



محمد رضا فدوی
مسکونی، تجارتی، سرمایہ گذاری
416.732.7777

ROYAL LEPAGE
REALTY INC.
ROYAL LEPAGE TERREQUITY
REALTY BROKERAGE

بیمه ارزان و مطمئن
Auto, Home, Business
Life, Travel
شاهین شیردره
Insurance Broker
BROKERTEAM
416.876.7799
WORLD ON YONGE - UNIT 12

ارز متقال
416-844-5555
پلازا ایران 6121 Yonge St.

صرافی اکسچنج
پرداخت همزمان با دستگاه کارتخوان
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St.
(Shops on Yonge mall)
Unit 150 / Unit 4

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

الک صرافی آرگ
 416.224.0000
 پلازای ایرانیان 6085 Yonge St.

رستوران مريم
 4120 Steeles Ave. West • 905.605.4677
 • کباب ایرانی •
 • رستوران بزرگ •
 • غذای سالم و خوشمزه •
 • Takeout و دلیوری •

پویا مجتمع
☒ مالی و حسابداری
☒ خرید، فروش و
 اجاره مسکن
☒ امور مهاجرتی
416.225.6600

Thu, 24 Jan 2019 - V. 25 - No. 1222

**جواهری
آئینک**

**فروش فوق العاده
انواع سکه، طلا و
جواهرات**

647.554.8000
6024 Yonge St.

بیمه
 انواع بیمه ص. ۱۲
محمد رحیمیان
 905.370.0011
 sherkateljimeh.com

Steelcase Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۳۲ ش ۲۵-۳۹۶۸

صرافی بهارستان امن ترین و سریع ترین خدمات ارزی

+1 416 221 5151
+1 905 737 1717



عشق قلبی اینترنتی، سپرده بانکی مردی را خالی کرد!

شش پیری گر بجنبند
سر به رسوایی زند
جمعه ایران استار - پسر
شد یک پیرمرد انتاریویی
که تل پس انداز همسر را
مالی کرده و تا خرخره زیر
فرش رفته گفت: "بانک
مردی باید جلوی پدرش را
رای ارسال پول برای عاشق
بیایی اش می گرفت." "دایل
۱۷ شده است،

چند سال پیش همسرش را
نیز دست داده بود، ۱۹ بار
طی ۸ ماه به بانک مراجعه
کرده و مجموعاً ۷۲۲۰۰۰
دلار پول را از طریق بانک
"تیدی" در "ویتنی" به
مالزی ارسال کرده است.
این پول‌ها برای یک زن
که رابرت او را به نام "سوفیا
گلدشتاین" می‌شناخته است

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

بدون کارمزد

صرافی لومیر

بامدیریت اسماعیل هناره

8167 Yonge St. Thornhill

پنازی سوپر مارکیت، محل سابق رول بانک

Tel: **416.542.1111**

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

ترجمہ رسمی فارسی به انگلیسی
انگلیسی به فارسی

لیلا فاروقی
مترجم رسمی
باجوز ATIO

ICAN
TRANSLATE

6075 Yonge St.,
Suite 208, Toronto

416-610-0933

Bradley Charles Wyndham
Professional Corporation

دفتر حقوقی

پوریا همتی

Senior Law Clerk
416.802.9191

امور قانونی، خرید، فروش و سرمایه‌گذاری املاک
 نمایندگی چندین شرکت و واحد های معتبر
 انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در اکثر ایرو

بیمه اتومبیل
خانه - عمر - مسافرتی
شیده میریان
416.450.5787
Allstate Home, Auto

برداشت همزمان
با دستکاو
کارت خوان

ارز ملت

حواله و فروش نقدی - ارزان - سریع - مطمئن

905.597.1243
7181 Yonge St. Unit 40 (Shogun on Yonge)

پرو دخت همزمان ارز با دستگاه کارت خوان
صرافی پاک سیما
 416.731.9797 , 416.221.1308
 8185 Yonge St. Unit 202

خرید، فروش و مشاوره در پروژه های ساختمانی

افشین
بهرامشاهی
416.841.9160

SALES
REPRESENTATIVE

 HomeLife / Expansive Realty Inc.
Phone: 905-539-2200
505 Hwy 7, Thornhill,
Ontario



اوپن سرای بیڈون کارپورڈ

از سر پامیہ

حوالہ از کویت
بی نظیر، با قیمت عالی و
سریع (مستقیم)

✓ چک ہائیڈرو اسرے وقت
پر دہانت مقرر ہیں با دستکے کارٹ ڈاون

905.237.9050
905.237.2231
416.616.0714

10057 - 1 Yonge St.

**خدمات حسابداری
و مالیاتی بهمین**

**905.597.0740
416.840.2769**

**7191 Yonge St.
Suite 313
(World On Yonge)**



**حسین
علی نژاد**
مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
Century 21
Heritage Group
Ltd. Brokerage

کارشناس وام
مجید حبیبی
416 553 3394
www.majidhabibimortgage.ca
tribe LIC. #15782
 5409 Yonge St.,
 Unit 208, Toronto,
 Ont. M2N 6K7

وام مسکن
دانیال نیلی
 کارشناس وام مسکن
647-668-2200
 Daniel H. Neely
 BMO Mortgage Specialist
 Call: 647-668-2200
 ۱۵ ساله تجربه


RE/MAX REALTRON
REALTY INC. Brokerage
 433 Wiltondale Ave.
محمدرضا اوجی
 TOP PRODUCER
416.225.2900
 MICHAEL OWJEE
 مشاور املاک، با تجربه و آگاه

► IRAN STAR ◄



اسنپ

کرایه انواع خودرو



905.677.5422

1.855.542.7278

www.snapautorental.ca

سواری، SUV

مینیون ۷ و ۸ نضره

3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8



بلند مدت و کوتاه و

رانندگان لیفت و اوپر:

یچای خرید، از ما کرایه کنید؛ کلیه هزینه‌ها مانند سرویس و تعمیر به‌عهده ما می‌باشد

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

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

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



امور حقوقی
خدمات جدید،
انناك ومهاجرين

ساسان امام

المستشار القانوني في كولومبيا
7191 Yonge St., Suite 709B,
Thornhill, ON L3T 0C4

416.444.5555

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —



خدمات مهاجرت و ترجمه در ستنکار

ترجمه رسمی اسناد مدارک
ترجمه اسناد و مدارک تحصیلی
ترجمه اسناد حقوقی و قضایی
ترجمه اسناد پزشکی و دارک تحصیلی
ترجمه اسناد شهروندی و دارک اقامتی

علیرضا در ستنکار
ATD Certified Translator

Tel: 647-965-3867

Email: docs@kartranslation@gmail.com
 16271 Yonge St., Unit 222

7366 Yonge St., Unit 10A
www.kartranslation.ca



سیامک شاهدی

Sales Representative

مشاور مورد اعتماد شما در امور املاک و سرمایه گذاری

HomeLife Bayview
905-889-2200



647-209-2742



CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

با مدیریت اسماعیل هنتاره

- ❖ دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
- ❖ پرداخت همزمان ارز بانکیه کارت های عابر بانک های ایران
- ❖ بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان

Tel: 416.542.1111 , 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

✓ تازه واردین ✓ صاحبان مشاغل ✓ ویزیتور
✓ اگر برای سرمایه گذاری قصد خرید چندینی واحد دارید

مریم اکبری کارشناس وام مسکن
maryam.akbari@cibc.com

416.704.9292 , 1.877.739.7679



مهمانسرای اسکان کانادا

از لحظه ورود شما به کانادا

TEL/FAX: **416.913.9900**

CELL: **416.540.2379**

www.scanadacana.com | info@scanadacana.com

شماره ۱-۸۰۰-۳۸۳-۸۳۳۳





در بند

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته ایرانی،
انواع غذاها با کیفیت بالا و قیمت مناسب

در بند شعبه دیگری در تورنتو و کانادا ندارد

کیتیرینگ در بند: رستوران در بند، پاتوق خانواده‌ها و ورزشکاران و هنرمندان
647-832-8232 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5

رستوران در بند: 416-445-1777

کله پاچه ✓
دیزی سنتی ✓
حلیم ✓

وام مسکن

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

مریم اکبری
کارشناس وام مسکن
با سال ها تجربه

416.704.9292
1.877.739.7679
maryam.akbari@cibc.com

Banking that fits your life.



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

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

- Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)
- مصدومیت های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی
- دعاوی کیفری و کلیه جرائم جنایی Criminal Law
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه
- Notorization, Certified True Copy, Visitor's Visa

مرجان دلاور

وکیل رسمی
با پروانه وکالت در استان انتاریو
از سال ۲۰۰۲
فارغ التحصیل از دانشکده حقوق
دانشگاه یورک

OSGOODE HALL LAW SCHOOL
B.A. (Hons.), J.D.
(Jurisprudence Doctorate)

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

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



بیمه

از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه گذاری

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



نادر خداپرست
416.576.7766

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



ACCESS

Paralegal Services

دفتر حقوقی

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

In Association With Mirian Law Firm

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

ساسان امام

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

416.444.5555

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

دفتر جدید:

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

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



از صدای سخن عشق ندیم خوشتر یاد فرهاد، در این گنبد دوار بماند

با کمال تأسف و تأثر به اطلاع دوستان و هموطنان عزیز می‌رسانیم که دوست عزیزمان آقای **فرهاد نیا جلیلی** فعال اجتماعی در تورنتو با سالها فعالیت در کانون دوستداران گیلان و جشنواره نوروزی کانادا، این جهان فانی را وداع گفت. فرهاد نازنین ما انسانی بغایت مهربان و مددیار جامعه ایرانی بوده است و فقدان او در جامعه ایرانی کانادا بویژه در کانون دوستداران گیلان و جشنواره نوروزی کانادا و فعالین این دوحوزه، تأثیر عمیقی بر جای گذاشته است.

**باشد که با شرکت خود در مراسم زیر
یاد و خاطرات فرهاد عزیز را
برای همیشه زنده نگهداریم:**

مراسم خاکسپاری: ۲ بعد از ظهر روز شنبه ۲۶ ژانویه

در محل قبرستان الگین میلز به آدرس
1591 Elgin Mills Road East,
RICHMOND HILL, L4S 1M9

لطفاً از ورودی الگین میلز وارد محوطه شده، سپس بسمت راست حرکت نموده، پس از حدود صد متر، محل برگزاری خاکسپاری خواهد بود.

مراسم بزرگداشت: ۲ تا ۵ بعد از ظهر روز یکشنبه ۲۷ ژانویه

در محل بنیاد پریا به آدرس
344 John St.,
Thornhill, L3T 5W6

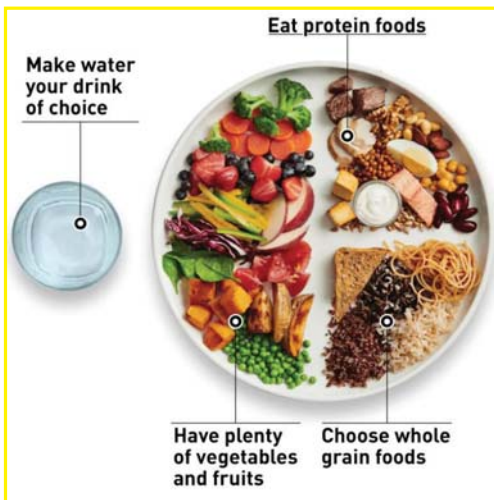
خانواده نیا جلیلی، رویا کشاورز، مهران عظامنش،
محمد گیلانی، مهری عباس زاده، کمال طراوتی،
محمد رحیمیان، نسرین والی زاده، جعفر اکبری،
طاهره پاک ضمیر، مرتضی عبدالعلیان،
مریم تنگستانی، نوشین غفوری، مائورو،
مهران رستگار، شراره نباتچی،
ساسان دیلمانی، المیرا مرادی،
فرساد فرساد، سیمادریس، رضادریس،
رزاروزبهان، امیرامینی، ساناز ضیایی،
نسرین نخجیری و خانواده.



اخبار - کانادا

وزارت بهداشت کانادا:

نوع غذا خوردن خود را همین الان تصحیح کنید



عوامل زیادی مانند طعم و مزه و حتی سنت بستگی دارد... کانادایی‌ها مستحق داشتن اطلاعات غذایی هستند که بتوانند به آن اعتماد کنند."

دیگر مانند گذشته، تأکیدی بر گروه‌های غذایی وجود ندارد؛ در عوض، اداره بهداشت کانادا در قسمت اول این راهنما توصیه می‌کند که مقدار زیادی سبزیجات و میوه، غذاهای کامل (از همه نوع) و غذاهای پروتئین‌دار مصرف کنید. سعی کنید پروتئین را بیشتر از گیاهان بدست آورید به عنوان مثال، میوه‌ها و سبزیجات نیمی از هر وعده غذایی را تشکیل می‌دهند و دانه‌ها

ترجمه ایران استار - به جای همینجوری خوردن غذا از چهار گروه غذایی، اکنون کانادایی‌ها تشویق به پیروی از سه دستورالعمل غذایی شده‌اند:

۱- سبزیجات فراوان و پروتئین خورید
۲- مایعات سالم خصوصاً آب بنوشید
۳- در منزل آشپزی کنید
"گینت پتیپس تیلور" وزیر بهداشت روز سه‌شنبه در مونترال، راهنمای غذایی جدید کانادا را ارائه کرد. این راهنمای غذایی آخرین بار در سال ۲۰۰۷ تغییر کرده بود. پتیپس تیلور گفت: "تصمیم‌گیری ما در مورد اینکه چه چیزی باید بخوریم و به

و حیوانات در این دستورالعمل شاکس‌تر هستند.

دکتر "حسن هاجنسون" مدیر کل اداره سیاست‌های تغذیه و ارتقاء سلامت، محصولات بهداشتی و مواد غذایی بخش بهداشت کانادا به خبرنگاران گفت: "این موضوع به این معنی نیست که فقط چه چیزی را انتخاب می‌کنید بلکه میزان آن هم مهم است."

بهداشت کانادا گفت که این راهنما در مدارس تدریس می‌شود و توسط متخصصان بهداشت حرفه‌ای تأیید شده است تا کانادایی‌ها تغذیه بهتری داشته باشند. این راهنمای مواد غذایی می‌تواند بر تغذیه مدارس، مراکز تفریحی و محل کار نیز تأثیر بگذارد.

هاجینسون گفت که وقتی در حال جمع‌آوری اطلاعات غذایی کشورها دیگر هم بوده‌ایم و راهنمای غذایی برزیل، سوئد و بلژیک را نیز بررسی کرده‌ایم، مواد غذایی تازه و فراوری نشده سنگ بنای راهنمای مواد غذایی برزیل است.

قسمت دوم این راهنما توصیه می‌کند از نوشیدنی‌های سالم خصوصاً آب استفاده کنید. هر نوع نوشیدنی دیگری با قند اضافه شده خطر ابتلا به افزایش وزن، و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

قسمت سوم این راهنما تمرکز بر مهارت‌های غذایی دارد، به این معنی است که مردم یاد بگیرند غذایشان را خودشان آماده کنند؛ بیشتر آشپزی کنند و کمتر به رستوران بروند.

"جین کلاک مایور" استاد بخش تغذیه در دانشگاه مونترال از ارائه راهنمای مواد غذایی جدید کانادا خوشحال است. او گفت این راهنما نشان می‌دهد که مصرف‌کنندگان باید به دنبال غذاهای تازه باشند و استفاده از غذاهای فراوری شده را به حداقل برسانند. صنایع غذایی کانادا سه سال وقت دارد تا برچسب‌های تغذیه‌ای جدید را به محصولات غذایی اضافه کنند، این برچسب‌ها شامل اطلاعات میزان شکر موجود در مواد غذایی نیز می‌باشد.

حمل و نقل آمده، سیستم حمل و نقل تورنتو بر درآمد کرایه بیشتر از هر شهر دیگر در آمریکای شمالی متکی است. در گزارش این گروه ذکر شده است که در کنار کمک‌های دولتی ناچیز، تی‌تی‌سی همیشه آسیب‌پذیر است. این همان مطلبی است که گروه حامی حمل و نقل "تی‌تی‌سی رایدر" هم به آن اعتراف دارد. به نظر می‌رسد که هر ساله از مسافران تی‌تی‌سی خواسته می‌شود تا با پرداخت بیشتر به ماندگاری این شرکت حمل و نقل کمک کنند.

در سال ۲۰۱۷، هزینه سفرهای تک نفره ۲،۹۰ دلار بود که در سال ۲۰۱۸ به ۳ دلار افزایش یافت؛ هم زمان هزینه‌های استفاده از کارت‌های پرستو و کارت‌های ماهیانه نیز افزایش پیدا کرد. سال قبل، هزینه‌های پرداخت نقدی از ۳ دلار به ۳،۲۵ دلار افزایش یافت.

دری انتشار عمومی اسناد بودجه این شرکت، "جی رابینسون" در بیانیه هیئت مدیره تی‌تی‌سی، اشاره کرد که سرمایه‌گذاری‌های قابل توجهی در سال‌های اخیر توسط این شرکت انجام گرفته است، از جمله جابجایی ۲ ساعت مجانی و قطارهای جدید در خط یک؛ بنابراین این شرکت با فشارهای بلند مدت بودجه‌ای روبروست.

بر اساس اسناد بودجه جدید، تی‌تی‌سی خواستار این است که هیئت مدیره برای بودجه ۲ میلیون دلاری هزینه‌ها و ۷۶۲ میلیون دلاری حمایت از ۵۳۰ میلیون سفر در سال ۲۰۱۹ چراغ سبز نشان دهد. این درخواست یک روز پس از آن ارائه می‌شود که "جان توری"، شهردار تورنتو، برنامه جدیدی را برای سرعت بخشیدن به ساخت خط امدادی مرکز شهر با زمان حداقل دو سال را اعلام کرد که در آن ۱۶۲ میلیون دلار اضافه بودجه جدید برای تی‌تی‌سی منظور شده است.



بر اساس گفته "دون رایت" مدیر مالی پیشین تی‌تی‌سی این تصمیم تحت فشارهای اجتناب‌پذیر گرفته شده است. او اضافه کرد ما معتمدیم که تمام مسافران باید از آزادی، استقلال و انعطاف‌پذیری برای سفر در هر نقطه از سیستم حمل و نقل عمومی برخوردار باشند و ما همچنین آگاه هستیم که افزایش هزینه ۱۰ سنت برای برخی از مشتریان تی‌تی‌سی مشکل‌ساز خواهد بود.

از شورای شهر نیز خواسته شده تا یارانه حمل و نقل خود را تا ۲۲ میلیون دلار افزایش دهد. رایت گفت: "حدود ۹۷ درصد از درآمد تی‌تی‌سی از طریق کرایه‌ها تأمین می‌شود، کمیسون اجرایی تی‌تی‌سی هزینه‌های نسبتاً محدودی برای افزایش درآمد بغیر از کرایه‌ها دارد."

همانطور که در گزارش سال ۲۰۱۸ از گروه

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-approval
- Business Loan and Line of Credit



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

Agent پذیرفته می شود

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

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی های شخصی
و جایگزینی آن در یک وام مسکن



تهیه وام مسکن برای تازه واردین



تهیه وام مسکن آنهایی که
مقیم کانادا 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.



با بیمه و سرمایه گذاری مناسب

آینده خود و خانواده تان را محافظت نمایید

تیم متخصص و باتجربه Experior Financial group بهترین و مناسب ترین گزینه شرکت های بیمه و سرمایه گذاری کانادا را در اختیار تان قرار می دهد و به عنوان مشاور قابل اعتماد، همواره در کنار شما است.

- انواع بیمه عمر، بیمه وام خرید خانه و آپارتمان، بیمه بیماری های حاد، بیمه از کار افتادگی، بیمه خدمات درمانی و دندانپزشکی، بیمه مسافرت و سوپر ویزا
- انواع سرمایه گذاری، سرمایه گذاری ثبت شده دوران بازنشستگی (RRSP's & RIF's)
- برنامه ریزی دوران بازنشستگی
- برنامه ریزی دوران تحصیل فرزند تان

احسان صالحی

مشاور بیمه و سرمایه گذاری



780.709.2998, ehsan.salehi@efgroup.ca, www.efgroup.ca





CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

با مدیریت اسماعیل هناره



- ✓ دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
- ✓ پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت های عابر بانک های ایران
- ✓ بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
- ✓ پرداخت حواله های کانادایی، ۲۸ ساعته از طریق بانک های داخلی کانادا



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

اخبار - اقتصادی

رشد بالای نرخ تورم خوراکی ها و آشامیدنی ها در ایران



را ۳۲.۴ درصد اعلام کرد. بالاترین نرخ رشد شاخص بها در میان گروهها و طبقات کالایی مورد بررسی در تعیین نرخ تورم در دیماه امسال به گروه دخانیات اختصاص داشت که در دیماه امسال نسبت به دیماه پارسال، رشدی ۱۳۷.۹ درصدی را تجربه کرد.

پس از گروه دخانیات، گروه کالایی "میلان لوازم خانگی" با ثبت نرخ رشدی ۷۲.۱ درصدی در رتبه دوم بالاترین نرخ تورم قرار گرفت.

شاخص بهای گروه "تفریح و فرهنگ" نیز در دی ماه امسال با رشد ۶۷ درصدی مواجه بود که پس از دو گروه پیش گفته در رتبه سوم بالاترین نرخهای تورم به شمار می آمد.

اختلاف بر سر تعیین مرجع قانونی اعلام آمارهای کلان اقتصادی از جمله نرخ تورم و نرخ رشد اقتصادی بین مرکز آمار ایران و بانک مرکزی سبب شد تا بانک مرکزی ایران در آذرماه از اعلام نرخ تورم خودداری کند هرچند که در عین حال بانک مرکزی این حق را برای خود محفوظ دانسته تا کماکان به تولید و انتشار این آمار ادامه دهد، اما بانک مرکزی علاوه بر خودداری از انتشار آمار مربوط به تورم، انتشار آمار مرتبط با قیمت خرده فروشی برخی از مواد خوراکی را نیز متوقف کرده است.

کاهشی افزایش می یابد. به نظر می رسد، ثابت نسبی در بازار ارز در هفته ها و ماه های اخیر و همچنین کاهش انتظارات تورمی از این بازار، مهم ترین عامل در تعدیل اندک نرخ تورم ماهانه به شمار می آید که می تواند پیش بینی ها درباره ادامه این روند در دو ماه پیش رو تا پایان سال را نیز تقویت کند. بر اساس گزارش های مرکز آمار ایران، نرخ های تورم ماهانه از آبان ماه امسال به سطحی پایین تر از سه درصد، بازگشته است. از جمله نکات قابل توجه در گزارش مرکز آمار ایران، تداوم رشد بالای نرخ تورم خوراکی ها و آشامیدنی ها و دخانیات در دی ماه امسال است. شاخص بهای گروه "خوراکی ها و آشامیدنی ها و دخانیات" در دی ماه امسال در مقایسه با ماه مشابه پارسال، ۵۷.۸ درصد افزایش داشته است که از نرخ تورم شاخص بهای این گروه در آذرماه ۳.۹ واحد درصد، بیشتر بوده است.

بررسی جزئیات و اجزای تشکیل دهنده گروه خوراکی ها و آشامیدنی ها، نشان می دهد که نرخ تورم این گروه بیش از هر چیز تحت تاثیر افزایش قیمت گوشت قرمز و گوشت ماهیان بوده است که در دی ماه امسال نسبت به ماه مشابه پارسال، حدود ۷۴ درصد افزایش داشته است.

مرکز آمار ایران نرخ رشد شاخص بهای کالاهای "غیرخوراکی و خدمات" در دی ماه

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنیاکویی

مرکز آمار ایران، نرخ تورم دی ماه امسال در مقایسه با ماه مشابه پارسال را ۳۹.۶ درصد اعلام کرد که بالاترین نرخ تورم نقطه به نقطه از خردادماه سال ۱۳۹۲ به شمار می رود.

بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، نرخ تورم نقطه به نقطه دی ماه امسال در مقایسه با نرخ تورم آذرماه نیز افزایشی ۲.۲ واحد درصدی را تجربه کرده است. نرخ تورم متوسط نیز در دوازده ماه منتهی به دی ماه امسال، ۲۰.۶ درصد اعلام شده است که نسبت به نرخ تورم میانگین آذرماه که ۱۸ درصد اعلام شده بود، ۲.۶ واحد درصد افزایش نشان می دهد.

اما در گزارش مرکز آمار ایران از تغییرات شاخص بهای مصرف کننده در دی ماه، نرخ تورم ماهانه روندی کاهشی داشت، نرخ تورم ماهانه دی ماه که بیلگه رشد شاخص در فاصله یک ماه آذر تا دی است، دو درصد اعلام شد.

مرکز آمار ایران، نرخ تورم ماهانه در آذرماه را ۲.۶ درصد اعلام کرده بود. این برای سومین ماه پیاپی است که نرخ تورم ماهانه با شتابی

نابدید شدن ۳ و نیم میلیارد دلار منابع ارزی!

می شود، از طریق کارتهای یکبار مصرف بازرگانی صورت می گیرد و مشخص نیست دارندگان این کارتها پس از صادرات کالا، تعهدات ارزی خود را انجام خواهند داد یا خیر."

پورا براهی می که این اظهارات را بر اساس نشست فعالان اقتصادی با حضور رئیس کل بانک مرکزی، وزیر اقتصاد و صنعت، معدن و تجارت مطرح کرده، گفته که معادل یک دوم این رقم "مربوط به شرکت های دولتی و یک دوم (۵۲ میلیارد دلار) مربوط به بخش خصوصی است." وی از اینکه در این گزارش میان شرکت هایی که از ۱۰ سال پیش تاکنون با وجود دریافت ارز، "هیچ کالا و مواد اولیه ای به کشور نیآورده اند" و شرکت هایی که تخلفی نداشته اند، تفکیکی قائل نشده، انتقاد کرده است.

این نماینده گفته "کسانی که از ۱۰ سال قبل گرفته و هیچ کالا و مواد اولیه ای وارد نکرده اند، طبیعتا باید به دستگاه قضایی معرفی شوند و این افراد متخلف و مجرم هستند."

بندبال نوسانات ارزی در بازار ایران، محمود جواد آذری جهرمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات در اقدامی کم سابقه فهرستی از دریافت کنندگان ارز دولتی برای واردات موبایل را منتشر کرد که نشان می داد از میان ۴۰ شرکت واردکننده موبایل

رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی از "نابدید شدن" حدود ۲.۵ میلیارد دلار منبع ارزی خبر داده و گفته با وجود اختصاص این رقم برای واردات کالاهای اساسی، تاکنون هیچ کالایی تحویل داده نشده است.

محمدرضا پورابراهیمی با اعلام "تخلفات گسترده" در حوزه صادرات و واردات کالا در ایران گفته که این مبلغ "طی ماه های اخیر" برای واردات کالاهای اساسی تخصیص یافته بود، "اما تا الان کالاهای مورد نظر تحویل نشده است به همین دلیل برای ۴۲۰۰ نفر پرونده قضایی تشکیل شده است."

وی بدون اشاره به جزئیات این پرونده ها، بازه زمانی تحویل کالا در ایران را "شش ماهه" معرفی کرده، اما خود افزوده با آنکه "شاید برخی واردکنندگان با محدودیت های ناشی از تاخیرها مواجه باشند" اما "به این افراد اگر زمان هم بدهیم، اتفاق نمی افتد." این نماینده از ایجاد نشدن سامانه ای یکپارچه برای اعتبارسنجی و رتبه بندی فعالان اقتصادی در سال های اخیر که مانع قاچاق کالا و ارز می شد هم انتقاد کرده و افزوده در نتیجه این کوتاهی، "کارتهای بازرگانی صادر شد که اعتبار دارندگان کارت، مورد تایید نبود."

آن طور که پورا براهی می خبر داده، "حجم زیادی از صادراتی که از کشور ما انجام

با درود به ایرانیان عزیز

دیگر بار عدم تایید قوانین پولشویی مسئله ساز شد و دولت هم نرخ انواع ارز را تا حدودی افزایش داد، تا با فشار بر مخالفان قانون پولشویی آنان را وادار به تمکین کند.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۸۹۰۰ تا	۹۱۵۰
دلار حواله کانادا.....	از ۸۹۰۰ تا	۹۱۰۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۱۱۸۰۰ تا	۱۲۲۵۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۱۷۰۰ تا	۱۲۰۰۰
درهم.....	از ۳۲۰۰ تا	۳۲۵۰
طلا.....	از ۱۶۸۰ تا	۱۷۲۰
نفت.....	از ۵۱ تا	۵۴

شاپور تنیاکویی، روزنامه نگار و متخصص امور ارزی است، وی مدیریت ارز ملل در تورتو را برعهده دارد.

416-830-6500

سردفتر استاندارد
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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



Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

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

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سیتی زنی

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

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

Civil Litigation

دعاوی حقوقی

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

- خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

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

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

علیرضا
بساقی زاده

416.570.9773

Centurion 2011, Centurion 2016
Century 21Canada

Top Producer Century 21
Heritage group 2011



Heritage Group Ltd., Brokerage
7330 Yonge St., Thornhill,
ON, L4G 7Y7
B: 905-764-7111

خرید ، فروش و اجاره

خرید و فروش مراکز پزشکی

Yonge / Steeles

\$1,378,000



خانه مستقل بانگلو، ۲+۳ خوابه
با ۳ سرویس و ۲۲ شپزخانه،
با زیرزمین تکمیل شده ورودی مجزا
زمین بزرگ ۵۰x۱۴۰ فیتی،
نزدیک کلیه امکانات شهری

Yonge / Carrville

\$1,788,000



خانه مستقل (بک اسپایت) ۴ خوابه،
۴ سرویس، با زیرزمین
تکمیل شده واک اوت، به روز شده،
زمین بزرگ ۴۵x۲۴۱ فیتی
نزدیک کلیه امکانات شهری

Stunden / Maplevue

\$624,900



خانه مستقل ۱+۳ خوابه،
دو سال ساخت، با ۴ سرویس،
با زیرزمین تکمیل شده
زمین بزرگ ۳۳x۱۱۰ فیتی
وسایل آشپزخانه و تازگاری عالی

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

سرعت
دقت
امنیت

ارز ملل

افتتاح دفتر جدید

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

6024 Yonge St.

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



اولین صرافی در سرعت حواله ۲۴-۴۸ ساعته

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

416.830.6500

~~5859A Yonge St.~~ → 6024 Yonge St.

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

arze.melal@gmail.com



ارز ملل

www.melal.ca

اخبار - کانادا

متقلبان تاکسی تورنتو دستگیر شدند



امنتیتی مانند تضمین صحت تمام دستگاه‌های کارت‌خوان در وسایل نقلیه خود را با ارم شرکت به طور برجسته، به نمایش بگذارند...

البته مردم واقعا این پول را از دست نمی‌دهند، بلکه آنها برای پس گرفتن آن (از شرکت‌های کارت‌های اعتباری و بانک) به دردمس می‌افزیند؛ بنابراین قربانیان واقعی این داستان شرکت‌های تاکسی‌رانی هستند". توماس گفت که پلیس در طول هفته‌های گذشته بسیار فعال بوده و بیشتر دستگیری‌ها انجام شده است؛ او افزود: این نوع کلاهبرداری در سرتاسر شهر تورنتو و شهرهای اطراف آن صورت گرفته است. توماس ضمناً از مسافران خواست که در استفاده از کارت‌های اعتباری خود جانب احتیاط را رعایت کنند.

توماس ضمناً از مسافران خواست در صورت دیدن رفتار مشکوک از رانندگان تاکسی، شماره آنها را به پلیس گزارش کنند.

توماس گفت که پلیس از هنگام شروع این پرونده در اواسط ماه نوامبر تا اوایل این هفته، شش نفر را دستگیر نموده است. در میان دستگیرشدگان دو برادر ۲۲ ساله، یک زن ۴۸ ساله و یک پسر ۱۶ ساله، هستند که در مجموع ۲۶۲ مورد اتهام به آنها وارد گردیده است. اتهامات شامل موارد برداشت بیش از ۵۰۰۰ دلار، سرقت هویت، استفاده غیر مجاز از کارت‌های اعتباری یا کارت نقدی بوده است.

توماس گفت که همه مظنونین شناسایی شده‌اند، اما هیچ جزئیات دیگری در مورد آنها ارائه نکرد.

سخنگوی یکی از بزرگترین شرکت‌های تاکسی در تورنتو گفت که دستگیری‌ها نشان می‌دهد امید بسیاری برای پایان بخشیدن به این کلاهبرداری‌ها وجود دارد. "کریستین هابارد" مدیر عامل شرکت تاکسی "یک" گفت: "کلاهبرداری مداوم باعث شده است که این شرکت اقدامات

ترجمه ایران استار - سرقت هویت و اطلاعات بانکی مسافران تاکسی در منطقه تورنتو بزرگ انجام شده و در این میان صدها میلیون دلار به سرقت رفته است. پلیس اعلام کرد چند نفر در این ارتباط دستگیر شده‌اند.

"کریستین توماس" پلیس تورنتو گفت: "۲۶۲ اتهام کلاهبرداری علیه چهار مرد، یک زن و یک پسر نوجوان مطرح شده است؛ گفته می‌شود این افراد بیش از یک سال است که مشغول کلاهبرداری هستند... میلیون‌ها دلار پول گمشده که ما باید تمام آنها را در کنار هم قرار دهیم. او افزود که پلیس در طول سال ۲۰۱۸ گزارش‌های زیادی از اینگونه تقلب دریافت کرده است، اما از چند ماه پلیس این دزدی‌ها را به صورت سیستماتیک دنبال کرده است.

توماس گفت این کلاهبرداری‌ها توسط راننده‌های چندین شرکت تاکسی‌رانی انجام گرفته و مربوط به استفاده‌کنندگان از خدمات "اوبر" و "لیفت" نیستند. توماس گفت معمولاً به این صورت است که مشتریان با قراردادن کارت اعتباری خود در دستگاه کارت‌خوان داخل تاکسی با پیام خطا روبرو می‌شوند که تراکنش اشتباه انجام شده است؛ در این حالت دستگاه کد رمز کارت مشتری را در خود نگه می‌داشت؛ راننده برای اینکه این خطا را اصلاح کند مجدداً کارت را در دستگاه می‌کشد و مشتری در حالی که فکر می‌کند پول را پرداخت کرده از ماشین خارج می‌شود. در این حالت راننده هم به شماره کارت دسترسی دارد و هم به رمز آن به این ترتیب می‌تواند از آن استفاده نماید.

ترجمه ایران استار - نمایندگان مجلس انتاریو بی‌سر و صدا کمک هزینه اجاره مسکن خود را حدود ۲۰ درصد افزایش دادند و ادعا می‌کنند که این یارانه را از جیب خود پرداخت می‌کنند.

اسناد به دست آمده توسط مطبوعات کانادا نشان می‌دهد که هیئت اقتصاد داخلی یک نهاد شناخته شده‌ای که ساختمان مجلس را اداره می‌کند و هزینه‌های زندگی را برای سیاستمداران تعیین می‌کند، تصمیم گرفته تا کمک هزینه اجاره را در ماه اکتبر برای این قانون‌گذاران انتاریویی افزایش دهد. کمک هزینه اجاره ماهانه، برای همه قانون‌گذاران که با فاصله حداقل ۵۰ کیلومتر از محل کار خود در تورنتو، زندگی می‌کنند، از ۱۹۱۰ دلار به ۲۳۰۰ دلار در ماه افزایش می‌یابد. این جهش فقط به قانون‌گذاران محدود نمی‌شود، وزیران کابینه و رهبران اپوزیسیون نیز افزایش مشابهی نزدیک به ۲۰ درصد را خواهند داشت و کمک هزینه ماهانه آنها نیز از ۱۹۹۳ دلار به ۲۳۸۳ دلار افزایش خواهد یافت.

"تد آرنوت" نماینده مجلس این تغییرات را در ۱۶ اکتبر اعلام کرد، اما گزارش نشان‌دهنده این است که این افزایش کمک هزینه مسکن تا تابستان امسال محقق نخواهد شد. این افزایش بالاترین میزان در سال‌های گذشته بوده است، این افزایش در سال ۲۰۱۸ و در دولت لیبرال به اندازه ۱/۸ درصد و در سال ۲۰۱۷، ۱/۵ درصد بوده است."سلویا جونز" نماینده کانزواتیو

ترجمه ایران استار - "هلن رولی هات" مادر "ژیل دوسپ"، رهبر سابق حزب "کبکوا"، پس از خروج از خانه سالمندان در مونترئال در اواسط شب یخ زده و جان داد. این زن ۹۳ ساله، پس از شنیدن زنگ خطر آتش ساختمان سرای سالمندان، در ساعت ۴:۱۵ صبح یکشنبه، ساختمان را در خیابان "شروپوک" و نزدیک بلوار "اسمیشن" ترک کرد و برای مدتی به خیابان پناه برده بود تا آتش اطفاء شود.

"کارولین چروفلینز" سخنگوی پلیس مونترئال گفت: "قربانی، که به نظر می‌رسد مشکلات شنوایی داشته، زنگ خطر آتش را شنیده، اما متوجه نشده که از طریق بلندگوها گفته شده که ساختمان آنها شامل طرح تخلیه نبوده است؛ به همین دلیل او از ساختمان به سمت حیاط پشتی خارج شد." چروفلینز توضیح داد که وقتی او سعی کرد به ساختمان برگردد با درهای بسته روبرو شد و در اثر سرمازدگی در گذشته است. افسران پلیس در ساعت ۱۱:۴۵ دقیقه صبح وارد صحنه شدند و با پیکر بی‌جان او بر روی برف‌ها روبرو شدند.

"فرانسوا لوگا" نخست وزیر کنونی کبک در توییته نوشت: همسر و من از مرگ خانم "رولی‌هات" شوکه شدیم. ما در این لحظه خود را در غم و اندوه ژیل، برادران، خواهران و تمام خانواده‌اش شریک می‌دانیم." "یو-فرانچو بلانچت" رهبر حزب کبکوا با ژیل همدری کرد و گفت: "خانواده دوسپ خانواده ما است، ما در این درد با شما

هستیم." "والری پلانت" شهردار مونترئال همدری خود را با خانواده دوسپ اعلام کرد. "مارگوریت بلیس" وزیر امور سالمندان کبک مرگ "رولی هات" را به عنوان یک فاجعه توصیف کرد. وی روز دوشنبه در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: "من عمیق‌ترین تسلیت‌های خود را با نسبت به خانواده ژیل ارائه می‌دهم."



دفتر حقوقی و ترجمه

رضا ناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم



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



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

خدمات

جرایم رانندگی:

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

جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)

Summary Convictions

و تهیه دعوتنامه رسمی، تأیید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط **آذین وکیلی**

شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath

416-915-0050

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

خلیل هناره

- حضور رسمی انجمن مشاورین املاک انتاریو.

- همراه و یلگام با شما برای تصمیم گیری بهترین خرید و فروش

- املاک تجاری، بنیمن، مسکونی و مزرعه.

- کمک در تهیه انواع وام های مسکونی و تجاری.

- ارزیابی ملک شایسته خرید و یا فروش.

- آماده پاسخگو و بر آورد خواسته های شما در امور املاک.

تعدادی آپارتمان، منزل مسکونی و دفتر کار برای اجاره و فروش موجودی 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*
Independently owned and operated



Trust, Honesty and Integrity... Always.

مرگ مادر رهبر سابق حزب کبک بر اثر سرما



هستیم." "والری پلانت" شهردار مونترئال همدری خود را با خانواده دوسپ اعلام کرد. "مارگوریت بلیس" وزیر امور سالمندان کبک مرگ "رولی هات" را به عنوان یک فاجعه توصیف کرد. وی روز دوشنبه در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت: "من عمیق‌ترین تسلیت‌های خود را با نسبت به خانواده ژیل ارائه می‌دهم."

"فرانسوا لوگا" نخست وزیر کنونی کبک در توییته نوشت: همسر و من از مرگ خانم "رولی‌هات" شوکه شدیم. ما در این لحظه خود را در غم و اندوه ژیل، برادران، خواهران و تمام خانواده‌اش شریک می‌دانیم." "یو-فرانچو بلانچت" رهبر حزب کبکوا با ژیل همدری کرد و گفت: "خانواده دوسپ خانواده ما است، ما در این درد با شما

۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان

خورشت خوشمزه
آلو اسفناج با پلو
دوشنبه ها،
چهارشنبه ها، جمعه ها

BEST OF NORTH YORK
2014 2015 2016

برای
سومین سال متتادی
سوپر ارزان به عنوان
بهترین
در بین سوپر مارکت های
میدل ایست و مدیترانه ای
در تورنتو
انتخاب شد

زرشک پلو ی
خوشمزه با مرغ
سه شنبه ها،
پنجشنبه ها

اسپیشال های این هفته سوپر ارزان

هویج بستنی هویج پرتقال هویج کرفس



آبمیوه تازه

پسته اکبری خام



برگه زردآلوی شکرپاره ارگانیک



آجیل ها

بی نظیر

تازه
اضافه
شده

کلوچه نوشین

هر عدد: \$2.99

۲ تا \$5

۴ تا \$9

بیسکوئیت آوند

با طعم های مختلف

هر عدد: \$3.99

۲ تا \$7

انواع دمنوش های طبی و
ارگانیک نیوشا رسید



رشته آش

نوشا و سیزدانه

بسته ای: \$2.99

۲ تا \$5



تن ماهی

جنوب

هر عدد: \$2.49

۳ تا \$6



تن ماهی

ایرانی

هر عدد: \$2.99

۲ تا \$5



کنسرو ماهی فیله قزل آلا

به همراه زعفران

هر عدد: \$4.99



خیار شور بزرگ حسنی

سایز سوپر اسمال

هر عدد: \$7.99

۲ تا \$15



خیار شور بزرگ حسنی

سایز بزرگ

هر عدد: \$5.49

۲ تا \$10



خیار شور سلطان

هر عدد: \$3.99

۲ تا \$7



خیار شور ناب

هر عدد: \$5.49

۲ تا \$10



دوغ ارونه گازدار

و بدون گاز

دو لیتری

\$3.49



روغن هسته انگور

صدف

بسته ای: \$9.99

۲ تا \$18



رب گوجه سلطان

و رایان

بسته ای: \$2.99

۲ تا \$5



رب گوجه

صدف

هر عدد: \$3.99

۲ تا \$7



دلیستر و

ایستک

بسته ۱۲ تایی

\$13.99



سبزی سیزدانه

بسته ای: \$3.99

۳ تا \$10



سبزی سیبون

و کامچین

بسته ای: \$3.99

۳ تا \$10



سبزی سرخ شده

سیبون بزرگ

بسته ای: \$5.99

۲ تا \$10

همه روزه: شیرینی های گردویی، نارگیلی و بادامی، کیک باقلوایی، داغ و خوشمزه

انواع سفارشات کیتترینگ
و مجالس پذیرفته می شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

پلوپز ایرانی پارس خزر



۴ نفره \$95

۸ نفره \$115

۱۲ نفره \$135

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , 416-222-4726

اخبار - کانادا

سلطان ماری جوانای کانادا متهم به تجاوز جنسی شد



اهل دست‌زدن هستیم، اما این کار من با نیت جنسی نیست زیرا همیشه در انتظار عمومی بوده و نه در خفا. این تنها زنان و مردان بالغ بودند که من با آنها شوخی می‌کردم." طبق تحقیق رسانه‌ها با هفت نفر دیگر، آنها اظهار داشتند که شاهد اینگونه لمس‌های او بوده‌اند و یا تجربه ناخوسته جنینی را در سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۷ داشته‌اند. "هیتز بریانت" اولین‌بار در سال ۲۰۰۵ هنگامی که فقط ۲۶ ساله بود با فروشگاه "امری آنلاین" ارتباط برقرار کرد و سپس به فروشگاه وی در "ونکوور" مراجعه کرد. او می‌گوید: "سه دقیقه بیشتر نگذشته بود که او درباره رابطه جنسی مقعدی با من و دوستم صحبت کرد، البته او خیلی هیجان‌زده و عصبانگر بود."

مارک روز پنج‌شنبه گفت: "من هرگز کارمندم را به سمت خودم نکشیدم، این اتهام مسخره است." اما این که او کارمندانش را می‌بوسیده را انکار نکرد. "دی‌وین استاک‌هاوس" که در آن زمان در فروشگاه تورنتو کار می‌کرد گفت که او شاهد کشیده شدن آن زن بوده و او گفت اینگونه حوادث در محیط کار مخصوصا در مورد زنان بسیار ناراحت‌کننده است." وی افزود: "محیط کار سبکی شده بود، مارک به شانه‌های کارمندان زنش بدون اجازه دست می‌زد و آنها را به مدتی طولانی به آغوش می‌کشید؛ تا جایی که به من مربوط می‌شود اینگونه محیط‌های کار سالم نیستند." مارک پس از مواجه شدن با پاره‌ای سوالات اعلامیه‌ای در فیس‌بوک منتشر کرد: "من

ترجمه ایران استار - "مارک امری" سلطان ماری‌جوانای کانادا، خیلی پیشتر به اتهام فروش بذر این گیاه در آمریکا به زندان افتاده بود. او اخیرا توانسته با همکاری همسرش یک فروشگاه زنجیره‌ای کوچک فروش ماری‌جوانا را راه‌اندازی کند. یک کارمند زن او که مسئول تزئین ویترین بود می‌گوید که مارک دستش را گرفته و او را به سمت خود کشیده است... او به من زل زد و بلند بر سر من فریاد کشید که من مرکب اشتباه شده‌ام. من خجالت زده شدم چون او این کار را در مقابل بسیاری از مردم که شاهد قضیه بودن انجام داد.

او که همچنان از اطرافیان مارک می‌ترسد و در ۲۵ سالگی به استخدام یکی از مغازه‌های او در داون‌تاون تورنتو درآمده بود، همان روز بعد از چند هفته که در شرایط نازکی برای مارک کار کرده بود، استعفا داد.

او گفت او شانه‌های من را خراشیده بود، او با بوسیدن گونه‌ی من با من خوشامدگویی می‌کرد، البته این بوسه‌ها کم‌کم خیلی نزدیک به لبم شد و این کار او برای من بسیار هشداردهنده بود، ولی واقعا نمی‌دانستم تا چه حد او می‌تواند وقیح باشد.

او گفت مارک با بعضی از پنج تا هشت زن دیگری که در آنجا مشغول به کار بودند رفتار مشابهی داشت و این قطعا چیزی بود که بسیاری از زنان در آن محیط از آن آگاه بودند.

مقاله بنویسید،

صاحب خانه یک میلیون دلاری شوید



نمی‌تواند در خانه با پله زیاد زندگی کند... برای مادرم بهتر است که یک خانه یک طبقه داشته باشد."

این مسابقه از ۵ ژانویه شروع شده و به مدت سه ماه طول خواهد کشید و امکان تمدیدش تا ۶ ماه وجود دارد. قوانین حاکی از آن است که داستان‌ها تا مرحله نیمه‌نهایی مرحله‌نامه خواهند ماند. ۵۰۰ نامه به مرحله نهایی راه خواهند یافت و توسط هیئت داوران مستقل بررسی و انتخاب خواهند شد و در نهایت برنده مالک جدید خانه خواهد بود. در صورتی که این خانه کمتر از حد مجاز درخواست‌کننده داشته باشد، مسابقه خاتمه یافته و تمام ورودی‌ها بازپرداخت خواهند شد.

او یک مسابقه نوشتاری را انتخاب کرد زیرا زبان و کلمات در زندگی او بسیار مهم بوده است.

او گفت: "اگر کسی بخواهد شعر بنویسد، می‌تواند؛ اگر کسی می‌تواند پنج پاراگراف بنویسد همان هم کافی خواهد بود؛ هدف اینست که در نوشته‌اش بتواند بیان کند چرا بدست آوردن چنین جایی برایش مهم است. من می‌خواهم مردم خلاقیتشان را به کار بیاورند و از چیزی ترسند و نگویند چون من نویسنده خوبی نیستم نمی‌نویسم و برنده نمی‌شوم."

پسر واگنر کریس گفت: "دشوار است که قبول کنم مادرم به دلایل پزشکی امکان انجام بعضی از حرکت‌ها را ندارد و نتیجتا

ترجمه ایران استار - ملک ۱/۶ میلیون دلاری "آلفا واگنر" در "میلارویل آلبرتا" می‌تواند فقط با یک مقاله شما و پرداخت ۲۵ دلار مال شما شود.

واگنر که بعد از عمل کمر دارای مشکل سلامتی است نیاز به کاهش هزینه‌هایش و فروش خانه دارد، اما نمی‌تواند برای منزل خود یک خریدار پیدا کند. او گفت که هیچ پیشنهادی برای خانه خود دریافت نکرده و هیچ معاملاتی هم در حال انجام ندارد و قیمت ملکش نیز بالاتر از تقاضای بازار است. او افزود: "من قیمت خانه را کاهش دادم ولی هنوز هم خریداری پیدا نشده است، بازار آلبرتا هیچ حرکتی نمی‌کند."

او امیدوار است که بتواند با ۲۵ دلارها مبلغ ۶۰۰۰۰ جمع‌آوری کند تا بتواند منزل ۵۰۰۰ فوت مربعی او که سه خواب، یک اتاق پیانو و شرایخانه دارد، را به میزان ارزش ملک خود برساند. او می‌گوید: "من می‌خواهم فردی که از این مکان لذت می‌برد کسی باشد که با محله هماهنگ باشد زیرا همسایگان من مردمی بسیار خوب هستند."

واگنر پس از تماشای فیلم "اسپریت فایر گریل" که در آن یک صاحب رستوران با برگزاری یک مسابقه با ورودی ۱۰۰ دلار به دنبال صاحب جدیدی برای رستوران خود می‌گشت به این فکر افتاد که در اقدامی مشابه منزل خود را به این صورت به فروش برساند.

واگنر به منظور پیروی از قانون "البرتا گیمینگ"، قانون مشروبات الکلی و ماری‌جوانا گفت که نمی‌تواند خانه را به قرعه‌کشی بگذارد و مجبور به گرفتن حق ورودی ۲۵ دلاری است. او افزود: "این یک شانس و انتخاب تصادفی نیست؛ در واقع یک مسابقه بهتر نوشتن است و من برای اینکه هیجان آن بیشتر شود برای آن ورودی ۲۵ دلاری را نیز در نظر گرفتم." واگنر، که در گذشته به عنوان مترجم و کتابدار مشغول به کار بوده است، گفت که

لی لیز
Leyles

We LOVE CATERING

ALL YOU CAN EAT

\$15.99

Sat & Sun from 9:30 am to 1:30 pm

بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

همبرگر و ساندویچ مرغ در تورنتو، مغز. زبان الویه. کتلت. سوسیس بندری. سوسیس آلمانی ایرانی. ساندویچ استیک

بالاترین مرغوبیت کباب‌های ایرانی در پارسی ساندویچ:

پارسی ساندویچ

8199 Yonge St.

Tel: 905.597.1188

هر روز هفته:
تا ۱۰ شب

the name you can trust

خدمات حسابداری

امین

کلیه امور حسابداری و مالیاتی

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

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

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

Income Tax Etc.

تخفیف ۲۰٪

بیشتر مالیات پس بگیرید!

- ☒ کلیه امور حسابداری شخصی / بیزینسی
- ☒ انجام همه نوع اظهارنامه مالیاتی
- ☒ حل مشکلات شما با اداره مالیات

- ☒ کردیتهای فرزندان
- ☒ ای‌فایل E-File

مشاوره رایگان

امیر تبریزی

BCom (Hons.) in Accounting

Tel: 647.352.5556

6013 Yonge St., Suite 306A

416.224.0540

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

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)

افتتاح شعبه جدید صرافی بهارستان در تورنتو



صرافی بهارستان

Baharestan Currency Exchange

+1 905 737 1771 , +1 905 737 1717

افتتاح شعبه دوم صرافی بهارستان:
روبروی پلازای ایرانیان 6080 Yonge St.

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



دفتر مرکزی:

تهران، میدان فردوسی،
مرکز تجارت جهانی فردوسی
۰۶۰۰۱ - ۸۸۹ - ۲۱

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

هوای سرد، سرماخوردگی و بیمه مناسب



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

هنگامی که درجه حرارت محیط کاهش می‌یابد بدن ما بطور خودکار سبب انقباض عروق خونی نزدیک سطح پوست می‌شود. در خزان برای ما سه سوی ارگان‌های حیاتی بدن همچون قلب و مغز افزایش دهد. این ارگان‌ها برای گرم نگه داشتن ارگان‌های حیاتی به ویژه دست‌ها و پاهاست که در طول عروق خونی بسیار سردتر است. در صورتی که این نسبت به این امر پورسه حاصل نمی‌تواند باشد. فرد در خارش گلو، سرفه خشک و کتانه و گرمگنی بهیچ‌اگر در هنگام سرماخوردگی از رگ‌های ما در سراسر بدن سرماخوردگی از آنها رنج می‌برد، بنابراین ارگان طبیعی است که

همه ما از این بیماری مستفیم. درمان کامل سرمازدگی‌ها حدود ۵ روز طول می‌کشد، اما اگر ما به‌تیم غذایی و رطوبت از زندگی‌ها تغییر دهیم می‌توانیم بیشتر از این بیماری ورمی‌سی خالص شویم و با چای آن نوشیم. خوردن ما غذای یکی دیگر از پانزده‌هزاره‌ها سر ما می‌باشد. از اجزای که فرایند گوارش موجب تولید گرما می‌گردد، بنابراین یک نوشیدنی‌دان به نوشیدن، مانند چای و با قهوه و با آنکه با مصرف نوشیدنی‌های این میزان گرمای جذب شده اندک می‌باشد اما سبب غذای گرم و نوشیدنی‌های موجب تحریک سیستم عصبی شده و موجب افزایش جریان خون به دست‌ها و پاها می‌گردد. غذاهای دودپاز و تند نیز چنین خاصیتی دارند.

۱- مصرف کربد از آب و هوای سرد یک

گزینه نامناسب می‌باشد. الکل سبب کم شدن آب بدن و سرکوب انرژی می‌گردد (بروش از علاقه‌ها غیر ارادی عودات می‌شود که موجب گرم شدن بدن می‌گردد).
۲- غذاهای پر کالری مصرف کنید.
۳- سیگار نکشید مصرف سیگار سبب انقباض عروق خونی گشته و بدن را سرد می‌کشد.
۴- گوشت بخورید: مصرف غذاهای غنی از آهن نظیر گوشت قرمز و سبزیجات سبز رنگ به گرم شدن بدن شما کمک می‌کند. بدن شما برای ساختن هورمون تیروئید به بدن نیاز دارد. هورمون تیروئید تولید گرما را در بدن تحریک می‌کند.
۵- بهتر است مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین را نیز در دسترس داشته باشید زیرا کافئین مردم و موجب گرم شدن بدن می‌گردد.

کم آبی و افزایش اتلاف گرما می گردد.
نوشته بدین ما با سرماخوردگی مبارزه می کند.
وقتی بدن ما با سرماخوردگی آمیخت دارد، بنابراین
حفاظت ۶ لیوان در روز آب بخورید. علاوه بر
آب و آب میوهها و آب سرسبزهای طبیعی
و شیرین نشده می توان استفاده کرد.
اما از مصرف نوشیدنیهای مثل قهوه، چای،
سیاه غلیظ و سودا خودداری کنید. زیرا
این نوشیدنیها به جای آنکه بدن شما را
آبرسانی کنند، آب بدن شما را کم می کنند.
نوشیدن آب زیاد به بدن شما کمک می کند
که سموم و مواد زائد را سریعتر دفع کند و
باعث می شود که خون و سلولهای شما به
خوبی کار کنند.
وقتی بدن شما با سرماخوردگی مبارزه
می کند برای این که قوی بماند و بتواند
در مقابل این بیماری از خود دفاع کند،

انرژی و غذای مقوی احتیاج دارد. از خوردن غذای سرخ شده، شور، چرب و شیرین خودداری کرده و عوض از غذاهای استفاده کنید که سبک و مغذی باشند و هضم آن برای های بدن آسانتر باشد. برای مثال میوهها، سبزیجات، غلات و پروتئین های بدون چربی که سرشار از مواد معدنی و ویتامین های A و D و منگنز و فیبر هستند برای بدن بیمار بسیار مفیدند. گاهی ابدار به درمان سمخوردگی خیلی کمک می کنند، برای مثال سوپ مرغ یا رشتفرنگی برای درمان سریع سمخوردگی بسیار مفید است. سوپ

مرغ دارای خواص غیرالتهابی است و حرکت موکوس ها را بطور موقتی تسریع می کند و در نتیجه منجر به تسکین احتقاق (گرفتگی بینی) و کاهش زمان تماس ویروس با پوشش داخلی سینه می شود.

بیمه‌های تکمیلی، بیماری‌های حاد، از کارافتادگی، عمر و همچنین مسافرتی با هدف دستیابی به آرامش روانی و مالی

ادامه مطلب روی جلد

تبیین شده، بنابراین علاقه این است که با اخذ بیمه‌های مناسب توسط مشاوری با تجربه و دانش به روز، از پرداخت هزینه‌های سنگین در وضعیت‌های اضطراری جلوگیری کنیم.

www.cover4u.ca

اقتباس از خوانندگان و علاقمندان دعوت به عمل می‌آوریم که تجربه‌های خوب و بد خود را در این مقالات درجست اطلاع‌رسانی می‌نمایند و به هیچ عنوان جایگزین مشاوره با متخصصین مربوطه نمی‌شود.

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

www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011

«مچ دات کام» شد و خیلی زود سوفیا بدو که نمایانگر املاکات کرد، که اعدا می‌کرد در سفر گسترایی به استرالیا است، اما زود به تورنتو باز می‌گردد.

سوفیا گلدمنشتاین در واقع یک نام جعلی بود که توسط یک کلاهبردار با جرمی راویچ، کلاهبرداران مورد استفاده قرار گرفته بود. با توجه به مکالمات متنی او با رابرت، وی چند هفته سوفیا، خود را او را عشق، شوهر مورد علاقه‌اش را می‌نامید و می‌دانست. او همچنین به رابرت گفته بود که روابط قبلی خود را به پایشان رسانده و در حال حاضر همسر و پشیمان ندارد. رابرت زود نفر شروع به ساختن زندگی خود در عالم خیال می‌کردند که سوفیا از رابرت خواست به دلیل مشکلات بانکی

در حال اتفاق افتادن است آگاه هستند. در آن‌بذکا شروع به قبول مسئولیت این نوع زندگی‌ها نکنند این موارد بیشتر و بیشتر ادامه خواهند یافت." این کارل لاهبرادری‌هایی بانکه‌ها را یک نقطه‌ی دشوار قرار می‌دهد. انتظار می‌رود از مشتری بخواهند که مواظب تقلب‌های مالی باشند، ممکن است بانک به‌دست‌رسی‌های مشتری نداشته باشد، در عین حال احترام به حق مشتری برای حفظ خیرگی خصوصی و استفاده از پول به شکل دلخواه نیز مهم است.

در مورد رابرت هوگ، بانک می‌گوید که کارکنانش تمام سوالات لازم را از او پرسیده‌اند و رابرت به بانک گفته در حال ساختن یک خانه در مایز است و افزود: این پول‌ها را باید ارسال کند.

رابرت هوگ ۴۴ سال با همسرش زندگی کرد؛ همسرش کتی در سال ۲۰۱۵ به دلیل سرطان به فرستاده شد، البته سال بعد از آن نیز دکترها تشخیص دادند رابرت نیز دچار سرطان پانکراس است.

رابرت در سال ۲۰۱۷ و در سن ۶۷ سالگی، عضو سایت دوستیابی

تیار به ۲۰۰۰ دلار پول دارد. به زودی، درخواست‌های او ۱۰۰۰ دلار و سپس ۵۰۰۰ دلار افزایش یافت و بار دلائل مختلفی را بیان می‌کرد. البته سوفیا به رابرت گفته بود که پول‌ها به مازای فرستد زیرا این سادترین راه دریافت پول است. همچنین سوفیا به رابرت گفته بود با اعضای خانواده‌اش در این مورد صحبتی نکند تا ورود او به کانادا همه را شگفت‌زد نماید. بعد از اینکه پول‌های پی‌انداز رابرت تمام شد بانک به او کمک کرد تا بتواند با توجه به داشتن خانه از یک «لاین او» ۳۰۰۰۰۰ دلاری برخوردار شود که البته رابرت تمام آن پول را نیز به مازای ارسال کرد. رابرت تا قبل از مرگش به دلیلی سرطان دیگری را به بساط دادن، خانواده فقط پس از مرگش از ماجرا خبردار شد.

وقتی دایل هوگ فهمید که چه اتفاقی برای پول پدرش افتاده، با پلیس امنیتی «دورام» تماس گرفت. وی گفت: «آنها نسبتاً بی تفاوت بودند و می‌گفتند تقریباً غیر ممکن است که مجرم‌ها در مازای بگردند».

— YONGE NORTH MITSUBISHI —



میتسوبیشی

طراحی فوق العاده
خدمات بی نظیر
کیفیتی برتر



10 YEAR
BUILT BETTER.
POWERTRAIN WARRANTY


ECLIPSE


MIRAGE


RVR


Outlander PHEV

توماج شاهین جو

مدیر اجرایی

Tomaj Shahinjo

Fixed Operations Manager

مسئله به فارسی و انگلیسی

مجید میرنظام

مدیر فروش

John Mirnezam

Sales Manager

مسئله به فارسی و انگلیسی

905.770.0005

11262 Yonge St. Richmond Hill, ON L4S 1K9

www.yongenmitsubishi.ca

info@yongenmitsubishi.ca





MANDATORY – INSERT LEGAL DISCLAIMER AND DEALER INFO HERE.

† Offer available from March 1, 2018 to April 2, 2018 for eligible and qualified customers on the purchase/lease Mechanical Breakdown Protection or Powertrain Protection of a 2017 Lancer, 2017 Sportback, 2018 Mirage/Mirage G4MR/Outlander/Outlander PHEV/Eclipse Cross, valued at up to \$24,999. ‡ 100,000 KM POWERTRAIN WARRANTY. Limited time extended warranty coverage is offered through Mitsubishi Motors Customer Care and/or product sale. Mechanical Breakdown Protection (garantee and finance only) covers air conditioning, electrical systems, fuel delivery trip interruption roadside assistance and more for up to 12 months/160,000 km, whichever comes first. A \$200 deductible per repair visit applies during the limited time extended warranty period. Appearance Protection (lease only) covers car rental benefit, front windshield repair, interior protection, paint repair and parts are covered for up to 12 months. Other warranty terms/options may be available. Certain term and conditions apply. Extended warranty is provided to the next private purchaser (less applicable). Roadside assistance within the extended warranty coverage has a 500-hour maximum per year. Visit www.mitsubishi-motors.ca or your local dealer for complete offer and coverage details. † Government CE related up to \$2,000 available for eligible vehicles and subject to change at any time. Rebate is not administered by Mitsubishi Motors. Before award apply to the registered price including applicable fees and taxes. Other conditions apply. See dealer for practical government to learn more and how you can apply. www.mitsubishi-motors.ca. ** Vehicles are shown with optional equipment and/or accessories. *** Whichever comes first. Regular maintenance not included. See dealer for mitsubishi motors.ca for warranty terms, restrictions and details. Some conditions apply.

10 YEAR
100,000 KM
POWERTRAIN
WARRANTY*

MITSUBISHI-MOTORS.CA

اخبار - کانادا

برای چهارمین سال متوالی: کانادا سومین کشور خوب جهان برای زندگی



یکی دیگر از طبقه بندی‌هایی که ما در آن سوم شدیم، بهترین کشورها برای زنان بود که کانادا بعد از سوئد و دانمارک قرار گرفت. در این دسته‌بندی آمریکا در رتبه هشتم کشور قرار گرفت، همان مرتبه سال گذشته؛ اما این مطالعه خاطرنشان کرد که سطح اعتماد جهان به آمریکا همچنان در حال کاهش است. این کشور اکنون رتبه ۳۷ام اعتماد را به خود اختصاص داده است.

رتبه آمریکا در حقوق بشر نیز کاهش یافته ولی در رتبه قدری آمریکا کماتان مقام اول را دارد و بعد از آن روسیه و چین قرار گرفته‌اند. کانادا در این بین، مقام ۱۲ام را دارا می‌باشد.

ترجمه ایران استار - برای چهارمین سال متوالی، کانادا یکی از بالاترین کشورها در کیفیت زندگی شناخته شده است. طبق گزارش سالانه ۲۰۱۹، کشور ما، بر اساس مراقبت‌های بهداشتی، آموزش عمومی، ایمنی، بازار کار جامع و چشم‌انداز پایدار سیاسی، برنده جایزه شده است. به طور کلی، کانادا پس از سوئیس و ژاپن رتبه سوم را دارد.

این گزارش همچنین مقام دوم را در مورد حقوق شهروندی، بر مبنای عواملی مانند حقوق بشر، محیط زیست، برابری جنسیتی و آزادی مذهبی به کانادا اختصاص داده است.

هیزل مشاور داگ فورد می‌شود



ترجمه ایران استار - داگ فورد، نخست وزیر انتاریو "هیزل مک‌کالیون" شهردار سابق "می‌سی‌ساگا" را به عنوان مشاور ویژه خود انتخاب کرده است.

خانم مک‌کالیون از سال ۱۹۷۸ تا ۲۰۱۴ شهردار این شهر غربی تورنتو بوده است. او که به عنوان هیزل طوفانی شناخته می‌شود کمتر از یک ماه پس از تولد ۹۸ سالگی خود به این مقام می‌رسد.

دولت استانی انتاریو می‌گوید مک‌کالیون به "فورد" و "استیو کلارک" وزیر امور فدرال و شهرداری، در مورد مسائل مربوط

به شهرداری مشاوره خواهد داد و حقوقی به میزان ۱۵۰۰۰۰ دلار در سال دریافت خواهد کرد. مک‌کالیون، فورد را برای نخستین بار در انتخابات ۲۰۱۸ تایید کرده بود. کاتلین وین در دولت لیبرال سابق، روز چهاردهم فوریه را به مناسبت تولد او، هیزل مک‌کالیون نامیده است. هیزل در مدت شهرداری بودنش از محبوبیت بالایی برخوردار بود. وی در دوره دوم خدمتش متهم به زدن (که در یکطرف آن پسرش بود) شد که این اتهام در سال ۲۰۱۳ در دادگاه رد شد.

هواپیمای آمریکایی در کانادا زمین گیر شد



ترجمه ایران استار - به گفته مسافرانی که در داخل هواپیمای گیر کرده بودند، شنبه شب یک هواپیمای "یونایتد ایرلاینز" آمریکایی به مقصد "هنگ کنگ" به سمت "خلیج غازها" در استان "هیبو فاندلند" هدایت شدند و بیش از ۱۵ ساعت در باند فرودگاه ماندند.

پس از گذشت حدود ۱۶ ساعت، یک هواپیمای نجات، حوالی ظهر به وقت محلی به زمین نشست و طبق گزارشات مسافران آنها بعد از ساعت ۲ بعدازظهر با اتوبوس به هواپیمای جدید منتقل شدند. هواپیمای کمی قبل از ساعت ۴ بعدازظهر به مقصد فرودگاه بین‌المللی "نیوارک لیبرتی" در ایالت "نیوجرسی" پرواز کرد.

این شرکت هواپیمایی می‌گوید: هواپیمای یونایتد ایرلاینز ۱۷۹ از نیوارک نیوجرسی به مقصد هنگ کنگ پرواز کرده بود که به دلیل اورژانس پزشکی مجبور شد به سمت "خلیج غازها" تغییر مسیر دهد که در آنجا کادر پزشکی فرودگاه شخص مورد نظر را به بیمارستان منتقل کردند. این شرکت افزود: "با این حال، یک مسئله مکانیکی مانع از بازگشت هواپیمای شد. ۲۵۰ مسافر این پرواز نیز قادر به ترک هواپیمای نبودند زیرا افسران گمرکی در آن موقع از شب در فرودگاه نبودند." شرکت هواپیمایی معتقد است که

سریعتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS

Richmond Hill World School
Private High School

دیرستان و هنرستان خصوصی صبحی آکادمی

After School . Night School
Adult Credit Courses

Grade 9-12

Online Credit Courses

Established in 2011



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 دیرستانی



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

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

International Students Welcome!

تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

نوعه

نوعه

ادامه تحصیل در دانشگاه برای (بزرگسالان) که دیپلم دیرستانی ندارند
در عرض ۶ ماه (داشتن دیپلم ایران و یا کانادایی الزامی نمی باشد)

ارائه کلیه کردیت کورسهای دیرستانی ۱۰۰٪ مورد قبول دانشگاهها

ثبت نام کاملاً رایگان با داشتن معدل ۸۵٪ به بالا از مدارس دولتی انتاریو

ورود به دانشگاه بدون نوشتن امتحانات تافل، حتی اگر ۴ سال در
دیرستان تحصیل نکرده اید (از ۲۴ سال به بالا و برای دوره های لیسانس)

مشاوره رایگان تحصیلی



با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صبحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7

در قلب ایران هیل (Downtown Richmond Hill)

دکترای روان‌شناسی از دانشگاه لندن انگلستان
فوق دکترای روان‌شناسی از دانشگاه یورک تورنتو

عضو رسمی کالج روان‌درمانگران انتاریو CRPO
عضو دائم انجمن روان‌شناسی انتاریو OPA

Ph.D.

صفر داعی

روان درمانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

✓ اختلافات خانوادگی

✓ مشکلات شخصی، مدیریت خشم

✓ مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی

Cell: 416.303.5730

Office: 905.770.4556

املاک و مسکن

آیا کاندو آپارتمان های قدیمی هزینه ماهیانه بیشتری دارند؟



نه احساسات و اعتقادات شخصی، اگر می‌خواهید ملکی برای سرمایه‌گذاری خریداری کنید این ملک باید حساب و کتاب روشنی داشته باشد. اولین قدم برای خرید به قصد سرمایه‌گذاری تعیین اهداف، مشخص شدن بودجه، نحوه سود بردن، میزان سود و نحوه برگشت سرمایه است. طبیعی‌ست که یکی از مهمترین عوامل در این خرید بود و مقدار وام و همچنین میزان بهره وام است. بسیاری از دوستان تصور می‌کنند که سرمایه‌گذاری در این زمینه هم شانس است. بعضی تصور می‌کنند بالاخره یک ملکی می‌خریم می‌اندازیم آنجا بيفتد و با گذشت زمان ارزشی پیدا می‌کند، بله هیچ کس منکر این نیست که اگر ملکی بخری و چند سالی صبر کنی نصیبی می‌بری، این درست اما سرمایه‌گذاری در بازار مسکن مفهوم گسترده‌تری دارد، از لحظه‌ای که شما یک ملک را به قصد سرمایه‌گذاری خریداری می‌کنید شما باید خود را درون بیزینسی تصور کنید که این بیزینس باید برای شما سوددهی داشته باشد، این یک ریسک نیست که با گذشت زمان با افزایش قیمت‌ها به هر روی سودی برای شما بیآورد، آن در واقع ممکن‌است ضرر پنهان باشد نه سود. شما برای ایجاد سود این خرید را انجام می‌دهید ارزش افزوده که در اثر گذشت زمان به همه املاک کم یا بیش تعلق می‌گیرد بحث دیگریست. سرمایه‌گذار بخش مسکن ماشین حساب به دست دارد و با اعداد و ارقام محاسبات لازم را برای خرید انجام می‌دهد، عاشق ملکی شدن و خرید برای اینکه از این ملک خوشم آمده میحث جداگانه‌ایست. دوستان به نظر من سرمایه‌گذاری در این بخش سودآورترین سرمایه‌گذاری ممکن‌است، اگر با دید حرف به آن نگاه شود. بارها در این صفحه نوشته‌ام که بسیاری از دوستانی که ملکی کلنگی را می‌خرند آنرا می‌گویند و خانهای نوساز بر آن بنا می‌کنند. در پایان اگر حساب کنند می‌بینند که سودی که از این راه نصیبشان شده چیزی فقط در حد افزایش قیمت زمینشان بوده است، دوستانی هم می‌شناسم که همین عمل را انجام داده اند و سود میلیونی برده‌اند. تفاوت فقط در تگرش به این بیزینس است نه چیز دیگر، شانس و اقبال هم نیست ریسکی هم در کار نبوده است. همانطوری‌که هر هفته تاکید می‌کنم اکنون زمانی تاریخی و استثنائی برای خرید ملک در تورنتو فراهم شده است این فرصتی‌ست که ممکن‌است تا مدت‌ها تکرار نشود. چنانچه قصد خرید یا فروش منزل خود را دارید یا چنانچه قصد سرمایه‌گذاری در این زمینه دارید. لطفاً برای تعیین وقت ملاقات تماس بگیرید تا شرایط شما را به هم بررسی کنیم، ما قادریم به شما کمک کنیم تا آگاهانه‌تر تصمیم بگیرید، به امید دیدار.

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

هنگامی که یک خریدار را برای خرید یک واحد کاندومینیوم نمایندگی می‌کنم، همواره شرط بررسی صورت وضعیت کاندو را در قرار داد خرید می‌گنجانم. این شرط، انجام معامله را به بررسی صورت وضعیت کاندو از طرف وکیل خریدار متکول می‌کند. وکیل خریدار با بررسی مدارک مربوطه خریدار را از وضعیت مالی، عمومی و قوانین موجود در کاندو آگاه می‌کند تا خریدار با آگاهی کامل برای خرید اقدام کند. مطابق این شرط چنانچه بررسی صورت وضعیت، خریدار را راضی نکند، خریدار قادر به فسخ معامله خواهد بود. چنانچه قصد خرید کاندو آپارتمان دارید می‌توانم فهرست آپارتمان‌های موجود در منطقه مورد نظر شما را با یک تلفن برایتان ارسال کنم. اگر تمایل به مشورت با تیم ما را دارید کافیتست تماس بگیرید تا با هم نشستنی داشته باشیم و راجع به نیاز شما صحبت کنیم، ما قادریم به شما کمک کنیم تا آگاهانه‌تر تصمیم بگیرید، خواهش من از همه دوستان خریدار و فروشنده اینست که نسبت به این معامله بزرگ و مهم زندگی خود کاملاً حساس باشند و اینکار را به کسانی بسپرد که بارها امتحان خودشان را پس داده‌اند نه کسانی که می‌خواهند با سعی و خطا اینکار را به نتیجه‌ای احتمالی برسانند و اگر هم نرسند چیزی از دست نمی‌دهند. لطفاً توصیه‌های ما را جدی بگیرید، اگر با همکاری دیگری قرارداد ندراید از مشورت رایگان ما قبل از تصمیمگیری نهایی استفاده کنید. در ضمن تا یادم نرفته چند مورد پیش‌فروش آپارتمان بسیار عالی در نقاط مختلف شهر برای مشتری‌ها و خوانندگان خوبمان در نظر داریم که هر کدام در نوع خود بی نظیر هستند. از شما دعوت می‌کنم که ساعتی را در دفتر کارم در مورد این فرصت‌ها که هر کدام یک سرمایه‌گذاری خوب هستند صحبت کنیم. در پایان در مورد وضعیت خرید و فروش ملک در حال حاضر باید عرض کنم، که دورنمای بسیار روشن‌تری به نسبت چند ماه پیش برای بازار مسکن بوجود آمده است. برای خریداران، نرخ بهره همچنان پایین و قدرت انتخاب بالایی وجود دارد. عرضه خانه در بازار حکایت از فراوانی نعمت دارد اما برای فروشنده‌ها هم جای تگرانی نیست، در حال حاضر تعداد معاملات انجام شده اگرچه کمتر از قبل ولی در سطح مطلوبی در جریان است. اما همچنانچه در سال‌های اخیر شاهد بوده‌ایم بازار کلانشهر تورنتو بسیار پرنوسان است و هر لحظه ممکن‌است بار دیگر تغییراتی ناگهانی در وضعیت بازار بوجود بیاید. بعضی از همکاران نسخه‌های آماده دارند مثلاً می‌گویند آپارتمان خوب نیست تان‌هاوس بخردی یا آپارتمان را پیش‌خبرید تکنیک حتماً آنرا دست دوم بخردی. اگر نظر مرا می‌خواهید صد در صد با اینچور مشورت دادن مخالفم. در سرمایه‌گذاری برای ملک، شما اول باید بدانید چه می‌خواهید. مهمترین ابزار سرمایه‌گذار ماشین حساب است

کامران انواری بروکر املاک



خواننده محترمی راجع به هزینه ماهانه کاندو آپارتمان‌های مختلف سئوالاتی داشتند: از جمله اینکه چرا دو واحد مشابه در یک منطقه هزینه ماهیانه متفاوتی دارند؟ هنگامی که شما یکی از واحدهای یک کاندو را خریداری می‌کنید، آنچه به مالکیت درمی‌آورد داخل واحد اختصاصی خودتان است ولی در تصاحب آنچه در خارج واحد قرار دارد با مالکان دیگر مشارکت دارید که برای اداره آن قسمت مشترک، معمولاً مدیریت کاندو هزینه ماهیانه‌ای از صاحبان واحدها دریافت می‌کند. این هزینه ماهیانه در کاندوهای مختلف یکسان نیست و بستگی به سن، امکانات رفاهی و تأسیسات موجود در کاندومینیوم دارد.

- هنگام خرید یک کاندومینیوم باید بدانید **عمر ساختمان چقدر است؟**
- **آیا سیستم تهویه مرکزی دارد؟**
- **آیا نگهبانی بیست و چهار ساعته برای آن در نظر گرفته شده است؟**
- **آیا قیمت پرداختی شامل پارکینگ می‌شود؟**

• اصولاً چند پارکینگ برای همپیمان وجود دارد و شرایط استفاده از آن چگونه است؟
• امکانات رفاهی موجود در کاندو مانند استخر، اتاق‌های ورزشی، سونا و ... و نحوه استفاده از آنها به چه ترتیبی است؟

وجود امکانات فوق در هزینه ماهیانه تأثیر دارد. هنگام خرید یک واحد کاندو باید از خودتان سئوال کنید آیا شما اصولاً تمایل به استفاده از استخر و سونا و حتی پارکینگ دارید یا نه؟ چون در هر صورت با خرید کاندو، هزینه نگهداری آنها را هم خواهید پرداخت. در تحقیقی که اخیراً انجام شده و بسیار مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفت این بود که بسیاری از تصورات در مورد هزینه یا به اصطلاح شارژ ماهیانه کاندوها درست نیست. بطور مثال بر خلاف تصور وجود استخر در یک آپارتمان هزینه ماهیانه آنرا به میزان ناچیزی برای هر فوت مربع بالا می‌برد. در حالیکه داشتن یک پارکینگ این هزینه را برای هر واحد بیش از سی دلار و وجود انباری بیش از پانزده دلار در ماه بالاتر می‌برد. با تصور اینکه کاندوهای قدیمی ماهیانه بالاتری دارند زیرا هرساله هزینه ماهیانه بالاتر می‌رود در تمام موارد صحت نداشته است، یعنی کاندوهای وجود دارند که هزینه ماهیانه آنها کمتر شده و ساختمان‌های کهنه‌ای هستند که هزینه نگهداری کمتری نسبت به ساختمان‌های جدید از صاحبان کاندوها مطالبه می‌کنند.

نکته مهم دیگر اینست که هزینه‌های کاندو آپارتمان به نحوه مدیریت ساختمان هم بستگی دارد. یک مدیریت دلسوزانه و آگاهانه می‌تواند به میزان زیادی هزینه‌ها را کاهش یا افزایش دهد.

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 ریچموند هیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلانشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:

anvariteam@gmail.com

Yonge / Eagle

\$722,000



تاون‌هاوس، واحد آخر، زیرزمین تکمیل و واکاوت

Leslie / Sheppard

\$568,000



کاندو آپارتمان ۲+۱ خوابه، انباری، ۲ حمام، پارکینگ، بالکن، استخر، اتاق ورزش، در منطقه عالی نزدیک ایستگاه ساب‌وی

Yonge / Finch

\$599,000



آپارتمان ۲+۱ خوابه، ۲ حمام، با پارکینگ، انباری، و کلیه امکانات ورزشی، در چند قدمی ساب‌وی

Call Now To Book Your Private Home Tour!

Richmond Hill

\$1,150,000



خانه مستقل واقع در یکی از بهترین محلات تازه‌ساز و رو به رشد ریچموند هیل با زیرزمین تکمیل شده، بسیار زیبا و دیدنی، نزدیک مدارس عالی

Bathurst / Elgin Mills

\$769,000



تاون‌هاوس، تازه‌ساز واحد آخر، ۳+۱ خوابه، ۳ سرویس، جادار، روشن

Yonge / Finch

\$1,290,000



خانه یک طبقه، در شرایط عالی، ۳+۲ خوابه با ۳ سرویس، زیرزمین تکمیل و واکاوت

Yonge / Millard

\$799,000



خانه مستقل ۳+۱ خوابه، ۲ حمام، زیرزمین تکمیل، زمین: ۴۴x۱۰۲ ft

خدمات مهاجرت و حقوقی درستکار Dorostkar Immigration Services Inc.



پرونده‌های پناهندگی

✓ دفاع از پرونده‌های پناهندگی در

✓ دادگاه وزارت مهاجرت

✓ مشاوره در زمینه پناهندگی

✓ بررسی پرونده‌های پناهندگی

✓ آماده‌سازی پرونده‌های پناهندگی

خدمات مهاجرت

✓ وکالت شما در دادگاه وزارت مهاجرت

✓ تقاضای پناهندگی از داخل کانادا

✓ بررسی پرونده‌های ردی اسپانسرشیپ

✓ تهیه دعوتنامه و پرونده‌های دیدار

✓ مهاجرت از طریق کفالت همسر

✓ سرمایه‌گذاری و کارآفرینی در استان‌های کانادا

✓ تقاضای Citizenship و تقاضای تمدید PR Card

دفتر ریچموند هیل

(905) 237-5003

10271 Yonge St., Unit 224,
Richmond Hill, ON L4C 3B5

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

دفتر تورن هیل

(905) 597-1232

7368 Yonge St., Suite 10A,
Thornhill, ON L4J 1V8

استخدام سکيوريتی

به يك سکيوريتی

با سابقه کار در این زمینه

برای پلازای ایرانی نیازمندیم

416-590-1234

ناظران می‌گویند...

تغییر بزرگ- ۱۴

سال ۱۹۶۹، تهران-۲



دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com

سر نوشت ما به دست خودمان است

چنانکه در مطلب پیشین گفته شد، به مناسبت "فراندم ۲۷ آوریل ۱۹۶۹ دوگل" در فرانسه، برنامه‌ای تهیه کردم که شب قبلش از تلویزیون سراسری کشور پخش شد. طی آن نه تنها شکست فرانک و استعفا پرزیدنت دوگل، نه تنها پیروزی "روز پمپیدو" به جانشینی "دوگل"، بلکه انتخاب دو رئیس جمهور پس از پمپیدو یعنی "ژسکار دستن" (هفت سال) و "فرانسوا میتران" (۱۴ سال) را نیز به سمت ریاست جمهوری، به عبارتی دیگر، ۲۵ سال آینده سیاسی فرانسه را در سطح ریاست جمهوری پیش‌بینی کرده بودیم؛ نه تنها اساس اصلاحاتی را که دوگل به فراند گذاشته بود به روشنی تشریح کردیم، بلکه با پیش‌بینی کنار رفتن او، چگونگی روی کار آمدن او و تاریخچه "گلیسم" را نیز به کمک فیلم‌های آرشیوی به نمایش گذاشتیم؛ همچنین، برای تنوع برنامه، با شهروندان فرانسوی مقیم تهران و با رئیس خبرگزاری فرانسه و یکی از اربابان جراید فارسی در تهران مصاحبه کرده، به نمایش گذاشتیم.

با اطمینان کامل می‌توان ادعا کرد که هیچ رسانه‌ای در جهان در تشریح و تفسیر و پیش‌بینی‌های مربوط به این رویداد، برنامه‌ای بهتر از ما نمی‌آشناسته ارائه داده بود. باشد. نه آمریکایی، نه بی‌بی‌سی، نه حتی کانال‌های تلویزیونی در خود کشور فرانسه.

همیشه فکر می‌کنم و احساس گناه می‌کنم که اگر در جریان‌ات منتج به "انقلاب اسلامی" ۱۳۵۶-۱۳۵۷ در ایران بودم شاید فاجعه‌ی ۱۳۵۷ رخ نمی‌داد. آخرین شغل من به سال ۱۹۷۳ ۱۳۵۲ پیش از رفتن به فرانسه برای ادامه تحصیل "سردبیر خبرگزاری رادیو تلویزیون ملی ایران" شده بود. در چنین سمنی، که رئیس مستقیم من "رضا قطبی" می‌بود، محال بود بگذارم "بی بی سی" یا "لوموند" را رسانه‌های "خارجی" دیگر بر جامعه ارتباطی ایران مسلط و حاکم شوند، چنانکه در ۱۳۵۷ حاکم شدند. آنها بی‌تاثیر نبودند.

معهذا، ایرانی‌هایی که تصور می‌کنند دگرگونی ۱۳۵۷ را "خروجی‌ها" پدید آوردند نه "خودشان" (۵)، مسلما بر ضعف‌های خود سرویش می‌نهند. دروغ‌ها و خرافات و دورویی‌ها و خودخواهی‌ها و جاه طلبی‌ها و نادانی‌ها و لالی‌لیری‌هایی که سال‌ها در ایران کاشته شد، توانای دگرگونی اسلامی را پدید آورد. گفتم که برای تهیه این برنامه‌ی تلویزیونی نه یک ریال دریافت کردم نه هرگز تقاضا کردم. اما سال‌ها بعد، برادر بزرگتر، سناالدین ضیائیان، که جزو نخستین گروه کارکنان رادیو تلویزیون ملی ایران و دوره دیده در انگلستان بود، بر من فاش ساخت که "قطبی" شخصا با اتومبیلش سراغ او آمده بود و به خاطر آن برنامه قدرشناسی کرده بود. دعا می‌کنم اشغالگران نادان اسلامی اوایل "انقلاب" آرشیوهای سازمان را مثل خیلی چیزهای دیگر از بین نبرده بوده باشند.

انتشارات پیشگام

علی جانزاده، که در بروکسل مائونیست بود و در برگ‌های سبز رنگ "پیک دانشجویان ایرانی در بلژیک" که متبرک و ناشر و مسئولش بودم آن مقاله نیمچه چنجالی که در آن "شاه" را به "جغد شوم" تعبیر کرده بود، به ایران بازگشته بود و آزاد می‌چرخید و "ساواک" ناخن‌هایش را نکشیده بود. جانزاده به سراغ من آمد تا برای راه‌اندازی یک موسسه انتشاراتی، در مقابل "سفته" پولی به من قرض دهم. دانشجوی اقتصاد که من باشم نمی‌دانستم "سفته" چیست! او که بازاری

بود با این جور چیزها خوب آشنا بود. همه پول پرداختی "سازمان نمایشگاه‌ها" چند ماه دست نخورده عینا در بانک خفته بود. با هفته‌ای پنجاه تومان پول جیبی اهدائی پدر احتیاج به پول نداشتم و خواسته‌اش را برآورده کردم. انتشارات "پیشگام" در یکی از ساختمان‌های بولوار "الیزابت" (که شد "کشاووز"، نزدیک خیابان پهلوی و میدان ولیعهد (میدل) به "ولیعصر") مستقر شد.

در "سازمان نمایشگاه‌های بین‌المللی ایران" مسئول هتل‌ها بودم. با همه صاحبان و مسئولان هتل تماس گرفتم و شمار اتاق‌های موجود را فهرست کردم. ضمن اینکه نمودارهای بسیار حرفه‌ای از میزان پیشرفت کار آبرسانی و برق‌رسانی به غرفه‌ها تهیه کردم و رئیس در جانی نصب کرد که از نظر دور باشد و بخصوص مدیر عامل دکتر "رئیس" موقع وارد شدن آنها را نبیند.

روز موعود که من و "رینت نبوی" به عنوان راهنمای هتل‌های تهران و نیم دوجین اعضای تیم اسکان میهمانان خارجی در منازل خصوصی به فرودگاه برای استقبال نخستین گروه میهمانان نمایشگاه رفتیم، مسئول فرودگاه گفت که نام من در لیست اشخاص مجاز نیست و نمی‌تواند مرا راه دهد. وا خوردم و خاتم نبوی اعتراض که "نمیشه آقا او رئیس من است" و مامور فرودگاه مودبانه پاسخ داد: "ایشان رئیس بنده هم هست اما نامشان در لیست نیست!". و خلاصه نتوانستم وارد جایگاه خود در فرودگاه بشوم. از رفتار و لبخندهای دوستان مسئول سکا دادن میهمانان در منازل خصوصی مشخص بود که این "اشتباه" از کجا آب می‌خورد. درسی دیگر آموختم که در کتاب‌های درسی دانشکده اقتصاد نبود: هر چقدر هم کارتان خوب باشد، اگر منافعی را به خطر بیندازید، جلوی کارتان را می‌گیرند. رفتارهای دیگری نیز دیدم که چون بسیار منفی بود از گفتشتن ایبا دارم. این رفتارها، سدهای اصلی مانع پیشرفت ایران بود.

علل بسیار ساده‌ی سقوط شاه و به همراهش سقوط میهن

در سال ۱۹۶۹ در تهران برایم اتفاقات دیگر بسیاری رخ داد. در دانشکده اقتصاد دانشگاه ملی کماکان رفته رفته بعضی درس‌ها را امتحان می‌دادم و قبول می‌شدم. سر راه به دانشگاه (وین) یا تلویزیون (جام جم) از نمایشگاه، گاه (خیابان وزرا) می‌خوردم. به دعوت یک گروه آمانور تئاتر فرانسوی که در "انجمن ایران و فرانسه" تاسیس شد و نام Le manteau d'Arlequin را بر خود گذاشته بود، در نمایشنامه Feydeau بازیگری کردم. این نمایش در تهران و اصفهان اجرا شد. در تهران، در آمفی‌تئاتر مجهز دبیرستان فرانسوی "رازی" واقع در خیابان پهلوی، شمال میدان ونک، بعدها شدیم که "منصور عدل" که هم در مدرسه "سنلوی" هم در دانشگاه بروکسل هم‌دوره بودیم به "پچه‌های بروکسل" گفته بود (نقل به مضمون) "من کنار والا حضرت شمس (یا یکی دیگر از خواهران شاه، یادم نیست) نشسته بودم برای تماشای نمایشنامه که دیدم کی اونجاست" "شجاع" در نقش نوکر! منصور عدل امروز از جراحان موفق در مونترال، "کیک" است.

آنچه مسلم است، جنب و جوش در تهران کم نبود. و اما این رشد سریع پایتخت در سال‌های ۵۰ و ۶۰ میلادی اشکالات عدیده‌ای هم همراه داشت که در سال‌های هفتاد میلادی و ۵۰ هجری به انفجار ۱۳۵۷ منتهی شد. شهادت‌های من از منظر یک خانواده مرفه شمال شهری بوده است. اما تهران یک شهر نبود، دو شهر بود، شمال و جنوب بلکه چند شهر بود، به ملاحظات اجتماعی، گوناگون، مردمانی به ظاهر رنگارنگ، اما در باطن عموماً به یک رنگ: سیاه.

اروپائی - آمریکائی ("غربی") چنانکه "علی شریعتی" و "جلال آل احمد" و در سطحی پائین‌تر آدم‌های شهرت‌طلبی چون "شاملو" و بسیاری دیگر، می‌کردند و امروز هم می‌کنند، ولی خب هر چیزی شروعی دارد و پیش از نامبردگان، در دوران انقلاب مشروطیت و دورای پهلوی اندیشمندان و نویسندگانی چون کسروی و صادق هدایت و روشنفکران چپ و توده‌ای نخستین بناهای این انقلاب فرهنگی را برپا ساختند که در آغاز عمدتاً آزادی‌خواه و جنبه اسلام‌گریزی و اسلام‌پرهیزی داشت. اما از دوران امیر عباس هویدا ایده بهره‌گیری از مسجد برای جلوگیری از کمونیسم قوت گرفت. به یاد دارم این گفته هویدا را به یک خبرنگار فرانسوی که ترجمانش اینست: "تا وقتی مسجدهای ما پر است خطری (از سوی کمونیسم) ما را تهدید نمی‌کند" (نقل به مضمون). یادم نیست چه سالی بود. احتمالاً بین ۱۳۵۰ و ۱۳۵۲.

باید آستین‌ها را بالا زد

باید آستین‌ها را بالا زد و به سازندگی پرداخت. کاری که بعضی‌ها در زمان پهلوی کردند و کاری که جوانان بسیجی پس از "تغییربزرگ" ۱۳۵۷ کردند، که اما بر اثر مخلوط شدن هدف‌های آبادانی و سازندگی با "ایدئولوژی اسلامی"، عمده‌ی انرژی‌ها به هدر رفت و صرف جنگ خارجی و داخلی، صرف کارزار تبلیغات اسلامی، "الر به معروف و نهی از منکر"، گشت‌های تارال‌ه انواع گشت‌های مشابه، اجبار در رعایت "پوشش اسلامی"، نماز جمعه و جماعت و اینجور چیزها شد و انرژی‌های نسل جوان انقلابی حیف شد و از سوی "رهبران" اسلامی صرف حفظ نظام اسلامی و منافع هیئت حاکمه به بیراهه کشانده شد.

در اواسط سال‌های ۶۰ میلادی، حرکت سازندگی در "کیبوتص"‌های اسرائیل توجهم را جلب کرد همراه با شوق رفتن از بروکسل به آنجا و شرکت در آن حرکت سازنده. جلال آل احمد نیز، چنان که در "ویکیپدیا" خواندم به سال ۱۳۴۱ (۱۹۶۲) نیز به شوق آشنائی با کیبوتص‌ها به اسرائیل رفته بود. اما اسرائیل که در این زمان برای ایران دور برمی‌دارد که چقدر به حق پیشرفت کرده است، در آن زمان از ایران راه اندازی برنامه‌های تلویزیونی عقب‌تر بود. نخستین برنامه تلویزیونی در ایران به سال ۱۳۳۷ - ۱۹۵۸ به همت و با سرمایه خصوصی حبیب‌الله ثابت و تصویب قانونی مجلس شورای ملی و زیر نظر وزارت پست و تلگراف و تلفن آغاز به کار کرد. سپس در تیر ماه ۱۳۴۶ (۱۹۶۷) "سازمان رادیو تلویزیون ملی ایران" تاسیس شد و سال بعدش با توسعه شبکه مخابراتی و مایکروویو، به سرعت مراکز تولید تلویزیونی را با ایستگاه‌های مختلف در سطح کشور مرتب ساخت.

تهران، پر جنب و جوش

در سال ۱۹۶۹ در تهران برایم اتفاقات دیگر بسیاری رخ داد. در دانشکده اقتصاد دانشگاه ملی کماکان رفته رفته بعضی درس‌ها را امتحان می‌دادم و قبول می‌شدم. سر راه به دانشگاه (وین) یا تلویزیون (جام جم) از نمایشگاه، گاه (خیابان وزرا) می‌خوردم. به دعوت یک گروه آمانور تئاتر فرانسوی که در "انجمن ایران و فرانسه" تاسیس شد و نام Le manteau d'Arlequin را بر خود گذاشته بود، در نمایشنامه Feydeau بازیگری کردم. این نمایش در تهران و اصفهان اجرا شد. در تهران، در آمفی‌تئاتر مجهز دبیرستان فرانسوی "رازی" واقع در خیابان پهلوی، شمال میدان ونک، بعدها شدیم که "منصور عدل" که هم در مدرسه "سنلوی" هم در دانشگاه بروکسل هم‌دوره بودیم به "پچه‌های بروکسل" گفته بود (نقل به مضمون) "من کنار والا حضرت شمس (یا یکی دیگر از خواهران شاه، یادم نیست) نشسته بودم برای تماشای نمایشنامه که دیدم کی اونجاست" "شجاع" در نقش نوکر! منصور عدل امروز از جراحان موفق در مونترال، "کیک" است.

آنچه مسلم است، جنب و جوش در تهران کم نبود. و اما این رشد سریع پایتخت در سال‌های ۵۰ و ۶۰ میلادی اشکالات عدیده‌ای هم همراه داشت که در سال‌های هفتاد میلادی و ۵۰ هجری به انفجار ۱۳۵۷ منتهی شد. شهادت‌های من از منظر یک خانواده مرفه شمال شهری بوده است. اما تهران یک شهر نبود، دو شهر بود، شمال و جنوب بلکه چند شهر بود، به ملاحظات اجتماعی، گوناگون، مردمانی به ظاهر رنگارنگ، اما در باطن عموماً به یک رنگ: سیاه.

آیا در فکر وام مسکن هستید؟

✓ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام

✓ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما

✓ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا

بتوانید با اطمینان خرید کنید

مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

دانیال نیلی

— کارشناس وام مسکن —

647-668-2200

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



BMO Financial Group
We're here to help.™

وام وام‌های مسکن منوط به تایید اعتبار می‌باشد. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آن‌ها اعلام می‌شود.

Iranian Canadian
Builders' Association

گردهمایی عمومی انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی
CORPORATE TAX AND HST

با نزدیک شدن به زمان ارائه صورت های مالیاتی ، یکی از دغدغه های صاحبان مشاغل تکمیل این موارد می‌باشد. بنا به تقاضای مکرر اعضای انجمن در گردهمایی این ماه از جناب آقای کاوه البرزی از موسسه Accounting i که از افراد صاحب نام و متبحر در این حیطه هستند، درخواست نمودیم تا در جلسه عمومی این ماه همراه با پاره‌ای توضیحات جلسه پرسش و پاسخ نیز برگزار نمایند. حضور در این گردهمایی برای عموم آزاد و همراه با پذیرایی و صرف کوکتیل و نوشیدنی همراه خواهد بود. شرکت در این گردهمایی برای اعضای انجمن رایگان و برای افراد غیرعضو ۳۰ دلار می‌باشد. لطفاً جهت اطلاعات بیشتر به وبسایت انجمن مراجعه نمایید. سرتیتر مطالب عبارتند از

- Corporate tax and HST
- HST on new construction
- HST on renovation
- Capital gain tax vs. business tax on property activity

	سخنران: آقای کاوه البرزی تاریخ: ۲۰۱۹/۰۱/۳۱ زمان: ۶:۳۰ الی ۸:۳۰ عصر پنج شنبه
--	--

Kaveh Alborzi, CPA, CMA

Chartered Professional

Accounting

لازم به ذکر است که انجمن ساختمان سازان ایرانی کانادایی به طور منظم در آخرین پنج شنبه همراه گردهمایی برپا نموده که هدف از آن ارتقاء سطح علمی و کمک به رفع مشکلات فنی اعضا و جامعه ایرانی سازندگان ساختمان می باشد.

Sponsored By:
iAccounting
ADDRESS: 7191 Yonge St., Unit 1001, Markham ON L3T 0C4
Call 1 (905) 695 0104 Or Email Us secretary@icbuilders.ca
WWW.ICBUILDERS.CA

اخبار - کانادا

بحران گاز کانادا مهم‌تر و بزرگ‌تر از آنست که فکرش را می‌کنید



بحران برداشته است که هنوز به نتیجه‌ای نرسیده‌اند. برای مثال ماه گذشته آلبرتا یک تیم سرمایه‌گذاری در زمینه گاز مایع ایجاد کرد تا بتواند بصورت مستقیم مشکلات جذب سرمایه در امر انتقال را رفع نماید. تشکیل این تیم، یکی از ۴۸ توصیه‌ی کمیته گروه مشاوره گاز طبیعی در ماه دسامبر بوده است. از دیگر این توصیه‌ها مشارکت مستقیم و طولانی مدت دولت در انتقال و درآمدزایی آن می‌باشد. قیمت‌ها تا تابستان سال ۲۰۱۷ بسیار افت کرده‌اند و بازارهای سنتی اشباع شده‌اند و نتایج درآمد‌ها نیز کاهش زیادی را نشان می‌دهند. جالب آنجاست که بزرگ‌ترین بازار گاز در واقع بزرگ‌ترین رقیب ما نیز هست (آمریکا). اگر همچنان این مشکلات توسط تولیدکنندگان گاز کانادا، کمپانی‌های انتقال گاز و دولت حل نشده باقی ماند، موجودیت گاز طبیعی غرب در معرض تهدید قرار می‌گیرد.

می‌رسد گاز یک کالای فراموش شده است". در اواخر سال گذشته آلبرتا اعلان کرد که مذاکرات برای سرمایه‌گذاری در انتقال ۱۲۰,۰۰۰ بشکه نفت خام از طریق راه‌آهن به مدت ۳ سال از اواخر سال ۲۰۱۹ شروع می‌کند؛ و در مهم‌ترین اقدامی که تاکنون انجام داده، ۲۲۵,۰۰۰ بشکه از تولید نفت استان به مدت ۳ ماه از اول ژانویه ۲۰۱۹، کاسته است تا مشکلات عرضه‌ی بیش از تقاضا و پایین بودن قیمت آنرا جبران نماید. "راچل ناتلی"، نخست وزیر آلبرتا در اوایل ماه دسامبر اعلام کرد که در نتیجه قیمت پایین نفت، و بالا بودن عرضه بیش از تقاضا، هر روز آلبرتا حدود ۸۰ میلیون دلار از دست می‌دهد. بنا به گفته گروه مشاوره گاز طبیعی، تخفیفات موجود روی گاز طبیعی باعث از دست رفتن حدود ۲۳ میلیون دلار در ماه، معادل ۹ میلیارد دلار در سال می‌شود.

البته آلبرتا گام‌هایی برای مقابله با این

ترجمه ایران استار- گروه مشاوره گاز طبیعی آلبرتا در ماه دسامبر اعلان کرد که آلبرتا و تولیدکنندگان گاز طبیعی آن بعلمت مشکلات دسترسی به بازار و نحوه قیمت‌گذاری آن، با مشکلی جدی مواجه هستند.

مقامات و دست اندرکاران عرصه صنعت و تحلیلگران می‌گویند که شرایط صادرات گاز اکنون با همان مشکلاتی روبروست که صنعت نفت، زیرا کانادا مجبور است گاز طبیعی خود را، در مقایسه با نظیر آمریکایی‌اش، با تخفیف‌های زیادی به مشتری اصلی خود، یعنی آمریکا بفروشد. اگرچه مشکلات و قیمت پایین نفت کانادا در ماه‌های اخیر بیشتر مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته است اما بی‌تألفانه تخفیف‌های بزرگ و قیمت تقریباً ناچیز گاز طبیعی آلبرتا کمتر در رسانه‌ها مطرح گشته است. "اندی ماه"، رئیس کل و رئیس اجرایی نفت و گاز در این باره گفت: "وضعیت گاز و نفت کاملاً مشابه است... قیمت گاز طبیعی نیز همانند نفت بسیار پایین است و برای فروش مجبور به دادن تخفیف‌های زیادی هستیم، اما از آنجایی که قیمت‌های گاز طبیعی در بازار با سرعت بسیار آرامی در دنیا رو به کاهش هستند، بیشتر به نفت (و قیمت آن) توجه شده است".

طبق گفته "سمیر کاینیدی"، رئیس "انرژی آر اس"، تخفیف‌های قیمت گاز طبیعی مدت طولانی‌است که این صنعت زیر فشار قرارداده است و مشکلات آن نیز بسیار بیشتر از نفت می‌باشد، او می‌گوید: "بنظر

رقابت نروژ و کانادا بر سر رکورد بلندترین تندیس گوزن شمالی



ترجمه ایران استار- شهر "موس جاو" در کانادا سه دهه میزبان بلندترین تندیس گوزن شمالی در دنیا بود اما شکسته شدن این رکورد در یک شهر نروژ مسئولان کانادایی را به فکر پس گرفتن رکورد انداخته است.

تندیس موسوم به مک که نماد گوزن‌های شمالی (موس) در کاناداست، با بلندی ۱۰ متری یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های شهر موس جاو است و سال ۲۰۱۳ سرشناس‌ترین سلب‌ریتی این شهر شناخته شد. تا اینکه چهار سال پیش نروژی‌ها یک تندیس فلزی از گوزن شمالی ساختند به نام "الک بزرگ" و بلندی ۱۰ متر و ۳۰ سانتیمتری آن را در کتاب رکوردها ثبت کردند.

حالا کانادایی‌ها تصمیم گرفته‌اند رکورد بلندترین تندیس گوزن شمالی را پس بگیرند. این اتفاق هم پس از آن افتاد که چند کمپن کار نروژی‌ها را یک "توهین بزرگ" دانستند و از شهروندان موس جاو خواستند به هر شکل ممکن افتخار از دست رفته شهرشان را بازگردانند. اگر کانادایی‌ها بتوانند فقط ۳۱ سانتیمتر به بلندی تندیس گوزن شمالی بیفزایند، این رکورد با ۱۰ متر و ۳۱ سانتیمتر دوباره به نام آنها ثبت می‌شود.

نکته جالب در این میان، دیدگاه شهردار "موس جاو" درباره رکورد گوزن شمالی

است. فریزر تالمی در ویدئویی که در فضای مجازی منتشر کرد، این‌گونه به اقدام نروژی‌ها واکنش نشان داد: "شما شاید ندانید اما این کار یک جنبه شخصی برای من دارد. تندیس گوزن شمالی به یاد عموی بزرگ همسر نامگذاری شده و مدت‌ها بلندترین تندیس از این حیوان در دنیا بود. حالا که نروژی‌ها آن را از ما گرفته‌اند، نمی‌توانم تحمل کنم".

گوزن نروژی که جایی میان اسلو و نروندهایم قرار گرفته، درست ۳۰ سانتیمتر بلندتر از همتای کانادایی است و شهرداری اسنور- الودال قصد ندارد در رقابت برای نگه داشتن رکورد بلندترین تندیس گوزن شمالی دنیا گامی پس بگذارد. لیندا اوتنس

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.

905.780.8444

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

مطب
ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدوئسی ...



با متخصصان ایرانی کانادایی

آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



ایکس ری



سونوگرافی



روماتولوژی



کاردیولوژی



پوکی استخوان

درد و محل:

ریچموند هیل

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

نورت یورک

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

مجهز به واکینگ کلینیک



Ultimate Diagnostics Inc.

حسابداری نشنال

افشین غایبی

- خدمات حسابداری و مالی
- تنظیم صورت حساب‌های مالی
- خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)
- تهیه اظهار نامه‌های مالیاتی
- ثبت شرکت‌ها
- برداشتن شرط مهاجرت تجاری

416.223.3336

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

طبقه بالای سوپر کوشت زمانی و پسران

کترینگ کدبانو

انواع غذا، پیش غذا، دسر با کیفیتی عالی
مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما

647-466-3845

پیش‌فروش در دو منطقه عالی

جدیدترین پروژه در یانگ و اگلینتون
وارزانتترین پروژه در ریچموند هیلدکتر رامین سیروسی
مشاور املاک

با سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در این هفته در مورد دو پروژه با شما صحبت می‌کنم که اولی شاید آخرین پروژه تصویب شده در یانگ و اگلینتون باشد و دومی اولین پروژه‌ای که در یانگ و اگلینتون ساخته خواهد شد.

بسیاری از افرادی که مقالات مرا در سال‌های ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ دنبال کرده‌اند، حتماً به‌خاطر دارند که در آن زمان من در مورد بسیاری از پروژه‌های خیابان اگلینتون صحبت کردم و بخصوص اشاره می‌کردم که تقاطع خیابان‌های Yonge/ Eglinton آینده بسیار درخشان و روشنی خواهد داشت. قیمت یک آپارتمان یک‌خوابه در آن هنگام حدود ۳۰۰ هزار دلار بود و من دقیقاً به‌خاطر دارم که چندین مورد خریدار با پرداخت حدود ۴۰۰ هزار دلار، آپارتمان دو خوابه را از بیلدر معتبر پیش‌خرید کردند. بسیاری از آن پروژه‌ها اکنون تکمیل شده و خریداران آن زمان استفاده خیلی خوبی را از پیش‌خرید از بیلدر کردند. همانطور که در مقالات ۵ سال قبل خود ذکر کردم، یکی از مهمترین عوامل توسعه این ناحیه و سایر مناطق نزدیک به خیابان اگلینتون، پروژه بزرگ Crosstown LRT است که به کمک آن خط حمل و نقل شهری LRT در طول این خیابان، مسافران را با سرعتی به مراتب بیشتر به مقصد خواهد رساند. همانطور که در مقالات آن زمان ذکر شد، به خط LRT شبیه به مترو عمل می‌کند و ایستگاه‌های متعددی در طول خیابان اگلینتون خواهد داشت و باعث سهولت حمل و نقل بین اسکاربورو تا فرودگاه پیرسون خواهد شد.

اکنون یکی از شرکت‌های سازنده فعال در این ناحیه، پروژه جدید خود را برای پیش‌فروش برای شما عرضه می‌کند. این

آپارتمان‌ها که برای اولین بار پیش‌فروش آنها از این هفته شروع می‌شود، دارای واحدهای یک‌خوابه، یک‌خوابه با دن، دو خوابه، دو خوابه با دن و سه خوابه هستند و زیر بنایی بین ۵۱۰ فوت مربع تا ۹۱۶ فوت مربع دارند و به شما امکان می‌دهد که در حال حاضر با هر سائیزی که می‌خواهید آپارتمان دلخواه خود در این ناحیه خوش‌آبیه را پیش‌خرید کنید. از نظر اجاره در حال حاضر اجاره‌بهای ماهانه یک آپارتمان ۶۰۰ فوتی بدون پارکینگ در شماره ۲۱۹۱ یانگ (جنوب) پارکینگ یانگ و اگلینتون) معادل ۲۰۵۰ دلار در ماه، آپارتمان ۶۲۰ فوتی در خیابان Roehampton (شمال یانگ و اگلینتون) معادل ۲۲۵۰ دلار در ماه، آپارتمان ۲ خوابه در اول خیابان اگلینتون (شرقی شماره ۴۳ اگلینتون) معادل ۲۷۵۰ دلار و آپارتمان دو خوابه نوساز در خیابان Broadway معادل ۳۱۵۰ دلار در ماه می‌باشد. آپارتمان‌های بزرگتر در این ناحیه بین ۳۵۰۰ تا ۴۰۰۰ دلار در ماه، اجاره می‌شوند. همانطور که می‌بینید، قیمت‌های اجاره بهای نجومی این واحدها به‌طوری است که خرید آپارتمان را به مراتب بهتر از اجاره کردن آن می‌کند. برای مثال پیش‌خرید آپارتمان یک خوابه در پروژه‌ای که ذکر شد، قیمتی حدود ۴۷۰ هزار دلار دارد ولی پس از خرید، می‌توان آن را حداقل ۲۱۰۰ دلار اجاره داد. توجه داشته باشید که مبالغ اجاره بالا مربوط به اکتبر ۲۰۱۸ می‌باشد و به طور قطع تا هنگام تحویل آپارتمان‌های فوق در سال ۲۰۲۲، اجاره‌های فوق به مراتب بالاتر خواهد رفت.

پروژه فوق در نزدیکی Yonge/Eglinton به شما امکان می‌دهد تا با قیمت‌های مناسبی این پروژه را پیش‌خرید کنید و از رشد و پتانسیل بالای این ناحیه استفاده ببرید. ساختمان دومی که در این هفته راجع به آن صحبت می‌کنم، در ریچموند هیل و در نزدیکی خیابان "بی‌ویو" قرار دارد. این پروژه به دلیل نزدیکی به یکی از بهترین دبیرستان‌های این شهر به نام Richmond

Green High School و نیز نزدیکی به بزرگراه ۴۰۴ و خیابان یانگ، آینده بسیار خوبی دارد. برای آنکه بهتر به موقعیت ممتاز این ساختمان پی ببریم، من فواصل آن را از مراکز مهم ذکر می‌کنم: فاصله تا دبیرستان ریچموند گرین ۶۰۰ متر، فاصله تا خیابان Bayview، ۳۰۰ متر، فاصله تا خیابان یانگ ۲ کیلومتر، فاصله تا فروشگاه Costco شهر ریچموند هیل، ۱۲۰۰ متر، فاصله تا بزرگراه ۴۰۴ دو کیلومتر، فاصله تا Richmond Green Library، ۷۰۰ متر. همانطور که می‌بینید این ساختمان به تمام مراکز اصلی شهر ریچموند هیل نزدیک است. برای مدت کوتاهی شما می‌توانید واحدهای این ساختمان را تنها با ۱۵٪ پیش‌خرید کنید. علاوه بر آن قیمت‌های این آپارتمان‌ها قابل پرداخت و بسیار مناسب است، به‌طوری که آپارتمان یک‌خوابه فقط ۴۰۰ هزار دلار قیمت دارد که شامل یک محل پارکینگ نیز می‌باشد. آپارتمان دو خوابه نیز تنها ۵۲۵ هزار دلار قیمت‌گذاری شده که بیشتر از ۸۰۰ فوت مربع می‌باشد. به اعتقاد من پروژه فوق یکی از خوش‌آیندترین سرمایه‌گذاری‌های در ریچموند هیل خواهد بود. همه هفته، اطلاعات پروژه‌های زیادی به دست من می‌رسد. شما می‌توانید با من، تماس بگیرید تا در مورد تخفیفات شرکت‌های سازنده و همچنین پیش‌خرید با کمترین مقدار پیش‌پرداخت صحبت کنیم. همینطور برای مدت کوتاهی به خریدارانی که با من اقدام به پیش‌خرید نمایند تا ۳ هزار دلار تخفیف ویژه و کردیت داده می‌شود. که می‌توانید در مورد آن سوال کنید. سال‌ها تجربه من در زمینه مسکن در کانادا و همکاری با شرکت‌های سازنده معتبر به شما در امر پیش‌خرید کمک خواهد کرد. هفته شما خوش

رامین سیروسی

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

در ریچموند هیل و در نزدیکی خیابان "بی‌ویو" قرار دارد. این پروژه به دلیل نزدیکی به یکی از بهترین دبیرستان‌های این شهر به نام Richmond

دکتر رامین
سیروسی
ژاله
وحدت‌پناه

مشاور رسمی املاک مسکونی و
دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران

416.418.8587

متخصص وام مسکن و
تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط

416.826.9797

نام‌های آشنا و مطمئن با سال‌ها تجربه صادقانه

North York: M2M Condo

۳۰۰۰ دلار پایین‌تر از نرخ رسمی بیلدر - تحویل مارس ۲۰۲۲

Richmond Hill: Bayview/Elgin Mills

پیش‌خرید واحدهای ۲ خوابه با ۱۰٪ - تحویل مارس ۲۰۲۲

North York: Sheppard/Downsview

روبروی پارک با چشم‌انداز دریاچه - تحویل جوانی ۲۰۲۱

North York: Sheppard/Leslie

سوپر لوکس و مدرن با تحفیف ویژه بیلدر - تحویل جوانی ۲۰۲۲

Downtown: Yonge/Carlton

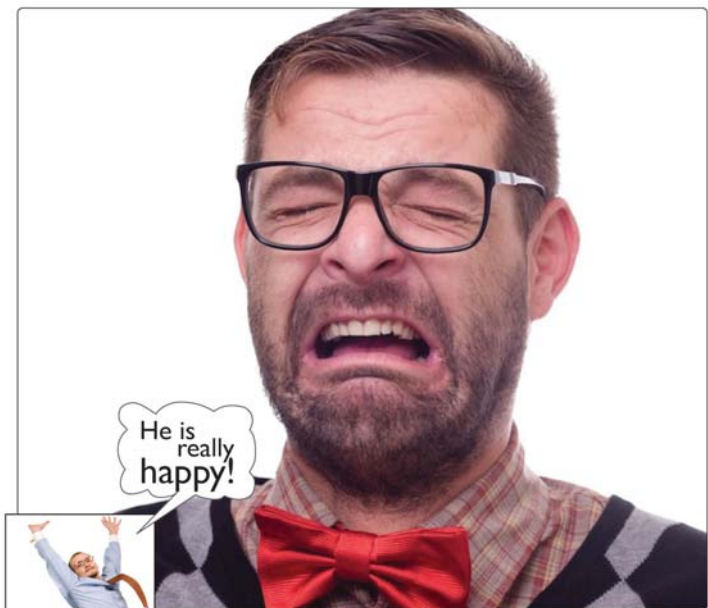
بهترین منطقه، ۱ خوابه با دن فقط ۵۹۰ هزار دلار

تحویل اول ۲۰۲۰ -

KINGSWAY
REAL ESTATE BROKERAGELIC# M12001035
Brokerage# 10266

www.Dr-Homes.ca

مقاله معرفی بهترین پروژه‌های روز در همین صفحه

are you happy
with your print provider?

Graphic Design Print Web Development Social Media Marketing

انتشارات خردمند

با بیش از دو دهه حضور مداوم
در عرصه چاپ و تبلیغات ایرانیان تورنتو

۲۳ سال
سابقه درخشان

اگر شخصی یا شرکتی که کارهای چاپی و تبلیغاتی‌تان را انجام میداد دیگر نیست، نگران نباشید....

ما بیست و سه سال است که هستیم!

www.khrd.ca | Local: 416-676-9-676 | Toll Free: 1-855-676-9676

پذیرش داوطلب در یک موسسه حسابداری

Accounting Volunteer Opportunity

A well-established accounting firm is looking for a motivated volunteer bookkeeper and office assistant; who is willing to learn and is available for 25 hours a week.

Working knowledge of

MS Office & bookkeeping is an asset.

Please send your resume to info@bahmanacconting.com

جویای کار

کارگر ساده

آماده به کار هستم

647-852-3515

اخبار - کانادا - امریکا

ابداع سیستم جدید آنلاین برای دسترسی افراد به حسابشان بدون هک شدن



خود در اوائل این هفته گفت: "چیزی که دولت و شرکت -سکیور کی تکنالوژی- آزمایش کرده و در اسناد دولتی و مطبوعاتی کانادا آمده است، یک نوع جدید مدل شناسایی دیجیتال است".

مرحله آزمایشی که توسط "سکیور کی تکنالوژی" و "سی آرای" انجام شده هویت کسی که وارد حساب مالیاتی خود می‌شود، او را به مرکز اطلاعات استانی گواهینامه متصل می‌کند تا هویتش در این دو جا مقایسه شده و به اثبات برسد.

به همین ترتیب افراد برای درخواست وام روش مشابهی برای شناسایی خواهند داشت.

والفوند گفت: "در واقع با این روش شما به طرف‌های مورد اعتماد خود اجازه می‌دهید تا هویت شما را همراه با یکدیگر شناسایی کنند، مثلاً اینکه این واقعا من هستم که درخواست وام می‌کنم یا نه".

به این سیستم می‌توانند داده‌هایشان را با حفظ حریم خصوصی به اشتراک بگذارند و قادر به دریافت خدمات سریع باشند، فقط دولت زمان می‌خواهد تا بتواند این سیستم را بطور کامل اجرایی کند".

مقامات دولت فدرال در حال بررسی راه‌های احتمالی هک کردن این سیستم برای اثبات کارایی آن هستند، برای مثال اگر یک هکر با داشتن رمز عبور وارد حساب کاربری شما شود چه اتفاقی می‌افتد و چگونه می‌شود در اینگونه موارد از شخص محافظت کرد.

بانک‌ها نیز در حال بررسی این سیستم هستند تا بتوانند از پایگاه‌های اطلاعاتی فدرال مانند شماره‌های بیمه اجتماعی و گواهینامه رانندگی استفاده کنند، بدین ترتیب تشخیص هویت برای بانک‌ها راحت‌تر انجام می‌گیرد. "نیل پارماتر" مدیر عامل انجمن بانکداران در سخنرانی

ترجمه ایران استار - اداره مالیاتی کانادا بی سر و صدا در حال تست راه جدیدی برای کانادایی‌ها به منظور ورود به حساب‌های آنلاین دولتی هستند، به این ترتیب دسترسی به خدمات آنلاین دولتی آسان‌تر می‌شود و احتمال هک شدن آنها نیز از بین می‌رود. این سیستم جدید در صورت موفقیت می‌تواند در بخش خصوصی نیز مورد استفاده قرار گیرد تا شانس تقلب و دزدی هویت از بین برود.

شرکت امنیتی آنلاین "سکیور کی تکنالوژی" و "سی آرای" سال گذشته در طول پنج ماه سرویس "وری‌فای می" را تحت آزمایش گذاشتند. این سیستم جدید به سازمان‌های دولتی و بانک‌ها امکان می‌دهد تا اطلاعات را به صورت ایمن به اشتراک بگذارند و به شما اجازه می‌دهند تا سریعاً هویت خود را در هنگام ورود به سایت تأیید کنید. این سیستم همچنین اجازه می‌دهد شهروندانی که به اداره خدمات دولتی مراجعه می‌کنند هویت خود را تأیید کنند، حتی اگر برگه‌های هویتی خود را در خانه جا گذاشته باشند. این سرویس در زمان پرداخت مالیات امسال هنوز قابل استفاده نخواهد بود زیرا دولت و مراکز وابسته کارهای زیادی برای انجام دادن دارند. "گرگ والفوند" مدیر عامل شرکت "سکیور کی تکنالوژی" در مصاحبه اخیر گفت: "هدف از این پروژه اثبات این قضیه بود که ما قادر به حل این مشکل هستیم، می‌خواستیم به شهروندان بگوییم با توجه

آمریکا و کانادا مقصد ۴۰ درصد ایرانیان داوطلب تحصیل در خارج



اقتصادی تولید شده دانشجویان خارجی در کشور کانادا بالغ بر ۸ میلیارد دلار بوده است.

در میان دانشجویان سایر کشورها هستند. آمار این گزارش همچنین حاکیست در سال ۲۰۱۶ میلادی ارزش افزوده

بر اساس گزارش سازمان علمی و فرهنگی ملل متحد (یونسکو) در سال ۱۳۹۶ (۲۰۱۷ میلادی) مجموع دانشجویان ایرانی مشغول به تحصیل در خارج از کشور ۵۰ هزار و ۳۹۲ نفر است.

همچنین بیشترین تعداد دانشجویان ایرانی مشغول به تحصیل در خارج در کشور آمریکا با تعداد ۱۲ هزار و ۶۴۳ نفر هستند و از این نظر دانشجویان ایرانی دارای رتبه یازدهم در میان دانشجویان سایر کشورهای شاغل به تحصیل در آمریکا هستند.

در بخش دیگری از این آمار آمده است که تعداد دانشجویان مشغول به تحصیل در کانادا نیز هفت هزار و ۴۱۵ نفر هستند و از این نظر دانشجویان ایرانی شاغل به تحصیل در کانادا نیز دارای رتبه یازدهم

آمریکا رسماً خواهان استرداد مدیر مالی هواوی می‌شود



خود از دولت آمریکا خواست "استیفاء" را تصحیح کرده، حکم بازداشت خانم منگ وانجو را لغو و استرداد او را تقاضا نکرد. او بدون ورود به جزئیات گفت در صورت استرداد خانم منگ "چین مسلماً به اقدام آمریکا پاسخ خواهد داد".

کانادا یک مورد از بیش از صد کشوری است که با آمریکا قرارداد استرداد دارند. پس از دریافت تقاضای رسمی استرداد، مراجع قضایی کانادا ظرف ۳۰ روز باید این تقاضا را ارزیابی کنند و وزیر دادگستری آن کشور نیز باید دستور رسمی استرداد را صادر کنند.

برخی از کارشناسان امنیتی در غرب معتقدند به دلیل خطر جاسوسی خرید تجهیزات از شرکت هواوی را باید متوقف کرد. تعدادی از متحدان کانادا از جمله آمریکا و استرالیا از مدتی پیش در مورد استفاده از محصولات هواوی محدودیت‌هایی اعمال کرده‌اند.

ندارند که بازداشت شهروندان کانادایی در چین با پرونده خانم منگ وانجو ارتباط دارد. هواوی بزرگترین شرکت تولید کننده تجهیزات ارتباطاتی جهان روز سه شنبه در پاسخ به سؤال خبرگزاری رویترز حاضر نشد در مورد این پرونده اظهار نظر کند. سخنگوی وزارت خارجه آمریکا نیز گفت: "در شکل ارائه استدلال و طرح شکایت موضع‌گیری خواهیم کرد." وزارت خارجه چین روز سه شنبه باری دیگر بر آزادی بلادرنگ خانم منگ تأکید کرد و گفت "کاملاً واضح است که این یک مورد قضایی عادی نیست".

سخنگوی وزارت خارجه چین افزود: "هر فردی با قضاوت منصفانه می‌تواند ببیند که کانادا در این زمینه اشتباه بزرگی مرتکب شده است. دولت‌های کانادا و آمریکا از قرارداد استرداد دوجانبه خود به شکلی غیرقانونی علیه امنیت و حقوق یک شهروند چین سوءاستفاده کرده‌اند."



انجمن Learning Disabilities Association (LDATD) ناحیه‌ی تورنتو بخشی از انجمن LDAO اونتاریو می‌باشد که در شهر چند ملیتی تورنتو فعالیت می‌نماید. این انجمن بنیاد خیریه‌ای غیر انتفاعی است که برنامه‌ها و خدمات متنوعی را به کودکان و بزرگسالان با توانایی‌های یادگیری مختلف ارائه می‌دهد. این انجمن مفتخر است که بدین وسیله برنامه‌های اقامتی جدید خود را با نام SPLASH (مرکز خدمات توانش‌های یادگیری برنامه‌ی اقامت) اعلام نماید. SPLASH اطلاعات، خدمات و برنامه‌های رایگان برای اقامت، هدایت و همگن‌سازی تازه‌واردین با جامعه‌ی کانادا ارائه می‌دهد. این برنامه با این هدف برگزار می‌گردد که دستیابی تازه‌واردین برای ورود و مشارکت در جامعه‌ی خود تسهیل نماید.

شرایط لازم برای شرکت در این برنامه:

مهاجران مقیم، پناهندگان رسمی، پناهندگان تحت حمایت دولت، پرستاران مقیم

هزینه:

تمام برنامه‌ها رایگان می‌باشند.

برنامه‌ی SPLASH ارائه‌کننده خدمات زیر می‌باشد:

مشاوره و مراجعه‌ی فردی:

- * ارائه و انجام فرم‌های اداری مهاجرت و پناهندگی کانادا (شهروندی، تجدید کارت اقامت و غیره)
- * ارائه و انجام فرم‌های مربوط به کمک هزینه‌ها (کارت سلامت، بیمه بی‌کاری، کمک هزینه‌ی مالیاتی کودکان، اسکان، خدمات بهداشتی، ترجمه همزمان، ارجاع به وکلا، مالیات بر درآمد و حمایت از خانواده و غیره)
- * کمک در نوشتن مدارک رسمی

برنامه‌های اقامتی:

- * آموزش زبان: توانایی گفتار برای بزرگسالان و انجمن گفتار انگلیسی برای سالمندان به شما کمک می‌کند که مهارت‌های گفتاری و ارتباطی در زبان انگلیسی را با انجام فعالیت‌های ارتباطی شامل بحث‌های گروهی، نمایش، مناظره، خواندن مقالات روزنامه‌ها و تماشای فیلم و غیره بیاموزید.
- * کمک به کارایی: می‌توانید مهارت‌های مؤثر در استخدام و کارایی را از طریق نگارش رزومه، نمونه مصاحبه‌های شغلی، و آموزش مهارت‌های یارانه بیاموزید. آموزش تخصصی اکسل و دیگر برنامه‌های کامپیوتری برای پیشرفت شغلی شما ارائه می‌گردد.
- * جلسه با اساتید: در جلسات با اساتید از رشته‌های مختلف می‌توانید امکانات شغلی مختلف را بررسی نمایید و با اساتید امر در ارتباط باشید و شبکه‌ی ارتباطات حرفه‌ای خود را گسترش دهید.
- * هنر، فرهنگ و انگلیسی: سلامت ذهنی خود را از طریق انجام کارهای هنری و دستی مانند کاردستی با مقوا، نقاشی و بافتنی تقویت کنید. پختن غذاهای بومی مختلف را بیاموزید و فرهنگ‌های گوناگون را بررسی نمایید.
- * ارتباط با خانواده‌ها در تابستان (ژولای و اگوست): خانواده‌ی خود را گرد هم آورید و با فعالیت‌های مفرح و گردش در اماکن تاریخی و گردشگری در تورنتو اوقات خوشی را در تابستان داشته باشید.

ما به زبان‌های انگلیسی، ماندرین، کنتونی، تاملیل، روسی و فارسی صحبت می‌کنیم.

نشانی: ۱۲۱ خ ویلودیل ساختمان ۲۰۳، نزدیک ایستگاه بانک و شیرد.

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره تلفن ۶۴۷-۳۵۰۱-۱۶۸۰ تماس بگیرید.

یا اوفلیا یا فاطیما تماس بگیرید.

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

✓ انجام امور قانونی خرید املاک

✓ انجام امور قانونی فروش املاک

✓ انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک

✓ نماینده چندین شرکت وام دهنده معتبر

✓ انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9

Tel: 647-779-4886

Fax: 905-581-1727

brad@wyndhamlaw.ca

416.802.9191

pouria@wyndhamlaw.ca



پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

رهبر اپوزیسیون ونزوئلا خود را رئیس جمهور موقت خواند



خوان گوایدو که رئیس پارلمان ونزوئلا نیز است در میان دهها هزار نفری که در اعتراض به رئیس جمهوری این کشور به خیابان‌های کاراکاس آمده بودند، خود را به‌عنوان رئیس جمهور موقت ونزوئلا معرفی کرد. گوایدو پیش از گفته بود که تمایل دارد به عنوان رئیس جمهور موقت و تا زمان برگزاری انتخابات جدید اداره کشور را بر عهده بگیرد. تظاهرات روز چهارشنبه یکی از بزرگترین تظاهرات تاریخ ونزوئلا بوده است که از روزها قبل بعثت وضعیت بسیار وخیم اقتصادی در این کشور تدارک دیده شده بود. وضعیت ونزوئلا پس از مرگ چاوز و جانشینی مادورو و انتخاباتی که همواره با اگر و اما روبرو بوده، در سال‌های اخیر بحرانی بوده است. این تصمیم بلافاصله واکنش دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا را در پی داشت و او در بیانیه‌ای، ریاست جمهوری موقت گوایدو را به رسمیت شناخت.

چه کشورهایی از ریاست جمهوری موقت گوایدو حمایت کردند

علاوه بر آمریکا دولت کانادا نیز اعلام کرد که خوان گوایدو را به عنوان رئیس جمهور موقت ونزوئلا به رسمیت خواهد شناخت. این در حالی است که رئیس جمهوری پاراگوئه، دولت‌های پرو، کلمبیا، گواتمالا، کاستاریکا، شیلی و برزیل نیز

در اقدامی مشابه خوان گوایدو را قدرت مشروع در ونزوئلا دانستند.

در مقابل دولت مرکزی اعلام کرد که در سیاست این کشور در قبال ونزوئلا "فعلا" تغییری ایجاد نشده است. او و مورالس، رئیس جمهوری بولیوی نیز در صفحه توییتر خود با نیکلاس مادورو ابراز همبستگی کرد.

نیکلاس مادورو، رئیس جمهوری ونزوئلا اعلام کرد که کشورش رابطه دیپلماتیک خود با آمریکا را قطع می‌کند.

ساعاتی پس از آنکه آمریکا خوان گوایدو، رهبر مخالفان دولت ونزوئلا را به عنوان "رئیس جمهوری موقت" این کشور به

میزبانی احتمالی ترامپ از دانش‌آموزانی که به بومیان آمریکا توهین کردند



ماجرای از ویدیوی کوتاهی شروع شد که حاکی از رویارویی گروهی از دانش‌آموزان با بومیان آمریکایی بود. این ویدیو در شبکه‌های اجتماعی چرخید و واکنش‌هایی نیز به دنبال داشته است. روز سه‌شنبه دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا در توییتری از این دانش‌آموزان حمایت کرد. حالا دبیر مطبوعاتی کاخ سفید نیز اعلام کرده که احتمالاً ترامپ در کاخ سفید این دانش‌آموزان را ملاقات خواهد کرد، البته پس از پایان تعطیلی دولت.

دانش‌آموزان در این ویدیو کلاه‌های قرمز انتخاباتی دونالد ترامپ را بر سر داشتند و به همان شعار معروف "آمریکا را بار دیگر بزرگ می‌کنیم" تاراج می‌دادند. ترامپ در توییتش با نام آوردن از نیک سندمان دانش‌آموزی که در تصاویر ویدیویی با یکی از بزرگان قبیله اوماها مواجه شده بود، اعلام کرده "دانش‌آموزان و به‌نام اخبار جعلی تبدیل شده‌اند. نیک سندمان دانش‌آموز دبیرستان کالوینگتن توجیه جهان را به خود جلب کرده‌اند و من می‌دانم که آنها از این مساله برای بهبود وضعیت در آینده استفاده می‌کنند، اینکه آدم‌ها را به کتار یکدیگر بیاورند. این اتفاق با ناخوشایندی شروع شد اما می‌تواند به یک رویا ختم شود."

در تصاویر منتشر شده صحنه‌هایی از مواجهه دانش‌آموزانی منتشر شده که با یک فعال حقوق بومیان آمریکا و یک کهنه سرباز که قصد میانجیگری داشته برخورد داشتند.

بعد از انتشار ویدیو و انتقادهای به نحوه برخورد نیک سندمان با فیلیپس او در یک گفت‌وگوی ویدیویی اعلام کرد که تصویری متوجه او و دیگر دانش‌آموزان نبوده بلکه تقصیر بزرگ‌ترها است. او گفته "می‌خواستم به آقای فیلیپس توهین کنم بلکه ما را با حرف بزنم و برای او احترام قائل هستم"

این نوجوان دبیرستانی همچنین افزود: "من حق داشتم آنجا بایستم. من هیچ

همه نوع بیمه

عمر، از کار افتادگی، بیماری‌های سخت، دارو و دندان و...

آیا می‌دانستید که؟

- افراد از کار افتاده تا قبل از ۴۶ سالگی می‌توانند از مزایای دولتی استفاده کنند؟
- صاحبان مشاغل خصوصی می‌توانند درآمد خود را در زمان از کار افتادگی و یا بیماری جایگزین نمایند؟
- افراد زیر ۵۵ سال از کار افتاده می‌توانند از مزایای بلند مدت استفاده کنند؟

بنابر این بدون اتلاف وقت، اقدام به گرفتن این بیمه‌ها نمایید

بیمه

اتومبیل

دو طرفه - کامل و...



بیمه

فیونرال

در گذشتن و فوت



سجادی 416-493-1082



معجزه برای سالمندان
یا آنهایی که
دهان کوچکی دارند

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 کاملاً ثابت و محکم ترک می‌کند بطوریکه می‌تواند همان لحظه از آنها استفاده نماید.

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



دکتر دندانپزشک برایان کومر

(Dr. Brian Kumer - DDS)

1-877-393-6464

3910 BATHURST ST. SUITE 402
JUST NORTH OF WILSON AVE.

مشاوره رایگان

بهترین نرخ حواله فوری
۴۸ ساعته
پرداخت همزمان ارز با
کارت اعتباری ایرانی

ارز ملل

416.830.6500 5859 A Yonge St.

ایران استار خانواده

169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 24 Jan 2019 - V. 25 - No.1222 21 ۱۳۳۷ - ۲۵ ش ۱۳۳۷

6120A Yonge St., Suite 209
روپرووی
پلازای ایرانیان

سرانی بهمنی

416 616 4404
با مجوز رسمی از بانک مرکزی - بهترین نرخ و سریعترین انتقال بین ۴ کشور

← ۳۴ سلامت

میزان بالای کلسیم
نشانه اولیه ی
بیماری قلبی است



محققان دانشگاه کالیفرنیا

← ۳۶ تکنولوژی

نقش ماهواره ها در
زندگی مان



← ۳۸-۳۹ آشپزی

خورش سیب - آش کلم برگ
کدو بره - کشک کدو
کوفته نخودی - آش شولی
سوپ زرشک



پروین ترابی

← ۴۰ خانه داری

برطرف کردن بوی بد در:
ماشین ظرفشویی -
لباسشویی - مکرروبو



← ۴۲ رمان دنباله دار

قسمت ۷۴



شهره وکیلی

← ۴۴ تغذیه

پنج خوراکی
برای کاهش وزن



← اطلاعات عمومی - نیاز مندی ها

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



ضیاءالدین مظهری از انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران:

کاهش وزن با مصرف قرص پایه علمی ندارد



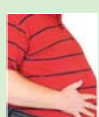
ضیاءالدین مظهری نایب رئیس انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در ارتباط با قرص های لاغری و اثرات آن گفت: بسیاری از افرادی که به مصرف قرص های لاغری روی می آورند، بر اثر تبلیغات فریبنده فکر می کنند راه حل چاقی خود را پیدا کرده اند، ولی علاوه بر اینکه دچار عوارض زیادی با مصرف این قرص ها می شوند، به محض اینکه مصرف قرص را متوقف کنند به شرایط قبلی برمی گردند.

قرص های لاغری نه تنها به کاهش وزن کمک نمی کنند، بلکه مصرف آنها حتی عوارض جانبی جدی و خطرناکی نیز به دنبال دارد که افزایش ضربان قلب، بی خوابی، تحریک پذیری معده و عصبانیت از شایع ترین عوارض آن است و باعث می شود بافت های بدن از بین بروند. وی افزود: مکانیسم این قرص ها به منظور سوزاندن چربی ها نیست و ممکن است مرکز اشتها و سیری را در مغز تحریک کنند تا فرد به طور کاذب اشتها برای غذا خوردن را از دست بدهد یا با تغییر برخی هورمون ها و عملکرد آنها، تغییراتی در بدن ایجاد شود که تمایل فرد به خوردن از بین برود، بنابراین تا زمانی که این قرص مصرف می شود، به دلیل تغییراتی که به صورت غیرطبیعی در بدن به وجود آمده است، دریافت کالری مختل می شود و در مدت طولانی که فرد غذا نمی خورد و کالری دریافت نمی کند، بافت های ماهیچه ای او درگیر می شوند و تا حدود لاغری و کاهش وزن مشاهده می شود، اما این فعل و انفعالات غیرطبیعی در بدن، برای سلامت بسیار خطرناک است. در هیچ کجای دنیا کاهش وزن سریع، راحت و بدون دردسر حاصل نمی شود؛ زیرا اضافه وزن در درون انسان و به تدریج شکل گرفته و باید انگیزه کم کردن وزن نیز از درون افراد آغاز و به صورت تدریجی حاصل شود.

برای لاغر شدن باید اشتها را کنترل کرد و وعده های غذایی با حجم کنترل شده را افزایش داد؛ در این حالت، فرصت گرسنگی شدید برای بدن ایجاد نمی شود و فرد راحت تر می تواند مسیر کاهش وزن را طی کند. پس اگر با قرص تصمیم به لاغری گرفته اید، بهتر است تجدید نظر کنید.

← ۳۳ تندرستی

چگونه ژن های مرتبط با
چاقی را غیرفعال کنیم؟



← ۳۲ پزشکی

درد مفاصل
با کمبود ویتامین ها
ارتباط دارد



وزارت بهداشت

← زندگینامه - کتاب

نگاهی به شاه
قسمت ۳۵



دکتر عباس میلانی

← ۲۴ سخن و اندیشه ۴۷

شما فکر می کنید
دشمن اصلی ما کیست؟



دکتر حسن گل محمدی

← ۲۶ آشنایی با سیستم آموزشی - ۳۰

آشنایی با هنرهای تصویری
در مدارس انتاریو-۳



لیلا کاظم زاده

← ۲۸ مشاور خانواده

خواستن
توانستن نیست



فرشته نیکخواه

← ۲۹ روانشناسی

عامل اختلافات زناشویی
آن نیست که شما
فکر می کنید، بلکه...



دکتر صفر داعی

← طنز ۳۰

رونمایی از کتاب
"فواید گاو بودن" تالیف
استاد فضول خان کامیونیتی
فضول خان کامیونیتی



← ۳۱ فیلم و سریال

مغزهای کوچک زنگ زده



پدرام ناظم زاده

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

۲۴ ساعت

شبهستان

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

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

نگاهی به شاه



محمدرضا شاه پهلوی و سپهبد علی رزم آرا

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



وجه دیگر سیاست رزم آرا این بود که توجه مردم را از نفت به موضوعاتی دیگر به ویژه اصلاحات اساسی در نظام سیاسی و اداری مملکت معطوف دارد. برنامه‌هایی به راستی بلندپروازانه در ریشه کن کردن فساد در دستگاه دولت داشت و در برخی زمینه‌ها حتی این برنامه‌ها را به مرحله اجرا گذاشت. گام‌هایی پر سرو صدا در جهت مبارزه با فساد در دستگاه دولت برداشت. تهیه فهرست کارمندان عالیرتبه فاسد که می‌بایست از خدمات دولتی محروم بمانند از جمله پیشنهادات او بود. بارها از ضرورت عدم تمرکز در ایران سخن می‌گفت و از لزوم تشکیل شوراهایی در سطح محلی برای اتخاذ برخی تصمیمات یاد می‌کرد. حتی بر آن شد که شاه را به تقلیل بودجه نظامی متقاعد کند. می‌گفت این مبالغ را باید در زمینه اصلاحات میرم اجتماعی صرف کرد. در عین حال به دولت انگلیس و آمریکا تقاضای وام اضطراری داد. می‌گفت این وام‌ها را برای انجام اصلاحات میرم اجتماعی نیاز دارد. بارها به سفرای آمریکا و انگلیس گفت که اگر کشورهای متبوعشان قصد کمک به ایران دارند، باید پیش از پرداخت این وام‌ها، به شاه به صراحت و قاطعیت بگویند که این مبالغ را "نمی‌تواند در زمینه‌هایی غیر لازم چون خرید هواپیما" صرف کند. از مضمون مذاکراتش با این دو سفارت شکی باقی نمی‌ماند که شاه و رزم آرا بر سر مسأله بودجه نظامی و سهم آن از کل بودجه کشور اختلاف نظری جدی و حل نشدنی داشتند.

البته این فقط رزم آرا نبود که از شاه به سفارت آمریکا و انگلیس شکایت می‌کرد. گاه که اختلاف میان نخست‌وزیر و شاه شدت می‌گرفت، شاه هم از رزم آرا به یکی از این دو سفارت گله می‌برد. زمانی به سفارت انگلیس می‌گفت که "دیگر تردیدی ندارد که رزم آرا یا دست‌کم برخی از معتمدان او" علیه شاه توطئه می‌کنند. سفارت انگلیس امکان وجود چنین توطئه‌ای را انکار می‌کرد. در تحلیل‌های محرمانه سفارت می‌بینیم که گرچه از بلندپروازی‌ها و جاه طلبی‌های رزم آرا نیک آگاه بودند اما به گمانشان وهم وجود این توطئه‌ها در ذهن شاه در حسادت و بی‌اعتمادی او ریشه داشت. در عین حال، دست‌کم به روایت همین سفارت، "درست یک هفته بعد از انتصاب رزم آرا به نخست‌وزیری، شاه به طور پنهانی و از طریق مجلس با رزم آرا آغاز به مخالفت کرد."

شایعه و گمان تلاش شاه علیه رزم آرا زمانی قوت بیشتری گرفت که در بحبوحه تلاش‌های رزم آرا برای رویارویی با مصدق و مجلس و نهضت ملی کردن نفت، شاه با رجعت آیت‌الله کاشانی به ایران موافقت کرد. مدتی بود که کاشانی دوباره تبعید شده بود. گفته می‌شد شاه به این قصد



Freight Services International



حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی در آمریکا، اروپا، دبی و ایران

416.590.8989

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

www.freightall.com

E-mail: info@freightall.com

با رجعت کاشانی موافقت کرد که می‌دانست او به صف معاندان سفت و سخت رزم آرا خواهد پیوست و چنین هم شد. اندکی پس از بازگشتش به ایران، کاشانی در بیانیه‌ای مخالفت با دولت رزم آرا را وظیفه همه ایرانیان دانست. در مجلس، البته، طرفداران مصدق و خود او گاه به زبانی حتی تندتر از کاشانی به رزم آرا می‌تاختند. یک بار حتی او را پدیده‌ای همسان هیتلر خواندند. رابطه شاه با رزم آرا از جنبه‌ای دیگر نیز پیچیدگی خاصی داشت. خواهر شاه، اشرف، با رزم آرا روابطی سخت نزدیک برقرار کرده بود. در آن زمان هر دو نفر مزدوج بودند اما مضمون برخی از نامه‌هایی که میانشان رد و بدل شده بود شکی در سرشت عاشقانه این رابطه باقی نمی‌گذاشت. در نامه اولش، اشرف رزم آرا را "سپهبد عزیزم" خطاب کرد. می‌گفت یقین پیدا کرده که تا پایان عمر "دوست مهربان و صمیمی" رزم آرا باقی خواهد بود. می‌گفت "کم و بیش تا به حال از زندگی خودم برای شما شرح دادم." آنگاه به زبانی که افسردگی و دلزدگی‌اش از زنی با شهرت اشرف شگفت می‌نمود می‌گفت شاید بدانید که در اثر نامهربانی‌ها و ناملایمات‌های زمان طفولیت و عنفوان جوانی تا چه اندازه "تشنه محبت هستم." می‌گفت "احساسات پاک و مهر مرا که از قلبی ناشی از عطوفت سرچشمه گرفته بپذیرید." در عین حال، در ضمن ابراز محبت، از رزم آرا می‌خواست که از هرگونه خدمتی به شاه، که به گفته اشرف عزیزتر از جان‌ش است، فروگذار نکند.

رزم آرا در جواب، اشرف را "عزیز مهربانم" می‌خواند. با زبانی سخت دوستانه و عاری از تعریف و تعارف با او سخن می‌گفت. مثلاً می‌گفت "من هنوز کاغذ روز گذشته تو را... می‌خوانم." در نامه‌ای دیگر می‌گفت "نوشته بودی هنوز به فکر تو هستم یا خیر." از نامه‌ای دیگر به قلم اشرف در می‌یابیم که در فاصله سه روزی که تهران را ترک کرده، "دو تلگراف" از سپهبد عزیز دریافت کرده. در همین نامه از رزم آرا می‌پرسد که "آیا نبودن من فرقی در زندگی شما داده؟" می‌پرسد، "آیا گاهی به فکر من هستید؟" می‌گفت هر جا سفر می‌کند... "اول کشمیر و بعد

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



سپهر رزم آرا، همسرش انور الملوک هدایت و فرزندانشان



راهپیمایی شماری از هواداران رزم آرا پس از ترور وی

آیتالله کاشانی همدلی و همراهی داشت و در بسیاری از موارد از فتاوی و دستورات او پیروی می کرد. روحانیون دیگر هم بودند که در صورت لازم فتوایی برای قتل این یا آن شخصیت سیاسی و فرهنگی در اختیار این گروه می گذاشتند. این بار گروه از شخصی به نام خلیل طهماسبی برای ترور رزم آرا استفاده کرده بود.

رزم آرا را بلافاصله بعد از اصابت گلوله ها به بیمارستان بردند اما دیری نپایید که طیبیان معالج خبر مرگش را به مطبوعات رساندند. شهر، طبق معمول، ناگهان پر از شایعه در مورد بانیان اصلی ترور شد. برخی شاه را مقصر می دانستند. می گفتند آن روز از قضا رزم آرا رغبتی به رفتن به مجلس ترحیم آیتالله فیضی که در مسجد شاه برگزار می شد نداشت. اما اسدالله علم با اصرار و ابرام رزم آرا را به شرکت در این مراسم ترغیب کرد. کار رواج این شایعات به جایی رسید که پلیس در مورد چندوچون نقش علم در رخدادهای آن روز با او دیدار و گفتگو کرد. حتی اگر خاطرات جعفر شریفامامی را با کمی تأمل در انتخاب کلماتش بازخوانی کنیم به گمان من شکی نمی توان داشت که او هم می خواست دست کم علم، و یا حتی شاه را در این کار مقصر بداند. در تاریخ شفاهی هاروارد، در جایی می گوید "موقعی که آیتالله فیضی فوت کرد علم آمد نزد رزم آرا و گفت حق این است که شما بروید مسجد شاه و در ختم شرکت کنید. رزم آرا قبول کرد و با هم رفتند به مسجد شاه. در آنجا خلیل طهماسبی نامی با تیری که به سر او زد او را کشت. حالا با

تاج محل و غیره همه جا به فکر شما بوده و جایتان را خالی می کنم." حتی درباره انتصاب هژیر به وزارت دربار اظهار نظر می کرد و می گفت "در این قسمت هم سعی کنید. خیلی برای ما بهتر است که او در دربار باشد." طبق معمول در این نامه ها با آن که می گفت می داند "لازم به سفارش نیست" ولی در هر حال سفارش می کرد که رزم آرا "همه گونه مواظبت و مراقبت در کارهایی که به برادرم مربوط است" را رعایت کند. نه رزم آرا همه توصیه های اشرف را اجرا کرد و نه چیزی از بدبینی و نگرانی شاه نسبت به رزم آرا کاسته شده بود. در عین حال جنبش ملی کردن نفت هم، به رغم تلاش های تبلیغاتی رزم آرا علیه اش، کماکان در اوج محبوبیت بود.

اما زمانی فرا رسید که رزم آرا به راستی گمان برد راهی پیدا کرده که هم تلاش های شاه علیه خودش را خنثی خواهد کرد و هم جنبش ملی کردن نفت را. بعد از مذاکرات مفصلی ادعا کرد دولت انگلیس را به پذیرفتن قرارداد تازه ای متقاعد کرده که سود نفت را به تساوی بین ایران و انگلیس تقسیم خواهد کرد. به مجلس خبر داد که برای مطلب سخت مهمی به آنجا خواهد رفت. ادعا می کرد که بالاخره راه حلی برای بحران نفت یافته است و موفقیت بزرگی عاید ایران خواهد شد.

ولی در هفتم مارس ۱۹۵۱ (۱۶ اسفند ۱۳۲۹) هنگامی که برای شرکت در مراسم ختم آیتالله فیضی قصد ورود به مسجد شاه را داشت، مورد حمله یکی از اعضای گروه فدائیان اسلام قرار گرفت. در آن زمان این گروه بیش از همه با

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۴۶ ←]



حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر

شما فکر می کنید دشمن اصلی ما کیست؟



خودمان را برای رشد و توسعه کشور و رفاه نسبی مردم بکار گیریم. این یک امر طبیعی و بدیهی است که وقتی شما کل توان و قدرت نظامی و مالی خود را به کار گیرید و به کشوری تهاجم کنید و ضمن قتل و غارت آن سرزمین‌ها را به آتش بکشید، باید انتظار این را داشته باشید که آنها اقدام به مثل کنند و غرور شکسته شده خود را با حمله به ما و پیروزی بر ما بازیابی نمایند. اگر چه منابع تاریخی درستی از دوران کهن کشورمان در دست نداریم و اغلب آنچه که ما به آنها استناد می‌کنیم، منابع خارجی و اغلب یونانی است، ولی می‌توان به این نکته پرداخت که ما به علت‌های حمله دیگران به خودمان اشاره نمی‌کنیم ولی از قساوت حمله‌کننده‌ای مثل اسکندر و آتش‌زدن تخت جمشید گله و شکایت‌های فراوانی داریم. "شما فکر می‌کنید یونانی‌ها با ما دشمن بودند که تخت جمشید را به آتش کشیدند؟"

اگر تاریخ را ورق بزنیم و جلوتر ببائیم و در صفحه‌ای که نشان دهنده شرایط مردم در اواخر دوران ساسانی است بایستیم به روزگاری برخورد می‌کنیم که شاید یکی از اسفبارترین زمان‌های تاریخ ما بوده است. دورانی که مردم هم از طرف حکومت و هم از طرف سردمداران دین زرتشت در فشار شدیدی بودند و به سختی روزگار را سپری می‌کردند. کشور در اوج اندوخته‌های مالی در خزاین حکومت‌مداران و در اوج زندگی پر از رفاه و آلودگی توسط دین‌داران به سر می‌برد، ولی مردم عادی جامعه که اغلب رعیت‌های تحت فشار سیستم ارباب رعیتی آن زمان بودند، برای

دور کشورمان می‌توانیم از دورانی صحبت کنیم که چندین سال گرفتار جنگ‌های پی‌درپی با یونانیان بودیم. وقتی با دقت فراوان و کنجکاوانه به این رویدادها نظر بیافکنیم به این نتیجه می‌رسیم که ریشه بسیاری از این درگیری‌ها بر سر مسائل پیش پا افتاده بوده است و بهانه‌هایی موجب گردیده که ما چندین بار به کشور یونان قدیم حمله کنیم. در حالی که با درایت و نیک‌اندیشی می‌توانستیم از این جنگ‌ها دوری نمائیم و نیروهای انسانی و منابع مادی و معنوی

زمین است. شالوده تفکر و اندیشه ایرانی براساس اعلام نخستین بیانیه حقوق بشر بوده که توسط کوروش بزرگ حق آزادی عقیده و احترام به معتقدات دیگران در آن به رسمیت شناخته شده است. بر این اساس درخشش و اشاعه فرهنگ و هنر ایرانی در دورانی بسیار طولانی از چین تا اروپای غربی و حتی آفریقای شمالی را در بر گرفته و یکی از کانون‌های اصلی تمدن جهان را تشکیل داده است. با نگاهی اجمالی به تاریخ گذشته نه چندان

انسان موجودی اندیشمند و دارای قدرت تفکر و تعقل است. همین صفت، وجه تمایز او با سایر مخلوقات به حساب می‌آید. به همین دلیل او از اولین روز آفرینش، زندگی و مسائل مرتبط با آن را از روی تجربه‌ها و دانسته‌های اولیه آغاز کرد و روزبه‌روز با دستیابی به اطلاعات جدید و با استفاده از تجربه‌های قبلی، دانش خود را توسعه داد و گام‌به‌گام با پشت سر گذاشتن مراحل رشد و ترقی، بر مشکلات و گرفتاری‌های زندگی فایق آمد به‌طوری‌که امروز با به دنیایی مدرن و پیشرفته گذاشته است و می‌توان گفت بسیاری از این دستاوردهای جدید برگرفته از اندیشه و تفکرات رشد یافته او در طول تاریخ حیاتش بوده است.

بنا به گواهی تاریخ، ایرانیان از دوران باستان تاکنون، در چرخه حیات بشری، نقش بارز و تعیین کننده‌ای داشته‌اند و با اندیشه‌ها و تفکرات خود، به عنوان اقوامی تمدن‌ساز نقش‌آفرین با قدمتی کهن و تاریخی مدون شناخته شده‌اند. آثار مکتوب و غیرمکتوب باقی مانده از روزگاران گذشته گواه بر این مدعا است. تاریخ ده هزار ساله کشور ایران که نشان از جهان‌بینی و ژرف‌نگری اقوام ایرانی دارد، مشحون از واقعیت‌هایی است که نشان دهنده نخستین آیین کشورداری جهانی در روی کره



بهترین قیمت ایران

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

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

قیمت‌های استثنایی
ترکیش ایرلاین
به ایران (۳۱ پسدان)

فروش مستقیم پروازها و چارترهای داخلی ایران

416.642.2372
647.23456.97
1-855-642-2372

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

با مدیریت پیوند کامران و همکاری مجرب‌ترین مشاوران امور مسافرتی

Reg# 5001858
tico.ca
IATA

افرا، آغازگر خاطره خوش سفرهای شما

رگتورز

(با راهنمای فارسی زبان)

TIDS tico.ca 416.730.8687

مجری تورهای تفریحی لوکس ارزان



تور کاروان زمستانی کبک

- همراه با بازدید از قصر یخی
- اقامت در هتل ۴ ستاره هیلتون کبک
- با میخانه

فقط ۵۴۰ دلار

۱۶ تا ۱۸ فوریه

"شما فکر می کنید دشمن اصلی ما کیست؟" جواب دادن به این سوال خیلی مشکل نیست ولی قبل از آن می توانم بگویم، ما مردم و کشوری هستیم که به جای نگاه به آینده، نگاه به گذشته داریم. حال چرا این گونه ایم، دلایل زیادی وجود دارد که در این مختصر نمی توان به آن اشاره چندانی کرد. ولی از بررسی های همه جانبه شرایط تاریخی، اعتقادی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی در طول تاریخ چند هزار ساله مان، ما به این نتیجه می رسیم که: "دشمن اصلی ما، خودمان هستیم."

حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه نگار ساکن تورنتو است. او عضو هیئت علمی در دانشگاه های ایران بوده و ده ها جلد کتاب و صدها مقاله از او در ایران و کانادا منتشر شده است.

golmohammadihassan@yahoo.com

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند

۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهپور

۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

ارز تهراننو

۴۱۶-۲۲۵-۲۳۴۵

شرکت گنجینه فرش

۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

آژانس مسافرتی شایان

۴۱۶-۸۳۸-۷۰۰۵

نالایق، خرافاتی و ضعیف النفسی مانند سلطان حسین مغلوب یک تعداد از افغان هایی شد که نه از لحاظ نیروی جنگی و نه از لحاظ تدبیر و سیاست در حد و اندازه یک چنین براندازی نبودند.



"آیا شما فکر می کنید افغان ها با ما دشمن بودند که به ما حمله کردند و کشورمان را به تسخیر خود درآوردند؟" پرداختن به تمرکز روی این روندهای تاریخی را اگر ادامه دهیم، سرانجام به روزگار امروز می رسیم که وضعیت آنچنان مطلوبی نداریم. چرا ما این گونه ایم. بگذارید سوال اول خودم را تکرار کنم:

را برای مردم کشورمان فراهم سازد، در زیر تفکرات یک حکومت مستبدانه از بین رفت و خسارات فراوانی به ایران وارد شد. "آیا شما فکر می کنید مغول ها با ما دشمن بودند که به ما حمله کردند و کشورمان را به خاک و

خون کشیدند؟" اگر حوصله کنیم و اوراق تاریخ را تندتر ورق بزنیم و از مصیبت های دیگری مانند حمله تیمورلنگ هم صرف نظر نماییم و خودمان را برسانیم به اواخر دولت صفوی، مشاهده می کنیم، حکومتی که در دوران حاکمان اولیه خود بسیار مقتدر بود بر اثر ضعف داخلی و بی خردی حکومت رانان اواخر این سلسله، کارش به جایی رسید که فرد

تامین معیشت یک زندگی عادی در مضیقه به سر می بردند و حاصل دسترنج کار آنها که اغلب کشاورزی و دام پروری بود به جیب صاحبان زور و زر و تزویر می رفت.

در یک چنین وضعیتی اعراب تازه به دوران رسیده به ما حمله کردند و اگر باد غرور قدرت و ثروت ذهن و چشم حکومت رانان ما را پر نکرده بود، با درایت و تفکر می شد قبل از وقوع این تعرض، جلوی آن را گرفت. در هر حال به قول استاد بزرگوارمان دکتر باستانی پاریزی تاریخ را نمی توان با اگرها عوض کرد و آمد به سر ما آنچه که می توانست نیاید. ثروت، امکانات، منابع مالی به تاراج رفت و فرهنگ و هویت تاریخی و اعتقادیمان دچار لطمه های فراوانی گردید.

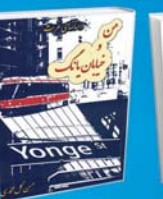
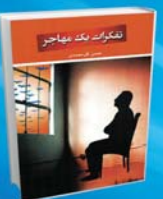
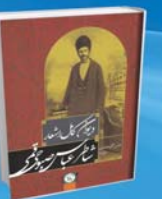
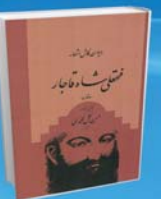
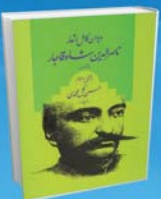
"آیا شما فکر می کنید اعراب با ما دشمن بودند که به ما حمله کردند و کشورمان را ویران نمودند؟"

بگذارید باز هم تاریخ را ورق بزنیم و خودمان را برسانیم به دوران حکومت نسبتاً مقتدر خوارزمشاهیان. در این ایام چنگیزخان مغول پس از تسلط بر چین و بخشی از آسیای میانه با حکومت ایران همسایه شد. خواسته چنگیز برقراری ارتباط بازرگانی و تجاری با ایران بود و در ابتدا با ادب و رعایت بسیاری از شئون لازم با محمد خوارزمشاه برخورد کرد ولی این پادشاه خودخواه که تحت تسلط همسرش بود برخورد خصمانه ای با مغول کرد و موجب هجوم آنها را به کشورمان فراهم ساخت. بر اثر این بی تدبیری امکانات و دستاوردهایی که با سعی و کوشش فراوان ایجاد شده بود و می توانست آینده بهتری

هیچ هدیه ای بهتر از کتاب نیست

کتاب های حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه نگار ساکن تورنتو

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



آشنایی با سیستم آموزشی انتاریو - ۳۰

لیلا کاظمزاده
معلم رسمی انتاریوآشنایی با هنرهای تصویری
در مدارس انتاریو ۳

رنگ روغن تازه دارد؛ الگوها و طرح های تکرار شونده.

ارزش (value): شناخت و استفاده از طیف ارزش های هنری برای القای عمق؛ سایه زدن اصل طراحی؛

تناسب (proportion): کلاس پنجمی ها یاد می گیرند که بین شکل و اندازه ی بخش های مختلف یک جسم، باید تناسبی وجود داشته باشد؛ میزان بزرگی و فاصله جسم با پیش زمینه و محیط اطرافش معنادار و نزدیک به واقع باشد. مثلا اندازه قد تصویر یک انسان در سنین طفولیت، حدود پنج برابر قد سر همان فرد باشد، و انسان بالغ، حدود هفت یا هشت برابر قد سر باشد؛ آشنایی با کاریکاتور؛ استفاده از مقیاس های غیر محتمل برای ترسیم شکلی در فضای خیالی، یا موجودات تخیلی. خوب حالا که حس کردید از این سن بچه ها درک جدیدی از مفاهیم و دنیای آستره دارند و دنیایی غیر از هنرهای تجسمی در دنیای واقعی را هم می توانند درک و خلق کنند، بد نیست ببینیم در پایه بعدی چه مقدار پیشرفت می کنند!

کلاس ششم:

خط (line): آشنایی با خطوطی که توجه بیننده را معطوف می کنند؛ خطوطی که القاگر حس حرکت یا وارد شدن نیرو می باشد؛ مثل خطوط موجودی که در تصاویر باعث خطای دید می شوند؛ کشیدن اشیایی که خط بیرونی شان قابل شناسایی دقیق نیست؛ مثل ایجاد خطی با خرده کاغذ

شکل و فرم (shape and form): بزرگنمایی

فضا (space): سایه و سایه روشن زدن برای ایجاد و القای حجم؛ پرسپکتیو حجمی؛ دید میکروسکوپی و تلسکوپی

رنگ (colour): شناخت رنگ های مکمل؛ رنگ مایه، و غلظت رنگ؛ مثلا مات کردن رنگ، یا خنثی کردن و خلاصه تغییر در غلظت رنگ با ترکیب کمی از رنگ مایه مکمل هر رنگ.

بافت (texture): ایجاد بافت با استفاده از وسایل، مواد، و تکنیک های متفاوت؛ مثلا استفاده از چنگال برای ایجاد خطوط و القای بافت علف های انبوه و خودرو، بر روی بومی که

کلاس پنجم:

خط (line): خط صاف و خط خمیده، و خطوط هاشوری برای نشان دادن عمق، به شکل ها و فرم ها؛ کشیدن حالات بدنی؛ رسم حرکت های مختلف، حرکت با استفاده از سیم های پرزدار کاردستی (همان پایپ کلینر خودمان)؛ خطوطی که در نقاشی حرکت و عمق را نشان می دهند. **شکل و فرم (shape and form):** اشکال متقارن و نامتقارن در تصاویر و حروف؛ شکل های مثبت و منفی در محیط پیرامون؛ اشکال محذب، مقعر، و اشکال انتزاعی

این هفته لای در کلاس پنجم را باز می کنیم. اگر طاقت سر و صدا و هیجان آنان را دارید، پس با من بیایید تا در را کاملا باز کنیم و برویم داخل، چون خوب وقتی رسیده ایم؛ ساعت هنرهای تصویری است. البته بچه ها، در طول زنگ تفریح، حسایی در هوای آزاد بازی کرده اند و ممکنست کمی عرق کرده باشند. این واقعیت علمی و انکارناپذیر (بوی عرق)، در بعضی از آنان، به ما گوشزد می کند که بزرگ شده اند و کم و بیش به سن بلوغ نزدیک گشته اند. با دوستان وقت گذراندن و پذیرفته شدن در جمع، کم کم در نزد این گروه سنی، معنادارتر می شود.

متخصصان تعلیم و تربیت، سن ده، یازده سالگی را به مثابه رسیدن به یک مرحله جدید از زندگی می دانند؛ وقتی که جسم، رشد قابل ملاحظه ای می کند، و به همان مواز، قدرت استدلال و دریافت های ذهنی شان هم گسترش می یابد. مولفان سند آموزشی انتاریو هم بر همین باور، تلاش دارند خواسته های درسی را مطابق با مقتضیات و قابلیت های سنی هر گروه، به نگارش درآورند، پس شاهد انعکاس این فهم و قابلیت های انتزاعی (همان آستره)، در سند هنر هم خواهیم بود.



INCOME TAX E-FILE
Personal, Small Business & Corporate

خدمات حسابداری و مالیاتی

رضا پورلطیفی

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

- 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 GST, HST & WSIB
- تهیه طرح توجیهی برای اخذ وام
- ثبت، تغییرات و انحلال شرکتها

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

Let our experience bring harmony to your finances



8131 Yonge St., Suite 211,
Thornhill, ON L3T 2C6
Tel: (416) 900-4188 www.HarmonicTeam.com
Fax: (416) 900-4189 info@harmonicteam.com

در پلازای
سوپر پارسیان

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور



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

خدمات حسابداری

INCOME TAX

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

تکمیل فرم های Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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



استفاده کودکان از صفحه‌های نمایش الکترونیکی به خودی خود زیانبار نیست

انجمن سلطنتی متخصصان کودکان بریتانیا تأثیر منفی استفاده از صفحه‌های نمایش الکترونیکی بر توانایی شناختی کودکان را رد می‌کند. این انجمن می‌گوید والدین تا زمانی که سایر شرایط مناسب باشد، نباید نگران تأثیر مدت زمان استفاده کودکان از صفحه‌های نمایش الکترونیکی باشند. دستورالعمل این متخصصان محدودیت زمانی برای زمان استفاده از صفحه‌های نمایش الکترونیکی تعیین نمی‌کند، اما توصیه می‌کند این وسایل در یک ساعت پیش از خواب استفاده نشوند. آنان همچنین می‌گویند استفاده کودکان از وسایل الکترونیکی نباید در حدی باشد که وقت خوابیدن، ورزش و گذران وقت با اعضای خانواده را کاهش دهد. این دستورالعمل بر اساس یک بازبینی شواهد علمی است که در ژورنال پزشکی بریتانیا منتشر شده است و برای پاسخ به مباحثه‌ای است که درباره محدودیت زمانی استفاده کودکان از وسایل الکترونیکی در جریان است.



و مبالغه در نسبت اندازه‌ها، ایده‌ها، فونت‌ها؛ اشکال هندسی نظیر مخروط و هرم. **فضا (space):** نقطه تمرکز و توجه، و پرسپکتیو یک نقطه‌ای؛ شناخت تناسب اولیه در کشیدن اعضای صورت؛ تقارن افقی و عمودی. **رنگ (colour):** چرخه رنگ؛ رنگ‌های دسته سوم؛ استفاده از رنگ برای انتقال یک مفهوم و ایده؛ مثل رنگ سبز برای آرامش؛ و به کار بردن رنگ برای ایجاد تصاویر طبیعی. **بافت (texture):** ایجاد بافت با استفاده از وسایل، مواد، و تکنیک‌های مختلف. **ارزش (value):** سایه زدن که حجم را نشان دهد؛ سایه زدن برای ایجاد طیف رنگ. اصل طراحی: **موازنه و تعادل (balance):** به کارگیری عناصر طراحی برای خلق یکنواختی در وزن اهمیت جسم؛ استفاده از مفاهیم رنگ برای ایجاد تعادل؛ مثلاً رنگ‌های روشن برای نشان دادن اجسام سبک‌تر؛ درک این که رنگ‌های گرم به نظر چنان می‌رسند که گویی گسترش ایجاد می‌کنند، و رنگ‌های سرد گویا جمع‌شونده هستند؛ مناطق شفاف تصویر، انگار از قسمت‌های کدر وزن کمتری دارند. تا اینجا با همت و حوصله شما عزیزان خواننده، طی چندین هفته، از هنرهای چهارگانه دبستان‌های انتراریو، سه تایش را بررسی کردیم

و دانستیم در ساعت رقص، نمایش، و هنرهای تصویری، فرزندانمان چه می‌آموزند و چه می‌کنند. برای تدریس درس موسیقی در اکثر مدارس، معلم ویژه‌ای در نظر می‌گیرند. کلمه‌های مندرج در سند درسی موسیقی، برای ترجمه، کمی سخت‌تر به نظر می‌رسد. فعلاً برای مدتی از کلاس هنر بیرون می‌رویم و سری به جاهای دیگر مدرسه می‌زنیم. به خاطر داشته باشید می‌توانید روزهای سرد و شب‌های طولانی زمستان را با فرزند خود بنشینید و با اندک ابزار هنری، دقایق شیرینی را سپری کنید. یک دفتر نقاشی، کمی مداد شمعی یا پاستل، و سرسوزنی ذوق را به کار بگیرید و با هم بگویید و بخندید و نقاشی بکشید. کسی شما را محدود نکرده، می‌توانید از تکه‌های پوست تخم‌مرغ، ریزه‌های دستمال کاغذی، یا پارچه خرده و تکه‌های کاموا و کمی چسب هم استفاده کنید. این بوم و این میدان!

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتراریو و ساکن تورنتو می‌باشد. او کارشناس ادبیات انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبائی و کارشناس آموزش از دانشگاه لیک‌هد (Lakehead) است.
leilakazemzadeh@gmail.com



مهاجرت تضمینی

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

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

437-991-ROYAL

7 6 9 2

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

www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com



خواستن توانستن نیست



استعدادهای خود حرکت می‌کنیم، نه خود را زیر فشار تلاش خرد می‌کنیم و نه از تلاش و حرکت دست می‌کشیم.

در باور من هر چه بخواهم می‌شوم یا به هر چه بخواهم می‌رسم باور غلط و خطرناکی است که می‌تواند انسان را به سرخوردگی و افسردگی بکشاند. دنیای ما دنیای پیچیده‌ای است که شرایط و قوانین خاص خود را دارد و از هر چند خواسته، ما را به یک یا دو خواسته‌مان می‌رساند. هرگز این قاعده در جهان نبوده که چون من زحمت می‌کشم و پندبال هدفم می‌روم پس باید موفق شوم. پس برای جلوگیری از سرخوردگی باید هدفی واقع‌بینانه داشته باشیم، برای آن هدف تلاش کنیم و نتیجه را هر چه بود بپذیریم. و در ادامه، هدف ما فقط مختص به ما نیست. هزاران نفر در این دنیا هدفی مشابه ما دارند که برای رسیدن به آن تمام تلاش خود را می‌کنند. در این شرایط خواستن، نمی‌تواند توانستن باشد، بلکه خواستن، شاید شکست‌هایی را به همراه داشته باشد که نباید باعث یأس و افسردگی ما شود. هر شکستی در راه هدف باید باعث رشد و آگاهی‌مان شود.

خواستن، همیشه توانستن نیست، داشتن حرمت نفس و اعتماد به نفس است که ما را به خود باوری می‌رساند و کمک می‌کند که ما به اندازه توان و قابلیت‌های خود تلاش کنیم و در دنیای رقابت‌های منفی، خود را زیر بار تلاش بی‌هوده و اشتباه، افسرده نکنیم.

فرشته نیک‌خواه

روان درمانگر و مشاور خدمات فردی و اجتماعی در کاناداست

Pifao790@gmail.com

فرشته نیک‌خواه
روان‌درمانگر



از دوران کودکی همیشه به ما گفته شده که خواستن توانستن است، ولی آیا واقعاً خواستن توانستن است؟؟

به مراجعینم که نگاه می‌کنم، تأثیر برداشت اشتباه از جملاتی که ما به دلیل جنبه فرهنگی آنها به خود می‌بالیم و دیگران را ترغیب به پیروی می‌کنیم، را می‌بینم. افرادی که از تلاش خسته شده‌اند و خود را مستحق پیروزی نمی‌بینند. کسانی که تمام راه‌های رسیدن به هدف را امتحان کرده‌اند و به نقطه اشتباهی در زندگی رسیده‌اند.

خواستن، توانستن نیست، داشتن است. داشتن ذهنی باز که باعث نگاهی نو و هدفمند به زندگی شود. خواستن، داشتن حرمت نفس و اعتماد به نفس است. خواستن، داشتن توانایی و ایمان به خود است.

برای رسیدن به هدف نیازی به انجام کارهای خارق‌العاده نیست، همینکه به خود باور داشته باشیم و خود را مستحق بدانیم بزرگترین قدم را در جهت پیروزی برداشته‌ایم. داشتن اعتماد به نفس و حرمت نفس، کمک بزرگی به شناختن خود و توانایی‌های خود می‌کند. همیشه اعتماد به نفس از درون ما سرچشمه می‌گیرد و تقویت آن با حرمت نفس کمک می‌کند که ما خود را لایق بدانیم. همه ما انسان‌ها محدودیت‌های خاصی در زندگی داریم و نباید خود را بیشتر یا کمتر از آنچه هستیم ببینیم. اگر به خود واقعی خود ایمان داشته باشیم در حد و اندازه توان و

ورشکستگی؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،

مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.

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

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

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

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

Call us for a FREE, confidential consultation.

RISMAN ZYSMAN INC.
LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

با ۳۰ سال سابقه

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

416-222-4600

سرویس رفت و آمد به فرودگاه و کلیه مناطق شهر



خدمات
ترجمه
در همراهی با شما
در مکان‌های انجام
کارهای اداری
شما

با قیمت‌های مناسب

فریده 416.903.7030

پذیرش داوطلب در یک موسسه حسابداری

Accounting Volunteer Opportunity

A well-established accounting firm is looking for a motivated volunteer bookkeeper and office assistant; who is willing to learn and is available for 25 hours a week.

Working knowledge of
MS Office & bookkeeping is an asset.

Please send your resume to info@bahmanacconting.com

دفتر حقوقی و مهاجرتی

الهام معاونی

وکیل رسمی

دادگستری

و افسر سابق

اداره مهاجرت

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

حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تمدید و تجدید وام‌های بانکی

Status Certificate Review & Advise (free with purchase)

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری

تحصیلات و تجربه کاری

ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت

مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،

تنظیم دعوتنامه

905-918-9606

10087 Yonge St. Richmond Hill, Ontario
North of Major Mackenzie, on Yonge St.عامل اختلافات زناشویی آن نیست
که شما فکر می کنید بلکه...دکتر صفر داعی
روان درمانگر

البته او اشتباه می کرد. زیرا دیر یا زود زبیا آنها را نیز پیدا می کرد و وضع بدتر از اوضاع پیش می شد. بالاخره یکروز زبیا مجدداً محل بوته های ماری جوانای تازه را پیدا کرد و طوری به شدت داد و فریاد کرد و عصبانی شد که در و همسایه ها از این جریان باخبر شدند. بنابراین منوچهر چاره ای نداشت جز اینکه خانه را ترک کند و به مسافرخانه ای برای مدت محدودی برود و از همسر خود دور باشد. او پس از چند روز توقف در مسافرخانه مجدداً سنجید و تصمیم گرفت که بهتر است خشم و عصبانیت همسر خود زبیا را بپذیرد و به او حق دهد که کاری درست و شایسته انجام داده است.

پس از ورود مجدد به خانه همسرش همانطور عصبانی بود و مدام فریاد می کشید. منوچهر بدون پاسخ و بحث فقط گوش می کرد، اما گاهی اوقات کار خود را توجیه و از آن دفاع می کرد. او به خانمش فرصت داد تا تمام خشمها و عصبانیت های خود را که آزارش می دادند ابراز نماید و چیز دیگری برای گفتن نداشته باشد. در این میان اتفاق جالب و عجیبی به وقوع پیوست. زبیا شروع به گریه کردن نمود. در واقع در متن تمام این عصبانیت ها و ناراحتی های زبیا این ترس بوجود آمد که نکند این رفتار و این تفاوت بین او و شوهرش اینقدر مهم باشد که بتواند زندگی زناشویی آنها را از بین ببرد. به علاوه او از این می ترسید که آنها نتوانند به توافق برسند و زندگی خوب و خوشبختی خانوادگی قبلی را از دست بدهند. ناله و ناراحتی ها و دردهای زبیا اینقدر قوی بود که منوچهر شوهرش را نیز به گریه انداخت.

در این زمان منوچهر احساس کرد که هنوز زبیا از او متفرق نیست، اما به خود نهیب زد که او به احساسات و خواسته های همسرش توجه کافی ننموده تا کاشت و رشد بوته های ماری جوانای خود را متوقف و آنها را از بین ببرد. با خود گفت که این واقعا مسخره است. من زندگی زناشویی خودمان را با تمام ماری جوانای عالم عوض نمی کنم و زمانی که او توانست واقعا به حرف های زبیا همسرش توجه نموده و خوب گوش کند برای اولین بار متوجه شد که موضوع

زن و شوهری که در این نوشته به آن اشاره می کنم با اسم های مستعار زبیا و منوچهر هستند.

این زن و شوهر در مورد هر چیزی با یکدیگر تفاهم و توافق دارند و هرگز هیچکدام با نظر دیگری مخالفت ندارد. متأسفانه در یک زمینه خاص با یکدیگر مخالفت می کنند و هرگز به توافق نمی رسند.

منوچهر عادت و اعتیاد به کشیدن ماری جوانا دارد و زبیا همسر او هرگز از این عادت او راضی نبوده و به شدت نیز با آن مخالف است. منوچهر نه تنها خودش ماری جوانا می کشد، بلکه نادانسته آن را به همسرش زبیا نیز تعارف می کرد و در این زمینه خیلی اصرار می ورزید. گاهی می گفت قصد دارد خود گیاه ماری جوانا را در منزل بکارد و رشد دهد. به هر تقدیر خانم زبیا یکروز با کمال تعجب کشف کرد که یک بوته بزرگ ماری جوانا در وسط گل های آفتابگردان با ارزش او کاشته شده است. اینجا بود که زبیا بسیار ناراحت، خشن و عصبانی شد و به همسرش گفت آیا واقعا مغزت را از دست داده ای. چی فکر می کنی، چه فکری کردی که این کار ناشایست را انجام دادی. چه بسا هر دوی ما به دست پلیس دستگیر شویم (قبل از آزادی این مواد مخدر) و به زندان بیفتیم. من حتماً از حرفه خود اخراج خواهم شد. چطور تو اینکار را بدون مشورت با من انجام داد و به عواقب آن اصلاً فکر نکردی.

گرچه منوچهر فکر می کرد که زبیا خانمش قدری از خطر کاشت ماری جوانا غلو می کند، اما احساس کرد که ممکن است ایده خوبی نباشد که بیش از این خانمش را تحریک و تهییج نماید، لذا موافقت کرد که بوته های ماری جوانا را از بین ببرد. با وجود این او نتوانست خود را قانع کند که بوته های ماری جوانا را کاملاً از بین ببرد. بنابراین چند دانه از بوته های ماری جوانا را به قسمت دیگر باغچه منزل منتقل نمود تا شاید بتواند از ناراحتی های همسرش در امان بماند.

رونمایی از کتاب "فواید گاو بودن" تالیف استاد فضول خان کامیونیتی



فضول خان کامیونیتی

فایده دارد. مثلاً در مورد همین ازدواج، وقتی گاوی که پدر خانواده است می‌خواهد دخترش را شوهر دهد، نگران چشم و هم‌چشمی و جهیزیه دخترش نیست. نگران نیست که بین فک و فامیل و دور و همسایه آبرو دارد. مجبور نیست به خاطر اینکه جهاز دخترش را تهیه کند، برود اضافه کاری زمین بیشتری شخم بزند. از آن گذشته هیچ گاوی نگران کرایه خانه‌اش نیست که این روزها ساعت به ساعت بالا می‌رود. گاوها آنقدر عاقلند که می‌دانند بهترین سال‌های عمرشان را نباید پشت کنکور بگذرانند تا پس از فارغ‌التحصیلی کاری پیدا نکنند. گاوها حیوانات مفیدی هستند و انگل جامعه نیستند. شما تاکنون یک گاو معتاد دیده‌اید؟ گاوی دیده‌اید که مزاحم دیگران شود؟ آیا شنیده‌اید که گاوی بیکار شده است؟ آیا مشاهده کرده‌اید که گاوی زیر آب گاو دیگر را پیش صاحبش بزند؟ تاکنون گاوی را دیده‌اید که از مزرعه دزدی کند؟ آیا گاوی وجود دارد که زنش یعنی ماده گاو مهربان شیرده فرزندان را کتک بزند یا او توهین کند یا به سمتش لگد پرتاب نماید؟ شما که خبرنگار هستید و توی جامعه می‌گردید، آیا تاکنون شنیده‌اید که گاوی اختلاس کند یا دروغ بگوید یا حق دیگران را بخورد؟ نه تنها این‌گونه صفت‌ها را گاو ندارد بلکه فواید زیادی هم دارد. از شیر و ماست و پنیرش بگير تا پوست و حتی فضولاتش که کود حیوانی مرغوبی است. ما که حاج و واج مانده بودیم و حرفی برای گفتن نداشتیم ناگهان فضول خان ادامه داد: "چه چیزی بهتر از این همه مدارک و گفته‌های حقیقی که به شما عرض کردم. حالا حضرتعالی قضاوت کنید، گاو بودن فایده دارد یا نه؟ پس چرا نباید یکی دست به قلم ببرد و در فواید گاو بودن کتابی بنویسد؟" ما که قانع شده بودیم، از استاد تشکر و قدردانی کردیم ولی او در گوشمان گفت: "مهمترین فایده گاو بودن این است که اگر کسی گاو شد، دیگر آدم نیست، همین یک فایده برای تالیف یک دایرةالمعارف چند جلدی کافی است تا چه برسد به یک کتاب چند صفحه‌ای."

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که این فضول خان کامیونیتی هزار و یک هنر و توانایی آشکار و پنهان دارد که یکی از آنها همین طنزنویسی و فضولی است. سرگرم کار خود بودیم که از دوستان و آشنایان شنیدیم که ایشان اخیراً کتابی نوشته‌اند با عنوان "فواید گاو بودن" و ناشر مربوطه برای فروش بیشتر این کتاب اصرار زیاد و فراوانی دارد که یک جلسه زیبا و مامانی رونمایی برای این کتاب فضول خان برگزار کند. لذا مصمم شدیم که به‌عنوان یک آس برنده زودتر از همه خودمان را هر طوری شده خدمت فضول خان برسانیم و قبل از برگزاری این رونمایی با ایشان که استادی بی‌نظیر و مانند در عرصه نثر و نظم و هنرهای دیگر هستند، مصاحبه‌ای ترتیب دهیم تا اولین کسی باشیم که دیدگاه‌های فضول خان را به اطلاع دوستداران و علاقمندان او برسانیم. بنابراین با تلفن و موبایل و هزاران کوفت و زهرمار ارتباطی که این روزها در جامعه رواج دارد، توانستیم با کلی قول دادن‌های آنجانی و زیرمیزی‌های پنهانی و التماس‌های حضوری، حضرت ایشان را راضی کنیم که با ما مصاحبه کنند. لذا در موعد مقرر خودمان را به محضرشان رساندیم و برای اینکه وقت او را زیاد نگیریم، یک راست رقتیم سر مطلب و پرسیدیم: "استاد فضولی، چه دلیلی داشت که حضرتعالی کتابی در رابطه با فواید گاو بودن تالیف کرده‌اید؟" فضول خان که لباس شیک مجلسی سفید رنگی به تن داشت و ریش پرفسوری رنگ کرده خود را مرتب می‌کرد و پاپیونی قرمز زده بود، گویی که در حال سخنرانی در دانشگاه هاروارد است، جواب داد:

"واضح و مبهرن است که اگر به اطراف خود بنگریم، در میابیم که گاو بودن فواید زیادی دارد. من مدت مدیدی در این مورد مطالعه، تحقیق و تفکر کرده‌ام و به این نتیجه رسیده‌ام که مهمترین فایده گاو بودن این است که دیگر شخص آدم نیست، گاو است. بیا باید یک لحظه فکر کنیم که ما گاویم، ببینیم چقدر گاو بودن

دکتر فرامرزارجمند

جراح و متخصص چشم

از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا

با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی



416.548.6555

Emergency Phone: 647.868.4041

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازای ایرانیان (جنب پلازای Fido)



The Little House
Of Kebobs North

با بیش از ۲۰ سال سابقه



دو قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

رستوران ایرانی
با انواع غذاهای اصیل ایرانی

905-787-9988

1480 Major Mackenzie Dr. East
Major Mackenzie & Leslie

مغزهای کوچک زنگ زده

Sheeple



پدارمان ناظمزاده
تورنتو



را کنار می‌زند و بعد علت آن که تنبیه ظالمانه توسط پدر معتادش (فرید سجادی حسینی) در زمان کودکی است آشکار می‌شود. قسمت جالب ماجرا طغیان شخصیت شاهین پس از این افشا، در مقابل مسیبان بدبختی‌هایش است. حتی رفتار زورگویانه و تهاجمی او نصیب امیر رفیق شفیقش نیز می‌شود؛ صحنه خوردن زورکی غذا به امیر در رستوران و بعد بغل کردنش جزو صحنه‌های غم‌انگیز فیلم است. شخص دیگر در فیلم که هدف خشم او قرار می‌گیرد مونا خواهرش (مرجان اتفاقیان) است. او که آرایشگر می‌باشد موی دم اسبی خود را به حالت هفت‌رنگ درآورده و هنگامی که تصویرش در ماشین نامزد دوستش موقع برداشتن روسری و نشان دادن موهایش ضبط می‌شود با سوء قصد روبرو می‌شود. پخش این فیلم در اینترنت شروع فروپاشی این خانواده است. جنگ با پلیس میخ آخر را بر تابوت شکور می‌زند. بعد از رفتن شکور و شهرز به زندان، رسماً شاهین عقده‌های سال‌هایش را آشکار می‌کند خصوصاً در سکانس زندان که بازی شکور واقعاً به یادماندنی است و تازه می‌فهمد که شاهین را دست‌کم گرفته و مار در آستین پرورانده. پُرگوئی و خشونت کلامی بعضاً بازه شاهین و ریتم بسیار تند فیلم دلایل علاقه تماشاگران به فیلم است. سکانس برخورد شاهین در آرایشگاه زنانه در عین حال که این سوال را پیش می‌آورد که چرا شاهین دنبال شهره است، سکانسی جالب است.

ایده فیلم انتقال مصیبت است، حرکتی دایره‌وار از چوپانی به بعدی و گوسفندانی که بدون فکر حرکت می‌کنند و داغی بر پیشانی دارند. کار فیلمبرداری پیمان شادمان‌فر در میزانش و فضا سازی رنگ و بوی واقعیت می‌دهد. مرگ گوسفندان و استفاده از رنگ‌های تند زرد و سیاه که بیانگر مرضی و فساد و بخت سیاه است قابل تحسین می‌باشند. عده‌ای از منتقدین این فیلم را کپی فیلم برزیلی شهر خدا می‌دانند در حالی که اینگونه نیست؛ شاید در بهترین حالت وام‌دار

بعضی از ایده‌های آن فیلم باشد، شاید یک کولاژ هوشمندانه بنظر برسد که تکه‌های ایرانی را در کنار مشابهش نصب کرده است. انتخاب آهنگساز خوب فیلم، بامداد افشار، که به گفته خودش با الهام از آوای چوپانان و اصوات آنان موسیقی فیلم را سروده همراه با خوانندگی رضا کولغانی در آخر فیلم از نقاط قوت فیلم به شمار می‌رود. شکور در یک صحنه فیلم شاهین را به کلاغی تشبیه می‌کند، زاغه‌نشینی که به دنبال جمع زباله به طور اخس، وان حمام و انباشتن آن در پشت بام است، استعاره‌ای است که نشان می‌دهد این زندگی زاغه‌نشینی به او تحمیل شده است و انتخاب پشت بام برای همین است که می‌خواهد پرواز کند. او چوپانی نیست که ظلم کند و یا در پایان روی صندلی ریاست بنشیند. او ماندن در وان و پاک‌ماندن از تبهکاری را دوست دارد. نگه داشتن کودک با خود در وان و آزاد کردن مرغ‌های عشق نشان می‌دهد که او خوشی را برای دیگران هم می‌خواهد. کمک به شهره و ناصر و آماده کردن خود برای نبرد، قسمت پایانی فیلمی است که سیاهی را پایانی بر همه چیز نمی‌بیند. [مغزهای، ادامه در صفحه ۵۰ ←]

بچه‌های محل اطلاق می‌کند. زشتی اغراق آمیزی که خود نوعی از به تصویر کشیدن زیبایی است (تاریخ زشتی - امبرتو اکو).

میگن که چوپان نباشه گوسفندها تلف میشن، یا گم میشن یا گرگ بهشون میزنه یا از گرسنگی میمیرن، چون مغز ندارن. هر کی که مغز نداره به چوپان احتیاج داره، به چوپان دلسوز... چوپان حکم پدر گوسفندها رو داره، آدم بدون پدر هیچی نیست. این چوپانه ما همه گوسفنداشیم، اون به ما میگه کی بریم، کجا بریم، چی کار کنیم، کی بشینیم، کی پاشیم، کی بمیریم. این منولوگی است که شاهین بیان می‌کند، برادر شکور (فرهاد اصلانی) سردسته تبهکاران است، مراد از چوپان شکور می‌باشد. دیالوگ اول فیلم بین ناصر و شاهین، شخصیت شاد و سرزنده شاهین را حتی در منجلا به تصویر می‌کشد. بعد از ۱۵ دقیقه اول فیلم، سرعت مکالمات و جدیت آنها افزایش سریعی پیدا می‌کند. علامت مشخصه شاهین، داغی دایره‌ای شکل مثل گلوله‌ای است که در پیشانی‌اش خودنمایی می‌کند و با موهایش سعی در پوشاندن آن دارد تا اینکه دوستش امیر (نوید پورفرج) موهایش

نوید پورفرج: بازی او در سی و ششمین جشنواره فیلم فجر تحسین مخاطبین و منتقدان را در پی داشت و نامزد دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد شد.

نقدفیلم:

ارزنده‌ترین اثر هومن سیدی تا به حال که به نظر من سومین اثر از سه‌گانه ۱۳، خشم و هیاهو و فیلم مورد نقد، مغزهای کوچک زنگ‌زده است. این فیلم روایت نابی از قسمت محو شده ولی واقعی زندگی شهریست که اسمش را حاشیه‌نشینی می‌گذاریم. می‌توان گفت به سادگی نخواهید توانست فیلمی چنین تکان‌دهنده و خاص در سینمای ایران بیابید. داستان درامی که با بیان بازیگر اولش پیش می‌رود. اولین موردی که باعث جلب توجه من شد ترجمه انگلیسی عنوان فیلم است Sheeple لفظ توهین‌آمیزی است که به کسی که تحت تاثیر دولت یا هر قدرتی دیگر درآمده و به آسانی تحت کنترل است گفته می‌شود که ظاهراً انسان ولی پائنا گوسفند است. چیزی که شخصیت اول خل‌وضع فیلم شاهین (نوید محمدزاده) به

اجتماعی، ۱۱۰ دقیقه

کارگردان و نویسنده: هومن سیدی

تهیه کننده: سعید سعدی

طراحی و ترکیب صدا: سید رضا علویان

فیلم برداری: پیمان شادمان‌فر

بازیگران:

نوید محمدزاده، فرید سجادی حسینی و فرهاد اصلانی با حضور نازنین بیاتی با معرفی نوید پور فرج، مرجان اتفاقیان پخش: نیکان فیلم

تاریخ اکران: چهارم مهر ۹۷

جوایز فیلم: برنده سیمرغ بلورین بهترین صداگذاری از جشنواره فیلم فجر - برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم هنر و تجربه از جشنواره فیلم فجر - برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلمنامه از جشنواره فیلم فجر - برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم از تماشاگران در جشنواره فیلم فجر

درباره عوامل:

کارگردان: هومن سیدی کارگردان فیلمنامه‌نویس بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون است. اوکاندیدای جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد در جشن خانه سینما برای فیلم پابرهنه بهرام توکلی شد. پس از ساخت چند فیلم کوتاه که جوایز متعددی دریافت کرد اولین فیلم بلند خود به نام آفریقا که در زمره آثار نئونوار ایران است را کارگردانی کرد. برخی منتقدین او را مثل اصغر فرهادی در سبک سینمای اجتماعی می‌بینند گرچه با دکوپاژ و میزانش‌های متفاوت. از دیگر فعالیت‌های او آموزش هنرهای بازیگری است. نوید پورفرج یکی از همان بازیگران است. او ضمناً از شورای عالی انقلاب فرهنگی دکترای افتخاری گرفت.

تهیه کننده:

سعید سعدی: مدیریت شرکت فیلمسازی فدک و مدیریت شهرک سینمایی دفاع مقدس مسئولیت‌های فعلی او و در سوابقش معاونت صدا و سیما سپاه را دارد.

جوایز کسب شده: برنده جایزه نتیک (جایزه شبکه ارتقای سینمای آسیا) برای بهترین فیلم گیلانه در فرانسه و برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم در میان ابرها

بازیگران:

نوید محمدزاده: وی دو بار پیاپی موفق به دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل مرد جشنواره فیلم فجر و همچنین تندیس بهترین بازیگر مرد جشن حافظ گردیده است. وی یکی از پرافتخارترین بازیگران سینمای ایران محسوب می‌شود.

فرهاد اصلانی: بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون است. سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مرد را برای دو فیلم خرس و زندگی خصوصی دریافت کرده است. اصلانی در سال ۱۳۹۵ در فیلم دختر اثر رضا میرکریمی، توانست اولین جایزه بین‌المللی خود را از سی و هشتمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم مسکو و همچنین هند دریافت کند.

وزارت بهداشت:

درد مفاصل با کمبود ویتامین‌ها ارتباط دارد



درد مفاصل می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین‌ها باشد. ویتامین‌هایی مانند A، C و D با جنبه‌های متعدد سلامت مفاصل ارتباط دارند و کمبود آنها باعث ایجاد و تشدید دردهای عضلانی و استخوانی می‌شود.

کمبود ویتامین D: بر اساس گزارش موسسه لینوس پائولینگ، ویتامین دی برای جذب کلسیم و حفظ تعادل مواد معدنی در بدن ضروری است. ویتامین دی ناکافی باعث اختلال در جذب کلسیم و تضعیف استخوان‌ها به همراه درد مفاصل می‌شود. کمبود ویتامین دی همچنین می‌تواند منجر به تضعیف ماهیچه‌ها شود. همه افراد باید روزانه ۱۵ میکروگرم ویتامین دی را از طریق مواد غذایی، مولتی ویتامین‌ها و نور خورشید به دست بیاورند. غلات غنی شده و فرآورده‌های لبنی حاوی ویتامین دی هستند.

ویتامین C: اسید اسکروبیک یک ویتامین شناخته شده در تولید کلاژن است که جزو کلیدی تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان‌ها شناخته می‌شود. کمبود ویتامین C منجر به تضعیف بافت همبند، درد و تورم مفاصل می‌شود. برای حفظ سلامت مفاصل، یک مرد بزرگسال باید روزانه به طور متوسط ۹۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کند در حالی که میزان نیاز زنان ۷۵ میلی گرم است. سبزیجات، میوه‌ها، خصوصاً توت فرنگی، فلفل قرمز و مرکبات حاوی ویتامین C هستند.

ویتامین A: بدن شما برای فرایندهای مختلف از جمله رشد استخوان‌ها و تمایز سلولی نیاز به

ویتامین A دارد. یک مرد به طور متوسط نیاز به ۳ هزار واحد ویتامین A در روز دارد در حالی که میزان نیاز روزانه زنان به این ویتامین قریب به ۲۳۰۰ واحد است. سیب‌زمینی شیرین، هویج، کدو، کلم‌پیچ حاوی مقادیر زیادی از این ویتامین هستند. کمبود ویتامین A منجر به صدمه به بافت همبند و درد مفاصل می‌شود. با این حال مکمل‌های این ویتامین اگر بیش از حد استفاده شود نیز درد مفاصل را به همراه خواهد داشت.

دیگر ویتامین‌ها: کمبود برخی دیگر از ویتامین‌ها نیز با درد مفاصل ارتباط دارد. این امر به ویژه در افراد با رژیم و تغذیه نامناسب رایج است. ویتامین B۱ و ویتامین E یا تیامین، ویتامین‌های B۶ و ویتامین B۱۲ از این دست هستند. با این حال درد مفاصل می‌تواند ناشی از مشکلات جدی دیگر هم باشد بنابراین اگر با جبران ویتامین‌ها همچنان دچار درد مفاصل بودید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

محققان دانشگاه ساوت فلوریدا:

حملات صرع با رژیم کتوژنیک کم می‌شود



به طور چشمگیری حملات ناشی از قرار گرفتن در معرض سطح بالایی از اکسیژن را به تأخیر اندازد. تیم تحقیق در این مطالعه موش‌هایی را که با یک رژیم غذایی استاندارد حاوی ۷۰ درصد کربوهیدرات تغذیه کرده بودند بررسی کردند. همچنین، موش‌ها یک ساعت قبل از قرار گرفتن در معرض اکسیژن خالص مکمل‌های مختلف کتوژنیک را دریافت کردند. این شرایط تا زمانیکه علائم جسمی تشنج ظاهر شد، ادامه پیدا کرد. یافته‌ها نشان داد حملات صرع تا ۲۱۹ درصد به تأخیر افتادند و شدت تشنج‌ها به شکل قابل توجهی کاهش یافت.

محققان دانشگاه ساوت فلوریدا آمریکا با مطالعه بر روی موش‌ها دریافتند رژیم غذایی کتوژنیک علاوه بر کمک به کاهش وزن و بهبود سلامت عمومی بدن، می‌تواند به کاهش حملات صرع نیز کمک کند؛ رژیم غذایی کتوژنیک حاوی میزان بالا چربی و میزان کم پروتئین و کربوهیدرات‌هاست. یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات موجب می‌شود بدن برای تامین انرژی، به جای سوزاندن قند، از چربی و کتون‌ها استفاده کند. به گفته محققان ترکیب کردن برخی از فاکتورهای رژیم غذایی کتوژنیک با رژیم‌های غذایی سرشار از کربوهیدرات می‌تواند



IWOO PRESENTS

IRANIAN-INDIGENOUS INTEGRATION PROJECT



**Honourable
David Zimmer**
Longest Serving
Minister of
Indigenous Affairs in
Ontario History

**Thursday, Jan 24th
5:30-8PM**

سخنرانی آقای دیوید زیمر، عضو حزب لیبرال و وزیر سابق امور بومیان دولت انتاریو

برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت‌نام رایگان، لطفاً با دفتر سازمان زنان ایرانی انتاریو تماس حاصل نمایید. به دلیل محدودیت جا اولویت با کسانی است که زودتر ثبت‌نام کنند.

1761 Sheppard Ave. East, Ground Floor
Toronto, ON M2J 0A5

(416) 496-9566

 iwontario
 Iranian Women Organization of Ontario

www.iwontario.com

 Ontario

کیفیت برتر مجله و وبسایت ایران استار

برای موفقیت شماست



بهترین برای شما

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048
info@IranStar.com



چگونه ژن‌های مرتبط با چاقی را غیرفعال کنیم؟



پیروی از برخی عادات غذایی و تغییر در شیوه زندگی، می‌تواند ژن‌هایی را که سبب ذخیره چربی در بدن ما می‌شود، غیرفعال کند. در اینجا با راه‌هایی برای خاموش کردن ژن‌هایی که به افزایش وزن کمک می‌کنند، آشنا شوید.

پیاده‌روی کنید:

پیاده روی در صبح و در زمانی که در معرض نور مستقیم خورشید هستید، منجر به کاهش وزن می‌شود. آنهم بدون در نظر گرفتن این که شما چقدر فعالیت بدنی دارید یا چه میزان غذا می‌خورید. نور صبحگاهی خورشید اثر ژن‌های چاقی را بسیار کاهش می‌دهد و منجر به افزایش متابولیسم می‌شود.

تا جایی که ممکن است آنتی‌بیوتیک نخورید:

باکتری‌های مفید روده علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود وضعیت گوارش، سلامت مغز و حفظ سلامت کلی بدن، یک فایده دیگر هم دارند و آن کنترل ژن‌های چاقی است. این باکتری‌ها با کمک فیبر موجود در غذاها و تشکیل اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه این کار را انجام می‌دهند. زمانی که از آنتی‌بیوتیک‌ها استفاده می‌کنیم، باکتری‌های مفید روده از بین می‌روند و با توانایی آنها برای ساختن اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه کاهش می‌یابد. پس دیگر نمی‌تواند ژن‌های چاقی را تحت کنترل خود داشته باشند.

چربی‌های اشباع و قند را کنار بگذارید:

جالب است که بدانید تحقیقات جدید ثابت کرده پیوند عمیقی بین مصرف قند و چربی و فعال شدن ژن‌های چاقی وجود دارد. مواد غذایی

حاوی چربی‌های مضر حتی اگر کمترین میزان کالری را هم دریافت کنید، منجر به افزایش وزن می‌شوند. غذاهای چرب و قندها ژن‌های ذخیره‌سازی چربی را در بدن ما روشن می‌کنند.

ویتامین‌ها را بیش از حد مصرف نکنید:

بنا به تحقیقات، سطح بالای ویتامین‌های گروه B با افزایش چاقی و دیابت همراه است. محققان ثابت کرده اند که شیرخشک‌های غنی شده با ویتامین‌ها می‌تواند ژن‌های چربی را فعال کند. مصرف مولتی ویتامین به طور روزانه خوب است اما افراط در مصرف آنها بدون آسیب نمی‌تواند باشد. بهتر است رژیم غذایی‌تان تمام نیازهای تغذیه شما را پوشش دهد و متعادل باشد تا نیازی به متوسل شدن به قرص‌های ویتامین نداشته باشید.

غذاهای کنسرو شده را فراموش کنید:

تمام غذاهای کنسروی ترکیبی به نام بیسفنول A دارند که این ماده برای تهیه پلاستیک نرم، ظروف پلاستیکی و لایه داخلی قوطی کنسرو استفاده می‌شود. این ترکیب بر روی ژن‌های چاقی تاثیر می‌گذارد و آنها را طریقی راهی که به داخل غذاهای اسیدی چرب مانند کنسرو گوجه فرنگی، کنسرو تن، و ... پیدا می‌کند.

۵ علامت شایع افت اکسیژن خون

افت اکسیژن خون می‌تواند به دلیل مصرف داروهای خاص و یا حمله آسم رخ دهد، این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که خون اکسیژن کافی برای بافت‌های بدن شما را تامین نمی‌کند. علائم هیپوکسی (Hypoxia) از فردی به فرد دیگر متفاوت است با این حال، پنج علامت شایع آن از این قرارند:

ضربان قلب و تنفس سریع:

در طول فعالیت بدنی، افزایش ضربان قلب اتفاقی طبیعی است اما در حالت استراحت می‌تواند شریاطی مانند هیپوکسی را یادآور شود. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، قلب شروع به پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون و رساندن اکسیژن به سراسر بدن می‌کند. در این هنگام تنفس سریع‌تر می‌شود. تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است اما در حالت هیپوکسی به ۲۴ بار یا بیشتر می‌رسد.

ضعف تنفس: یکی از واضح‌ترین علائم هیپوکسی ضعف تنفس است و البته بی‌ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می‌دهد و می‌تواند آنقدر



با بهترین قیمت

شستشوی فرش های خود را به ما بسپارید.

قالیشوئی مازیک

خدمات ما

تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگریزی و ریشه کشی

کلیه قالی های نفیس و ابریشمی

شستشوی فرشهای دستباف و ماشینی

با بیش از ۲۰ سال تجربه در ایران و کانادا

416-856-9491

Free Delivery
and Estimate

فرش های دست دوم
یا نو شما را خریداریم



چگونه به بیماری والدینمان مبتلا نشویم؟



این احتمال وجود دارد که همه ما با استعداد ژنتیکی نسبت به بیماری‌های معینی متولد شویم اما این به معنای ابتلای قطعی به این بیماری‌ها نیست.

استعداد ژنتیکی ابتلا به بیماری‌ها را می‌توان به یک اسلحه تشبیه کرد که عوامل سبک زندگی مانند ماشه آن است. برخی از عوامل را می‌توانیم کنترل کنیم و برخی دیگر را نه. به هر ترتیب شاید این پرسش برای شما هم پیش آمده باشد که اگر مادران بیماری خاصی داشته باشند، چقدر احتمال دارد که شما نیز از نظر ژنتیکی به آن بیماری مبتلا شوید و چه کار می‌توان کرد تا از این بیماری‌ها پرهیز کنید؟

سرطان سینه: اگرچه در برخی از خانواده‌ها افزایش خطر سرطان سینه ممکن است ارثی باشد اما تعداد کمی از موارد این سرطان به سابقه خانوادگی مربوطند. حدود ۷۰ درصد زنانی که به سرطان سینه مبتلا می‌شوند، دست کم تا جایی که خودشان اطلاع دارند، هیچ گاه سابقه خانوادگی این بیماری را نداشته‌اند. ۳۰ درصد بقیه زنان مبتلا به سرطان سینه دست کم یک نفر را در بستگان‌شان: مادر، خاله یا خواهر مبتلا داشته‌اند.

خطر ابتلای شما به سرطان سینه در صورتی که مادران به این بیماری مبتلا شده باشند، به طور تقریبی دو برابر می‌شود. در میان این گروه زنان برخی از آنها حتی سابقه خانوادگی قوی‌تری دارند. همچنین ممکن است استعداد ژنتیکی برای سرطان سینه را از طرف پدری به ارث ببرید. با این حال هنگامی که حتی مطمئن نیستید که ژن‌های بیماری‌زا را دارید یا نه، می‌توان خطر سرطان سینه را با گام‌های زیر به حداقل رساند.

• **حذف هورمون درمانی جایگزین:** ثابت شده است که درمان جایگزینی هورمونی پس از یائسگی خطر سرطان سینه را می‌افزاید، بنابراین زنانی که سابقه خانوادگی سرطان سینه دارند باید در مورد دریافت این درمان باید بسیار محتاط باشند.

• **بارداری:** به دنیا آوردن اولین نوزاد پیش از ۳۰ سالگی خطر سرطان سینه را کاهش می‌دهد و شیر دادن از سینه نیز هم همین اثر را دارد.

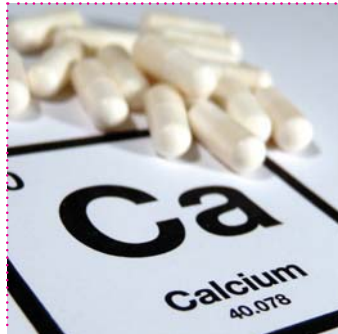
• **کنترل وزن:** حفظ یک وزن سالم به کاهش خطری بسیاری از سرطان‌ها از جمله سرطان سینه کمک می‌کند.

• **ترکیبی از اصلاح سبک زندگی و مراقبت و هشجاری** بیشتر می‌تواند به بهترین وجه از زنانی که نگران به ارث رسیدن سرطان سینه از مادرشان هستند، محافظت کند.

پوکی استخوان: به اندازه سرطان سینه زمینه ژنتیکی قوی ندارد، اما در این مورد عوامل خانوادگی وجود دارند که خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند. اگر مادران سابقه شکستگی لگن داشته یا با افزایش سن استخوان‌های او تحلیل رفته‌اند، کارهایی را می‌توانید انجام دهید تا به سرنوشت او گرفتار نشوید.

محققان دانشگاه کالیفرنیا:

میزان بالای کلسیم نشانه اولیه بیماری قلبی است



دلیل این مسئله مشخص نیست. "آلکا کانایا"، سرپرست تیم پژوهش، در این باره می‌گوید: "وجود و تغییر میزان کلسیم عروق کرونر ممکن است در پیش‌بینی فاکتورهای پرخطر در این جمعیت مفید باشد و ممکن است به تجویز استاتین و سایر درمان‌های پیشگیرانه کمک بهتری نماید."

تیم تحقیق در این مطالعه، به بررسی حدود ۷۰۰ بیمار از هند، پاکستان، بنگلادش، سریلانکا، نپال و بوتان از نظر تغییر در تشکیل کلسیم در دیواره‌های عروق خونی قلب در طول مدت ۵ سال پرداخت. محققان مشاهده کردند در مقایسه با مردان سفیدپوست، مردان دارای پیشینه قومی از جنوب آسیا، دارای میزان بالای تغییر در تشکیل کلسیم در عروق خونی قلب‌شان بودند و در نتیجه با نرخ بالاتر بیماری قلبی-عروقی روبرو بودند.

تشکیل رسوبات کلسیم در عروق کرونر می‌تواند موجب باریک شدن عروق خونی شده و منجر به ابتلا به بیماری قلبی شود. تشخیص این رسوبات کلسیم از طریق سی تی اسکن امکان پذیر است.

طبق گزارش تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، مردم جنوب آسیا با احتمال بالا ابتلا به بیماری قلبی-عروقی روبرو هستند و بیش از ۶۰ درصد بیماران قلبی عروقی جهان مربوط به این منطقه است.

مردم این منطقه همچنین بیش از هر نژاد و قومیت دیگری در سنین جوانی مبتلا به فاکتورهای پرخطری نظیر فشارخون بالا، کلسترول و دیابت می‌شوند. با این حال هنوز

محققان دانشگاه کالج لندن:

برخی از داروهای قلبی بیماری روانی را تسکین می‌دهند



آسیب به خود را داشتند. یافته‌ها نشان داد این فایده بیشتر با مصرف استاتین‌ها برای کاهش کلسترول؛ مسدودکننده‌های کانال کلسیم که گروه داروهای فشارخون هستند؛ یا داروی خوراکی متفورمین برای دیابت، مشاهده شد.

دکتر "جوزف هایز"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، در این باره می‌گوید: "یک احتمال تاثیر این داروها این است که زمانی که بیماران تحت مصرف این داروها هستند، در کل مراقبت‌های درمانی بهتری دریافت می‌کنند از این رو کمتر به خود آسیب رسانده یا در بیمارستان روانی بستری می‌شوند."

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد برخی داروهای مربوط به کلسترول، فشارخون و دیابت می‌توانند به کنترل برخی بیماری‌های روانی نظیر شیذوفرنی کمک کنند.

یافته‌های مطالعه فعلی حاصل بررسی بیش از ۱۴۲ هزار بیمار سوئدی مبتلا به بیماری‌های شدید روانی نظیر شیذوفرنی و اختلال دوقطبی است. محققان دریافتند بیماران در زمانی که تحت درمان دارویی به خاطر کلسترول بالا، فشارخون بالا یا دیابت بودند، معمولاً رفتار بهتری داشتند. همچنین در مقایسه با زمان‌های که این داروها را مصرف نمی‌کردند، کمتر احتمال بستری شدن در بیمارستان روانی یا تلاش برای

اطمینان حاصل کنید که مقدار کافی کلسیم و ویتامین دی یا از طریق رژیم غذایی یا از طریق مکمل‌ها دریافت می‌کنید. پرهیز از سیگار کشیدن و انجام ورزش‌های تحمل‌کننده وزن را فراموش نکنید.

برای همه زنان ۶۵ ساله و بالاتر و زنانی که در سنین یائسگی که عوامل خطرناک برای پوکی استخوان را دارند، انجام تراکم سنجی پایهای استخوان توصیه می‌شود.

بیماری‌های خودایمنی: بیماری‌های خودایمنی مانند لوپوس، آرتریت روماتوئید و بیماری تیروئیدی در زنان شایع‌ترند و در این مورد نیز معمولاً سابقه خانوادگی وجود دارد. خبر بد این است که کار چندان برای پیشگیری از بسیاری بیماری‌های خودایمنی وخیم مانند آرتریت روماتوئید یا لوپوس نمی‌توان انجام داد. اما آگاه بودن از احتمال خطر بیشتر دچار شدن به این بیماری‌ها به شما امکان خواهد که تا مراقب باشید و درمان آنها در ابتدای‌ترین مراحل آن شروع کنید. برای مثال یک مشکل بزرگ در آرتریت روماتوئید این است که این بیماری مفاصل را تخریب می‌کند. هنگامی که مفاصل تخریب شدند، بازگرداندن آن به حالت طبیعی و ترمیم آنها کار سختی است. اگر التهاب ناشی از بیماری در مراحل بسیار ابتدایی آن تحت کنترل درآید، به حفظ ساختار و کارکرد استخوان تا حداکثر زمان ممکن کمک خواهد شد. اگر می‌دانید در معرض یکی از بیماری‌های خود ایمنی هستید، از لحاظ بروز نشانه‌های و علائم آنها مراقب خود باشید. همین مسئله در مورد بیماری‌های خودایمنی قابل درمان‌تر مانند بیماری تیروئیدی هم صادق است.

افسردگی: در بیماری‌های روانی، هر چه شدت اختلال بیشتر باشد، با احتمال بیشتری یک زمینه ژنتیکی برای آن وجود دارد. اگر مادر، خاله یا خواهرتان دوره‌ای از افسردگی را گذرانده است، باید در مورد وضع بهداشت روانی‌تان بیشتر مراقب باشید، همان طور که مراقب بیماری‌های جسمی مانند سرطان سینه یا پوکی استخوان هستید.

اگر افسردگی ملایمی در شما ظاهر شده است یا دچار ناتوانی بیشتری شده‌اید، دلیلی وجود ندارد که این مسیر را به تنهایی طی کنید. درمان‌های بسیاری خوبی وجود دارند که با کمک آنها می‌توانید زندگی را به خوبی بگذرانید.



Rose Bahrami

Partner

B.Sc., LL.B.

Member of the Law Society of Upper Canada

Member of Ontario Bar Association

فیروزه بهرامی

وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی-کانادایی

■ حقوق املاک

■ حقوق تجاری

■ امور مهاجرت و اقامت

■ تنظیم وصیت نامه و

وکالت نامه

■ تایید رسمی اسناد

647.847.7276

416.777.2244 x720

Fax: 416.477.2847

RBahrami@LevyZavet.com

www.LevyZavet.com

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

نقش ماهواره ها در زندگی مان

زمین و جو آن نظیر منابع زمین، یخچال ها و پوشش های برفی، رطوبت خاک، فرآیندهای اقیانوسی، پردازش پیچیده ایرها و بارندگی، غلظت اوزن، آتروسول ها، مونوکسید کربن و دیگر مولکول های قابل توجه در جو هستند. داده های ماهواره ای به پژوهش های بین المللی و تلاش برای حل معضل جهانی تغییر اقلیم کمک می کنند.

اکوسیستم های زمین برای حیات ضروری هستند و به برخی از اساسی ترین نیازهای ما مانند هوای تمیز، آب و غذا کمک می کنند. ما با استفاده از ماهواره ها می توانیم تغییرات را نظارت و استفاده مسئولانه از زمین و منابع طبیعی برای حفاظت از اکوسیستم ها را با نظارت بر وضعیت و سلامتی جنگل ها و پارک های ملی، شرایط در حال تغییر زمین های کشاورزی، نقشه برداری از ویژگی های زمین شناسی و تعیین اثرات زیست محیطی استخراج های معدنی، شناسایی و مدیریت منابع مختلف آب از جمله آب های زیرزمینی و تشخیص تغییرات در طول زمان در مناطق ساحلی، تالاب ها و زیستگاه های حیات وحش ترویج نماییم.

ماهواره ها برای درک و حفاظت از تنوع زیستی نیز مفید هستند. تکنیک های سنجش از دور، داده های مهمی در مورد حیات وحش و زیستگاه ها را فراهم می کنند و از دستگاه های GPS می توان برای ردیابی گونه های مختلف استفاده کرد.

ماهواره ها به متخصصان کمک می کنند تا کیفیت هوا، آب و خاک را بررسی و مطالعه کنند. آنها برنامه های مختلفی را برای مدیریت آلاینده ها و کاهش زباله های سمی که برای محیط زیست و مردم مضر است، فراهم می کنند.

ماهواره ها می توانند برای تشخیص آلودگی آب و زمین استفاده شوند. آنها می توانند نشت نفت و مناطقی را که توسط فعالیت های معدنی آلوده شده اند، شناسایی کنند.

ماهواره ها همچنین می توانند آلودگی جو را محاسبه کنند. به عنوان مثال، ما از فضا قادر به جمع آوری اطلاعات در مورد توزیع جهانی مونوکسید کربن در جو زمین و تمیز دادن بین منابع آلودگی طبیعی و انسانی هستیم.

سلامت

اطلاعات ماهواره ای می تواند به متخصصان در پیش بینی افزایش شرایط پزشکی مرتبط با محیط زیست کمک کند. برای مثال، کاهش سطح اوزون با افزایش تابش اشعه ماوراء بنفش خورشید و موارد بیشتری از سرطان پوست مرتبط است. همین امر برای داده های مربوط به کیفیت آب و هوا نیز صادق است.

همچنین کارشناسان می توانند شرایط آب و هوایی و شرایط زیست محیطی را از فضا مشاهده کنند که نشان دهنده حضور بیماری در مکان های خاص است. در بعضی موارد، این باعث می شود که مقامات بهداشت محلی مطلع شوند تا اقدامات کنترلی را در منطقه خود اتخاذ کنند.

پیشرفت های تکنولوژی فضایی به توسعه سیستم های پیشرفته و برنامه های کاربردی منجر شده است که انقلابی در خدمات بهداشت عمومی، به ویژه برای کسانی که در نقاط دور افتاده زندگی می کنند، به وجود آورده است.

کردن خطرات کمک می کنند. داده های خورشیدی که از خورشید ناشی می شوند می توانند به واسطه آسیب رساندن به دستگاه های الکترونیکی و شبکه های برق بر روی زمین، تاثیر مهمی بر فعالیت های انسانی داشته باشند. ماهواره ها به ما کمک می کنند تا این بادها را مطالعه کنیم و هوای فضا را بهتر بشناسیم و بتوانیم حمله آنها را پیش بینی کنیم و به اثرات آن واکنش نشان دهیم.

مدیریت ایمنی و شرایط بحران

ماهواره ها با ارائه اطلاعات دقیق و به موقع و اتصال تیم های واکنش اضطراری نقش مهمی در حمایت از تیم های واکنش سریع و تیم های جستجو و نجات در شرایط اضطراری ایفا می کنند. این تیم ها از سیستم های ناوبری جهت تعیین موقعیت و نظارت بر افراد یا شناسایی منبع یک تماس اضطراری استفاده می کنند. آنها همچنین می توانند از تصاویر ماهواره ای استفاده کنند تا بتوانند وضعیت یک منطقه را بهتر درک کنند.

تیم های جستجو و نجات هنگام وقوع بلایای طبیعی از ماهواره ها برای پیدا کردن و نجات افراد گرفتار استفاده می کنند. "سیستم بین المللی ماهواره ای برای جستجو و نجات" (Cospas-Sarsat) از شناسایی مکان های اضطراری پشتیبانی می کند و در سراسر جهان روزانه حدود پنج نفر توسط تیم های وابسته به این سیستم نجات می یابند.

بلایای طبیعی مانند زمین لرزه، سیل، آتش سوزی و نشت نفت می تواند ویرانگر باشد. ماهواره ها به برنامه ریزی و واکنش درست و عملیات موثر در این مواقع کمک شایانی می کنند.

تصاویر گرفته شده از فضا می تواند یک تصویر کلی از آسیب و مناطقی را نشان دهد که ممکن است به دلیل وقوع بلایای طبیعی صعب العبور شده باشد. ماهواره ها حتی زمانی که شبکه های ارتباطی زمینی از کار می افتند، اطمینان می دهند که تیم های نجات متصل هستند و با ایجاد تعامل در زمینه تدارکات و حمایت از فعالیت های پزشکی به کمک بشر می آیند.

محیط زیست

تغییرات اقلیمی یکی از بزرگترین تهدیدات عصر حاضر است. برخی از اثرات هشدار دهنده این تغییرات در قطب شمال دیده می شود، جایی که دمای بالا بر اکوسیستم های محلی و جوامع تاثیر گذاشته است.

با بهبود درک ما از فرآیندهای آب و هوایی و تاثیرات آنها، توانایی ما برای مدل سازی و پیش بینی این تغییرات بهبود خواهد یافت. ماهواره ها ابزار ارزشمندی برای مطالعه جنبه های مختلف

ماهواره ها از دیدگاه منحصر به فرد خود در فضا به ما در نظارت، حفاظت و بهبود فعالیت های اقتصادی روزمره در زمین کمک می کنند. اطلاعات موقعیت یابی، ما را قادر می سازد تا رویکردهای جدیدی را برای فعالیت های سنتی مانند حمل و نقل و کشاورزی کشف کنیم و از ماهواره های مشاهده ای استفاده کنیم تا به منابع طبیعی ارزشمند، زیرساخت های حیاتی و برداشت های سالانه نگاهی بیندازیم. داده های به دست آمده در فضا به ما کمک می کند تا تولید را در بخش های مختلف، از جمله صید ماهی، جنگل داری، صنایع معدنی و کشاورزی پیگیری و بهبود بخشیم.

امنیت و دفاع

بخش امنیتی و دفاعی کشورها از مهم ترین کاربران فناوری فضایی از زمان پرتاب اولین ماهواره تاکنون بوده اند. در حقیقت اصلا اولین مأموریت فضایی اغلب کشورها به همین منظور انجام شده است و همیشه توسعه قابلیت های فضایی برای عملیات های نظامی ضروری بوده است. فناوری فضایی امکانات مهمی نظیر ارائه پشتیبانی لجستیکی از نیروهای نظامی، نظارت بر سرزمین ها و دریاها و ارسال و دریافت ارتباطات رمزگذاری شده را برای نیروهای نظامی فراهم می آورد.

همچنین با گسترش فعالیت های دریایی، نظارت و حفاظت از مرزهای آبی برای کشورهای ساحلی به طور فزاینده ای مهم شده است و ماهواره ها راه حل های منحصر به فردی برای این کار ارائه می دهند. آنها اطلاعات مربوط به هواشناسی، نظارت بر شرایط دریا و تشخیص مکان و هویت کشتی ها را در دسترس قرار می دهند. ماهواره ها به ما کمک می کنند تا مطمئن شویم که کشتی ها در آب های یخ زده ایمن و به موقع حرکت می کنند. آنها همچنین به تلاش های پلیس برای مدیریت ترافیک دریایی و جلوگیری از فعالیت های غیرقانونی در نزدیکی سواحل و در دریا کمک می کنند.

در ادامه بحث تامین امنیت می توان به سیارک ها، شهاب سنگ ها و اجرام فضایی جالب و غیرقابل پیش بینی که بعضی وقت ها به زمین نزدیک می شوند و می توانند حادثه ساز شوند، اشاره کرد. همه این اجرام توسط ماهواره ها قابل شناسایی و ردیابی هستند.

از طرفی زباله های فضایی برای ماهواره های که ما به آنها تا این اندازه وابسته هستیم، یک تهدید به شمار می آیند. جالب اینجاست که در این زمینه هم این خود ماهواره ها هستند که با شناسایی اشیاء فضایی و ارائه اطلاعات برای پیشگیری از برخورد، به شناسایی و محدود

ترجمه و گردآوری: محمدحسین رضوانی - اگرچه که در برخورد با کلمه ماهواره اولین و شاید تنها چیزی که در ذهن متبادر می شود، فضا باشد، اما این سازه های استثنایی چنان تاثیری در جای جای زندگی انسان امروزی دارند که برشمردن آنها ممکن است بسیاری از افراد را متعجب کند.

ماهواره ها چه نقشی در زندگی روزمره ما دارند؟ از پرتاب اولین ماهواره در سال ۱۹۵۷ تاکنون، فناوری فضایی به سرعت پیشرفت کرده و متحول شده است. امروزه تعداد روزافزونی از ماهواره ها در حال گردش به دور زمین هستند و وظایف متعدد و متفاوتی را دنبال می کنند. ماهواره ها مشاهدات جغرافیایی، ارتباطات، ناوبری و پیگیری برنامه های علمی را ممکن کرده اند. در حالی که ما همیشه متوجه حضور و تاثیر آنها در زندگی مان نیستیم، نقش مهمی که این سیستم ها در زندگی روزمره ما ایفا می کنند غیرقابل انکار است.

ماهواره ها به طور قابل توجهی به رفاه حال ما کمک می کنند و ما را قادر می سازند تا به اهداف خود در راه های جدید و نوآورانه دست یابیم. ماهواره ها هر روز و هر روز بدون وقفه نیازهای کاربران را در سراسر جهان برطرف می کنند. آنها از فضا اطلاعات و خدماتی را برای حمایت از ارتباطات جهانی، اقتصاد، امنیت و دفاع، مدیریت ایمنی و مدیریت شرایط بحران، محیط زیست و سلامت ارائه می دهند.

پتانسیل ماهواره ها با پیشرفت تکنولوژی بدون شک ادامه خواهد یافت. بازارهای جدید همراه با فرصت های جدیدی برای جابجایی مرزهای فناوری فضایی در حال ارائه هستند.

ارتباطات جهانی

ارتباطات مخابراتی مهم ترین و شناخته شده ترین خدمت ماهواره ها به بشر هستند. آنها باعث می شوند فعالیت های روزانه مانند استفاده از اینترنت، تلفن های همراه و تلویزیون امکان پذیر شود. ضمن این که این خدمات را در دستگاه های قابل حمل امروزی نیز ارائه می دهند تا کاربران دیگر در هر کجای دنیا به آنها دسترسی داشته باشند.

این ماهواره ها همچنین اقتصادی ترین راه های ارتباط مردم با یکدیگر را حتی در جوامع دور افتاده فراهم می کنند و خدمات اساسی مانند آموزش از راه دور و رسانه را به ارمان می آورند.

اقتصاد

ماهواره ها نه تنها ارتباطات تجاری مختلفی را عهده دار هستند، بلکه باعث می شوند تا گیرنده های GPS ما کار کنند و اطلاعات دقیقی را ارائه دهند که از شبکه های داده برای سیستم های مالی و بانکی پشتیبانی می کند. حتی ماشین های اتوماتیک نظیر دستگاه های خودپرداز نیز کاملاً به ماهواره ها وابسته هستند. فناوری های فضایی همچنین از امنیت و نظم حمل و نقل و خدمات پشتیبانی می کنند. آنها اطلاعات موقعیت یابی دقیق را ارائه می دهند و نظارت دقیق بر زیرساخت ها مانند پل ها و جاده ها را امکان پذیر می کنند و کمک می کنند تا وسایل نقلیه، قطارها، هواپیماها و کشتی ها به سلامت در مسیر خود حرکت کنند و به مقصد برسند.



در
آدرس جدید:
27 Pleasant Ave.

پویا مجتمع

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



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

416.225.6600

27 Pleasant Ave.

North York, ON M2M 1L8

pouyacommercial.com



خورش سیب (لرستان)

پروین ترابی
کیتترینگ کدبانو



مواد لازم:

گوشت ران گوسفندی: ۵۰۰ گرم
روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
برگ بو: عدد
پیاز: ۱ عدد
آب: ۵ لیوان
نمک و فلفل: به مقدار لازم
سیب درختی: ۵۰۰ گرم
پیازداغ: ۲ قاشق غذاخوری
سرکه: ۲ قاشق غذاخوری
شیره انگور یا خرما: نصف لیوان
نشاسته ذرت: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

یک ساعت آخر نمک و فلفل را اضافه کنید.
با ابزار مخصوص یا چاقو، وسط سیب را بیرون آورده پوست آن را بگیرد و آن را برش دهید.
در اواخر پخت گوشت، طوری که دو پیمانه از آب آن باقیمانده باشد، پیاز و برگ بو را بیرون آورده و سیب‌های حلقه شده و پیاز داغ را به آن اضافه نمایید. سرکه را به شیره انگور یا شیره خرما اضافه کرده خوب به هم بزنید و سپس آن را به خورش اضافه کنید تا خورش بپزد و سیب‌ها تقریباً نرم شوند.
نشاسته ذرت را نیز در کمی آب سرد حل کرده در اواخر پخت به خورش بیفزایید.



آش کلم برگ (تبریز)

مواد لازم:

نخود: یک دوم پیمانه
لوبیا چیتی: یک دوم پیمانه
عدس: دو سوم پیمانه
کلم برگ خرد شده: ۲۰۰ گرم
پیاز داغ: ۲ قاشق سوپ‌خوری
سیر داغ: ۲ قاشق سوپ‌خوری
هویج نگینی خرد شده: ۳ عدد
برگ کرفس: گرم
رشته آش: ۲۰۰ گرم
کشک: یک دوم پیمانه
نمک، فلفل و ادویه: به اندازه دلخواه

طرز تهیه:

کلم برگ را ریز خرد کنید و به همراه پیاز داغ، سیر داغ و ادویه در آش بریزید.
حالا هویج نگینی را به همراه برگ‌های کرفس خرد شده اضافه نمایید و اجازه دهید تمام مواد پخته شوند. اکنون رشته آش را در آش بریزید تا نرم شود. در پایان، کشک را در آش بریزید و نمک آن را نیز اندازه نمایید.



کدو پره (گیاهی - مازندرانی)

مواد لازم:

سیب زمینی متوسط: ۲ عدد
کدوی سبز متوسط: ۵ عدد
گوچه فرنگی متوسط: ۵ عدد
پیاز بزرگ: ۱ عدد
تخم مرغ: ۲ تا ۳ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان کافی

طرز تهیه:

پخته شوند. کدوی حلقه حلقه شده را به مواد اضافه کنید و آن را نیز تا چند دقیقه سرخ کنید. وقتی رنگ کدو کمی برگشت و سرخ شد، گوچه فرنگی‌های خرد شده و تخم‌مرغ‌ها را روی آن بریزید و باز هم شعله را کمتر کنید تا مواد با در بسته ۱۰ دقیقه بپزند. در مرحله آخر فلفل سیاه را روی آن بپاشید و غذا را سر سفره بیاورید.
روی این غذا می‌توانید مقدار کمی پنیر پارمزان هم رنده کنید، که آن را خوشمزه‌تر کند.
با ماست خامه‌ای هم می‌توان روی آن را تزیین کرد.

ابتدا پیاز را خرد کنید و به مدت دو دقیقه در تابه تفت دهید. نمک و زردچوبه را اضافه کنید و سیب زمینی را که نگینی خرد کرده‌اید داخل آن بریزید و بگذارید مواد کمی تفت بخورند.
شعله را که تا این لحظه نسبتاً زیاد بوده است، تا حد متوسط پایین بکشید و درب ماهیتابه را ببندید و بگذارید مواد ۵ تا ۷ دقیقه روی حرارت



@kadbanoo.p
kadbanooCatering

Kadbanoo
Caterer
کدبانو کیتترینگ

کیتترینگ کدبانو با ارائه لاینرترین غذاها و ایران آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست

647-466-3845

پکیج‌های اسپیشال 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 ۳۲۰۰ دلار

۳۰ نفره

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

فقط ۴۵۰۰ دلار

۴۰ نفره

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

فقط ۵۹۰۰ دلار






کوفته نخودی (تویسرکان)

مواد لازم:

گوشت مغز ران: ۵۰۰ گرم
نخود: ۴۰۰ گرم
تخم مرغ: ۱ عدد
پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
سرکه: یک دوم لیوان
شیره انگور: یک دوم لیوان
نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

برای داخل کوفته‌ها:

خرمای هسته گرفته، آلو، کشمش، زرشک، گردو و یک عدد تخم مرغ آب‌پز

طرز تهیه:

نخود را به مدت ۱۲ ساعت خیس کنید، سپس آن را با گوشت دو تا سه بار از چرخ گوشت رد کنید. بعد ادویه و نمک را اضافه کرده، نیمی از پیاز داغ را نیز به مواد اضافه کنید و خوب ورز دهید. تخم مرغ را نیز اضافه کرده و حدود ۱۰ دقیقه کاملاً ورز دهید. از مواد به اندازه یک پرتقال برداشته و کاملاً گرد کنید. وسط آن را سوراخی ایجاد کنید و از موادی که برای داخل کوفته ذکر شده است به همراه یک قاشق چای‌خوری پیاز داغ داخل آن قرار داده و کوفته را



کشک کدو (کرمان)

مواد لازم:

کشک: ۱ پیمانه
کدو سبز: ۷۵۰ گرم (۱۰ عدد متوسط)
پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری
سیر داغ، نعنا داغ: به میزان لازم
فیله گوجه فرنگی: ۴ عدد
پودر مغز گردو: برای تزیین
نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم

طرز تهیه:

شش عدد از کدوها را پس از پوست گرفتن، خرد نموده و سرخ کنید. نیمی از پیاز داغ، سیرداغ و فیله‌های گوجه‌فرنگی خرد شده را نیز اضافه نموده و چند بار هم بزنید. کمی نمک، فلفل و زردچوبه به آنها بیفزایید. سپس حرارت را ملایم نموده و درب ظرف را بگذارید تا کدوها با آب گوجه‌فرنگی بپزند. بعد از آن که آب غذا کشیده شد، نیمی از کشک را اضافه نموده و شعله را خاموش کنید. سپس کدوهای خرد شده و گوجه‌فرنگی را با

گوشت کوب کاملاً بکوبید تا نرم شود. چهار عدد از کدوهای را که کنار گذاشته‌اید، از وسط نصف کرده و سرخ کنید و اجازه دهید تا این کدوها نیز کمی بپزند. مغز کدوهای دو نیم شده را خارج نموده و در ظرف بچینید و وسط آنها را از مخلوط کشک کدو و گوجه‌فرنگی پر کنید و روی آن را با بقیه پیاز داغ، سیرداغ، پودر گردو، نعنا داغ و کشک تزیین نمایید. نوش جان

ببندید و دوباره فرم دایره به آن بدهید. در یک ظرف بزرگ مقداری پیاز داغ بریزید و با کمی روغن و رب گوجه‌فرنگی کمی تفت دهید. ۲ لیتر آب را داخل ظرف بریزید و منتظر بمانید تا آب به جوش بیاید.

سپس کوفته‌ها را یکی‌یکی و آهسته داخل آب جوش قرار دهید و اجازه دهید تا کوفته‌ها سفت و بسته شوند. حالا شعله را ملایم نموده تا مغز کوفته‌ها نیز بپزد.

بعد از ۲۰ دقیقه سرکه و شیره را با هم ترکیب کنید و به سس کوفته‌ها اضافه کنید و ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا کوفته‌ها طعم سرکه شیره را بگیرند.



سوپ زرشک (تبریز)

مواد لازم:

جعفری خرد شده: ۱۵۰ گرم
رب گوجه فرنگی: دو قاشق سوپ‌خوری
زرشک: ۲۰۰ گرم
پیاز: یک عدد
هویج: ۱۰۰ گرم
قارچ خرد شده: ۱۰۰ گرم
آرد گندم: ۲ قاشق سوپ‌خوری
آبلیمو: ۳ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل: به میزان لازم
روغن مایع: نصف پیمانه
سیب زمینی: ۸۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا در یک قاب پاهای را به شکل نگینی یا حتی خالای خرد کرده و تفت دهید. سپس سینه مرغی که به تکه‌های مناسب تقسیم شده را به پیاز اضافه و مواد را با هم تفت دهید. در مرحله بعد، آرد را نیز به مرغ و پیاز اضافه کنید و تفت دهید. بهتر است برای اضافه کردن آب به سوپ، آب از مرغ یا گوشت استفاده کنید.

این کار به طعم مطلوب غذا کمک می‌کند. هویج و سیب‌زمینی را برای پخته شدن راحت‌تر به صورت نگینی خرد کنید. حالا به مدت ۲ ساعت اجازه دهید سوپ با حرارت ملایم بپزد. بعد از گذشت ۲ ساعت قارچ، نیمی از زرشک، رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل را اضافه و بعد از جا افتادن سوپ، جعفری خرد شده و آبلیمو را به سایر مواد داخل قابلمه اضافه کنید. بعد از پخته شدن سوپ، برای تزیین از نصف دیگر زرشک استفاده کنید.



آش شولی (یزد)

مواد لازم:

سبزی (نصف آن اسفناج و نصف دیگر شوید، تره، جعفری و چند شاخه شنبلیله): یک و نیم کیلو
چغندر: دو عدد بزرگ
پیاز: سه عدد
نعناع خشک: دو قاشق غذا خوری
آرد: یک و نیم لیوان
عدس: یک لیوان
روغن: به میزان لازم برای پیاز و نعناع داغ
نمک: به میزان لازم
زردچوبه: دو قاشق مربا خوری
سرکه: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا چغندر را پوست کنده، سپس آن را به صورت خالای برش داده و با مقداری آب می‌گذاریم روی شعله تا نیم‌پز شود. بعد از نیم‌پز شدن چغندر، عدس و سبزی خرد شده را به آن اضافه کرده و صبر می‌کنیم تا کاملاً بپزد. در این فاصله نعناع و پیاز داغ را درست کرده و به آن زردچوبه را اضافه می‌کنیم. به آرد حدود ۴ تا ۵ لیوان آب اضافه کرده و سپس با دست، کاملاً آن‌ها را با هم مخلوط می‌کنیم. وقتی سبزی و عدس پخته شد نصف پیاز داغ را به قابلمه اضافه کرده و می‌گذاریم چند قل بخورد.

بعد از آن، ابتدا حدود ۴ لیوان آب جوش به آش اضافه می‌کنیم و سپس آرد آب گرفته را به آرامی به آش اضافه می‌کنیم و همزمان هم، خوب به هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. نکته: اگر آش خیلی غلیظ شد باز هم آب به آن اضافه می‌کنیم و سپس آن را خوب به هم می‌زنیم تا غلظت آن چیزی شبیه سوپ شود. بعد از این که نمک و فلفل آش را اندازه کردیم، به آن نعنا داغ و بقیه‌ی پیاز داغ و سرکه را اضافه می‌کنیم (البته کمی از آن را برای تزیین نگه می‌داریم) و می‌گذاریم تا چند قل بزند تا بوی تند سرکه کم شود. اگر سرکه دوست نداشتید می‌توانید آش را با رب انار میل نمایید.



فیله کردن گوجه فرنگی

در اولین مرحله بعد از شستن گوجه فرنگی‌ها در سر گوجه را با چاقو به صورت علامت ضربدر برش سطحی‌ای ایجاد کنید. این برش باعث می‌شود تا کمی بعدتر بتوانید به راحتی پوست گوجه‌ها را بکنید.

دومین مرحله این است که گوجه‌ها را درون آبی که در حال جوش است بیندازید و ۲۰ تا ۳۰ ثانیه منتظر باشید. در سومین مرحله گوجه‌ها را از آب جوش خارج کرده و ۵ دقیقه داخل آب سرد و یخ قرار دهید. در آخرین مرحله، مرحله جدا کردن پوست گوجه‌ها! آن‌ها را با دست از همان محل علامت پوست بکنید. اگر در نقطه‌ای پوست

گوجه جدا نشد با چاقو گوشه آن را بلند کنید و مراقب باشید تا خراشی به گوجه وارد نکنید. در این صورت گوجه‌های شما زیبا و خوش‌رنگ آماده برای برش هستند

فوت و فن آشپزی

• اگر می‌خواهید طعم کنتل شما با تمام کنتل‌های تمام دنیا متفاوت باشد، به جای پیاز رنده شده، از آب سیب غلیظ در تهیه مواد اولیه آن کمک بگیرید. افزودن کمی نان خشک خردشده به مواد اولیه کنتل می‌تواند شلی حاصل از افزودن آب سیب را نیز برطرف کند. • اگر قصد درست کردن استیک یا حتی گوشت تنوری دارید، می‌توانید از پودر قهوه نیم‌کوب برای طعم دادن به گوشت استفاده کنید. ترکیب

پودر قهوه اسپرسو، نمک، فلفل قرمز، پودر فلفل دلمه‌ای، زیره سبز و چند دانه فلفل سیاه بهترین ترکیب برای طعم‌دار کردن گوشت‌های استیک و کبابی است. • اضافه کردن یک قاشق غذاخوری سس مایونز به مواد **چوجه‌کباب** می‌تواند هم طعم جوجه را دلپذیرتر کند و هم بافت آن را نرم‌تر، بنابراین اگر تصمیم به پخت این غذا دارید، کمی سس مایونز قبل از پخت تکه‌های گوشت به آن اضافه کنید. • به **سوپ‌های سفید** خود کمی خامه هم بزنید. تا طعم خاص و به یاد ماندنی داشته باشد.

برطرف کردن بوی بد در: ماشین ظرفشویی - لباسشویی - مکرروویو

در ماشین ظرفشویی می‌شود. روش کار:

فیلتری به شکل استوانه‌ای در کف ماشین قرار دارد. با پیچ دادن، فیلتر باز خواهد شد. بعد از باز شدن فیلتر را با فرچه، مایع شوینده و آب گرم خوب بشویید



شست و شوی دیواره داخلی ماشین ظرفشویی: داخل ماشین را با آب پر فشار بشویید این کار باعث می‌شود اگر ذراتی روی دیواره‌ها باشند کاملاً از بین بروند

روش کار:

در حله اول ابتدا کشوها را در آورده تا بتوانید داخل ماشین را خوب بشویید. سپس با یک دستمال، شوینده و آب گرم شروع به شستن داخل ماشین کنید.

اگر جرم‌ها و لکه‌ها به راحتی پاک نمی‌شوند می‌توانید از یک ماده چند منظوره برای این مشکل استفاده کنید.

لاستیک دور را بشویید: ممکن است جرم‌ها و کثیفی‌ها در لاستیک دور جمع شده باشد. شست و شوی کشوهای ماشین ظرفشویی: اگرچه احتمال بو گرفتن بو از کشوها بسیار بعید است ولی شما از کشوهای خود مطمئن شوید



روش دوم رفع بوی ناخوشایند در ماشین ظرفشویی با استفاده از سرکه و جوش شیرین

قرار دادن یک فنجان سرکه در قفسه بالایی ماشین ظرفشویی: سرکه یکی از عوامل قوی در از بین بردن بوی ناخوشایند در ماشین ظرفشویی است. برای اجرای این روش مطمئن شوید که ماشین ظرفشویی خالی است. ماشین ظرفشویی را روی یک برنامه کامل بگذارید.

ریختن یک فنجان جوش شیرین در کف ماشین ظرفشویی: جوش شیرین یکی دیگر از راه‌های رفع بوی ناخوشایند در ماشین ظرفشویی است. پس از سرکه یک راه حل (ارگانیک مورد تایید) برای حل این مشکل است. و در آخر ماشین ظرفشویی را روی یک برنامه کامل بگذارید

دیواره‌ها را از آب لیمو پاک کنید و بعد با آب صابون بشویید. **راه حل چهارم -** به جای آب لیمو می‌توان چند برش لیمو را در یک فنجان آب گذاشته و ماکروویو را به مدت ۵ دقیقه روشن کرد و بعد دیواره‌ها را با روش بالا پاک کرد.



راه حل پنجم - وانیل هم یکی از خوشبوترین اسانس‌هایی است که می‌توانید از آن برای این کار استفاده کنید. یک قاشق چای‌خوری وانیل را در یک کاسه آب ریخته و ماکروویو را روشن کنید تا محلول بجوشد. اجازه دهید بخار معطران به مدت نیم ساعت در ماکروویو بماند و سپس داخل آن را با یک دستمال پاک کنید.

راه حل ششم - جوش شیرین هم یک پاک‌کننده عالی و بی‌ضرر است. ۵ قاشق چای‌خوری جوش شیرین را در یک کاسه آب ریخته و ۶ دقیقه آن را بجوشانید و بگذارید یک ساعت در دستگاه بماند.

راه حل هفتم - همچنین می‌توانید یک پارچه را در محلول آب و جوش شیرین فرو برده و با آن دستگاه را پاک کنید.

از بین بردن بوی بد ماشین ظرفشویی شست و شوی فیلتر تخلیه: بیشترین احتمال وجود بو در ماشین ظرفشویی مربوط به این بخش می‌باشد. ذرات ریز غذا در این ناحیه جمع شده و به مرور زمان با گرما و رطوبتی که در ماشین وجود دارد باعث ایجاد بوی ناخوشایند

طرف را با آب پر کنید و در دستگاه بگذارید. آن را به مدت ۶ دقیقه با درجه بالا حرارت دهید. اجازه دهید این محلول به مدت یک ساعت در ماکروویو بماند. سپس داخل آن را با دستمال تمیز کرده و بعد با آب و صابون بشویید.



راه حل دوم - می‌توانید یک کاسه پر از سرکه سفید را داخل ماکروویو بگذارید، بدون این که آن را روشن کنید و تا زمانی که بوی بد از بین نرفته است اجازه دهید سرکه در آن جا بماند. سپس آن را با آب و صابون بشویید. جایگزین دیگر این است که ابتدا داخل ماکروویو را با آب و صابون تمیز کنید و سپس با یک دستمال آغشته به محلول آب و سرکه سفید درون ماکروویو را پاک کنید.



راه حل سوم - آب لیمو هم می‌تواند نقش سرکه را برایتان بازی کند. ۵ قاشق چای‌خوری آب لیمو را به همراه آب در کاسه مخصوص ماکروویو ریخته و آن را به مدت ۶ دقیقه با درجه زیاد روشن کنید. اجازه دهید کاسه به مدت یکساعت در ماکروویو بماند. سپس با یک دستمال

از بین بردن بوی بد ماشین لباسشویی ابتدا درون محفظه ماشین لباسشویی را با سرکه اسپری کنید. سرکه را درون ظرف اسپری بریزید و زیر درب، محفظه پلاستیکی دور درب، دور تا دور لبه‌ها، درون ماشین لباسشویی و تمامی گوشه و کنار و درزهای بالا اسپری کنید. به کمک یک اسفنج تمامی قسمت‌های ماشین لباسشویی را تمیز کنید. برای پاکسازی از بالای ماشین لباسشویی شروع کنید و اسفنج را میان شیارها و کناره‌ها، دور تا دور درب و لولاها و داخل محفظه ماشین لباسشویی بکشید.



از مسواک برای دسترسی پیدا کردن به پاکسازی فضاهای کوچک و تمیز کردن اجرام ته نشین شده و باقی مانده حاصل از مواد نرم‌کننده و یا سایر مواد که ممکن است در نقاط غیر قابل دسترس جمع شده باشند استفاده کنید.



محفظه نرم‌کننده را جدا کرده و سپس تمیز کنید. اگر ماشین لباسشویی دارای محفظه پودر و نرم‌کننده‌ای است که قابلیت جدا شدن از ماشین لباسشویی را دارد پس بهتر است این محفظه را جدا کرده و آن را به خوبی تمیز کنید. از یک پارچ آب برای شستشوی تمام محل‌هایی که با اسفنج و مسواک تمیز کرده‌اید استفاده کنید. از آن جایی که آب در یک چرخه شستشوی نرمال به بعضی از این قسمت‌ها نمی‌رسد، بنابراین شستشوی این قسمت‌ها قبل از مرحله آخر اهمیت دارد.

دو فنجان سرکه درون محفظه ماشین لباسشویی بریزید. سرکه برای تمیز و ضد عفونی کردن به شما کمک می‌کند و هم‌بطور به خوبی برای از بین بردن جرم‌ها و کپک‌ها و بوی بد قسمت‌های غیر قابل دسترس به شما کمک خواهد کرد. ماشین لباسشویی را در یک چرخه منظم به همراه آب گرم به حرکت بیاورید. زمانی که سرکه درون ماشین است ماشین را در حالت چرخه نرمال به همراه آب گرم به کار اندازید. بعد از تمام شدن چرخه ماشین لباسشویی شما تمیز شده و برای استفاده مجدد آماده است.

از بین بردن بوی بد ماکروویو

راه حل اول - ۴ قاشق چای‌خوری سرکه سفید را در ظرف مخصوص ماکروویو ریخته و بقیه

Ph.D.

صفر داعی

روان در مانگر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

✓ اختلافات خانوادگی
✓ مشکلات شخصی، مدیریت خشم
✓ مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی

Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

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



ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب



Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

نقطه تسلیم

شهره وکیلی

۷۴

در اینجا پرتو گفت: "یگانه به خدا نمی توانم حرف هایت را باور کنم! همین دکتر شاهکار فلج و علیل این بلاها را سر تو آورده؟ همین مردی که سه چهار تا زبان بلد است و این قدر من بهش ارادت پیدا کردم؟ مگر می شود؟ دارم شاخ در می آورم. همیشه فکر می کردم چه مرد بزرگ و ارزشمندی است. دلم برایت خون شد!"

- اگر ناراحت می شوی بگذار بقیه اش را نگویم؟ من نمی خواهم تو از او بدت بیاید. می خواهم هوایش را داشته باشی، او دیگر علیل و ذلیل است و دارد کفرافه گناهش را پس می دهد.

- نه، نه باید بگویی، مگر می شود از این مصیبت نامه چشم پوشید. تو را خدا بگو.

- می گویم، ولی قول بده نسبت به دکتر احساس بدی پیدا نکنی.

- دروغ نمی گویم، احساسم دیگر خوب نیست، ولی سعی میکنم در رفتارم تاثیر نگذار. حالا بگو...

- آن شب از صدای داد و فریادمان بچه بیدار شدند و شروع کردند به گریه و شیون. نصرت خانم به اتاق دوید و فیروزه خطاب به دکتر گفت: "چرا نمی نشینید آرام حرف هایتان را بزنید؟"

دکتر فریاد زد: "من حرفی با این زن ندارم. فیلمش یاد هندوستان کرده، خیال می کند می تواند دوباره به زندگی من برگردد. خیال می کند می تواند به هوای بچه ها..."

نگذاشتم حرفش تمام شود گفتم: "از سال ها پیش عطای تو را به لقایبت بخشیده ام. چرا برای خودت نرخ تعیین می کنی؟ من فقط بچه هایم را می خواهم."

من دروغ می گفتم، هنوز او را می خواستم. یک لحظه آرزو کردم ای کاش به جای فیروزه بودم، کاش آن لباس خواب تن من بود...

فیروزه دوباره به دکتر گفت: "خوب بچه هایم را می خواهی، حرف بدی که نمی زنی!"

دکتر در جوابش غرید: "می دانم تو چشم دیدن این بچه ها را نداری. اما هم تو بدان، هم این زن که یک موی سر بچه ها را با هیچ کدامان عوض نمی کنم."

صدای شیون و گریه بچه ها دیوانه ام کرده بود. در یک لحظه با سرعت پریدم توی اتاق و تا دکتر به خودش بیاید هر دو را در بغل گرفتم و به سینهام چسباندم. نمی دانی چه عالمی بود، هر دوشان را غرق بوسه کردم. صدای هولناک دکتر بلند شد: "نصرت بی شعور، تو چه حقی داشتی این موقع شب در را به روی یک غریبه باز کنی؟"

نصرت خانم گریه کنان گفت: "اگر و نمی کردم سرم داد می کشیدید که مگه کرای؟ حالا که و کردم به حرف دیگه می زنید."

نسرتین به پشتیبانی نصرت خانم گفت: "این بیچاره چه گناهی دارد؟ ما به زور وارد شدیم!"

دکتر فریاد زد: "شما به چه حقی به زور وارد خانه من شده اید؟"

نسرتین جواب داد: "به همان حقی که شما بچه های خواهرم را با کلک و توطئه از او جدا کردید و بردید خارج از ایران."

فیروزه یک مرتبه با صدای بلند به گریه افتاد. در میان گریه گفت: "همیشه با خودم می گفتم، مادر این بچه ها چه زن بی رحم و بی عاطفه ای است که جگر گوشه هایم را ول کرده و رفته بی خوشی اش، اما حالا می بینم همه حرف ها یک مشت دروغ بوده. دکتر من نمی گذارم اینها را از هم جدا کنی!"

دکتر به او محل نگذاشت و خطاب به من گفت: "تو اسم خودت را می گذاری مادر؟ این موقع شب آمدی و داری بچه ها را دیوانه می کنی، یا زود برو بیرون یا..."

نگذاشتم حرفش را تمام کند، گفتم: "هر کاری می خواهی یکن، اما این را بدان که من دست از بچه هایم بر نمی دارم. بزنی، بکشی، به پلیس تحویل بده."

فیروزه همان طور که با شدت گریه می کرد، خطاب به او گفت: "مگر از خدا نمی ترسی؟ دکتر چرا نمی آید بنشینید و با هم یک قرار و مداری بگذارید. خب این بیچاره که حرف بدی نمی زند!"

دکتر به طرف او حمله کرد که دست به رویش دراز کند اما جا خالی داد.

دکتر نعره زد: "من با کسی قرار و مدار ندارم."

بعد به طرف من و بچه ها آمد. بچه هایم مثل جوجه می لرزیدند و جیغ کشیدند. آنها را به سینهام چسباندم. دکتر دست آنها را گرفت و کشید و از من جدایشان کرد. به طرف اتاق خواب وسطی برد و هلشان داد به داخل و در را به رویشان بست. خودم را به پشت در رساندم، با فریاد به انگلیسی گفتم: "نترسید هیچکس با شما کاری ندارد. گریه نکنید."

خلاصه آن شب چه گذشت خدا می داند. پرتو هیچ قدرتی نمی تواند جلوی عشق یک مادر را بگیرد. هر ساعتی که می گذشت، دکتر بیشتر باور می کرد از پس من بر نخواهد آمد. در شرایطی قرار گرفته بود که هیچ راه گزیری برایش باقی نمانده بود. احساس می کردم اگر چه فریاد می کشد و تهدید می کند، ولی کم کم مقاومتش شکسته می شود و به پیشنهادی که فیروزه داده بود، تن می دهد.

بالاخره کار به آنجا کشید که قرار شد من هر دو هفته یکبار بچه هایم را ببینم. البته در حضور خود دکتر. قبول کردم، ولی در سرم نقشه ها داشتم. حالا دیگر نوبت من بود که در یک فرصت مناسب بچه هایم را از چنگ او درآورم. وقتی از خانه دکتر بیرون آمدم، ساعت پنج صبح و هوا روشن شده بود. به خدا در آن لحظات اگر جانم را می گرفتند بهتر از آن بود که از بچه هایم جدا شوم. با چشم گریان و دل خونین به خانه برگشتم.

نسرتین هم حالت روحی بدی داشت. در حالی که خودش به پهنای صورتش اشک می ریخت، به من تسلی می داد و نصیحت می کرد: "خدا را شکر کن که بچه ها در یک قدمی مان هستند. شاید کم کم دکتر بگذارد بیشتر از دو هفته یک بار آنها را ببینی."

مهر فیروزه به دلم نشست بود. احساس می کردم او هم یک قربانی دیگر مثل من است. دلم می خواست بدانم آیا او هم مثل من عاشق دکتر شده و با او ازدواج کرده، یا قضیه چیز دیگری بوده، اما هر چه بود، به طور نسبی بر دکتر تسلط داشت. از طرز برخورد و حرف زدن آمرانه اش می شد فهمید اگر چه از او می ترسد، ولی

گردنگشی هم می کند. در دل آرزو کردم او انتقام مرا از دکتر بگیرد.

از لحظه ای که از بچه ها جدا شدم، شروع کردم به لحظه شماری. باید با آن همه بی قراری و بی تابی، پانزده روز صبر می کردم تا آنها را ببینم و در آغوش یکشتم. وای که انتظار چقدر تلخ و کشنده است. آرزو داشتم یکبار دیگر آنها را یک دل سیر ببینم، بعد به سراغ شهاب بروم. اما در آن صورت مهلتی که او برایم قائل شده بود، منقضی می شد.

روزی که به سراغ شهاب رفتم، از آن روزهای جهنمی بود. دیگر هیچ رغبتی برای اشتغال به کار نداشتم. دلم می خواست شب و روز آزاد باشم و فکر کنم و نقشه بکشم و راهی برای تصاحب بچه هایم پیدا کنم. طبق معمول آن روز هم وقتی از خانه خارج می شدم نسرتین یک حرف حسابی زد. وقتی عذاب رفتن به وزارتخانه را در چهارم دید، گفت: "بیچاره این قدر عزا نکیر، شاید شهاب بتواند برایت راه حلی پیدا کند." این حرف دلم را روشن کرد. نسرتین راست می گفت شهاب در مقامی بود که می توانست خیلی کارها بکند. شهاب منتظر بود، همه می دانستند زنی به نام یگانه آریایی باید بیاید و رئیس دفتر او بشود. هم محافظان و نگهبانان می دانستند، هم اطلاعات، هم کسانی که مرا به اتاق او راهنمایی می کردند.

به این ترتیب منتظر یک استقبال گرم از سوی او بودم. اما وقتی نگهبان در را به رویم باز کرد و چشمم به او افتاد، از رفتار خشک و رسمی اش دانستم همان آدم سابق است به اضافه پستی عالی تر و مقامی بالاتر که فاصله ما را از گذشته بیشتر کرده بود. با دست اشاره کرد که داخل شوم. حالا آن اتاق چقدر مجلل بود و میزی که او پشتش نشسته بود چه عتیقه ای بود بماند. تا وقتی نزدیک میزش نرسیدم از جایش بلند نشد. آن وقت بود که اول به ماموری که همراهی ام کرده بود با اشاره فهماند برود، بعد دست مرا که به سوییچ دراز کرده بودم که دست بدهم، فشرده. مامور رفت و من ماندم و او. با رفتاری سنگین و رسمی حال و احوالی کرد و از پدرم و خواهرهایم پرسید. شرم مختصری از آنچه پیش آمده بود برایش گفتم و او با دقت گوش داد. بعد گوشی تلفن را برداشت و شماره ای گرفت.

خیال کردم می خواهد ماموری احضار کند تا مرا به اتاق کارم ببرد. اما چند لحظه بعد که مخاطب گوشی را برداشت. او با چهره ای متبسم گفت: "اگر حدس زدی چه کسی آمده پیش من؟"

چشمم از تعجب گرد شد. یعنی آمدن من آنقدر برایش مهم بود؟ هنوز در تعجب بودم که به مخاطبش گفتم: "گوشی را به خودش می دهم صحبت کند." بعد به من اشاره کرد گوشی را از دستگاه دیگری که نزدیک من بود، بردارم. گوشی را برداشتم، فقط گفتم الو، که صدای شادمانه نوین در گوشی پیچید: "سلام یگانه، من شرط را به بابا باختیم، او گفت تو می آیی ایران، ولی من می گفتم نمی آیی!"

گفتگو با نوین حالم را عوض کرد. دیدم شهاب اگر چه رفتارش مثل همیشه خشک و بی روح است، ولی برایم اهمیتی خاص قائل است. نوین هم سوال می کرد: "موضوع سیمین و کوشا به کجا کشید؟ نسرتین کجاست؟ چند روز است آمده ای؟ در آخر هم دعوت کرد شب به خانه شان بروم."

جواب سوال هایش را دادم، اما دعوتش را موکول کردم به بعد.

بگذریم، از همان روز مشغول به کار شدم، اما نه به عنوان رئیس دفتر، بلکه با پست رییس تشریفات. از همان جا بود که با تمام سیاستمداران بزرگ و آدم های مشهور دنیا روبرو شدم. این عکس ها مال همان زمان هاست. زمانی که شاه یک شخصیت مهم جهانی محسوب می شد، و ایران یک کشور مهم، که بزرگترین قدرت منطقه بود. با احراز آن پست مهم که آن همه آسان به دست آمده بود و آن موقع قدرش را نمی دانستم، کم کم به چهره ای شناخته شده و مهم مبدل شدم. از موضوع دور نشوم. همان روز اول به شهاب گفتم هر پانزده روز یکبار، روز سه شنبه باید با بچه هایم باشم. در جوابم گفت: "اگر برنامه ویژه ای نباشد، و یا در سفر نباشم!"

گفتم: در آن صورت دکتر اجازه نخواهد داد روز دیگری آنها را ببینم.

شهاب نگاهی به چهره مضطربم انداخت و گفت: "نگران نباش، اگر بخواهد اذیت کند، ساواک را می اندازم به جانش. من کسی نیستم که از قدرت و نفوذم سوء استفاده کنم، اما در جایی که حرف حق مطرح باشد از همه امکانات برای به کرسی نشاندن حق استفاده می کنم."

خیلی زود به فوت و فن کار آشنا شدم و تسلط پیدا کردم. در همان هفته اول نبض کار دستم آمد. نمی دانم شوق بچه ها بود یا چیز دیگری که در وجودم انرژی تولید می کرد تا بتوانم از پس آن مسئولیت بزرگ و حساس بر بیایم. نمی خواهم وارد جزئیات بشوم، همین قدر می گویم کم کم تبدیل به یک مهره می شدم، مهره ای مهم و حساس.

دلم می خواهد وارد جزئیات بشوی. واقعا برایم جالب است، ولی اول بگو ببینم تکلیف با بچه ها چه شد.

در طول آن دو هفته اگر چه به راز و رمز کار آشنا می شدم، ولی تمام فکر و ذکرم نازان و ساسان بود. لحظه شماری می کردم که سه شنبه بیاید و آنها را در آغوش بگیرم و ببوسم و ببویم. برای نازان یک عروسک خریده بودم اندازه خودش. یک ماشین هم برای ساسان گرفته بودم که با رادار هدایت می شد و مسافتی معین را می رفت و برمی گشت. برای هر کدامشان چند دست لباس زیر و رو خریده و همه را کادو پیچ کرده و کنار اتاق گذاشته بودم. از دیدنشان لذت می بردم. دلم می خواست آن لحظه های طولانی زود بگذرد و روز سه شنبه بیاید. آرزو داشتم ببینم بچه ها با دیدن آن هدایا چه می کنند. هر روز یکی دو بسته به کادوها اضافه می شد. نسرتین مسخره ام می کرد. هر وقت چشمش به آن همه بسته کادو پیچ می افتاد، می گفت: "روزی که می خواهیم برویم باید یک وانت بگیریم و این بار و بندیل را ببریم."

به او حق می دادم که دستم بیندازد. محال است تا کسی خودش مادر نشده باشد، درد جدایی مادر از بچه هایم را بفهمد. در جواب نسرتین می گفتم: "نفرینت می کنم هر چه زودتر مادر بشوی، تا بفهمی مادر بودن یعنی چه!"

سرانجام سه شنبه رسید. اگر چه نتوانسته بودم تمام شب گذشته را از شدت هیجان لحظه ای بخوابم، ولی صبح ساعت هفت آماده رفتن شدم.



جلوی تاکسی‌ها را می‌گرفتیم و می‌گفتم: "دریست بیمارستان..."

یک تاکسی ایستاد، با سرعت سوار شدم، نسرين هم در کنارم نشست، به راننده گفتم: "آقا با سرعت برو، هر چه بخواهی می‌دهم." راننده با تعجب از آيينه اتومبيل نگاهم کرد و بر سرعتش افزود. خيال کرد مريضی در بیمارستان داریم که آن همه مشوشم. گفتم: "آن‌شالله خدا تمام مريض‌ها را شفا بدهد."

دو دستم را به صندلي گرفته بودم و سر جاييم بند نبودم. نسرين آهسته گفتم: "به خودت آرامش بده، اين‌طوری سکنه می‌کنی." جوايш را ندادم، نزديک بیمارستان باز آهسته گفتم: "سعی کن به خودت مسلط باشی، سر و صدا راه نینداز، ممکن است کار خرابتر بشود."

به بیمارستان که رسیدیم، نفهمیدم چقدر به راننده پول دادم و از ماشین بیرون پریدم. دوان دوان، خودم را به اطلاعات رساندم و سراغ اتاق رییس بیمارستان را که دکتر شاهکار باشد، گرفتم. مرد جوانی که آنجا نشسته بود گفتم: "آقای دکتر شاهکار دیگر رییس بیمارستان نیستند، اگر کاری دارید بفرمایید پیش آقای دکتر ترقی."

بی‌اختیار دستم به طرف موهایم رفت، موهایم را چنگ زدم، فریاد زدم: "پس دکتر شاهکار کجاست؟"

جوانک که با صحنه‌ای غیرمنتظره روبرو شده بود، با هراس گفتم: "بندۀ اطلاعی ندارم، بروید از دکتر ترقی بپرسید، دفترشان در طبقه چهارم است." به طرف آسانسور دویدم، سوار شدم، نسرين نفس نفس می‌زد. چشمم به چهره‌اش افتاد، غرق اشک بود. لحظاتی بعد به طبقه چهارم رسیدیم. مسئول بخش که خانم میانسالی بود جلویمان را گرفت و پرسید: "با کی کار دارید؟"

- با دکتر ترقی.

- وقت گرفته‌اید؟

- نخیر، ولی باید حتماً ایشان را ببینم.

- ایشان بدون وقت قبلی کسی را نمی‌پذیرند، الان هم جلسه دارند!

با صدای نزدیک به فریاد گفتم: "ولی من باید همین الان دکتر ترقی را ببینم."

نسرين با التماس گفتم: "خواهش می‌کنم خودت را کنترل کن، اینجا بیمارستان است."

مسئول بخش گفتم: "اصلاً شما کی هستيد؟ با دکتر چه کار دارید؟"

- به شما مربوط نیست، من باید همین الان او را ببینم.

کار داشت بالا می‌گرفت که دری در انتهای راهرو باز شد و مردی کراوات زده و مرتب که پنجاه ساله به نظر می‌رسید بیرون آمد و به مسئول بخش گفتم: "خانم رازی اینجا چه خبر است؟"

به طرف دکتر دویدم، بیچاره ترسید، خيال کرد دیوانه‌ام، با صدای بلند گفتم: "جلوی این زن را بگیريد."

خانم رازی به دنبالم دوید. هنوز سه چهار قدم با دکتر فاصله داشتیم که بغضم ترکید و با صدای بلند گریه سر دادم. در میان گریه نالیدم: "فقط به من بگويد دکتر شاهکار کجاست؟"

دکتر ترقی با شيدن این حرف از آن حالت دفاعی بیرون آمد و پرسید: "ایشان یک هفته

نسرين مانع شد: "چرا کاری می‌کنی که آن روی دکتر بالا بیاید؟ حتماً الان همگی‌شان خواب هستند. طفلک بچه‌ها را زابرا می‌کنی که چی؟ مادر خودخواهتان آمده شما را ببیند!"

حق با نسرين بود. اما تمام آن چهارده روز یک طرف، این دقایق سنج و دیرگذر جانم را به لب می‌رساند. بالاخره نسرين موفق شد مرا تا ساعت هشت و نیم در خانه نگه دارد. بعد یک تاکسی سرویس خبر کردیم و با باری از هدایا راه افتادیم. چند دقیقه بعد پشت در این باغ لعنتی بودیم. قلیم مثل گنجشک گرفتار می‌زد. چند لحظه ایستادم تا حالم جا بیاید، بعد رنگ را فشار دادم. با بلند شدن صدای زنگ، صدای پارس سگی بلند شد. نسرين گفتم: "دکتر سگ آورده که اگر خودش نتوانست پاچه تو را بگیرد، سگ را به جانت بیندازد."

چند لحظه بعد که برایم مثل یک عمر گذشت و کسی برای باز کردن در نیامد، دوباره زنگ را فشار دادم، بالاخره صدای نصرت خانم با هاپ هاپ سگ توام شد: "کیه؟"

- باز کن نصرت خانم.

- شما کی باشید؟

- منم، مادر بچه‌ها.

در باز شد و نصرت خانم در حالی که جلوی سگ را که همین برفی باشد می‌گرفت، گفتم: "بچه‌ها نیستن!"

بدون آنکه فرصت تجزیه و تحلیل به خودم بدهم از نسرين پرسیدم "مگر امروز سه‌شنبه نیست؟" چهره نسرين درهم رفته بود. من ناخودآگاه از حقیقت تلخ و وحشتناکی که می‌خواست به ذهنم حمله کند فرار می‌کردم. اما چهره نسرين زیر و زبرم کرد. مثل کسی که از خواب پریده باشد گفتم: "نصرت خانم، امروز سه‌شنبه است من باید بچه‌ها را ببینم، آنها کجا هستند؟"

نصرت خانم گفتم: "از کجا بدانم، چند روزه آقا دکتر بردشان!"

- کجا برده؟ خود دکتر کجاست؟

- از روزی که بچه‌ها را برده، خودش هم به خانه نیامده!

نسرين به دیوار تکیه داد. رنگش پریده بود. شانه‌های نصرت خانم را گرفتم و محکم تکان دادم و گفتم: "برده خانه تاج‌الملوک؟"

نصرت خانم دست‌های مرا از شانه‌اش به پایین انداخت و گفتم:

"دستتانه بکش کنار، مو چه می‌دانم."

- فیروزه خانم کجاست؟ صدایش کن بیاید ببینم.

- اویم چند روز پیش با آقا دعوا گرفت، چمدانش را برداشت و قهر کرد و رفت.

بسته‌های کادوییچ از دستم رها شد و به زمین افتاد. همان‌جا که ایستاده بودم، چمبانم زدم و نشستم. نگاهم به نسرين افتاد، اشک صورتش را شسته بود. با ناتوانی به او گفتم: "تو مطمئنی؟" چشم‌هایش را بست. انگار از رویم خجالت می‌کشید. انگار او بچه‌هایم را یک‌بار دیگر از دستم روده بود و برده بود. سرش را به علامت مثبت تکان داد. حالم را نمی‌فهمیدم، طوفانی در درونم به پا شد که مرا از جا کند. بسته‌های کادو را هل دادم جلوی نصرت خانم و دیوانه‌وار به طرف خیابان دویدم. نسرين به خود آمد، دنبالم دوید، فریاد زد: "صبر کن، کجا می‌روی؟ این‌طور نکن، الان سنکوب می‌کنی!"

رسیدم سر خیابان، نسرين هم رسید. بی‌اعتنا به او

به کار بکشد و غرق مسئولیت کند که از خودم و افکاری که به سرعت فرسوده‌ام می‌کرد فاصله پیدا کنم. در تمام مسافرت‌های رسمی، مرا با هیات همراهش می‌برد و مسئولیت‌های حساس و مهم به دوشم می‌گذاشت. اما پرتو، تو خودت مادر هستی و می‌دانی، هیچ انگیزه‌ای هر قدر قوی و مشغول کننده باشد نمی‌تواند فکر و روح مادر دردمندی را که در فراق بچه‌هایش آرام و قرار ندارد، آنقدر مشغول کند که زندگی طبیعی و عادی داشته باشد. من زندگی می‌کردم و به ظاهر در شغل موفق بودم و روز به روز هم شناخته‌تر می‌شدم، و با تجاری که پیدا می‌کردم چنان ارزش و اعتبار چشمگیری نصیب می‌شد که امروز وقتی به آن فکر می‌کنم، تازه می‌فهمم چه موقعیت و مقام فوق‌العاده‌ای داشتم و نمی‌دانستم. اما آن روزها همه چیز را از پشت عینک سیاه و غم‌انگیزی می‌دیدم که هیچ چیز خوشحالم نمی‌کرد. هر از گاه به در خانه دکتر می‌رفتم و با هزار امید و آرزوی خام در می‌زدم، بلکه یک خبری از آنها بشنوم. اما فقط با نصرت خانم و بچه‌اش روبرو می‌شدم. از فیروزه هم هیچ خبری نبود. دلم می‌خواست دست کم از او خبری داشته باشم و سراغ دکتر و بچه‌ها را از او بگیرم.

بالاخره در یکی از روزهایی که با پای سست و دل لرزان سربلایی کوچی را گرفتم و رفتم، از دور دیدم کامیونی جلوی در خانه دکتر ایستاده و مشغول بارگیری است. صدای جیغ‌جیغ نصرت خانم هم بلند بود. با سرعت به طرف خانه دویدم. هر چه نزدیکتر می‌شدم صدای نصرت خانم واضح‌تر می‌شد. او جیغ می‌زد: "آخه فیروزه خانم، آقای دکتر اینجا نیست که شما داری خانه را خالی می‌کنی، آخه با اجازه کی؟"

صدای فیروزه در جوايش بلند شد: "تا با یک لگد بیرون نکرده زبان به دهن بگیر و برو سراغ کارت."

جلوی خانه رسیدم. فیروزه را دیدم، یک شلوار جین و یک بلوز خوش آب و رنگ به تن داشت و همراه دو سه مرد کارگر، اثاث بار کامیون می‌کرد. وقتی چشمش به من افتاد بی‌آنکه سلام و علیکی بکند گفتم: "حالا می‌فهمم تو چه کشیدی!"

پرسیدم: "چه خبر است؟ چه اتفاقی افتاده؟ بچه‌های من کجا هستند؟ دکتر آنها را به کجا برده؟"

[ادامه در شماره بعد]

پنج خوراکی برای کاهش وزن



جداشدنی از پخت و پز زمستانی‌تان باشد. دارچین برای کاهش وزن مفید است و متابولیسم را سرعت می‌دهد. سینامالدید در دارچین، سوخت و ساز بافت چربی احشایی را افزایش می‌دهند. دارچین محرک انسولین نیز هست. اگر بدن به انسولین مقاوم شود، قند را سریع‌تر سوخت و ساز کرده و در نتیجه منجر به افزایش وزن می‌شود.

تخم شنبليله

تخم شنبليله در کنترل قند خون و افزایش ترشح انسولین خوب عمل می‌کند. ضمناً این دانه‌ها برای سرعت دادن به متابولیسم مفیدند. گالاکتومانان یک عنصر محلول در آب است که در تخم شنبليله وجود دارد و اشتها را سرکوب می‌کند. شما می‌توانید این دانه‌ها را طی شب در فنجان آب خیسانده و صبح ناشتا آن را مصرف کنید.

گواوا

میوه گواوا، ترد و جذاب است که سرشار از فیبرهای غذایی بوده و تقریباً ۱۲ درصد از نیاز روزانه‌ی به فیبر را تأمین می‌کند. این میوه در تقویت عملکرد گوارش نیز مفید است. عملکرد خوب گوارش برای متابولیسم سریع لازم است که در نهایت منجر به کاهش وزن خواهد شد.

آب انار می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد

بیماری قلبی در حال حاضر شایع‌ترین دلیل مرگ زودرس در دنیا است. بیماری قلبی می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد. پونیسیک اسید، اسید چرب اصلی موجود در انار می‌تواند از انسان در مقابل مراحل مختلف پروسه‌ی بیماری قلبی محافظت کند. یک تحقیق ۴ هفته‌ای روی ۵۱ نفر که دارای تری‌گلیسرید بالا بودند نشان داد که ۸۰۰ میلی‌گرم از روغن دانه انار در روز به طور قابل توجهی تری‌گلیسرید را کاهش داده و نسبت تری‌گلیسرید HDL را بهبود بخشیده بود. تحقیق دیگری به منظور بررسی تأثیر آب انار بر افراد مبتلا به دیابت نوع دو و افراد مبتلا به کلسترول خون بالا انجام و مشخص شد مصرف انار با کاهش قابل توجه LDL یا کلسترول بد خون همراه است.

بنابراین در این زمستان سعی کنیم از این میوه زمستانی به‌خوبی استفاده کنیم و از فواید انار بهره‌مند شویم.

مطالعات نشان داده بیشتر افراد در زمستان نسبت به تابستان بیشتر تمایل به خوردن دارند و در ماه‌های سرد زمستان وزن اضافه می‌کنند. خوشبختانه در زمستان، سبزی‌ها و میوه‌های متنوعی وجود دارد کار کاهش وزن ما را ساده‌تر می‌کند. اگر تصمیم گرفته‌اید در این ماه‌های سرد، چند کیلو از وزن‌تان کم کنید پس بخوانید.

هویج

هویج سرشار از فیبر است که تجزیه و گوارش آن زمان می‌برد و در نتیجه مدت زمان بیشتری شما را سیر نگه می‌دارد. اگر احساس سیری کنید طبیعتاً کمتر هوس خوردن خواهید کرد. هویج بسیار کم کالری و ذاتاً غیرنشاسته‌ای است. شما می‌توانید آن را خالی بخورید یا اینکه به اسموتی‌ها و سالادها و سوپ‌ها پتان اضافه کنید.

چغندر

چغندر سرشار از فیبرهای مفید برای کاهش وزن است. صد گرم چغندر فقط حدود ۴۳ کالری، ۰/۲ گرم چربی و ۱۰ گرم کربوهیدرات دارد. شما می‌توانید این سبزی ریشه‌ای را در سالادها و آبمیوه‌ها استفاده کنید. نوع تازه و رسیده‌ی آن، بیشترین فواید را دارد.

دارچین

این ادویه‌ی گرم و بی‌نظیر می‌تواند بخشی

کاهش فشار خون

فشارخون بالا یکی از اصلی‌ترین شرایطی است که منجر به حمله قلبی و یا سکته می‌شود. در یک تحقیق افرادی که دارای فشارخون بالا بودند مورد آزمایش قرار گرفتند و بعد از اینکه به مدت دو هفته هر روز به مقدار ۱۵۰ میلی‌لیتر آب انار مصرف کردند، با کاهش فشارخون قابل‌توجهی مواجه شدند.

مبارزه با آرتروز و درد مفاصل

با توجه به اینکه ترکیبات گیاهی موجود در انار دارای خواص ضدالتهابی هستند به نظر می‌رسد که این میوه زمستانی می‌تواند در درمان آرتروز موثر باشد. جالب است بدانید که مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد عصاره انار می‌تواند آنزیم‌هایی که در افراد مبتلا به آرتروز به عنوان آنزیم‌هایی آسیب‌رسان به مفاصل شناخته می‌شوند را بلوکه کند. همچنین مشاهده‌شده انار باعث تسکین آرتروز در موش‌ها می‌شود. البته در این مورد شواهدی که بر پایه تحقیقات روی انسان باشد محدود و نیازمند بررسی بیشتر است.

فایده‌های انار برای سلامتی



پونیسیک اسید نوعی اسید لیونیک متصل است که آثار بیولوژیکی قوی دارد.

خواص ضدالتهابی حیرت‌انگیز انار

التهاب مزمن یکی از مواردی است که منجر به بیماری‌ها و مشکلات پزشکی جدی شامل بیماری قلبی، سرطان، دیابت نوع ۲، آلزایمر و حتی چاقی می‌شود.

گفتنی است انار دارای خواص ضدالتهابی قوی است که عمدتاً ناشی از خواص آنتی‌اکسیدانی پونیکالاجین‌ها است.

نتایج آزمایش‌ها در این خصوص نشان داده که انار می‌تواند منجر به کاهش التهاب در دستگاه گوارش و همچنین سلول‌های سرطانی سرطان سینه و سرطان کولون شود. همچنین یک تحقیق ۱۲ هفته‌ای روی افراد مبتلا به دیابت نشان داد ۱۰۱ فنجان (معادل ۲۵۰ میلی‌لیتر) آب انار در هر روز می‌تواند شاخص‌های التهابی CRP و اینترلوکین-۶ را به ترتیب ۳۲ و ۳۰ درصد کاهش دهد. بنابراین اگر مایل به کاهش التهاب در بدن خود هستید، افزودن انار به رژیم غذایی یکی از بهترین روش‌ها است.

پتانسیل مبارزه با سرطان پروستات را دارد

سرطان پروستات یکی از سرطان‌های شایع در مردان است. مطالعات آزمایشگاهی در این رابطه حاکی از این است که عصاره انار می‌تواند فرآیند بازتولید سلول‌های سرطانی را آهسته کند و حتی سلول‌های سرطانی را وادار به از بین رفتن و مرگ کند.

"پادژن ویژه پروستات" یک شاخص خونی برای سرطان پروستات است. مردانی که در یک بازه زمانی کوتاه‌مدت با دو برابر شدن این شاخص (پادژن ویژه پروستات) مواجه می‌شوند، در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان پروستات قرار می‌گیرند. طی تحقیقی دیگر مشخص شده که نوشیدن روزانه ۲۳۷ میلی‌لیتر آب انار، زمان دو برابر شدن پادژن ویژه پروستات را از ۱۵ ماه به ۵۴ افزایش می‌دهد.

انار می‌تواند خواص ضد سرطان سینه داشته باشد

سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌های سینه در بانوان است. عصاره انار می‌تواند بازتولید سلول‌های سرطان سینه را محدود کرده و حتی برخی از این سلول‌ها را از بین ببرد. البته شواهد و مدارک در حال حاضر فقط در حد آزمایشگاه است و نیاز به بررسی‌های بیشتر است تا بتوان محکم‌تر در این رابطه صحبت کرد.

انار یکی از پرفایده‌ترین میوه‌های روی زمین است. انار شامل گستره‌ای از ترکیبات گیاهی مفید می‌شود که این میوه زمستانی را تبدیل به میوه‌ای بی‌نظیر و بی‌رقیب کرده است.

نتایج تحقیقات پیرامون انار نشان می‌دهند که این میوه می‌تواند فواید بسیار زیادی برای سلامت انسان داشته باشد و این قابلیت را داراست که خطر ابتلا به بیماری‌های مختلفی را کاهش دهد.

انار مملو از مواد مغذی مهم است

بدیهی است که انار را به‌صورت میوه (دانه‌های انار) و یا آبمیوه (آب انار) مصرف می‌کنند. انار دارای میزان مواد مغذی تحسین‌برانگیزی است. در واقع هر فنجان (۱۷۴ گرم) دانه انار حاوی مقادیر زیر است:

- فیبر: ۷ گرم
- پروتئین: ۳ گرم
- ویتامین ث: ۳۰ درصد از RDI
- ویتامین کا: ۳۶ درصد از RDI
- فولات یا اسید فولیک: ۱۶ درصد از RDI
- پتاسیم: ۱۲ درصد از RDI

گفتنی است این مقدار انار دارای ۲۴ گرم قند و ۱۴۴ کالری نیز هست.

منظور از RDI میزان توصیه‌شده دریافتی مواد مغذی در هر روز است. به‌طور مثال منظور از "۳۰ درصد از RDI" این است که ۳۰ درصد از میزان توصیه‌شده دریافتی از آن ماده مغذی برای هر روز است.

انار دارای ۲ ترکیب گیاهی است که خواص قوی دارویی دارند

انار دارای ۲ ماده منحصربه‌فرد است که بیشترین خواص و فواید سلامتی انار، ناشی از وجود این دو ماده است. این دو ماده عبارت‌اند از پونیکالاجین و پونیسیک اسید.

پونیکالاجین

پونیکالاجین درواقع نوعی آنتی‌اکسیدان به‌شدت قوی است که در آب و پوست انار یافت می‌شود. این آنتی‌اکسیدان بسیار قوی است و جالب است بدانید که اثر پونیکالاجین موجود در آب انار، ۳ برابر میزان فعالیت آنتی‌اکسیدانی چای سبز است. معمولاً عصاره و پودر انار را از پوست انار تهیه می‌کنند چراکه دارای آنتی‌اکسیدان و پونیکالاجین بالایی است.

پونیسیک اسید

پونیسیک اسید در روغن دانه انار یافت می‌شود و اسید چرب اصلی موجود در دانه‌های انار است.

اوکازيون: املاک برای فروش

Don Mills / O'Conner

\$2,228,000

خانه مجزای ۲ طبقه ۴ خوابه

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

Note: High Ceiling in the basement with Walk out

Central Newmarket

\$900,000

خانه بانگلو ۳ خوابه در نیومارکت

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

RichmondHill & Thornhill

NEW

پلازا با مشتریان A

با درآمد و قیمت مناسب در خیابان بانگ در ریچموند هیل

رستوران نقلی با سانس مشروب

SOLD

با ملک در تورن هیل

Brampton

\$9,000,000

پمپ بنزین با درآمد بالا

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

Bayview / 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



[ادامه از صفحه ۲۳. نگاهی به شاه]

او بود یا دیگران." (ص ۱۰۷) در جایی دیگر ادعا می‌کند که طهماسبی احتمالاً قاتل نبود و کسی دیگر رزم‌آرا را به قتل رساند. در عین حال باید به این واقعیت نیز توجه کرد که شریفامامی این خاطرات را در سال‌های بعد از انقلاب تهیه کرده بود، یعنی زمانی که شاه درگذشته بود و روابط شریفامامی با خاندان سلطنتی هم به سردی و حتی کدورت گرائیده بود.

برخی دیگر مدعی‌اند تصمیم قتل رزم‌آرا در جلسه‌ای گرفته شد که در آن نمایندگان فدائیان اسلام، آیت‌الله کاشانی و برخی از اعضای جبهه ملی شرکت داشتند. در زندگی‌نامه‌ای که به تازگی در مورد مصدق نوشته شده نویسنده مدعی شده که به "احتمال قوی" مصدق هم از تصمیمات این جلسه مطلع بود.* صحت و سقم هیچ‌کدام از این شایعات را، دست‌کم در شرایط فعلی و بدون دسترسی به مجموعه اسناد و مدارک آرشیوهای ایرانی، نمی‌توان تعیین کرد. ولی به گمانم در یک نکته شکی نمی‌توان داشت. قتل رزم‌آرا زمینه را برای تصویب قانون ملی کردن نفت فراهم کرد و تصویب این قانون هم نخست‌وزیری محمد مصدق را به امری اجتناب‌ناپذیر بدل کرد.

موضع متزلزل و پر پیچ و خم شاه نسبت به مسأله ملی کردن نفت را از جمله می‌توان در این واقعیت سراغ کرد که پس از مرگ رزم‌آرا و بلافاصله حسین علاء را به نخست‌وزیری منصوب کرد. اندکی پس از این انتصاب، علاء با مقامات انگلیسی در تهران دیدار کرد و به آنها خبر داد که "شاه از تمام نمایندگان مجلس طرفدار خود خواسته است که از شرکت در جلسات مجلس خودداری کنند" و از این راه نگذارند جلسات رسمیت پیدا کند. بدون حضور اکثریتی از نمایندگان جلسات مجلس از رسمیت می‌افتاد. ظاهراً در آن لحظه، قدرت و اجتناب‌ناپذیری جنبش ملی کردن نفت به حدی رسیده بود که برای انگلستان تنها سلاح باقی مانده در زرادخانه سیاسی معمولاً بر توانش این بود که بگوید جلسات مجلس را از رسمیت بیاندازد. در همین رابطه، در دیداری جداگانه اسدالله علم به سفارت انگلیس اطمینان داد که "از ۱۳۱ عضو مجلس ۴۳ نفرشان" پیرو فرامین شاهانه و "از شرکت در جلسات مربوط به ملی کردن [نفت] خودداری خواهند کرد." ولی در عین حال، علاء در مقام نخست‌وزیر این واقعیت را هم به سفارت انگلیس یادآور شد که "برائیان همه ملی شدن نفت را اصلی مطلوب می‌دانند."

در اوائل فوریه ۱۹۵۱ (بهمن ۱۳۲۹)، یعنی درست زمانی که جنبش ملی کردن نفت هر روز شتاب و توان بیشتری پیدا می‌کرد، شاه به نمایندگان سفارت انگلیس خبر داد که "این روزها دچار افسردگی است." می‌گفت به گمانش مجلس لایحه ملی کردن را تصویب خواهد کرد و با این کار شاه را در موقعیتی خواهد گذاشت که چاره‌ای جز انحلال مجلس نخواهد داشت.

شاه مشروح مذاکرات تاریخی مجلس شورای ملی را که به تصویب شدن لایحه ملی کردن نفت ایران انجامید از رادیو شنید و دنبال کرد. همان روز به یکی از مقامات انگلیسی ابراز داشت که "متأسف است که نشد جلوی حرکت جبهه ملی ایران در جهت ملی کردن نفت را بگیرند." آشکارا مرادش این بود که بگوید او



حسین علاء (نخست‌وزیر، پس از رزم‌آرا) و دکتر محمد مصدق (نخست‌وزیر پس از علاء)

ادامه نخست‌وزیری مصدق را به زبان مملکت می‌دانست. در ماه مه ۱۹۵۱ (خرداد ۱۳۳۰)، یعنی تنها چند هفته بعد از روی کار آمدن مصدق، شاه به این نتیجه رسیده بود "کشور با دو دشمن روبروست: یکی حزب توده و دیگری جبهه ملی. دومی حتی شاید از اولی خطرناکتر هم باشد." معتقد بود خطرناکی جبهه ملی در این است که "میهم‌گو و منفی‌بافاند."

به محض روی کار آمدن مصدق، و به‌ویژه وقتی که تلاش‌ها برای تحریک و تهدید شاه به برانداختن مصدق ناکام ماند، مقامات بلندپایه انگلیس به دیدار آن لمبتن رفتند که در عرصه ایران‌شناسی در انگلستان شیخوخیت داشت. در آن زمان قیل و قال سیاست را به ظاهر واگذاشته بود و دنیای غور و تأمل دانشگاهی را برگزیده بود. در مدرسه معروف تحقیقات شرقی و آفریقایی لندن کرسی ایران‌شناسی را به عهده داشت. در عین حال مشاور عالی‌رتبه دولت و وزارت امور خارجه انگلیس در مورد ایران بود. نه تنها از رضاشاه و فرزندش محمدرضاشاه دل خوشی نداشت بلکه از مصدق بیزار بود. می‌گفت قدرت‌طلب، عوام‌فریب و اشتی‌ناپذیر است. توصیه‌اش به مقامات انگلیسی این بود که باید هرچه زودتر و از هر طریق ممکن زمینه برانداختن مصدق را فراهم کنند. می‌گفت تفاهم با مصدق بر سر قضیه نفت شدنی نیست. به علاوه معتقد بود که در این کار مهم انگلستان ناچار است تنها عمل کند. می‌گفت "امریکا نه تنها تجربه، بلکه پختگی روانی" لازم برای درک واقعیات ایران را فاقد است. البته در آن روزها کم نبودند مقامات انگلیسی که آمریکا را دقیقاً از همین منظر می‌نگریستند. برخی از آنها حتی در صداقت آمریکا شک داشتند و گمان می‌کردند که پشت پرده دولت ترومن از مصدق حمایت می‌کند.

لمبتن نه تنها مقامات دولت انگلیس را به تلاش برای برانداختن مصدق تشویق کرد، بلکه پیشنهاد کرد که شخصیتی ساخته این کار را به دولت معرفی کند. مرادش البته "رابن زرن" استاد دانشگاه بود و گویا برای فعالیت‌های امنیتی شوقی تمام داشت. در دورانی که لمبتن در تهران کاردار فرهنگی بود زرن زیر دستش کار می‌کرد. در آن زمان تخصص تبلیغات ضدکمونیستی بود. از همان زمان روابطی گسترده با عوامل و "دوستان" انگلیس برقرار کرده بود. اگر در لندن لمبتن و زرن به فکر برانداختن مصدق بودند، در تهران برادران رشیدیان ادعا می‌کردند که "شبکه‌ای از عوامل" گونه‌گون دارند و برای حفظ و تقویت این شبکه، از انگلیس به طور مرتب مستمری و مواجب می‌گرفتند.

فشار قرار داد که مجلس را منحل و قانون ملی شدن نفت را ملغی کند و نخست‌وزیر تازه‌ای را برگمارد. کاندید اصلی انگلیس‌ها در آن زمان سیدضیاء بود. در واقع شاه را تهدید کردند که اگر به خواسته‌های آنها وقتی نگذارد، آنها هم به تلافی، شاه را مورد حمله قرار خواهند داد. به طور مشخص می‌گفتند. چاره‌ای جز این نخواهند داشت که "برخی از حقوق و مزایای" شاه را توسط منقذین غیرکمونیست مصدق مورد حمله قرار دهند. معنای واقعی تهدید جدید انگلیس‌ها بر شاه کاملاً روشن بود. می‌گفتند اگر مجلس را منحل و مصدق را برکنار نکنند آنها هم سیدضیاء را به آغاز مجدد حملاتش علیه شاه و رضاشاه تشویق خواهند کرد. شاه در برابر این فشار و تهدید انگلیس مقاومت کرد. در عین حال به آنها به تصریح و تکرار، اما همواره در خلوت می‌گفت که او هم مخالف مصدق و قانون ملی کردن نفت است ولی "راه حل" پیشنهادی انگلیس را بر نمی‌تابد.

در آن ماه‌ها، نه تنها روحیه بلکه موضع شاه هم گاه دستخوش دگرگونی‌هایی شدید می‌شد. هر چه قدرت مصدق در کشور فزونی می‌گرفت، نقش شاه در حیات سیاسی روزمره مملکت هم بیشتر و بیشتر محدود می‌شد. شاه یقین داشت که قصد نهایی مصدق برانداختن او از قدرت یا پایان بخشیدن به سلطنت دودمان پهلوی یا حتی برانداختن رسم سلطنت بود. گرچه مصدق بارها وفاداری‌اش را به نظام مشروطه سلطنتی ابراز کرده بود، اما شاه هرگز این قول و قرارها را به جد نمی‌گرفت و مصدق را معاند اشتی‌ناپذیر می‌دانست. با این حال، شاه از تصمیم‌گیری قاطع علیه مصدق هم، عاجز بود. دائم با تردید و تعلل دست و پنجه نرم می‌کرد. یکی از دیپلمات‌ها او را شخصیتی "هاملت‌وار" خوانده بود. بی‌شک سودای برکناری مصدق را در سر داشت ولی ترجیح می‌داد که مجلس و سنا اسباب برکناری‌اش را فراهم کنند. معتقد بود زمان متحد اوست. گمان داشت که با گذشت زمان، مصدق هر روز بیشتر و بیشتر خود را منزوی و ضربه‌پذیر خواهد کرد. باورش این بود که نفعش در این است که تنها با تلاش‌های قانونی برای برکناری مصدق همدل و همراه شود. آشکارا

منابع نوشتار کتاب از ۶۰ هزار سند موجود در دانشگاه استنفورد، توسط نویسنده استخراج شده و علاقمندان برای مطالعه منابع می‌توانند به "کتاب شاه" مراجعه فرمایند.

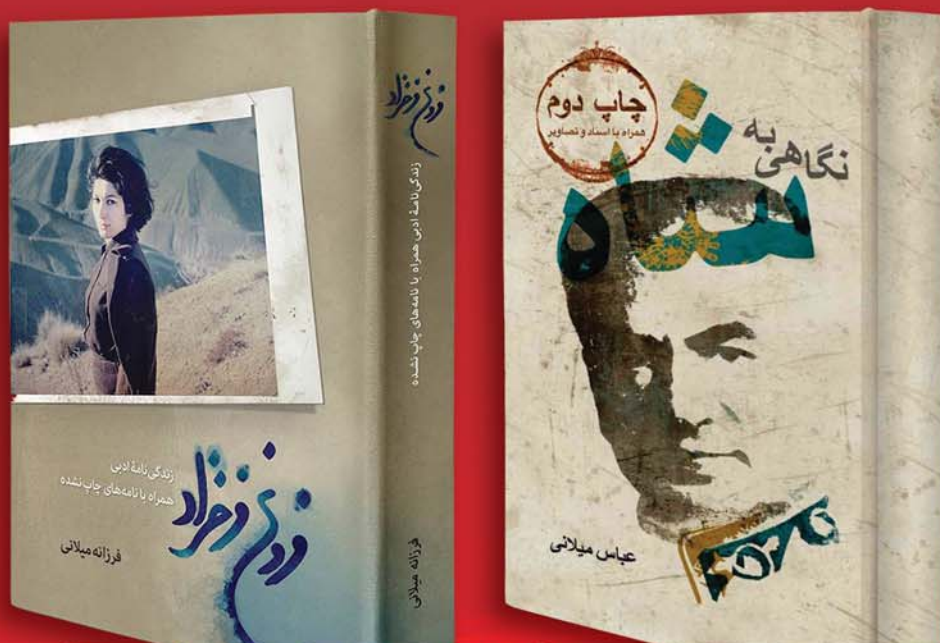
این کتاب قابل خریداری از بنیاد پریا و همچنین بصورت آنلاین توسط لینک زیر می‌باشد:

www.milanibooks.com

[ادامه در شماره بعد]



مجموعه کتاب‌های دکتر عباس میلانی، دکتر فرزانه میلانی



قابل خرید در:

milanibooks.com

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

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

انجمن ادبی شبی با دوستان

این برنامه شامل: شعر، هنر، ادبیات و موسیقی ایرانی می‌باشد.

زمان و محل اجرا: هر پنجشنبه شب ساعت ۷
واقع در اوریل کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵ دانمیلز، جنوب غربی پینت پلازا.

مدیر مسئول پرویز محمد خانی
تلفن تماس: ۹۹۸۲۲۰۹-۴۱۶

خدمات به تازه واردین

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

102, 103, Markham
(Woodbine & Highway 7)
Welcome Centre Immigrant Services
Richmond Hill
9325 Yonge Street, Unit 31A,
Richmond Hill (Yonge & 16th)
Welcome Centre Immigrant Services
Vaughan
9100 Jane Street, Building H, Unit 56 ; 67
(Jane & Rutherford)
Welcome Centre Immigrant Services
Newmarket
16655 Yonge Street, Unit 26
(Yonge & Mulock)
TELEPHONE NO.:
1-877-761-1155

اطلاعیه ارشدان ایرانی/

ریچموند هیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانون، روزهای جمعه در ریچموند هیل و در روزهای سه شنبه در آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعدازظهر، برگزار می‌گردد. این برنامه‌ها شامل کلاس‌های مکالمه انگلیسی، ورزش، نهار و فعالیت‌های دیگر می‌باشد. لطفاً با خانم سارا هوشیار فرد تماس بگیرید: ۷۰۳۷-۲۳۷۳-۹۰۵، داخلی ۷۰۳۷

بنیاد خیریه کهریزک کانادا

بنیاد خیریه کهریزک کانادا باریگر 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

این کلاس‌ها در سطوح مختلف روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۹ صبح الی ۳ بعد از ظهر تشکیل می‌گردد. برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید.

برنامه شهروندان ارشد (یاران پارسی)

روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر Seniors Days

این برنامه پلی ارتباطی و دوست‌یابی است که روزهای جمعه از ساعت ۹ الی ۴ بعد از ظهر تشکیل می‌گردد.

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

جهت شرکت در این برنامه رزرو جا تا روز پنجشنبه صبح ساعت ۱۰ امکان پذیر است.

کتابخانه پریا جهت استفاده عموم رایگان

می‌باشد. کتاب مورد نظر خود را می‌توانید به مدت دو هفته بصورت امانت در اختیار داشته باشید. همچنین دانشجویان می‌توانند از محیط آرام این کتابخانه استفاده نماید.

بنیاد پریا آماده برگزاری جشن تولد عزیزان شما و مراسم مختلف شما می‌باشد.

برای اطلاعات بیشتر با داخلی ۱۵۵ تماس حاصل فرمایید.

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

کانون مهندسین و آرشیتکتهای ایرانی

والیبال هفتگی سالی برای خانمها و آقایان عضو کانون - پذیرش: فقط با ثبت نام قبلی از طریق وب سایت کانون یا کانال تلگرام والیبال کانون
شنبه ها ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱:۰۰ و ۱۱:۰۰ تا ۱۲:۳۰- (نزدیکترین تقاطع: لزلی - استیلز)

دعوت به همکاری در مجله کانون مهندسین
علاقتمندان لطفاً سوابق مرتبط خود را به ایمیل کانون ارسال کنند. ضمناً فرصت‌های اسپانسر می‌باشد.

سفارت کانون مهندس در دانشگاه‌های انتاریو

برای ارتباط بیشتر کانون مهندس با جامعه دانشگاهی و برگزاری برنامه‌های مشترک، کانون مهندس از همه داوطلبان علاقمند برای عهده داری نقش سفیر کانون در دانشگاه‌های انتاریو دعوت به همکاری می‌کند.

تماس: kanoon@mohandes.com

زمان: به زودی جمعه‌ها برای ده جلسه، از ساعت ۲:۰۰ الی ۴:۰۰ بعدازظهر

اگر چنانچه به تازگی وارد کانادا شده‌اید و به دریافت اطلاعات بیشتر در هر یک از موارد فوق یا مواردی که در بالا ذکر نشده‌اند، نیاز دارید، می‌توانید 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.

نویسی و آمادگی جهت مصاحبه شغلی

هر سه‌شنبه با همکاری سازمان JVS با تعیین وقت قبلی. جهت کسب اطلاعات بیشتر و گرفتن وقت می‌توانید با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

مشاور و روانشناسی رایگان خانواده

روزهای چهارشنبه توسط روانشناس و مشاور خانواده فریده جلالی‌فر

پنج شنبه‌ها توسط دکتر مجید کاهو
با تعیین وقت قبلی شهزاد شهریار در بنیاد پریا برگزار می‌گردد.

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

کلاس 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

کمک و اطلاع رسانی به تازه واردین و ستیزان‌ها

جهت: پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی، اطلاعات در مورد وافر، بازنشستگی، مهاجرت، نوشتن نامه اداری

کمک به ترجمه در تماس‌های تلفنی با ارگان‌های دولتی.

این خدمات روزهای دوشنبه و سه شنبه با تعیین وقت قبلی در بنیاد پریا انجام می‌گردد

خدمات رایگان جمعه‌ها در جهت مسکن دولتی

به زبان ارمنی و فارسی - از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر

خدمات مربوط به خانه دولتی

کمک به تازه واردان در پیدا کردن مسکن، لطفاً جهت گرفتن وقت ملاقات با دفتر پریا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

کلاسهای در سطوح مختلف ESL - رایگان

کلاس‌های مکالمه‌ی انگلیسی که در روزهای دوشنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر برگزار می‌گردد.

Tuesdays Cafe

کلاس‌های مکالمه‌ی انگلیسی که در روزهای سه‌شنبه از ساعت ۳ الی ۵ بعدازظهر برگزار می‌گردد.

Tea Time Chat

کلاس‌های مکالمه‌ی انگلیسی که در روزهای پنج‌شنبه از ساعت ۱۰ صبح الی ۱۲ ظهر برگزار می‌گردد.

آمادگی برای امتحان سیتی زن شیب

زمان: جمعه‌ها و چهارشنبه‌ها
از ساعت ۹:۳۰ الی ۱۱:۳۰ صبح

Volunteer Leadership

دوره‌ی بسیار موفق آموزش افراد برای انجام کارهای داوطلبانه در کانادا که شما را با فرهنگ کاری در کانادا آشنا نموده و برای فعالیت در سازمان‌ها آماده می‌نماید.

بنیاد پریا



جلسه اطلاع رسانی در مورد امکانات رشد اقتصادی کانادا در آینده و همینطور کمک‌ها و حمایت‌های دولت فدرال به شرکت‌های کوچک و متوسط با سخنرانی جناب آقای مجید جوهری MP ریچموند هیل در تاریخ ۳ فوریه از ساعت ۳ بعد از ظهر در بنیاد پریا.

سفر یک روزه برای نو جوانان و جوانان مابین سنین ۱۲ تا ۲۵ به Virtual Reality Gaming

۲۷ ژانویه ۲۰۱۹ از ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر

شروع مجدد کلاسهای کامپیوتر و تبلت و تلفن از ژانویه سال ۲۰۱۹. جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این کلاس‌ها با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

همکاری بنیاد پریا با بیمارستان Markham Stouffville Hospital

پرسش و پاسخ توسط پرستار بیمارستان، این سرویس ۲ بار در ماه روزهای جمعه از ساعت ۱۲ تا ۴ بعد از ظهر برگزار می‌گردد.

شروع مجدد کلاس‌های آموزشی شطرنج برای جوانان و نوجوانان

از ماه مارچ امسال آغاز می‌شود.

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،

شروع مجدد کلاسهای تک نفره جهت آموزش و رفع اشکال تبلت و گوشی

از ژانویه ۲۰۱۹ جهت کسب اطلاعات بیشتر و گرفتن وقت قبلی با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

خدمات و سرویس جهت کارایی و رزومه

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 یا دارندگان مجوز معتبر جهت Live-in-care giver 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
- آموزش زبان انگلیسی
- شرح کارگاه‌های آموزشی: English Cafe

سازمان زنان



سازمان زنان از دوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر آماده پاسخگویی به اعضا و علاقمندان می‌باشد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌های سازمان، لطفاً با شماره تلفن ۹۵۶۶-۴۹۶-۴۱۶ تماس بگیرید و یا به وب سایت ما مراجعه فرمایید

www.iwontario.com

1761 Sheppard Ave E, Ground Floor,

Toronto, ON M2J 0A5

(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

چهارمین کارگاه پروژه آشنایی با بومیان کانادا
با حضور آقای دیوید زیمر؛ پرباشنده ترین وزیر امور

بومیان دولت انتاریو

پنج شنبه، ۲۴ ژانویه، ساعت ۵:۳۰ تا ۸ شب به علت محدودیت جا اولویت با کسانی میباشد که زودتر ثبت نام کنند

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 از این خدمات بهره مند شوید:

- اطلاعات در زمینه مسکن، تحصیلات، بهداشت، مسائل حقوقی، مهاجرت، کمک‌های مالی دولتی و تفریحات سالم
- راهنمایی و ارجاع متخصصان تحصیل کرده و صاحبان رشته های فنی و حرفه ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط
- پرکردن فرم های مختلف دولتی
- ارجاع به کلاس های زبان انگلیسی و مراکز آموزش، کسب مهارت جهت کارایی

برنامه کلوب ادبی

جلسات ادبیات و مطالعه این کانون در دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ساعت ۵:۳۰ تا ۸:۳۰ عصر با حضور دو نویسنده آقای ساسان قهرمان و خانم مرضیه ستوده برگزار می‌شود.

جلسه بعدی دوشنبه ۲۸ ژانویه خواهد بود. 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 زومبا

چهارشنبه هر هفته از ساعت ۱ تا ۲ بعد از ظهر

برای گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.

مریی : رومینا مهرتاش

کلینیک سلامت روان، جلسه خصوصی با روان درمانگر

پنجشنبه ها ۹ صبح تا ۱۲ بعد از ظهر برای گرفتن وقت قبلی با ما تماس بگیرید.

برنامه ویژه شهروندان ارشد

پنجشنبه هر هفته ساعت ۱۱:۳۰ تا ۳ بعدازظهر نرمش مخصوص بزرگسالان جهت تقویت روحیه و سلامت فیزیکی

- مسابقه و سرگرمی
- مهارت های تمرین مغز- بهبود حافظه و حفظ ذهن فعال با شرکت در بازی با کلمات
- این برنامه در محل دفتر سازمان برگزار می‌شود.

مکالمه زبان انگلیسی پایه (Basic)

این برنامه پنج شنبه ها از ساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم پارسا برگزار می‌شود.

مکالمه زبان انگلیسی (Intermediate)

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

- یادگیری زبان انگلیسی در یک محیط دوستانه
- تقویت و مدیریت برای قرار ملاقات های شما
- برقراری ارتباط موثرتر
- تقویت مهارت های گوش دادن و صحبت کردن به زبان انگلیسی

- خواندن کتابها، مقالات و روزنامه ها
- ارائه موثر نقطه نظرات
- تماشای برنامه های تلویزیون و فیلم های زبان انگلیسی و درک مفاهیم

برای ثبت نام و اطلاعات بیشتر با دفتر سازمان تماس بگیرید.

بگیرید.

کلاس آشنایی همراه با مکالمه زبان انگلیسی
هر جمعه ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲ بعد از ظهر

کارگاه آموزشی صلح

جمعه آخر هر ماه برگزار می‌شود. موضوع این جمعه رابطه صلح با حقوق بشر می‌باشد.

جلسه بعدی ۲۵ ژانویه است.

لطفا جهت گرفتن اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

قصه گویی برای کودکان و نوجوانان

جمعه هر هفته از ساعت ۴:۳۰ تا ۶ عصر برای گرفتن اطلاعات بیشتر و ثبت نام رایگان با ما تماس بگیرید

قصه گو خانم دکتر افسانه افتخار.

کانون مدیریت زنان انتاریو

به سوی سیمرغ: گشت و گذاری در ادبیات عرفانی ایران

توسط: کریم زبانی

زمان: دومین و چهارمین دوشنبه هر ماه از ۷:۳۰ تا ۹:۳۰

مکان: ۵۷۳۴ خیابان یانگ، طبقه دوم

کانون مدیریت زنان انتاریو ILFO، مرکزی کاملاً غیر انتفاعی و مستقل از هرگونه وابستگی به عقاید مذهبی و سیاسی است.

این کارگاه های آموزشی به شکل کاملاً رایگان در منطقه یورک و به همت مستوره الوندکوهی برگزار می‌گردد.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید: ۴۵۳۶-۹۰۵-۷۳۷

Income TAX

حسابداری نشنال

افشین غایبی



✓ تهیه اظهار نامه های مالیاتی

✓ ثبت شرکت ها

✓ برداشتن شرط مهاجرت تجاری

✓ خدمات حسابداری و مالی

✓ تنظیم صورت حساب های مالی

✓ خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت ها)

416.223.3336

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

طبقه بالای سوپر گوشت زمانی و پسران

[ادامه از صفحه ۴۹، عامل]

اصلی جریان کاشت ماری جوانا بوده است و نه چیز دیگر. او متوجه شد که درست در آن نقطه بود که ازدواج آنها تغییر شکل بدی پیدا کرد. موضوع اشاره شده در این نوشته و در بسیاری از موارد شبیه آن مواد مخدر به نحوی نشانه‌های مشکل بین زن و شوهرها است و نه منبع اصلی خود مشکل. بنابراین منوچهر نه تنها کاشت ماری جوانا را در زمین خانه خود متوقف نمود. بلکه کشیدن و مصرف ماری جوانا را نیز برای همیشه ترک نمود. البته این نه تنها به خاطر پافشاری‌های

نهد و پاسخ‌های همسرش را که از روی عشق و علاقه بود و از ته قلبش می‌آمد گوش نکند. بی‌توجهی و بی‌خیالی یکی از عوامل مخرب دوستی و زندگی زناشویی است.

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

همسرش بود بلکه او خوب متوجه شد که کشیدن ماری جوانا طوری روان و مغز او را آلوده کرده است که با عدم توجه و فهمیدن عقاید همسرش که همیشه عاشق او بوده نیز نزدیک بود او را از دست بدهد و زندگی زناشویی آنها کاملاً از بین برود. در این نوشته برای این زن و شوهر مساله اصلی مصرف مواد مخدر (ماری جوانا) نبود، بلکه مساله اصلی این بود که مصرف این مواد باعث شده بود که منوچهر به اندازه کافی به همسرش و عقاید او توجه نکند و عمیقاً به حرف‌های او گوش

[ادامه از صفحه ۳۱، مغزهای]

نکات ضعف:

روحیات درونی شاهین با خشونت که در کلام بروز می‌دهد کاملاً متضاد است. در این قسمت فیلمبردار با نشان دادن و تمرکز بر بقیه عناصر داستان خود را در به تصویر کشیدن این تضاد ناتوان نشان می‌دهد. صحنه قایم شدن در زیر لحاف موقع اقدام به قتل شهره یا طفره رفتن از بریدن گوش پسرچه به دستور شکور مثال‌های این مورد هستند. عدم شخصیت‌پردازی خوب مادر (لادن ژاوهوند) در این فیلم که علی‌رغم بازی خوبش در زمان قتل دخترش یا بقیه موارد فقط به بدویرا گفتن بسنده می‌کند از نقاط ضعف دیگر این فیلم است. دوست شاهین، ناصر (هامان سیدی) که یک سوم از فیلم ناپدید بود هم کاملاً نامانوس است. دیالوگ ضعیف شاهین به پدر ناتنی‌اش برای چسباندن سکه داغ، و نیز ادبی صحبت کردن شکور شخصیتی کمی غیر واقعی به او می‌دهد. دیالوگ: پدر و مادرم در حال استراحت می‌باشند.

حرف آخر:

سنوایی که برای من و شاید برای شما پیش می‌آید این است که گوسفند کیست و چوپان چه کسی است؟ فیلم به نظر من روایت ملل خاورمیانه و تحت ستم است. لحظه‌ای که شهره به شاهین می‌گوید: الان که خواهر مردم هستم به حرفم گوش میدی؛ ما را به یاد این می‌اندازد که حقوق فردی فقط برای کشورهای دیگر از نظر دیکتاتورهای جهان سوم قابل قبول است نه برای مردم خودشان. این که از دل هر مصیبتی صحنه طنزی خلق می‌شود یادآور ساختن جوک در مورد حتی مصیبت‌هایمان در جهان سوم است. شهروند درجه یک و درجه دو صدا کردن پلیس که همانا خیانت به خانواده است مثل کمک گرفتن از خارجی‌ها برای حل مشکلاتمان است که در نتیجه به خیانت متهم می‌شویم، و سرانجام اینکه چه کسانی رستگار می‌شوند؟ شهره که او هم با کمک ناصر فرار می‌کند و البته خیانت خودی‌ها. من ندیدم منتقدی به این مساله توجه کند ولی ناخودآگاه شاید خودآگاه هومن سیدی برای ما داستان زاغه‌های جهان سوم را سروده باشد.

آیا می‌دانستید؟

- تولید برق مورد نیاز تمام کشورهای جهان در مدت یک میلیون سال کافی است.
- خنده آسانتر از اخم کردن است؛ برای خندیدن انسان از ۱۷ عضله صورت و گردن استفاده می‌کند در حالی که برای اخم کردن از ۴۰ عضله.
- گربه در گوشش ۳۲ عضله دارد.
- خرس‌ها موجوداتی چپ دست هستند.
- مورچه به هنگام مسموم شدن همیشه روی پهلوی راست می‌افتد.
- در فصل پاییز ۷۰۰ تا ۹۰۰ هزار برگ درخت بلوط می‌ریزد.
- در صورتی که زنی به کوررنگی مبتلا باشد؛ فرزندان پسر او کوررنگ می‌شوند.
- مغز انسان بیش از سایر اعضای بدن کار می‌کند و بیش از ۲۰٪ از انرژی بدن را مصرف می‌کند.
- هر یک لیتر بنزین معادل ۲۳/۵ تن گیاهان مدفون شده در قرن‌ها پیش است.
- ۹۰٪ یخ دنیا در سرزمین‌های قطبی است.
- متوسط وزن مردان در کره زمین بیش از وزن زنان است.
- نیاز مردان به صحبت کردن در هر روز دوازده هزار واژه، و نیاز زنان ۲۳ هزار واژه است.
- اگر تکثیر باکتری تا ۲۴ ساعت ادامه یابد، توده ۲ تنی از یک باکتری بوجود می‌آید.
- وسعت و عرض کهکشان راه شیری حدود ۷۰ هزار سال نوری است.
- سرعت گردباد گاهی به ۳۰۰ تا ۴۵۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد.
- عمیق‌ترین دریاچه جهان دریاچه بایکال در روسیه است که ۱۹۴۰ متر عمق دارد.
- حدود ۷ هزار نوع پرنج مختلف در دنیا وجود دارد.
- یک میلیون کره به اندازه زمین در خورشید جای می‌گیرد.
- ۱۳۰۰ کره زمین در سیاره مشتری جای می‌گیرد.

- پروانه‌ها با پای خود مزه را احساس می‌کنند.
- شتر در هنگام تشنگی می‌تواند ۹۵ لیتر آب را در کمتر از ۳ دقیقه بنوشد.
- تعداد افرادی که سالانه از نیش زنبور می‌میرند بیشتر از کسانی است که سالانه از نیش مار می‌میرند.
- وزن اسکلت انسان بالغ ۱۳ تا ۱۵ کیلوگرم است.
- اولین اتوموبیل را مظفرالدین شاه قاجار وارد ایران کرد.
- اولین آدامس را جان کورتیس در سال ۱۲۲۷ شمسی ساخت.
- تنها قسمت بدن که خون ندارد قرنیه چشم است.
- با ۳۰ گرم طلا می‌توان نخی به طول ۸۱ کیلومتر درست کرد.
- سومری‌ها در قرن چهارم قبل از میلاد خط را اختراع کردند.
- یک دهم مردم جهان در جزیره‌ها زندگی می‌کنند.
- اولین تمبر جهان در سال ۱۸۴۰ در انگلستان به چاپ رسید.
- فیل بالغ در روز ۲۲۰ کیلوگرم غذا و ۲۰۰ لیتر آب مصرف می‌کند.
- تعداد حشرات موجود در ۲/۵ کیلومترمربع زمین کشاورزی از انسان‌های موجود در کل دنیا بیشتر است.
- هرفرد عادی در سرخود ۹۰ تا ۱۲۰ هزار رشته مو دارد.
- ریش انسان بالغ در ۵ تا ۱۵ هزار و یک ابرو ۴۵۰ تا ۶۰۰ تار مو دارد.
- گربه وسگ هر کدام ۵ گروه خونی دارند و انسان ۴ گروه.
- زنبور عسل دو معده دارد: یکی برای انبار کردن عسل ویکی برای غذا.
- سریع‌ترین عضله بدن انسان زبان است.
- در سال ۱۹۸۰ بوتان تنها کشور جهان بود که تلفن نداشت.
- طول قد هر انسان سالم برابر ۸ وجب دست خود اوست.
- طول رگ‌های بدن انسان ۵۶۰ هزار کیلومتر است.
- در برج ایفل ۲۵۰۰۰۰ پیچ به کار رفته است.
- میزان انرژی که خورشید در یک ثانیه تولید می‌کند؛ برای

شرکت فضای سبز طاهر
Taher landscaping
۲۰+ سال تجربه
+ 20 Years Experience

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

مشورت و مشاورت و
برآورد قیمت
مجانی میباشد

کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است

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

Homa Volleyball CLUB
Boys & Girls

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

Ziba Kanaani

۱۳۶۹

416-818-0940

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

شبکه اجتماعی خود شما

شبکه اجتماعی ایران استار

آگهی شما روی وب سایت خود شما

آگهی شما روی وب سایت ایران استار

اجاره

Bayview & Majormack

بنگالوی سه خوابه

Main Floor

\$1800

416-822-9409

Newmarket/Yonge-اجاره

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

Hiring - Farsi Speaking PSW

PSW needed to perform personal care, help prepare meals and assist in feeding. Light housekeeping, cleaning and laundry. Other duties as assigned. Shifts needed are days, evenings and overnights to start immediately.

If interested please email jessicabates@keyrehab.ca or call: 519 743 8177 ext 7

The Best خدمات ساختمانی



خدمات برقی و لوله کشی

کف سازی و رنگ کاری

حمام و دستشویی

اتمام زیر زمین

آشپزخانه

سروش یزدانی

647.721.5004

www.thebestconstruction.ca

جویای کار

کارگر ساده
آماده به کار هستم
647-852-3515

کترینگ کدبانو

انواع غذا، پیش غذا،
دسر با کیفیتی عالی و طعمی به یاد ماندنی
مناسب برای مجالس و مهمانی های شما
647-466-3845

پذیرش داوطلب در یک موسسه حسابداری

Accounting Volunteer Opportunity

A well-established accounting firm is looking for a motivated volunteer bookkeeper and office assistant; who is willing to learn and is available for 25 hours a week.

Working knowledge of MS Office & bookkeeping is an asset.

Please send your resume to info@bahmanacconting.com

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷

کله پاچه
دیزی سنتی
غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید
کترینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲

879 York Mills Road, North York

\$69

Per Month

شنبه هر هفته همراه با

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



مدرس فارسی بچه های ایران

در قلب ریچموند هیل

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

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

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

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...

و اداره مهاجرت کانادا

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

طلای و ازدواج شرعی و کانادایی

توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

محضر رسمی تورنتو
و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای اتاریو کانادا و ایرلند

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

10087 Yonge St. Richmond Hill

مهر

با وجود اینکه خودتان می‌دانید چه چیزی به نفعتان است، ولی باز بهتان توصیه می‌کنیم زمانی را برای شناختن نیازهای افراد دیگر در نظر بگیرید. اگرچه شما همیشه تابع اصول و مقررات نیستید، ولی امروز نمی‌توانید بدون صحبت کردن با کسانی که از نزدیک با شما کار می‌کنند برای خود برنامه‌ریزی کنید. در نظر گرفتن نیازهای دیگران بهتان کمک می‌کند که به آسانی و بدون دردسر در کارتان موفق شوید.

آبان

قبول کردن مسئولیت‌های خیلی زیاد ابتدا ممکن است دیگران را تحت تاثیر قرار دهد، اما اگر شما نتوانید کارهایی که شروع کرده‌اید را تمام کنید همه چیز تغییر خواهد کرد. خوشبختانه شما هم اکنون می‌توانید وظایف خود را به کارهای کوچکتر تبدیل کرده و به صورت جداگانه روی هر کدام از آنها تمرکز کنید. اگر چه یکسره کار کردن شما را خسته می‌کند، اما اگر همین الان مرحله به مرحله کارتان را انجام دهید بعداً راحت خواهید بود.

آذر

اگر شما تازگی‌ها با کسی دوست شده‌اید، ممکن است امروز کمی با هم اختلاف پیدا کنید. مشکلاتی که برایتان به وجود آمده در حدی است که شما آرزو می‌کردید کاش جور دیگری رفتار کرده بودید و حالا نمی‌توانید درست تصمیم بگیرید که آیا به رابطه خود ادامه بدهید یا نه. البته در هر حال حاضر بهتر است به جای صحبت کردن در مورد این موضوع تصمیمی عاقلانه بگیرید.

دی

اگر امروز کارهایتان خیلی کند پیش می‌رود زیاد ناراحت نشوید. فقط در حالی که سرعت خودتان را بیشتر می‌کنید از کار کردن نیز لذت ببرید. اگر شما سعی کنید که خیلی سریع برنامه‌هایتان را مرتب کنید ممکن است ناامید بشوید. برای اینکه در عین حال که احساس خستگی می‌کنید انرژی‌تان نیز تحلیل می‌رود. در حال حاضر سعی کنید که نکات مبهم را برای خود از بین ببرید تا همه چیز خوب به نظر برسد؛ شما بعداً هم می‌توانید به کارهایتان برسید.

بهمن

حالا که ماه وارد ششمین خانه شما یعنی خانه نیازهای منظم روزانه‌تان شده است، واقعاً لازم است که برنامه‌ریزی‌های خود را مدیریت کنید. شما کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، پس باید از مسیر اصلی خود خارج نشوید. بیشتر توجه کردن به جزئیات باعث می‌شود در آینده راحت‌تر هموارتر گردد. خودتان را درگیر کارهای پیش پا افتاده نکنید و سعی کنید همه تلاش‌تان را بر روی رسیدن به هدف‌تان متمرکز کنید.

اسفند

شما به سوی تغییراتی شدید و هیجان‌انگیز پیش می‌روید، اما با وجود اینکه برای ریسک کردن آمادگی دارید، به خاطر ترس ممکن است از آن دوری کنید. شما اعتقاد دارید که همه چیز خیلی سریع اتفاق می‌افتد، تا جایی که از کنترل‌تان خارج است. از فراموش کردن آینه‌ها نترسید، چرا که شما را برای به آینده آماده می‌کند. روز پنجشنبه برای شما روز خوبی خواهد بود. همچنین انگشت عقیق و یاقوت برایتان مناسب است. در ضمن متولدین این ماه گاه از دیگران دلگیر می‌شوند اما از آنان کینه به دل نمی‌گیرند.

فروردین

شما امروز خیلی دلتان می‌خواهد پیشرفت کنید، اما همیشه سخت گرفتن به خود بهترین استراتژی نیست. به جای اینکه با عجله به سراغ کار و فعالیت بعدی خود بروید، زمانی را صرف کرده و کارهایی که قبلاً انجام داده‌اید را بررسی کنید. حتی اگر در شروع کار حوصله‌تان هم سر برود، ولی باید بدانید که امروز با کندتر کردن سرعت خود چیزهای بیشتری به دست خواهید آورد.

اردیبهشت

شما امروز نسبت به حرف‌هایی که قبلاً به دوست‌تان زده‌اید بیش از حد حساسیت نشان می‌دهید. با وجود اینکه شما منظور خاصی نداشتید، ولی احساس می‌کنید صحبت‌های شما بیشتر از این که مشوق دوستان بوده باشد، متقدانه بوده است. به جای اینکه همه حرف‌ها را به خودتان نسبت بدهید، سعی کنید نسبت به گفتگوهای که دور و بر خود می‌شنوید بی‌تفاوت‌تر باشید.

خرداد

امروز باوجود اینکه ماه نشانه‌تان را ترک می‌گوید، شما با احساسات قبلی خود وداع نمی‌کنید. به جای اینکه فکر کنید وقار و متانت خود را از دست می‌دهید، باور خود را عوض کرده و رفتارهایتان را تغییر دهید. اگر از شما خواسته شد فردی که بهتان نیاز دارید را تحت حمایت و سرپرستی خود قرار دهید، فراتر از قوه بدنی و احساسی خود عمل کنید و مطمئن باشید که در آینده‌ای نه چندان دور همه این تلاش‌ها به نفع خودتان خواهد بود.

تیر

امروز ماه در نهایت قدرت خود در نشانه شما حضور دارد، بنابراین حوادثی رخ خواهد داد که خطرات مربوط به دوران کودکی‌تان را زنده خواهد کرد. ابتدا شاید فکر کنید دلتنگ گذشته شده‌اید، ولی بعد خیلی زود تصویر زمان حال برایتان روشن و شفاف می‌شود. فکر نکنید که به آخر خطر رسیده‌اید، برای اینکه در طول روز احساسات شما مدام در حال تغییر کردن است. روزهای خوبی در پیش دارید.

مرداد

امروز ماه در دوازدهمین خانه‌تان یعنی خانه رازها حضور دارد و نشان‌دهنده این است که شما بیشتر از آن چیزی که به چشم خود می‌بینید کار برای انجام دادن دارید. به جای اینکه طبق انتظارات افراد دیگر رفتار کنید، باید بدانید که ابراز کردن احساسات‌تان بیشتر بهتان امکان می‌دهد به نفع خودتان کار کنید. ولی تا موقعی که با کسی احساس راحتی نکرده‌اید، رویاها و تخیلات خود را که هر لحظه پرنگ‌تر می‌شوند را بر زبان نیاورید.

شهریور

شما امروز خیلی ناراحت هستید، چرا که دوستان صمیمی و خانواده‌تان احساسات و علایق شما را درک نمی‌کنند. اما سرزنش کردن آنها به خاطر عدم توجه‌شان کاری اشتباه است. خواه شما به خاطر ترس از واکنش دیگران به اندازه کافی آنها را در جریان احساسات خود قرار ندهید و خواه بیش از حد در مورد احساسات خود صحبت کنید تا جایی که این بی‌پرده‌گویی‌ها چنجال با کند، هیچ فرقی نمی‌کند، شما الان فقط باید نقش خود را در شرایط اخیر به خوبی نشان داده و وظایف خود را انجام دهید.

۷ صبح تا ۱۲ شب

با آجیل و خشکبار تازه

سوپر هفت سین

لذت شب‌نشینی‌های خاطره‌انگیز خود را دو چندان کنید

در ریچموند هیل

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

905-737-7934

Elgin Mills, Nofrills, Yonge, Levensdale, Major Mac

Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سیفتی و امپشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر

بدون وقت قبلی

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

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

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

Tel: 416.967.1616 1.877.967.1616

www.HamidAuto.com info@HamidAuto.com

28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

VISA MasterCard

Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سیفتی و امپشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر

بدون وقت قبلی

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

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

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

Tel: 416.967.1616 1.877.967.1616

www.HamidAuto.com info@HamidAuto.com

28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

VISA MasterCard

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

905-883-5254

کوتاه کردن شلوار فقط ۴/۹۹ دلار

یاگ بالاتر از میجر مکنزی

تمام قیمت‌ها با ارائه این آگهی

روبروی سوپر هفت سین No Frills

36 Levensdale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

Elgin Mills, Nofrills, Yonge, Levensdale, Major MacKenzie

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

قانون‌های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

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

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

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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



سخت

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

۳۶۸



متوسط

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

۳۶۶



آسان

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

۳۶۲

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

۳۶۹

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

۳۶۷

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

۳۵۶

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

۳۶۲ پاسخ

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

۳۶۰ پاسخ

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

۳۵۸ پاسخ

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

۳۶۲ پاسخ

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

۳۶۰ پاسخ

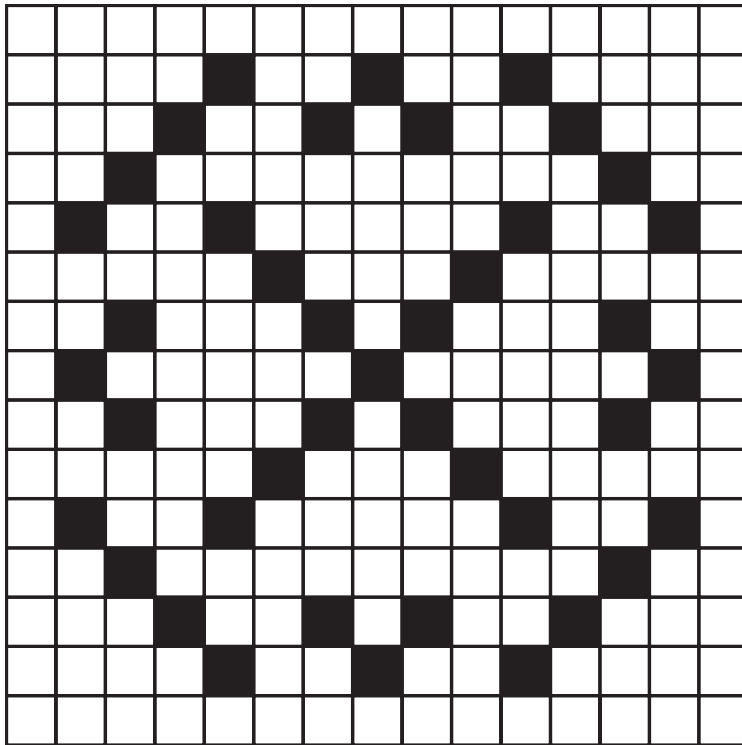
6	4	2	5	8	3	9	1	7
7	8	1	9	6	4	2	5	3
5	3	9	1	2	7	6	8	4
2	5	6	4	7	1	3	9	8
9	7	8	2	3	5	1	4	6
3	1	4	6	9	8	5	7	2
1	6	3	7	4	9	8	2	5
8	9	7	3	5	2	4	6	1
4	2	5	8	1	6	7	3	9

۳۵۹ پاسخ

جدول

شماره ۱۲۲۲ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

افقی

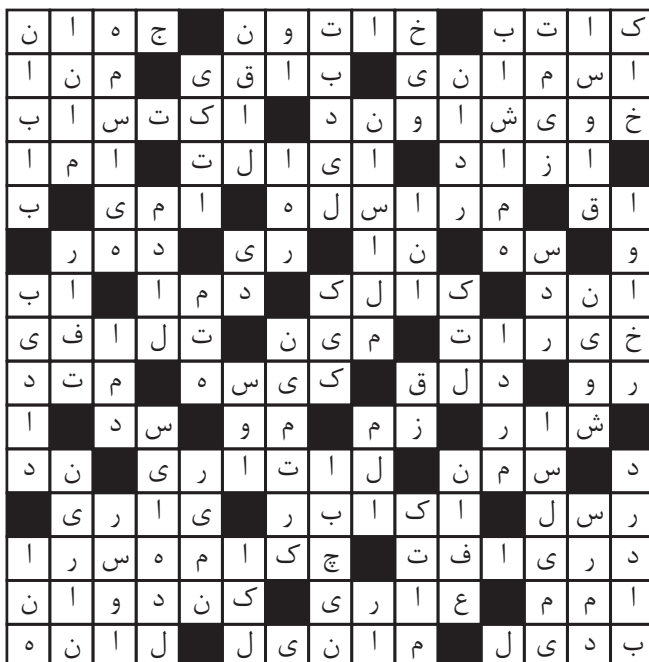
۱. اثری از آلفونس دوده نویسنده فرانسوی
۲. داستان بلند • قصه‌ای درباره جنگ تحمیلی • بخار غلیظ • قدرت
۳. اسب چپار • نام قدیم اصفهان • صدمترمربع • جایز
۴. ضمیر اشاره • کنایه از نویسندگان است • شکل لباس
۵. حرف فاصله • کاشف گردش خون • واحد پول ژاپن
۶. پرندهای وحشی و حلال گوشت • همراه گل است • بنا به روایتی کوروش کبیر به جنگ این قوم رفت و آنها را شکست داد
۷. تنها • مرغ سعادت • ناراستی • از اقوام ایرانی
۸. بندر فرانسوی • خواجه نصیرالدین طوسی وزارت این پادشاه مغول را به عهده داشت
۹. اثر رطوبت • بالای زانو • سیاره‌ای است • ماه دیروز
۱۰. گردنه کوه • کار سخت • خبرگزاری ایرانی
۱۱. ظرف شیشه‌ای بزرگ و دهان تنگ • نمایش فیلم • رنگ موی فوری
۱۲. جنس قوی • مورخ تاریخ نادری • جدید
۱۳. اولین عدد ترتیبی • رودی که به دریاچه بختگان می‌ریزد
- سرسلسله اعداد سه رقمی - جوانمرد
۱۴. کاشف رادیوم • شیار روی لاستیک اتومبیل • آش • کنایه از آدم خونسرد
۱۵. بزرگترین شاعر حماسه‌سرای ایران

عمودی

۱. آب‌های آن مجاور کشور تانزانیا است
۲. امنیت داشتن • قورباغه • تلخ • سوار شدن
۳. پدر زال • علامت بیماری • اولین عدد • از شهرهای خراسان بزرگ که امروزه در کشور ترکمنستان قرار دارد
۴. واحد وزن • از خشکی‌های کره‌زمین • حرف انتخاب
۵. پالان • نام فارسی موبایل • تکان و جنبش
۶. هم‌صحبت زن • شهری در کشور آلمان • توقف مسافر در بین راه
۷. علامت جمع • موسیقیدان آلمانی قرن هجدهم • سپاسگزاری • مکان
۸. پاینده و خرم • شهری در استان فارس
۹. دریای عرب • میهمانی • جای عکس • شهری در استان کرمان
۱۰. روستایی • نوعی اسلحه کمری • ناهموار
۱۱. علامت مفعول بیواسطه • جمع خلق و خو • حیوان وحشی
۱۲. سنگریزه • بانوی هنرپیشه فیلم عروس • زشت
۱۳. نورانی • بوی ماندگی • باران اندک • خدعه و فریب
۱۴. آشکار شدن • دانه خوشبو • رود آرام • میوه کال
۱۵. وجود آن در شهرهای پرمجمیت مشکل‌ساز شده است

پاسخ شماره ۱۲۲۱ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

کلیه خدمات

لوله‌کشی و تاسیسات

Drain - Heating - Cooling

دارای
بیمه خسارت
WSIB و
Fully License

نصب و تعمیر لوله‌های آب و فاضلاب و
شیرآلات، توالت، لباسشویی، ظرفشویی،
جکوزی، یخچال و ایرکانه‌دیشن

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

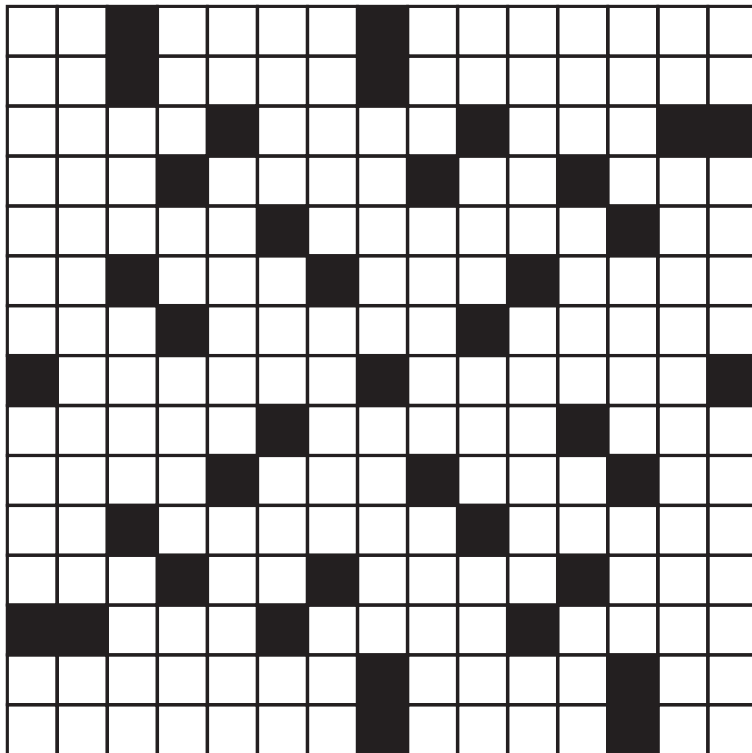
مهدی - Florimed Plumbing

416.875.5484

جدول

شماره ۱۲۲۲ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



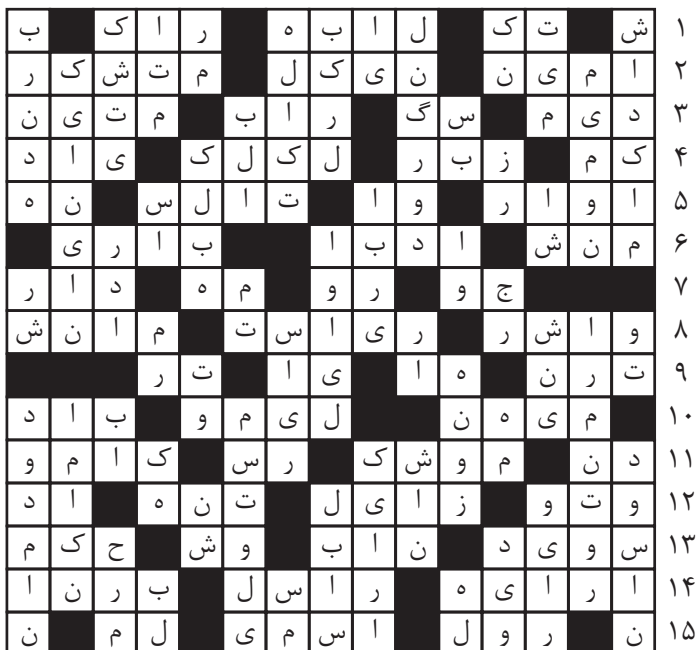
- افقی**
۱. متکبر و بی توجه به دیگران • خشمگین و تازان • طول بدن انسان
 ۲. پوشش فلزی بام خانه • نژاد ما مردم ایران • پرنده خرامان در آب
 ۳. جشن باستانی ایرانیان • گونه‌ای کفش ساقه بلند • ضربه گوشه زمین فوتبالی
 ۴. سخن منظوم • رنگ فوری مو • عنوان روحانیون عالی‌رتبه در تبت • پول مشترک دو کره
 ۵. گنج خیاطی • شهری در استان آذربایجان غربی • نور اندک در تاریکی
 ۶. آسوده و مصون از خطر • یکی از دو قسمت برق • چشم چران و بی شرم • روز سپری شده
 ۷. بخت‌آزمایی • انسان تندرست • القاب تلگراف
 ۸. سودمندی • آتش‌انداز گرمابه
 ۹. پسر عرب • آتش هفت‌دانه • کتابی از "پیر کرنی"
 ۱۰. از طوایف ایران ما که دلیر هستند و ساده و بی‌ریا • نیکوکار • کشیدنی دردمند
 ۶. پایتخت کشور افریقای غنا
 ۷. درمان بیماری • از وسایل حمل و نقل زمینی • حرکت اسب در صفحه شطرنج
 ۷. قدیمی و دیرسال • شهری در استان اردبیل • ضمیر جمع • سرد خوشایند
 ۸. واپسین • مرکب آبکی • سود ناشیست
 ۸. آب‌بند استراتژیک • نام سوم از بروج آسمانی • در هنگام قهرمانی و یا مراسم رسمی نواخته می‌شود
 ۹. حرف اثبات • شیره چغندر قند • نسخه‌برداری از روی کتاب

عمودی

۱۱. شیار باریک • از جهت‌های جغرافیایی • اثری از شیخ مرتضی انصاری
۱۲. به جای او • مولف کتاب "امثال و حکم"
۱۲. کاشف اسپرین • گاز مرداب • بی‌درنگ
۱۳. کلاه آهنی • نورگیر بناها بود • عادت • سنگ زدن و به دور راندن
۵. ترس و بیم • واحد اندازه‌گیری زاویه • لجام گسیخته
۱۴. لحظه بسیار کوتاه • مقام و منزلت • دوست • از هم جدا شده
۷. کلمه پوچی • سیم‌پیچ موتورهای الکتریکی • گیاه خودرو خورشتی
۸. بخشی از مادگی کل که حاوی گرده است • ساحل
۹. یکی از دو سوی عروسی • خمیری چسبنده برای آماده‌سازی زیر سطح بنا • صدای واضح و بلند
۱۰. پماد • فیلمی با بازی رضا عطاران • معروف‌ترینش متعلق به جم بود • خاک کوزه‌گران
۱۱. کلمه ندا • جانوری بومی کشور استرالیا شبیه خاریشت • از فرشتگان مغضوب
۱۲. پسوند آلودگی • صدای پرواز مگس • قدرت و یارایی • جثه
۱۳. شهر صنعتی کشور آلمان • نشانه معتبر کالا • پنجم
۱۴. دفتر شعری از "احمد شاملو" شاعر معاصر • نت وسط
۱۵. برابر فارسی شده تلکس • زخمی برگونه • گل سرما

پاسخ شماره ۱۲۲۱ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



FUTURLAND Homes

RENOVATION

بازسازی و نوسازی
خانه و آپارتمان‌های قدیمی

بایهترین کیفیت
و مناسب‌ترین قیمت

(416) 454-7259

Salumeh

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

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

آموزش تحصیلی

416-875-0909	البرز
416-221-2111	صبوحی
416-843-3387	مدرسه فارسی تورنتو
416-871-1910	مرکز فرهنگی نور
905-737-8282	Advanced Academy
905-770-3949	دبیرستان راه سبز (Green Road Academy)
647-274-3050	ریاضی، فیزیک مصیبی
647-274-3050	دبیرستان Toronto Academy
416-221-2111	دبیرستان و هنرستان صبوحی
416-497-3107	فاطمی زاده
416-590-9479	مدرسه فارسی سینا
416-497-3107	دبیرستان انتگرال
416-224-1902	اسحاقی (ریاضی و آمار)

آموزش ورزشهای رزمی

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

آموزش رانندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

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

الکترولیز

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

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

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

اتومبیل - کرایه

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

املاک، مسکن

416-315-6643	امید گرگانی
647-893-4447	امید امیری
416-804-0124	احسان صابری
416-400-1239	امید مصطفوی
416-841-9160	افشین بهرام شاهی
647-800-7005	آرمین (Casalova Realty)
416-318-7878	الیه اردستانی
647-808-3450	کامران انواری
416-420-9598	ایوب افتخارنژاد
416-873-6477	آرمین یوسفی
416-704-6049	پیمان رنجبر
416-709-6008	حامد امیران
416-495-2368	پویان مقتدر
416-315-8596	حمید لواسانی
416-720-1020	رضا خادم
647-994-7073	آزاده پاینده
905-731-2000	پاسارگاد
416-829-5953	شان شاهواری
416-225-2900	محمد رضا اوجی

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگز نه وسایل پرتی منزل

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

905-508-4111

K.A. Signs K A SIGNS

تابلوسازی اهواز

ارزانتر و سریعتر از همه جا

140 Manville Rd. (Warden & Eglinton)

www.kasigns.ca

(416) 755-7501

تلفن های مشاغل در تورنتو

647-267-7373	کارن میراعلمی
416-570-9773	علیرضا بساق زاده
416-275-8747	خلیل هناره
647-466-4994	فتانه حمصی
416-904-9571	علی (ابوالقاسم) عسگری
416-817-7756	مehشید مدیرنیا (وام)
416-223-8885	حسین علی نژاد
416-648-8048	میترا نائینی
بازرسی ساختمان	
416-666-0555	Delta
416-888-7972	نورالدین حقیری
416-722-3452	حسن نصر
647-669-0639	منوچهر ترکمنی
416-890-8091	محمد باقر پور
بازسازی و تعمیرات ساختمانی	
647-721-5004	The best Construction (سروش)
416-887-8587	خدمات ساختمانی کوشا (پیمان کلهر)
بیمه و سرمایه گذاری	
647-965-1346	رُز ابری (انواع بیمه)
416-829-7877	آقازاده، سیروس (انواع بیمه)
416-558-6454	آجورلو، نائله
647-606-9794	امیر کرمی
416-584-7070	پویا جواد
416-894-8944	فرحناز جاهد (بیمه و سرمایه گذاری)
416-576-7766	خداپرست، نادر
416-558-2138	رحیمیان، محمد
416-418-8587	سیروسی، رامین
416-970-7818	ضیابری، محمد
289-809-8116	میریان، شیده
416-836-4469	هوتن قره باغی
416-524-9484	فرناز رستمی FSB Group
416-500-0197	یغمائی-سیروس
905-482-0585	قره باغی-هوتن

برق و صنعتی

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

ترجمه

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

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

دندانپزشکان

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

دامپزشک

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

داروخانه

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

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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

تعمیرات لوازم منزل

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

چاپخانه

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

آموزش رانندگی آریا

گرفتن وقت سریع برای تورنتو بزرگ
به ویژه

Aurora



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

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

BLUE SHADE
Custom Made Drapery and Shades

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

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

این آژانس در تورنتو
موسسه ای
محل کار شما

facebook www.blueshadeocan.com

تلفن های مشاغل در تورنتو



حسابداری	ارگ	سونوگرافی - ایکس ری
آرت	416-841-6706	416-224-0000
ایده آل	905-59-777-59	416-616-8585
اشنا	647-848-1855	416-731-9797
امین	416-224-0540	416-229-0000
آرش حسامی (حسابدار رسمی)	416-223-7272	905-508-2580
بهمن	905-597-0740	647-345-3336
پویا (عزت زنگنه)	416-225-6600	416-225-2345
تقی عبدالحسینی	416-658-4114	416-300-1070
جاهد	905-597-7233	416-901-6555
جیکوب	416-857-1681	905-237-9050
شایان	289-597-8880	416-542-1111
شفقت	905-709-0880	416-830-6500
گیله وا	416-835-7210	416-844-5555
یعقوب نصری (Jacob)	416-857-1681	905-482-7847
هارمونیک	416-317-3003	416-921-2899
نشنال (غایبی)	416-223-3336	905-597-8787
متین	416-844-6634	647-669-7555
یار خانی، بهروز	416-505-0055	416-300-1070
حمل و نقل (اسباب کشی)	طبیعی درمانی	کامپیوتر
ارزان (مجید)	416-937-7525	416-226-6939
Max	416-745-3725	416-731-9300
عباس مووینگ (حمل زباله)	416-490-9000	647-500-8003
حمل و نقل بین المللی	رستوران	کمک به سالمندان
FSI (چاپچی)	416-590-8989	AceHomeCare.ca (416) 628-8545
متراس	416-497-0377	کیتربنگ
مترو	416-222-0242	647-466-3845
خدمات شیشه	سندویچ فروشی	کلفروشی
سعیدی (اتومبیل)	905-532-0333	416-250-7070
دنا گلاس (مسکونی)	416-262-7377	416-227-1600
صرافی و حواله پول	پارسی	لوازم یدکی اتومبیل
اکسپرس	416-356-6666	416-292-7001
اکسچنج	647-202-1318	



تلفن های مشاغل در تورنتو

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 گلسترخی (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 کبان
دوره آموزش تدریس (برای رانندگان با تجربه) و کامل (برای رانندگان تازهکار)
گرفتن بلیت سریع امتحان برای آیین نامه و بهره‌تاز و ترگره ۵۰
تجهیز برگ تالیف، پدیده و راهنمایی برای باطلن ارزترین حرکت پدیده کشنده اتومبیل
توسیم برای ریز امتحان و سوار و پیاده کردن در جلو منزل
ترجمه سریع گواهینامه
ثبت نام برای آزمون آیین نامه و معاینه چشم
اصل سؤالات امتحانی آیین نامه با ترجمه پرتان انگلیسی و فارسی
مجانن برای شاگردان
416-897-6665

تدریس خصوصی ریاضی و فیزیک
در منزل شما توسط رضا مصیبی
- دبیر رسمی ریاضی و فیزیک در آموزش و پرورش تورنتو
- سابقه تدریس ریاضی و فیزیک در دبیرستانهای دولتی و خصوصی تورنتو از سال ۱۹۹۵ تا به حال
- دارای لایسنس تدریس و عضو رسمی Ontario College of Teachers
- مشاوره رایگان در هر مورد تحصیلی
- تدریس ریاضی و فیزیک به زبان انگلیسی می باشد (در صورت نیاز فارسی)
- دروس گریجیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود
(دبیرستان، کالج و دانشگاه)
Grade 7-12, College, University
Calculus, Advanced Functions, Data, Physics
647-274-3050

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 قدر دوست.....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 نوری زاده.....647-546-4042

بهوش شفیعی (مسکن TD).....416-856-7950

افشین نژاددهقان.....416-888-6753

بهروز علی پور.....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 ایده آل (سودابه حوائجی).....905-597-7759

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

لوله کشی

احمد.....416-661-9393

رضا.....416-876-6679

میلاذ.....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

خدمات جدید ایران استار



وب سایت می خواهید؟



تعداد نامحدود صفحه

فقط ۹ دلار در ماه

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

با ما تماس بگیرید:

647-674-4048

info@IranStar.com

