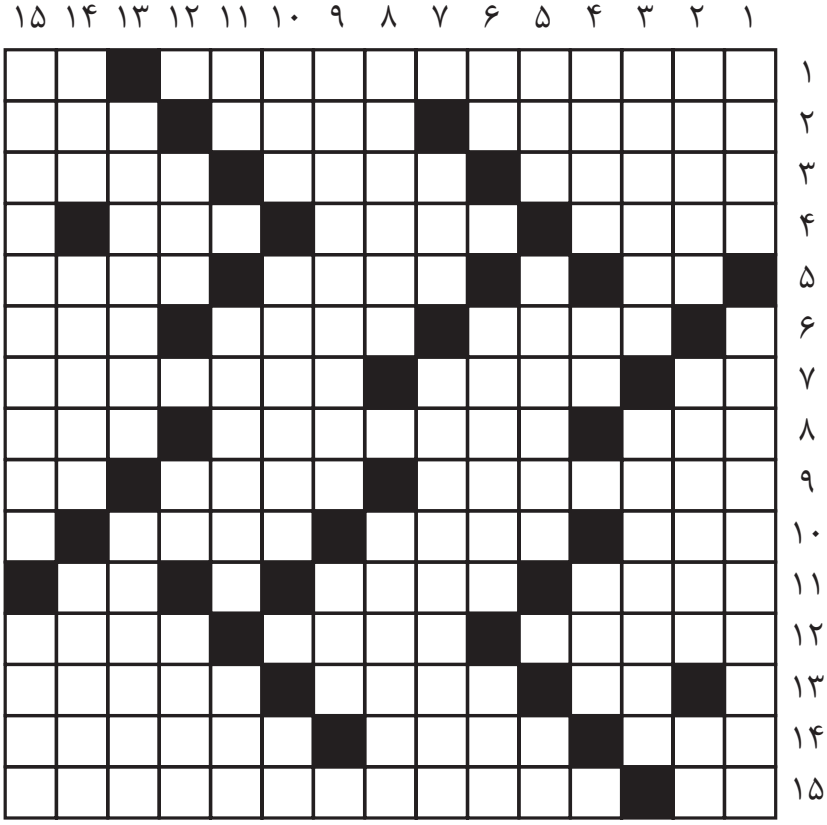
شرکت ساختمانی Jack

- انجام کلیه کارهای پشت بام: Flat، Shingles، تعمیرات و..
- چنانچه زیرزمین خانه شما نم و یا آب می‌دهد Basement Leaking
- ناودان و کلیه کارهای آلومینیوم
- رنگ، هاردوود و غیره

416-402-4917

جدول

شماره ۱۲۰۶ - ب



افقی

۱- موسیقیدان و آهنگساز ایرانی که در دربار هارون‌الرشید می‌زیست - عشق و محبت
۲- مخوف - قوی‌ترین مهره در عرصه شطرنج - مُنفک و جدا
۳- آستانه در - با ارتفاع - بازگشتن
۴- حیوان بارکش - شاهد - زاویه هدف‌گیری برای آتش توپخانه
۵- حرف گزینش و انتخاب - جای وعظ و خطابه در مسجد - رخساری از زیبایی به مانند ماه
۶- دریاچه‌ای در ژنو - نام دیگر اقیانوس کبیر - ناتوان و آشفته حال
۷- اندکی از زمان - محصول هوای زمستانی - کتابی از "فرناندو آرابال" نویسنده اسپانیایی
۸- غله پاک شده - دارای کاردانی و تدبیر مدیریت صحیح - اجرت انجام کار
۹- ناحیه‌ای بین دو قاره آسیا و اروپا - بازدارنده - شکوه‌گوی جدایی‌ها
۱۰- حرف عصاگونه الفبایی که زیر میکروسکوپ می‌گذارند - از ریاضیدانان یونان باستان - کم‌بها
۱۱- فرستانده شده - کودک نوپا از نگاه هم‌سن خود - نفس خستگان
۱۲- دوستی از روی راستی - زیر پای رانندگان - تیز و بُرنده
۱۳- عصاره انار و گوجه‌فرنگی - از عنکبوتیان - فتنه‌انگیزی
۱۴- نوعی پلوی آبکش نشده - گردنه کوه - نوعی ممیزی
۱۵- نقش هنری - از آثار خواجه نصیرالدین طوسی

عمودی

۱- اعتماد کردن - عنوان کتابی از "احمدابن علی بیهقی" درباره مصدرهای عربی با ترجمه فارسی
۲- تحقیق و تفکر - مبتدی و ناآگاه - صابون خط‌کشی روی پارچه
۳- نوعی اجرای موسیقی - خجلت
۴- میوه پُردانه سرخ - فلزی برق‌رسان - اسمی که کسی به آن شهرت یابد
۵- بار دوم - چوب‌بندی زیر درخت - مزه دهان جمع کن
۶- کوچک‌تیرن رقم - پیدا و آشکارا - جامه بلند قدیمی
۷- جغد - از درختان بومی استرالیا
۸- لقب "جلال‌الدین محمد بلخی خراسانی" - اتحادیه‌های کارگری
۹- ورزشکار رشته سنگین - وجه مشترک اسب و شیر
۱۰- شکار کردن - روایت‌کنندگان - پسوند همانندی
۱۱- طایفه‌ای در غرب ایران‌زمین - قابل تحویل از زمانی - کار دشوار
۱۲- علامت و نشان - ارجمندی - نفت دریای شمال
۱۳- از امراض واگیردار - سومین شاه سلسله کیانی
۱۴- نخستین مادر - طرف مشورت - بی‌اساس و دروغ
۱۵- کتابی از زنده‌یاد "سعید نفیسی" - خوف به دل راه نمی‌دهد

پاسخ شماره ۱۲۰۵ - ب

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

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

آموزش تحصیلی

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

آموزش ورزشهای رزمی

جلیل‌زاده	416-398-5958

آموزش رانندگی

آریا	416-873-0084
کیان	416-897-6665

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

آکادمی صبوحی	416-221-2111

الکترولیز

الکترولیز سورا	416-494-8136

اتومبیل – خرید و فروش، صافکاری

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

اتومبیل – کرایه

Thrifty Car Rental	905-853-5922

املاک، مسکن

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

پاسارگاد	905-731-2000
شان شاهواری	416-829-5953
محمد رضا اوجی	416-225-2900
کارن میراعلمی	647-267-7373
علیرضا بساق زاده	416-570-9773
خلیل هناره	416-275-8747
فتانه حمصی	647-466-4994
علی(ابوالقاسم) عسگری	416-904-9571
مهشید مدیرنیا (وام)	416-817-7756
حسین علی‌نژاد	416-223-8885
میترا نائینی	416-648-8048

بازرسی ساختمان

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

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

رُز ابری(انواع بیمه)	647-965-1346
آقازاده، سیروس (انواع بیمه)	416-829-7877
آجورلو، نائله	416-558-6454
امیر کرمی	647-606-9794
پویا جوادی	416-584-7070
فرحناز جاهد(بیمه و سرمایه گذاری)	416-894-8944
خداپرست، نادر	416-576-7766
رحیمیان، محمد	416-558-2138
رُز ابری(انواع بیمه)	647-965-1346
سیروسی، رامین	416-418-8587
ضیابری، محمد	416-970-7818
میریان، شیده	289-809-8116
هوتن قره باغی	416-836-4469
فرناز رستمی FSB Group	416-524-9484
یغمائی-سیروس	416-500-0197
قره باغی-هوتن	905-482-0585

برق و صنعتی

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

ترجمه

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

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

دندانپزشکان

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

دامپزشک

دکتر کفایی	905-882-0078

داروخانه

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

تاسیسات – دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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

تعمیرات لوازم منزل

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

چاپخانه

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

حسابداری

آرت	416-841-6706

تلفن های مشاغل در تورنتو

ایده‌آل	905-59-777-59
اشنا	647-848-1855
امین	416-224-0540
آرش حسامی(حسابدار رسمی)	416-223-7272
بهمن	905-597-0740
پویا(عزت زنگنه)	416-225-6600
تقی عبدالحسینی	416-658-4114
جاهد	905-597-7233
جیکوب	416-857-1681
شایان	289-597-8880
شفقت	905-709-0880
گیله وا	416-835-7210
یعقوب نصری(Jacob)	416-857-1681
هارمونیک	416-317-3003
نشنال(غایبی)	416-223-3336
متین	416-844-6634
یارخانی، بهروز	416-505-0055

حمل و نقل (اسباب کشی)

ارزان(مجید)	416-937-7525
Max	416-745-3725
عباس موویینگ (حمل زباله)	416-490-9000

حمل و نقل بین المللی

FSI (چایچی)	416-590-8989
متراس	416-497-0377
مترو	416-222-0242

خدمات شیشه

سعیدی (اتومبیل)	905-532-0333
دناگلاس (مسکونی)	416-262-7377

صرافی و حواله پول

اکسپرس	416-356-6666
اکسچنج	647-202-1318
اکسچنج	905-737-1771
سرمایه	905-237-9050
تاج	647-345-3336
پرسیکا	647-345-9325-26
پرسیکا	647-350-4446
کیش	416-792-5777
تهران	416-901-6555
ملل	416-830-6500
گاما	416-227-7799
پارسیان	416-512-8444
پرسپولیس	416-229-0000
پاسارگاد	905-508-2580
تهرانتو	416-225-2345
تورنتو	416-300-1070
طاهری	416-488-8822
مرکزی	905-482-7847
مانی اسمارت	416-921-2899
یزدانپرست	416-300-1070
یونیک	416-683-0830

طبیعی درمانی

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

رستوران

پارسی	905-597-1188
خانه کوچک کباب	416-595-9988
سنتی شبستان(۲۴ ساعته)	416-222-3335
دربار	647-351-4242
دربند	416-445-1777

ساندویچ فروشی

پارسی	905-597-1188

سونوگرافی - ایکس ری

شپرد و ریچموندهیل(دوشعبه ایرانی)	416-223-6500

فرش و موکت

فرش شوئی ماژیک	416-858-9491
فرش شوئی تهران	416-654-0114
خانه فرش	416-569-1314

فروشگاه خوار و بار

ارزان	416-590-1234
تهران	905-482-1770
سوپرمدنی	905-773-2323

قنادی و بیکری

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

کابینت سازی

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

کامپیوتر

ادونس کامپیوتر	416-226-6939
PC Laptop Wireless	416-731-9300
نوت بوک بهمن	647-500-8003
Apple MacBook Setup	416-854-0192
خدمات کامپیوتر آریاتک	647-889-0024

کمک به سالمندان

AceHomeCare.ca ..... (416) 628-8545

کیترینگ

کدبانو	647-466-3845

گلفروشی

باغ سبز	416-250-7070
گلفروشی گلخونه	416-227-1600

لوازم یدکی اتومبیل

دلتا - لوازم یدکی نو	416-292-7001

لوله کشی

احمد	416-661-9393
رضا	416-876-6679

تلفن های مشاغل در تورنتو

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

ماهواره , WEB Design

ماهواره	647-669-7001
WEb	416-490-9009

مالی و ورشکستگی

جمشید عامری	416-407-1119
تقی عبدالحسینی	416-658-4114
مینا راستان	416-218-0660

مدرسه فارسی

تورنتو(خانم رضایی)	416-876-8987
	416-843-3387

محضر

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

مکانیک

ویگن	905-883-1118

موزیک و دی جی

سیامک "دی جی"	416-693-0688

وام

بابک اسلامیه	416-779-0706
کامران اعتصام	416-939-3769
رضا اسماعیلی(وام مسکن - TD)	416-575-7392
امید جلیلی	416-704-7044
سعید آرزم	416-566-2444
سام انصاری	416-356-6310
علی شریف اصفهانی	416-558-8990
رئوف قدردوست	416-710-9391
زهرا علوی	416-831-3124
سحر بوباش	416-975-3875
رعنا زوالت	647-622-0111
رویا روستا	416-571-4045
بابک فتوحی	416-648-3064
نازی واقف	416-454-6274
نیوشا نوری‌زاده	647-546-4042
بهنوش شفیعی(مسکن TD)	416-856-7950
افشین نژاددهقان	416-888-6753
بهروز علی‌پور	647-922-6739
مجید حبیبی	416-553-3394
مریم اکبری	416-704-9292
حسین طباطبایی	416-722-8069

وکالت- مهاجرت- تصادفات

الهام معاونی(وکیل رسمی)	905-918-9606
سازمان مهاجرتی ایده‌آل(سودابه حوائجی)	905-597-7759
مرجان دلاور (تصادفات)	416-929-2200 #114
احمد حافظی (تصادفات و جرائم)	416-854-3300
رُز بهرامی	416-777-2244 #720
مهرداد صالحی(تصادفات- جرائم رانندگی)	416-551-1529
مسعود فیض (تصادفات- جرائم رانندگی)	416-6500-274
رویا گلسرخی(مهاجرت)	416-301-7420 #
علیرضا درستکار (مهاجرت)	647-965-3867
Top Immigration	416-871-4896
Gateway	416-224-2829
دکتر عابدی	416-666-6012
کامران نقوی	416-733-4050
ندا نظری(تصادفات)	647-297-9723
موری فرجی(تصادفات)	416-835-2009
وفا نعمتی (تصادفات- جرائم رانندگی)	416-788-4851

هتل و مهمانسرا

اسکان کانادا	416-540-2379

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

آموزش رانندگی کیان
-دوره آموزش تکدرس (برای رانندگان باتجربه) و کامل (برای رانندگان نوآموز)
-گرفتن نوبت سریع امتحان برای آئین نامه و شهر G2 و G
-تهیه برگ تخفیف بیمه و راهنمایی برای یافتن ارزانترین شرکت بیمه کننده اتومبیل
-اتومبیل برای روز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلو منزل
ترجمه سریع گواهینامه
ثبت نام برای آزمایش آیین نامه و معاینه چشم
اصل سئوالات امتحانی آیین‌نامه با ترجمه بزبان انگلیسی و فارسی
مجانی برای شاگردان
416-897-6665

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک
در منزل شما توسط رضا مصیبی
– دبیر رسمی ریاضی و فیزیک در آموزش و پرورش تورنتو
– سابقه تدریس ریاضی و فیزیک در دبیرستانهای دولتی و خصوصی تورنتو از سال ۱۹۹۵ تا به حال
– دارای لایسنس تدریس و عضو رسمی Ontario College of Teachers
– مشاوره رایگان در هرمورد تحصیلی
– تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می‌باشد (در صورت نیاز فارسی)
– دروس گردیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود
Grade7-12 , College , University (دبیرستان، کالج و دانشگاه)
Calculus , Advanced Functions , Data , Physics
647-274-3050

خدمات جدید ایران استار
آگهی شما
آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار
آگهی شما روی وب سایت ایران استار
آگهی شما روی وب سایت خود شما
آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

وب سایت می خواهید؟

تعداد نامحدود صفحه

فقط ۹ دلار در ماه

بسیار سریع و پُرقدرت، بر اساس آخرین تکنولوژی‌های روز
که آنرا خودتان به سادگی و بصورت اینترکتیو، بدون نیاز به ما آپدیت می‌کنید.

با ما تماس بگیرید:
647-674-4048
info@IranStar.com