دفتر جدید: 6024 Yonge
ارز ملل
● بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
● پرداخت همزمان ارز با کارت
عابر بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

صرافی بهمنی
دارای مجوز رسمی از بانک مرکزی
با ۱۳ سال سابقه درخشان
416.319.0000
نورتوند خیابان بانک، شماره 61208 (روبه‌روی بازاری ایرانیان)

Thu, 18 Apr 2019 - V. 25 - No.1234 | 169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | پنجشنبه ۲۹ فروردین ۱۳۹۸ - سال ۲۵ - ش ۱۲۳۴

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

بیمه ارزان و مطمئن
Auto , Home , Business
Life , Travel
شاهین شیردره
Insurance Broker
416.876.7799
WORLD ON YONGE - UNIT 18

صرافی ملی
همراه شما در ارائه خدمات ارزی
416.388.8200
7181 Yonge St. #40
(World on Yonge)

صرافی امین
همراه امین شما در ارایه کلیه خدمات ارزی - حوالجات شخصی و تجاری
416.491.1080
416.820.5060
Shops on Yonge
#164, 7181 Yonge

جواهری آنتیک
فروش فوق‌العاده
انواع سکه، طلا و جواهرات
647.554.8000
6024 Yonge St.

بیمه
بیمارى سخت ص.۱۲
محمد رحیمیان
905.370.0011
sherkatebimeh.com

صرافی اکسچنج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St.
(Shops on Yonge mall)
شعبه ۲ Unit 150 / Unit 4 شعبه ۱

تخصص و تجربه ما ← حفظ سرمایه شما
حسابداری کوروش
6105 Yonge St.
2nd floor
پلازای ایرانیان
647.247.2097

صرافی اَرگ
قیمت استثنایی
6085 Yonge St. پلازای ایرانیان
416.224.0000

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

صرافی بهارستان امن‌ترین و سریع‌ترین خدمات ارزی
+1 416 221 5151
+1 905 737 1717

بودجه‌ی جدید دولت و اثرات آن روی زندگی شما!

ترجمه ایران استار - با اعلان بودجه جدید انتاریو، اکنون همه می‌توانند اثرات بزرگ آن را روی درآمد و هزینه‌های زندگی‌شان بررسی کنند. این مطلب به ۱۳ مورد اصلی آن می‌پردازد و در همین شماره شما دو گزارش کامل درباره همین اثرات را از دید لیبرال‌ها و محافظه‌کاران انتاریو خواهید دید:

۱. هزینه‌های مهد کودک: طبق بودجه جدید، خانواده‌هایی که درآمدی کمتر از ۱۵۰۰۰۰ دلار در سال دارند واجد شرایط بازگشت مالیاتی هزینه‌های مراقبت از کودک‌شان به طور متوسط ۱۲۵۰ دلار خواهند بود. بنا به پیش‌بینی‌ها بسته به درآمد خانواده‌ها، تا ۷۵ درصد از هزینه‌های آنها به خودشان باز خواهند گشت بطوریکه این مبالغ تا ۶۰۰۰ دلار برای هر کودک زیر ۷ سال، ۳۷۵۰ دلار

←۱۲

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

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

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

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

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

داروخانه
QPHARMACY
دلیوری رایگان
تخفیف ویژه سالمندان
مشاوره دارویی
416.733.7999
50 Sheppard Ave. West (North York)
Yonge & Sheppard (Beecroft)

صرافی لومیر
با مدیریت اسماعیل هناره
416.542.1111
بهترین نرخ حواله
8167 Yonge St. پلازای سوپر پارسیان

وام مسکن
دانیال نیلی
کارشناس وام مسکن
647-668-2200
Daniel H. Neely
BMO Mortgage Specialist
Cell: 647-668-2200
اطلاعات بیشتر ص ۱۵
BMO Financial Group
We're here to help.

Income Tax Etc.
بیشتر مالیات پس بگیرید!
مشاوره رایگان
تخفیف ۲۰٪
حسابداری شخصی، بیزینسی ✓ اظهارنامه‌های مالیاتی ✓ کردیت‌های فرزندان ✓ ای‌فایل E-File
امیر تبریزی B.Com (Hons.) in Accounting
Tel. 647.352.5556 | 6013 Yonge St., Suite 306A

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

صرافی ریال
بدون کارمزد
647.278.2230
www.rialxchange.com
RIAL MONEY EXCHANGE
با بیش از ۲۰ سال سابقه درخشان در تورنتو
نبش پلازای ایرانیان 6039 Yonge St.

خرید، فروش و مشاوره در پروژه‌های ساختمانی
افشین بهرامشاهی
416.841.9160
RE/MAX Ultra Realty Inc.
Phone: 905-849-2200
300 Steeles Ave. E. Thornhill, ON L3T 1T1

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

IRAN STAR

AIRPORT KIA
فروش استثنایی انواع اتومبیل‌های نو و دست‌دوم
با خرید هر اتومبیل یک پکیج مسافرتی ۲ نفره به لاس‌وگاس یا کروز دریافت نمائید*
بزرگترین حراج ویژه به مناسبت ۲۰مین سال حضور در کانادا
905.677.5678
www.airportkia.ca
3295 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8
HWY 407 · HWY 410 · Derry · HWY 427 · HYW 401
SURPRISING SALES EVENT EVER
NO CREDIT? BAD CREDIT? NO PROBLEM!
با سهیل تماس بگیرید:
905.677.5678
"Highest Ranked Small Car in Initial Quality in USA" 2018 RIO ON SALE
"Highest Ranked Midsize SUV in Initial Quality in USA" 2019 SORENTO ON SALE
"Best Small Car in Canada for 2019" 2019 FORTE ON SALE
2019 SPORTAGE ON SALE
حراج به مناسبت ۲۰مین سال در کانادا

امور حقوقی
خدمات جدید: املاک و مهاجرت
دفتر جدید: 7191 Yonge World on Yonge
ساسان امام
Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
Access Paralegal Services
7191 Yonge St., Suite 709B, Thornhill, ON L3T 0C4
In Association With Weigh Law Firm
416.444.5555

CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
بدون کارمزد
صرافی لومیر
با مدیریت اسماعیل هناره
دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت‌های عابر بانک‌های ایران
بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
Tel: 416.542.1111 , 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill
پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

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

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

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

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

رهتورز
بهترین بلیت ایران
416.730.8687 (با راهنمای فارسی‌زبان)
تور نیویورک
با بازدید از کلیه نقاط مهم شهر و گروز روی رود دانه
۴ راه شب هتل، ۲ صبحانه و راهنمای فارسی‌زبان
۱۸ May

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

اخبار - کانادا

پیروزی بزرگ محافظه‌کاران در انتخابات آلبرتا

ترجمه ایران استار- پس از یک دوره چهار ساله کوتاه از حکومت حزب نیودمکرات چپگرا در آلبرتا که از سال ۲۰۱۵ شروع شده بود، روز سه‌شنبه این قدرت به حزب اتحاد محافظه‌کار منتقل شد.

نتایج حاکی از آن‌ست که محافظه‌کاران با ۶۳ کرسی حکومت اکثریت در این استان را به دست آورده‌اند (قبلا ۲۴ کرسی داشتند)؛ حزب نیودمکرات ۲۴ کرسی (قبلا با ۵۲ کرسی حکومت را در دست داشتند)؛ و به نظر می‌سد لیبرال‌های آلبرتا که قبلا ۱ کرسی؛ و پارلمان مرکزی آلبرتا که قبلا ۳ کرسی؛ و دیگر احزاب که قبلا ۱ کرسی داشتند؛ اکنون بدون کرسی خواهند بود و به این ترتیب این استان تنها دو حزب، در مجلس خواهد داشت. پیروزی شگفت‌آور حزب نیودمکرات در سال ۲۰۱۵ به امپراطوری ۴۴ ساله محافظه‌کاران آلبرتا پایان داده بود ولی این به قدرت رسیدن نیودمکرات‌ها خیلی طول نکشید و دوباره محافظه‌کاران توانستند به حکومت برسند. در طول مبارزات انتخاباتی ۲۰۱۹ شعارها بیشتر دور ۲ محور اصلی اولویت‌های اقتصادی، و ارزش‌های اجتماعی، می‌چرخید.

"جیسون کنی" رهبر اتحاد محافظه‌کاران و وزیر سابق کابینه فدرال در دوره "هاپر" که سه سال پیش با برنامه احیای محافظه‌کاران آلبرتا از سیاست فدرال خارج، و وارد سیاست استانی شده بود اکنون هجدهمین نخست وزیر این استان خواهد بود. حزبی نوپا، که با ادغام دو حزب اصلی محافظه‌کاران سنتی و "گل سرخ وحشی" در سال ۲۰۱۷ ایجاد شده بود توانست در گوشه و کنار استان، حزب نیودمکرات را شکست دهد. حزب نیودموکرات فقط در شهرهای بزرگ ادمونتون و کلگری موفق بود.

کنی در سخنرانی پیروزی خود علیه دولت فدرال و سایر استان‌ها، آنها را متهم کرد که آلبرتا را برای رساندن خطوط نفتی به دریای آزاد سخت‌تر کرده‌اند. کنی همچنین قول داد تا یک کمپین علیه فشارهای خارجی بر علیه صنعت نفت آلبرتا راه بیاندازد، البته دلیل نگرانی‌های اقتصادی این استان محدود به نفت نمی‌شود، بلکه اکنون صادرات گاز، چوب خام و کانولا هم با مشکلات بزرگی مواجه شده‌اند.

"راشل ناتلی"، نخست وزیر فعلی از حزب نیودمکرات که تا چند هفته بعد جایش را به کنی خواهد داد، در ادمونتون برای طرفداران خود سخنرانی کرد و گفت: "گاهی اوقات جهان دو قدم به جلو و سپس یک قدم به عقب می‌رود، ولی ما افتخار می‌کنیم که در دوره کاری خود اقدامات بسیار زیادی مثبتی را در مسائل اجتماعی مانند تحصیل، مراقبت‌های بهداشتی و کودکان فقیر به انجام رساندیم". ناتلی قول داد که در نقش جدید خود به عنوان رهبر مخالفان، اخلاقیات را در مجلس قانونگذاری دنبال کند.

البته در این دور از انتخابات، جیسون کنی با مسائل جانبی بسیاری به ویژه در اخلاقیات مواجه شد: مواضع کنی در رابطه با کمپین مبارزه با همجنس‌گرایی در سال ۱۹۸۰ در طول بحران ایدز در سانفرانسیسکو، یکی از این موارد بود که بر علیه او به جریان افتاده بود؛ و دیگری دست‌به‌یکی کردن با رقیبش برای حذف دیگر رقیبان در انتخابات درون حزبی محافظه‌کاران که اکنون تحت بررسی است؛ و نیز پرونده رای دادن الکترونیکی اعضاء بدون آنکه رایی در انتخابات درون حزبی محافظه‌کاران داده باشند از دیگر جریاناتی است که کنی با آن روبرو بوده و خواهد بود.

پرونده تقلب در رای الکترونیک انتخابات درون حزبی محافظه‌کاران آلبرتا

براساس اسناد به دست آمده توسط رسانه‌ها در انتخابات رهبری حزب محافظه‌کار آلبرتا (یوسی‌پی) ایمیل‌های تقلبی ساخته شده بود تا بتوانند از طریق آن به پیروزی "جیسون کنی" در سال ۲۰۱۷ کمک کنند. بر اساس همین تحقیقات از میان ۱۰۰۰۰۰ ایمیل اعضای این حزب به صورت اتفاقی ۴۹ آدرس انتخاب شد که ۳۱ مورد آن برای رای‌گیری جعلی استفاده شده بود.

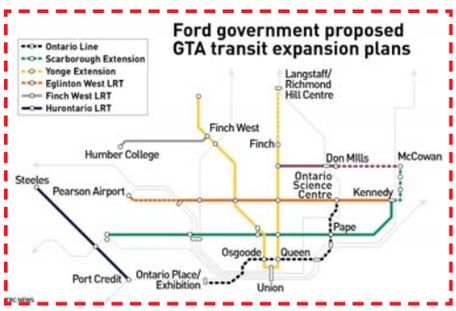
برای انتخاب رهبری حزب در سال ۲۰۱۷، اعضای اتحادیه محافظه‌کاران رای خود را آنلاین ارائه کردند.

برای انجام این کار، هر عضو به معنای یک آدرس ایمیل تأیید شده و یک شماره پین بود.

دامنه‌های مورد استفاده در ایمیل‌ها مربوط به "توری‌تراکر دات کام"، "بل‌وب‌میل دات کام" و "میل دات دن‌فرنج دات کام" بودند. اکثریت قریب به اتفاق ایمیل‌های جعلی از تاریخ ۳ تا ۲۴ اکتبر ۲۰۱۷ ایجاد شده و در حال حاضر دیگر در دسترس نیستند. البته ممکن است که ایمیل‌های جعلی با دامنه‌های معتبر "هات‌میل" و "جی‌میل" نیز وجود داشته باشند.

با توجه به تحقیقات رسانه‌ها افراد از کامیونتی‌های مختلف به در منزل افراد عادی رفته از آنها می‌خواستند که عضو اتحادیه محافظه‌کاران شوند و با توجه به اینکه خانواده‌ها آشنایی کمی با کامپیوتر داشتند آنها خودشان اقدام به عضویت افراد می‌کردند به ترتیب افراد روحشان نیز از رای دادن خبر نداشت.

سرمایه‌گذاری ۱۱ بیلیون دلاری انتاریو در متروی تورنتو



ترجمه ایران استار - روز چهارشنبه دولت داگ فورد طرح توسعه مترو را که نزدیک به ۳۰ میلیارد دلار هزینه خواهد داشت را اعلام کرد. از جمله مهمترین شاخص این طرح خط "انتاریو لاین" که از "انتاریو پلیس" به " انتاریو ساینس‌سنتر" به طول ۱۵ کیلومتر کشیده خواهد شد.

در این رابطه فورد، برای بهبود وضعیت موجود حمل و نقل که آن را خطرناک نامید، گفت که ۱۱ میلیارد دلار برای توسعه این خطوط داخلی مترو تورنتو اختصاص خواهد یافت. او به خبرنگاران گفت: "ما بزرگترین سرمایه‌گذاری توسعه خطوط جدید مترو در تاریخ کانادا را انجام خواهیم داد". وی و "جف یورک" وزیر حمل و نقل، این اعلامیه را در ایستگاه"گو ویل بروک" در حومه "اتوبیکوک" بیان کردند در حالیکه در این اعلان هیچ نماینده‌ای از شهر یا دولت‌های فدرال در کنفرانس خبری حضور نداشتند. یورک گفت:" تی‌تی‌سی اپراتور بسیار مهمی است، و انتاریو می‌تواند کارهایی را انجام دهند که شهرداری نمی‌تواند، منجمله اولویت‌بندی، تصمیم‌گیری و شاید مهم‌تر از همه تامین مالی پروژه‌ها".

منتقدان نگران افزایش احتمالی هزینه‌ها هستند زیرا تاکنون فقط نزدیک به ۲۲۴ میلیون دلار برای برنامه‌ریزی و طراحی زیرساخت‌های ترانزیت چند خط تورنتو هزینه شده است. "آدام وان" نماینده لیبرال "وان"، به خبرنگاران در "پارلمان هیل" گفت: "این کار تخصیص بودجه نیست بلکه خط‌خطی کردن نقشه شهر است". "جاش ماتلو" از شهرداری تورنتو گفت: "برنامه‌ریزی با پولی که وجود ندارد راحت است... واقعا نمی‌دانم هزینه ساخت مترو تا ساحل چه نفعی دارد، به جای آن می‌توان خطوط روی سطحی را با هزینه‌ای خیلی کمتر در خطوط ساحلی گسترش داد".

پروژه‌ها قرار است تا سال ۲۰۲۹ یا ۲ سال زودتر به پایان برسند و احتمالا از قطارهای بدون راننده استفاده خواهد شد.

چهار پروژه‌ای که فورد قرار است حدود ۲۶٫۷ میلیارد دلار بر روی آن سرمایه‌گذاری کند به شرح زیر است.

- خط انتاریو: ۱۰٫۹ میلیارد دلار.
- خط مترو اسکاربرو ۵٫۵ میلیارد دلار.
- توسعه خیابان یانگ به ریچموندهیل: ۵٫۶ میلیارد دلار.
- توسعه "گلینتون وست" ۴٫۷ میلیارد دلار.

بدین ترتیب دولت استانی انتاریو متعهد به هزینه ۱۱٫۲ میلیارد دلاری شده است، اعتباری بیش از یک سوم کل هزینه همه پروژه‌های جاری‌اش.

"جان توری"، شهردار تورنتو، در گفتگو با خبرنگاران از سالن شهرداری، با خوشحالی گفت: "این استان برای تأمین مالی چهار پروژه که قبلا توسط کمیته اجرایی تایید شده، قدم بزرگی برداشته است... این یک پیروزی قابل توجه برای شهر می‌باشد. (فورد) این واقعیت را قبول کرده است که ما باید با هم کار کنیم". توری سپس افزود:" شهرداری هنوز لیستی طولانی از سوالات دارد که باید مورد توجه قرار گیرند".

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

دفتر حقوقی
ACCESS
Paralegal Services
- کلیه دعاوی حقوقی تا سقف ۲۵،۰۰۰ $
- کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر
- دست‌گذاشتن روی ملک
- سرقت از فروشگاه
- کلیه امور کیفری
- آسیب دیدگیهای حین انجام کار
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای از کارافتادگی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید
- Small Claims Court matters
- Landlord & Tenant matters
- Construction Lien
- Shoplifting
- All Criminal matters
- WSIB matters
- Speeding
- Driving with no Insurance
- ODSP Appeals
In Association With Mirian Law Firm
- آسیب دیدگیهای ناشی از تصادفات
- زمین خوردگی
- حقوق املاک
- مهاجرت
- Car Accidents
- Slip & Fall matters
- All Real Estate matters
- All Immigration matters
ساسان امام
Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
416.444.5555
لیسانس حقوق از 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
APS
Access
Paralegal
Services

تخفیف ۲۰٪
Income Tax Etc.
بیشتر مالیات پس بگیرید!
کلیه امور حسابداری شخصی / بیزینسی
کردیت‌های فرزندان
انجام همه نوع اظهارنامه مالیاتی
ای‌فایل E-File
حل مشکلات شما با اداره مالیات
مشاوره رایگان
امیر تبریزی
BCom (Hons.) in Accounting
Tel: 647.352.5556
6013 Yonge St., Suite 306A

اخبار – کانادا

بزودی لیست پزشکانی که بیشترین پول را گرفته‌اند منتشر می‌شود

ترجمه ایران استار - مردم انتاریو بزودی لیست پزشکانی که بیشترین پول را از دولت گرفته‌اند را مشاهده می‌کنند. دیوان عالی کشور روز پنج‌شنبه با درخواست پزشکان که خواستار حفظ نام و نام خانوادگی صاحبان حقوق و دستمزد "اوهیپ" بالا بودند، مخالفت کرد.

انجمن پزشکان انتاریو و دو گروه کوچک از پزشکان قصد داشتند حکم دادگاه پایین‌تری را که دسترسی مطبوعات به اسامی و میزان پرداختی اوهیپ به ۱۰۰ پزشک اول را مجاز می‌دانست، لغو کنند.

تصمیم دیوان عالی به این معنی است که وزارت بهداشت استان انتاریو باید از دستورالعمل ۲۰۱۶ کمیسر اطلاعات و حفظ حریم شخصی انتاریو برای انتشار اطلاعات دستمزدی پزشکان به مطبوعات پیروی کند. با صدور این حکم غائله پنج ساله این دعوا پایان می‌پذیرد.

"ایرنه گنت"، ستون‌نویس رسانه‌ها گفت: "ما از این تصمیم بسیار خوشحال هستیم. مبارزه رسانه‌ها برای انتشار این اطلاعات، مبارزه با پزشکان نیست، بلکه حق مردم است که بداند پول مالیات به چه کسانی می‌رسد...

این تصمیم دادگاه به نفع عموم است و انتشار این لیست به دولت کمک می‌کند تا به صورت موثرتری پاسخ‌گوی مردم در خصوص چگونگی صرف هزینه‌های بهداشتی باشد".

چندی پیش اعلان شد که تعدادی از پزشکان از سیستم اوهیپ سوء استفاده کرده و بیشتر از آنچه خدمات انجام داده بودند از اوهیپ پول گرفته‌اند. بررسی کامل این پرونده هنوز در جریان بوده و به اتمام نرسیده است. طبق گزارشات رقم برداشتی این پزشکان از فراتر از یک میلیون دلار است.

کانادا تعریف "ترور" را تغییر می‌دهد

ترجمه ایران استار- جمعه شب، ساعتی قبل از بازدید جاستین ترودو نخست وزیر از بزرگترین معابد سیک در کانادا، دولت موافقت کرد که در تعریف تروریسم به صراحت از افراط‌گرایی این گروه صحبتی به میان نیاورند.

گزارش عمومی ماه دسامبر ۲۰۱۸ که در مورد تهدید تروریسم در کانادا منتشر شد، از افراط‌گرایی جامعه سیک کانادا به عنوان یکی از پنج تهدید افراطیون در کانادا سخن به میان آورده بود.

اگر چه اعتراضات به افراط‌گرایی سیک‌ها به دلیل عدم شواهد لازم پذیرفته نشد ولی "رالف ادوارد گودال" وزیر امنیت عمومی کانادا حداقل خواهان بازبینی عبارات مورد استفاده در این گزارش شد، زیرا که به گفته وی کلیه ادیان هرگز نباید معادل با تروریسم باشند.

در ۷ آوریل، رالف، طی بیانیه‌ای اعلان کرد که گزارش ۲۰۱۸ به قوت خود باقی است، اما گزارش‌های بعدی باید فقط روی ایدئولوژی یا اهداف افراطی تمرکز کند، و آن را به ادیان پیوند نزند. در گزارش‌های آینده به جای افراط‌گرایی سیک‌ها، عبارات به نحوی تغییر می‌کنند که در آن در مورد "تهدیداتی که توسط افراط‌گرایانی که از ابزارهای خشونت آمیز برای ایجاد یک دولت مستقل در هند حمایت می‌کنند"، صحبت کند. در بیانیه وزارت امورخارجه آمده این اطلاح اسناد عمومی، در آینده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این تغییر در اواخر جمعه، فقط چند ساعت قبل از پیوستن ترودو به نماینده ونکوور در مجلس و وزیر دفاع "هارجیت سجان" برای بازدید از نشست سیک‌ها در "خالسا سوسایتی راس استریت گاردوار" در ونکوور و نمایشگاه "سیتی واساخی" گرفته شد.

"بلفریت سینگ "، وکیل سازمان سیک در کانادا، گفت: "گزارش اصلی عمیقا مضر و غیر حساس بوده و ما از تصمیم دولت برای تغییر آن به عنوان تصدیق اشتباهی که انجام شد استقبال می‌کنیم". اما او گفت انجام تغییرات بیش از حد طول خواهد کشید و تلاش زیادی از طرف جامعه مورد نیاز است.

سینگ خاطرنشان کرد، گزارش همچنان به افراط‌گرایی در فرقه‌های سنی و شیعه اسلام نیز اشاره می‌کند. وی اظهار داشت که اکنون او به تعهد دولت در مراقبت از نحوه نادرست بدرفتاری در خصوص تمام ادیان امیدوار شده است. سینگ همچنان گفت که نگران کسانی‌ست که دولت بعنوان عناصر افراطی و بدون هیچ شواهدی از خشونت، و فقط به دلیل حمایت از "خلیست"، در فهرست سیاه قرار می‌دهد. او اضافه کرد: "دولت یا باید گناهکار بودن آنها را ثابت کند یا آنها را از این لیست حذف نماید".

انتخاب ۱۶ سیک در سال ۲۰۱۵ به عنوان نمایندگان مجلس لیبرال و حضور چهار سیک در کابینه ترودو، ارتباط بین سیک‌ها و دولت جدید ترودو را بسیار قوی کرده است. این ارتباط پس از سفر ناراحت کننده ترودو به هند، جایی که او قرارداد همکاری با دولت هند برای مبارزه با تهدیدات تروریستی، از جمله گروه‌های "بابار خالسا" (از گروه‌های افراطی سیک) و سازمان جوانان بین‌المللی سیک، را امضا کرد به سردی گراید. سینگ می‌گوید برخی معتقدند که ترودو تنها با "نارندرا مدی"، نخست وزیر هند، قرار داد امضا کرد. امضای این قرار داد همزمان با بازدید " جوپال آتول " از ونکوور بود؛ جوپال در سال ۱۹۸۶ اقدام به ترور یک سیاستمدار هندی کرده بود.

در پی این اعلان، یک وزیر دولت هند به شدت به ترودو حمله کرد و اظهار داشت که ترودو از جدایی‌طلبان و افراطی‌گرایان هند پشتیبانی کرده است. درگیری میان سیک‌ها و دولت مرکزی هند تا کنون باعث شده که دولت کانادا نتواند موضع واضحی در اینباره اتخاذ کند.

مجانی به موزه تورنتو بروید

ترجمه ایران استار -موزه سلطنتی انتاریو در دوشنبه سوم هر ماه اجازه ورود رایگان به ۴۰ گالری خود را می‌دهد. این رویداد که سومین دوشنبه شب مجانی نامیده می‌شود از ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر تا ۸:۳۰ شب به مردم اجازه ورود رایگان به موزه را صادر کرده است تا مردم بتوانند به کشف هنر، فرهنگ و تاریخ بپردازند.

این ابتکار جدید از ۱۵ ماه آوریل شروع شده است و بازدیدکنندگان می‌توانند از اجرای موسیقی زنده توسط مدرسه "گلن گولد" از کنسرواتوار سلطنتی موسیقی نیز لذت ببرند.

سخنگوی این موزه اعلام کرد تا جایی که ظرفیت موزه اجازه بدهد از بازدیدکنندگان استقبال خواهد کرد.

موزه سلطنتی انتاریو قرار است برای گروه‌های غیر انتفاعی شبکه دسترسی مجازی "روم‌کن" ایجاد نماید تا به این ترتیب کسانی که امکان دسترسی مستقیم به موزه را ندارند بتوانند از امکانات موزه استفاده نمایند.

پذیرش رایگان شامل قسمت‌های زیر نمی‌شود: "زول:لایف آوان آرمورد دایناسور" و "ترژر آو دِ دزرت کینگدان: دِ رویال آرتس آو جاپور".

گفتنی است ساختمان موزه انتاریو که در سال ۱۹۱۴ ساخت آن تمام شد، یکی از ساختمان‌های تورنتوست که در سال ۲۰۰۸ مورد بازسازی قرار گرفت و اکنون با طراحی عجیب خیابان بلور را مزین کرده است. موزه تورنتو با ۴۰ گالری و ۶ میلیون قطعه شامل آثاری تاریخی از ایران نیز هست که بیشتر این آثار در انبار آن و خارج از دید بازدیدکنندگان قرار دارد. در سال‌های نه چندان دور این موزه به همت یکی از کارمندان آن و گروهی از فعلان ایرانی، میزبان مراسم نوروزی جامعه ایرانی تورنتو بوده است.

Canada Trust

مریم اکبری
مدیر وام مسکن
کارشناس امور وام
با سال‌ها تجربه

Maryam Akbari
Manager, Mobile Mortgage Specialist

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

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

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

Connect Insurance Inc.
بیمه
از سال ۱۹۸۸ در کانادا

انواع بیمه و سرمایه گذاری

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

به تیم حرفه ای ما بپیوندید

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

با بیمه و سرمایه‌گذاری مناسب
آینده خود و خانواده‌تان را محافظت نمایید

تیم متخصص و باتجربه Experior Financial group بهترین و مناسب‌ترین گزینه شرکت های بیمه و سرمایه گذاری کانادا را در اختیارتان قرار می دهد و به عنوان مشاوری قابل اعتماد، همواره درکنارشما است.

انواع بیمه عمر، بیمه وام خرید خانه و آپارتمان، بیمه بیماری‌های 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 فرزندان

احسان صالحی
مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری
EXPERIOR FINANCIAL GROUP INC
780.709.2998 , ehsan.salehi@efgroup.ca , www.efgroup.ca

اخبار – کانادا

رونمایی از کسری بودجه انتاریو برای ۵ سال آینده

ترجمه ایران استار - "ویک فدلی" وزیر دارایی انتاریو نخستین طرح سال مالی محافظه‌کاران را ارائه داد.

در این طرح نکات برجسته‌ای وجود دارد، از جمله اینکه برخلاف وعده پیش از انتخابات محافظه‌کاران در از میان برداشتن کسری بودجه، اکنون مشخص شد که برای پنج سال آینده استان انتاریو کسری بودجه خواهد داشت، اگر چه این کسری بودجه سال به سال کاهش می‌یابد تا به صفر برسد. البته از طرفی آنها می‌گویند که توانسته‌اند این کسری را به ۱۱/۷ میلیارد دلار کاهش دهند، یعنی ۳/۳ میلیارد کاهش از تابستان گذشته تاکنون.

دولت می‌گوید که قصد دارد ۴/۱ میلیارد دلار دیگر از کسری بودجه را در سال ۲۰۱۹-۲۰، ۳/۵ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۰ - ۲۰۲۱ و ۲/۱ میلیارد دلار را نیز در سال بعد از آن را کاهش دهد. در سال‌های ۲۰۲۳-۲۴، یعنی پس از انتخابات بعدی استان، محافظه‌کاران می‌گویند که هزینه‌ها، به میزان ۳/۸ میلیارد دلار کاهش خواهد داشت و بعد از آن مازاد ۳۰۰ میلیون دلاری خواهیم داشت.

خانواده‌هایی که درآمد سالیانه آنها تا ۱۵۰۰۰۰ دلار باشد، هزینه مهدکودک، کودکان خود را به شکل یک اعتبار مالیاتی جدید دریافت خواهند کرد و این اعتبار از اول ماه ژانویه هر سال محاسبه خواهد شد. این میزان اعتبار حدود ۱۲۵۰ دلار در سال خواهد بود که انتظار می‌رود حدود ۳۹۰ میلیون دلار در هر سال برای این منظور هزینه شود. والدین باید رسیدهای پرداختی خود را نگهداری کنند.

دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها بیشترین کمک مالی را با توجه به نتایج عملکرد خود در پنج سال آینده دریافت خواهند کرد. دولت می‌گوید که تا پایان ماه مارس آینده ۴۵ قرارداد جدید با دانشگاه‌ها بسته خواهد شد. از این بودجه ۱/۴ درصد برای دانشگاه‌ها و ۱/۲ درصد برای کالج‌ها در نظر گرفته خواهد شد. اما استان می‌گوید که توافقنامه‌های سال اول ۲۵ درصد از بودجه را به نتایج عملیاتی متصل می‌کند و این نسبت سالانه افزایش خواهد یافت تا که در سال ۲۰۲۴ از ۲۵ درصد به ۶۰ برسد. البته انتاریو قبلا بودجه گسترش ۳ دانشگاه این استان را که در سال‌های بعد قرار بود اجرایی شود، ملغی کرده است.

قوانین مربوط به مصرف و فروش الکل نیز تغییر می‌کنند و دولت می‌گوید که در حال کار بر روی اصلاحات بیشتر در این زمینه است. قوانین جدید به شهرداری‌ها اجازه می‌دهد که استفاده از الکل را در پارک‌ها و دیگر مناطق عمومی آزاد کند و همچنین به رستوران‌ها و مشروب‌فروشی‌ها و حتی به زمین‌های گلف اجازه می‌دهد که از ساعت ۹ صبح به بعد الکل سرو کنند؛ و ساعت سرو الکل می‌تواند افزایش پیدا کند. انتظار می‌رود این تغییرات تا تابستان عملی گردد.

محافظه‌کاران در طول مبارزات انتخاباتی وعده داده‌اند که نرخ مالیات بر درآمد شرکت‌ها را کاهش دهند، اما اکنون می‌گویند که آنها روش‌هایی را ارائه می‌دهند تا شرکت‌ها صرفه‌جویی بیشتری کنند. البته آنها قول داده‌اند نرخ مالیات شرکت را از ۱۱/۵درصد به ۱۰/۵درصد کاهش دهند.

رانندگان ممکن است به زودی بتوانند مدارک بیمه خود را به صورت الکترونیکی نشان دهند.

دولت می‌گوید قوانینی را برای ساده‌تر کردن بیمه اتومبیل، از جمله استفاده از وسایل الکترونیکی ارائه خواهد داد. فرم های بیمه، سیاست ها و اسناد نیز ساده شده است، بنابراین رانندگان می‌توانند تصمیمات آگاهانه‌تری بگیرند

لوگوی استان انتاریو، که با آرم گل "ترپلیوم" نیز شناخته می‌شود نیز به عنوان بخشی از تلاش‌های بازسازی دولت تغییر کرد و در اولین رونمایی، در پلاک خودروها اعمال شده است.

در پلاک‌های جدید شعار "{انتاریو} کشفش کنید"، جایش را به شعار "{انتاریو} جایی برای رشد" داده است.

کانادا به گروه مبارزه با دیکاتورهایی از جمله آمریکا می پیوندد

ترجمه ایران استار - کانادا رسما به ائتلاف آلمانی و فرانسه با هدف نجات نظم جهانی از خطر دیکتاتورهای مختلف جهان و خودکامه منجمله "دونالد ترامپ"، رئیس جمهور آمریکا، پیوست.

این ابتکار عمل بخشی از تلاش‌های دولت در جهت افزایش همکاری بین المللی برای کاهش رهبری آمریکا در جهان و تهدید و ناسزا گفتن ترامپ به نهادهای بین‌المللی ایجاد شده، پس از جنگ جهانی دوم از جمله"جی۷"، سازمان تجارت جهانی و سازمان ملل متحد است.

"کریستیا فری‌لند " وزیر امور خارجه در طی نشست وزرای خارجه کشورهای عضو جی۷ در"دینارد" ، فرانسه در اوایل ماه جاری، پشتیبانی کانادا از این اتحاد چند جانبه را اعلام کرد.

ژاپن نیز در این نشست جدیدترین متحد بود و فری‌لند در توییتر عکسی را با "ژان ایو لو دیرین"، "هیکو ماس" و "تارو کنو" همتایان فرانسوی، آلمانی و ژاپنی خود به نمایش گذاشت.

فری‌لند در خصوص عکس گفت: "بسیاری از بزرگترین چالش‌های امروز، جهانی هستند و تنها هنگامی که ما با هم کار می‌کنیم می توانیم از عهده حل کردن آنها برآییم به همین دلیل است که کانادا با دوستان آلمانی، فرانسوی و ژاپنی متحد شده است."

فری‌لند همچنین از هر گونه اشاره مستقیم به دولت ترامپ اجتناب کرد، ولی در رویکرد او به طور کلی انتقادات مکرر او از حملات به نظم چند جانبه در جهان و نیاز به دفاع در برابر آنها است.

لو دیرین و ماس به این موضوع اشاره کردند که آمریکا عضو اتحادیه جدید نیست

" کرین ریسپال" سفیر فرانسه در کانادا گفت:" ترامپ دوست ندارد ارزش‌های چند جانبه برآورده شود این اتحاد جدید بین کشورهای مانند کانادا، فرانسه، آلمان و بسیاری دیگر نشان دهنده این است که ما دیگر به آمریکا اعتقادی نداریم.

فری‌لند همکاران جی۷ ، آلمان، فرانسه و ژاپن را مورد تمجید قرار داد، اما بار دیگر هیچ اشاره‌ای به امریکا نکرد.

فری‌لند گفت: "ما موافقیم که بزرگترین چالش‌های زمان ما، مانند تغییرات اقلیمی، نابرابری درآمدی، مدیریت سیستم‌های جهانی فناوری، حفظ تجارت جهانی و مهاجرت توده‌ای واقعا چالش‌های بین‌المللی هستند".

کانادا، آمریکا را از حضور در یک طرح چندجانبه دیگر که با هدف اصلاح قوانین سازمان تجارت جهانی است حذف کرده است. در ماه اکتبر، کانادا میزبان ۱۳ عضو سازمان تجارت جهانی با بیش از ۱۶۰ عضو در اتاوا است. کانادا در این نشست به دنبال راه‌هایی برای اصلاح نحوه داوری تجاری در جهان است.

اعتراض کانادا به رای سازمان تجارت جهانی درباره چوب خام

ترجمه ایران استار - زیر امور خارجه کانادا روز دوشنبه گذشته گفت که کانادا رای سازمان تجارت جهانی در خصوص استفاده آمریکا از "صفر کردن آنتی دامپینگ" را نمی‌پذیرد و به آن معترض است. "کریستیا فرلند" در این بیانیه اظهار داشت: "ما به وضوح معتقدیم که موضع آمریکا در مورد چوب نرم کانادایی غیرمنصفانه و غیرقانونی است. به همین دلیل ما این موضوع را در قالب "نفتا" به سازمان تجارت جهانی ارجاع دادیم".

کانادا اختلافات خود با آمریکا را در سال ۲۰۱۷ به سازمان تجارت جهانی ارجاع داد و گفت به شدت از صنعت چوب خود دفاع خواهد کرد، تنش‌های تجاری بین ایالات متحده و کانادا دوباره از آنجایی شروع شد که دو کشور همراه با مکزیک در یک معامله تجارت آزاد برای جایگزینی "نفتا" در سال گذشته توافق کردند.

آنتی دامپینگ روند محاسبه یک گمرکی محافظتی است که دولت آمریکا بر کالاهای وارداتی از خارج اعمال می‌کند چون معتقد است قیمت جنس وارداتی کمتر از ارزش همان جنس در بازار کشورش است. اداره بازرگانی آمریکا، کانادا را متهم کرده بود که به طور غیرمنصفانه برای چوب نرم که معمولا در ساخت و ساز در خانه استفاده می‌شود یارانه در نظر گرفته است. بر اساس اطلاعات سال ۲۰۱۶ میزان واردات چوب آمریکا ۵/۶۶ میلیارد دلار بوده است.

ترامپ سال گذشته سازمان تجارت جهانی را تهدید کرده بود که درصورتی که به نفع آمریکا رای ندهد از این سازمان خارج خواهد شد. بدنبال این تهدیدات، هفته گذشته سازمان تجارت جهانی به نفع آمریکا رای داد، اکنون کانادا به این رای معترض است اما معلوم نیست که اعتراضش را به چه مرجعی ارائه خواهد داد.

هفته گذشته، کانادا اعلام کرد که به دنبال راه هایی برای افزایش اثربخشی تعرفه های مقابله با آمریکاست در واکنش، کانادا مبلغ ۱۶/۶ میلیارد دلار از صادرات ایالات متحده را شامل تعرفه کرد. لیست اولیه شامل آب پرتقال، شربت افرا، ویسکی، کاغذ توالت و انواع مختلفی از محصولات دیگر بوده است.

نازی واقف

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

416.454.6274
8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200

Ask Me About The Following Products And Programs:
- Welcome To Canada Program
- Mortgage For Self Employed Program
- New Construction & Renovation Financing Program
- Commercial & industrial mortgages
- Approval & Pre-approveal
- Business Loan and Line of Credit

5 YEAR VARIABLE from %2.96

MORTGAGE ALLIANCE

- 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 خصوصی، دفتر خصوصی
و کمسیون بالا استخدام می شود

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی های شخصی
و جایگزینی آن در یک وام مسکن

تهیه وام مسکن برای تازه وارد ین

تهیه وام مسکن آنهایی که
مقیم کانادا نیستید

مجید حبیبی
416.553.3394
www.majidhabibimortgage.ca
کارشناس وام
MAJID HABIBI
Mortgage Agent
Lic. #12782

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

tribe
You belong.

بدون کارمزد

CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

با مدیریت اسماعیل هناره

- دریافت و ارسال حوالجات ارزی به اقصی نقاط جهان
- پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت‌های عابر بانک‌های ایران
- بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
- پرداخت حواله‌های کانادایی، ۴۸ ساعته از طریق بانک‌های داخلی کانادا

سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111

8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

اخبار – اقتصادی

اعلام نرخ انواع ارز : www.melal.ca

سیل در ایران بر زندگی حداقل ۱۲ میلیون شهروند تاثیر گذاشته‌است

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

پرتال اطلاع‌رسانی سازمان ملل به نقل از کمیسیون اروپایی می‌گوید سیل، طغیان رودخانه‌ها و مشکلات ناشی از بارش‌های هفته‌های اخیر، زندگی دست‌کم ۱۲ میلیون شهروند را در سراسر ایران تحت تاثیر قرار داده‌است. صبح روز چهارشنبه سازمان هلال احمر ایران اعلام کرد در حال حاضر ۱۱ استان با مشکلات ناشی از سیل و آب‌گرفگی روبه‌رو هستند.

در ایران شمار جان باختگان سیل در استان گلستان با غرق شدن یک شهروند در آب‌های روان ناشی از سیلاب در نزدیکی بندرترکمن به دست‌کم ۱۱ نفر افزایش یافت.

۱۲ میلیون نفر تحت تاثیر "بدترین فاجعه" ۱۵ سال اخیر

بنا بر گزارشی که در وب‌سایت رلیف‌وب -پرتال اطلاع‌رسانی وابسته به سازمان ملل- به نقل از کمیسیون اروپایی منتشر شده، سیل، طغیان رودخانه‌ها و مشکلات ناشی از بارش‌های هفته‌های اخیر زندگی ۱۲ میلیون شهروند را تحت تاثیر قرار داده‌است. کمیسیون اروپایی برای کمک‌های انسان‌دوستانه و حمایت‌های مدنی می‌گوید این واقعه، بدترین فاجعه طبیعی‌ست که طی ۱۵ سال گذشته در ایران رخ می‌دهد و به دو هزار شهر و شهرستان در ۳۱ استان سرایت کرده‌است.

پرتال اطلاع‌رسانی "دفتر هماهنگی امور انسان دوستانه سازمان ملل متحد" می‌گوید دو میلیون شهروند به کمک‌های انسان‌دوستانه نیاز دارند و بیش از نیم میلیون نفر مجبور به ترک محل سکونت خود شده‌اند.

بنا بر آن‌چه مقام‌های دولتی ایران اعلام کرده‌اند سیل هفته‌های گذشته بیش از یک میلیارد دلار خسارت به زمین‌های کشاورزی، زیرساخت‌ها و بناهای تاریخی وارد کرده‌است.

همزمان ایتالیا نیز به جمع کشورهایی پیوست، که کمک‌های انسان‌دوستانه به ایران فرستاده‌اند. به گفته وزارت خارجه این کشور، کمک‌ها شامل ۴۰ تن اقلام اساسی می‌شود.

به گفته رلیف‌وب کمیسیون اروپایی در حال حاضر ۱.۲ میلیون یورو در قالب کمک‌های مالی انسان‌دوستانه به ایران اختصاص داده‌است. اتریش، جمهوری چکیا، فرانسه و اسلوواکی از دیگر کشورهای اروپایی هستند که پیشنهاد یاری‌رسانی به سیل‌زدگان ایران داده‌اند.

شمار قربانیان در استان گلستان افزایش یافت

شمار جان باختگان سیل در استان گلستان با غرق شدن یک شهروند در آب‌های روان ناشی از سیلاب در نزدیکی بندرترکمن به دست‌کم ۱۱ نفر افزایش یافته‌است.

بامداد روز چهارشنبه ۲۸ فروردین ماه خبرگزاری دولتی ایرنا به نقل از الیاس هیوچی، فرماندار شهرستان بندرترکمن، گزارش داد که پیکر شهروندی که به‌تازگی جان خود را از دست داده پیدا شده‌است. بنا بر گزارش‌ها این شهروند به کانال آب هدایت‌کننده سیلاب در یکی از روستاها سقوط کرده‌است.

سازمان پزشکی قانونی ایران تا روز ۲۵ فروردین ماه شمار جان‌باختگان سیل در سراسر ایران را ۷۶ نفر عنوان کرده بود. مناطقی از استان گلستان در همان اوایل نوروز، از نقاط آغازین بحرانی بودند که در هفته‌های گذشته به شهرها و استان‌های مختلف دیگر در سراسر ایران سرایت کرده‌است.

صبح روز چهارشنبه سازمان هلال احمر ایران اعلام کرد در حال حاضر ۱۱ استان با مشکلات ناشی از سیل و آب‌گرفگی روبه‌رو هستند: ایلام، خراسان جنوبی، رضوی و شمالی، زنجان، سیستان و بلوچستان، فارس، کرمان، گلستان، هرمزگان و یزد. به گفته رئیس هلال احمر ایران، این سازمان طی روزهای ۲۴ تا ۲۷ فروردین ماه به ۱۴ هزار و ۱۰۲ نفر امدادرسانی کرده‌است.

اقتصاد ایران زیر بار "یارانه‌های پیدا و پنهان"!

سازمان برنامه و بودجه ایران با انتشار گزارشی از وجود ۸۹۰ هزار میلیارد تومان یارانه پیدا و پنهان در کشور خبر داد و گفت، بخش اعظم این مبلغ مربوط به یارانه‌های پنهان است.

این گزارش می‌گوید برآورد انجام شده نشان می‌دهد که در سال ۱۳۹۸، مجموع هزینه‌های ریالی و غیرریالی که دولت برای پرداخت یارانه آشکار (شامل بودجه‌ای و فرابودجه‌ای) و پنهان متحمل می‌شود برابر ۸۹۰ هزار میلیارد تومان است و این رقم تقریباً ۲.۲ برابر بودجه سالانه کشور است.

سازمان برنامه و بودجه می‌گوید بدون اصلاحات در حامل‌های انرژی، امکان پرداخت یارانه از منابع پایدار دولت تنها ۵۵ هزار میلیارد تومان است، در صورتی که دولت در لایحه بودجه سال ۱۳۹۸ متعهد به پرداخت ۲۴۰ هزار میلیارد تومان یارانه آشکار (بودجه‌ای و فرابودجه‌ای) شده است.

یارانه‌های انرژی در ایران بسیار بالا است. آژانس بین‌المللی انرژی نیز میزان یارانه‌های انرژی در ایران طی سال ۲۰۱۷ را بالای ۴۵ میلیارد دلار برآورد کرده است که بالاترین رقم در جهان است.

به غیر از یارانه آشکار، یارانه پنهان نیز وجود دارد. این بخش از یارانه‌ها در واقع عدم‌النفع دولت به دلیل فروش کالاهای تولیدی در داخل کشور با قیمت پایین‌تر از قیمت قابل فروش در خارج از کشور است.

سازمان برنامه و بودجه می‌گوید مجموع یارانه‌های پنهان بالغ بر ۶۴۹ هزار میلیارد تومان تخمین زده می‌شود.

این گزارش می‌افزاید اعتبارت یارانه‌ای در حوزه‌های مختلف نشان می‌دهد که حوزه‌های رفاه اجتماعی و سلامت به ترتیب با ۶۸.۴ درصد و ۱۶.۹ درصد بیشترین سهم را از کل اعتبارات با ماهیت یارانه‌ای را به خود اختصاص داده‌اند. در حالی که سهم صنعت و کشاورزی در یارانه‌ها روی هم رفته کمی بیش از چهار درصد است.

مجموع یارانه‌های بودجه‌ای در لایحه سال ۱۳۹۸ بالغ بر ۱۰۰ هزار میلیارد تومان پیش‌بینی شده، که حدود ۲۴ درصد کل منابع بودجه را به خود اختصاص داده است.

یارانه فرابودجه‌ای

در ردیف یارانه‌های آشکار، به غیر از یارانه بودجه‌ای، یارانه فرابودجه‌ای نیز قرار دارد. بار مالی یارانه‌های فرابودجه‌ای در سقف قانون بودجه دیده نشده، اما دولت به اتکای منابع موجود در بخش عمومی مانند منابع صندوق‌های فعال در بخش عمومی (صندوق توسعه ملی، صندوق نوآوری و شکوفایی، حساب هدفمندی یارانه‌ها و ...) یا منابع نهادهای عمومی غیردولتی و شرکت‌های دولتی اقدام به اعطای این نوع از یارانه می‌کند.

سازمان برنامه و بودجه می‌گوید: "با توجه به کمبود منابع نقدی در دسترس دولت برای بازپرداخت تعهداتش، در نهایت این یارانه‌ها در ترازنامه نهادهای مالی (مانند بانکها، صندوق‌ها و ...) به عنوان بدهی دولت انباشت می‌شود. طبق برآورد انجام شده مجموع یارانه‌های فرابودجه‌ای ۱۴۰ هزار میلیارد تومان تخمین زده می‌شود. همچنین مجموع تسهیلات تکلیفی و تحت تضمین دولت از شبکه بانکی در سال ۱۳۹۸ بالغ بر ۷۲ هزار میلیارد تومان تخمین زده می‌شود".

یارانه پنهان

گزارش سازمان برنامه‌وبودجه می‌گوید یارانه پنهان کالاهای اساسی و دارو بر مبنای ارز ۸۰۰۰ تومان و نرخ ارز کالاهای اساسی ۴۲۰۰ تومان، قیمت بنزین بر اساس فوب خلیج فارس و قیمت گاز طبیعی نسبت به قیمت صادارتی سنجیده شده و رقم آن ۶۴۹ هزار میلیارد تومان برآورد شده است.

به زبان ساده، این بخش از یارانه‌ها در واقع عدم‌النفع دولت به دلیل فروش کالاهای تولیدی در داخل کشور با قیمت پایین‌تر از قیمت قابل فروش در خارج از کشور است: آمارهای ارائه شده در گزارش سازمان برنامه‌وبودجه در رابطه با حجم عظیمی از یارانه‌ها در ایران، نشان از بیماری اقتصاد کشور است و کاهش این هزینه‌ها الزامی است، اما با توجه به بیکاری، درآمد پایین، تورم بالا، تحریم‌ها و سقوط ارزش ریال، در حقیقت کاهش یارانه‌ها بار مالی و معیشتی مردم را سنگین‌تر می‌کند.

برای مثال، حدود یک سوم یارانه‌ها، مربوط به فروش گاز طبیعی به مردم است که تقریبا ۹۷ درصد مردم ایران تحت پوشش گازرسانی هستند، اما افزایش قیمت گاز در شرایط فعلی برای بسیاری از مردم قابل تحمل نیست. درباره بنزین و سایر سوخت‌ها، همچنین دارو و مواد غذایی نیز همچنین.!

با درود به ایرانیان عزیز

این هفته شاهد روند کاهشی نرخ ارز بودیم. بانک مرکزی با تزریق ارز به بازار از افزایش آن جلوگیری کرد. مشکلات اقتصادی ایران بیشتر شده اما بانک مرکزی با شرایط بد وضعیت معیشت مردم ایران روبرو است و به همین دلیل از افزایش نرخ ارز جلوگیری می کند. پیش‌بینی همچنان بر کاهش نرخ است.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۱۰۳۰۰	تا	۱۰۶۰۰
دلارحواله کانادا.....	از ۱۰۲۵۰	تا	۱۰۵۵۰
دلار نقدی امریکا....	از ۱۳۷۵۰	تا	۱۴۱۰۰
دلار حواله امریکا....	از ۱۳۷۰۰	تا	۱۴۰۵۰
درهم.....	از ۳۶۹۰	تا	۳۷۶۰
طلا.....	از ۱۶۹۰	تا	۱۷۳۰
نفت.....	از ۶۴	تا	۶۶

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

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اولین صرافی در سرعت حواله ۲۴-۴۸ ساعته

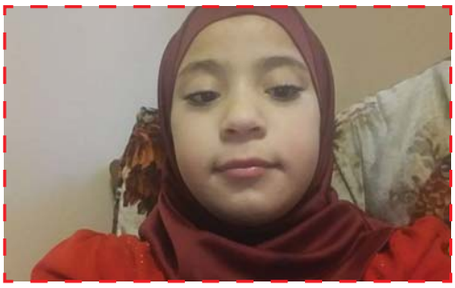
- خرید و فروش کلیه ارزهای مختلف دنیا بدون محدودیت
- ارسال حوالجات ارزی از ایران و کانادا و امریکا به سراسر دنیا در کمترین زمان ممکن
- دریافت حوالجات ارزی از کشورهای مختلف به ایران
- انتقال و تحویل دستی پول در برخی کشورهای مورد قرارداد با صرافی (دبی، کانادا، انگلیس، ترکیه و . . .)
- انتقال سریع ارز به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

416.830.6500
6024 Yonge St.
NorthYork (at Cannaught)
arze.melal@gmail.com

ارز ملل
www.melal.ca

اخبار – کانادا

خودکشی دختر ۹ ساله سوریه‌ای بخاطر مسخره‌شدن در کانادا



ترجمه ایران استار - امید خانواده پناهجوی سوری برای زندگی بهتر در کانادا پس از خودکشی و مرگ دختر نُه ساله‌شان به ناامیدی تبدیل شد. در تاریخ ۶ مارس وقتی "عارف ال‌اشتو" به خانه آمد با بدن بی‌جان دخترش "آمل" در اتاق خوابش روبرو شد. آنها اکنون یک خانواده هشت نفره هستند و هنوز در معرض شوک فاجعه قرار دارند.

سه سال پیش این خانواده تحت حمایت دولت به عنوان پناهنده به کانادا آمد و از جنگ در سوریه فرار کرد. آنها از بمب‌هایی که کنار خانه‌شان منفجر شده بود تعریف می‌کردند.

"نصرا عبدالرحمان" مادر آمل با استفاده از مترجم گفت: "دو هفته قبل از اینکه او به مدرسه جدیدش برود بچه‌ها به او گفته بودند حتی اگر او مدرسه‌اش را عوض کند هیچ کس او را دوست ندارد و او باید خودش را بکشد".

پلیس در روز مرگ او گفت هیچ مدرک محکمی که بتوان از آن به عنوان شاهدی برای قلدری در مدرسه استفاده کرد وجود ندارد. مادر و پدرش گفتند او در مدرسه‌ای در "کلگری" بزرگ شده و هرگز او در رابطه با مشکلاتش از آنها کمک نخواسته بود.

در بیانیه‌ای که به رسانه‌ها فرستاده شد، هیئت آموزش و پرورش کالگری می‌گوید: "تحقیقات نشان می‌دهد که هیچ نشانه‌ی آزار و اذیت و قلدری در مدرسه وجود نداشته است". هیئت آموزش و پرورش کالگری گفت: "نماینده منطقه با مدیر مدرسه در حال همکاری است تا اطلاعات را از معلمان، کارکنان و دانش‌آموزان جمع‌آوری کند".

حیدر حسن مدیر امور مهاجران کلگری گفت: "من حتی نمی‌توانم تصور این تراژدی را کنم من حتی کلمات برای توصیف آن ندارم". مرگ آمل غم سنگینی در قلب و ذهن کسانی است که به تازه واردین کمک می‌کنند. صدها برنامه برای تازه‌واردین در کالگری وجود دارد، از جمله بسیاری برای کودکان. اما طبق نظرسنجی ۲۰۱۷ که توسط دولت فدرال انجام شده است، تنها حدود نیمی از افرادی واجد شرایط دسترسی به آنها هستند یا حتی می‌دانند که این برنامه‌ها وجود دارد.

والدین امل به هیچ یک از سازمان‌های کمک به تازه‌واردین دسترسی نداشتند. حسن گفت که اعضای خدمات مهاجران کالگری در تلاش هستند تا دریابند که چرا این دختر کوچک خود را از بین برده است. "سام نامورا" که با پناهندگان سوری مستقر در کلگری کار می‌کند گفت که بچه‌های مهاجران بیشتر به این دلیل که نمی‌توانند از نظر فرهنگی و زبانی با دیگر دانش‌آموزان ارتباط برقرار کنند مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند. وی افزود که کودکان مهاجر با موانع زیست‌محیطی و تنظیم فرهنگی جدید مواجه هستند.

جوانی مادرش را در راهروی زیرزمینی تورنتو کُشت

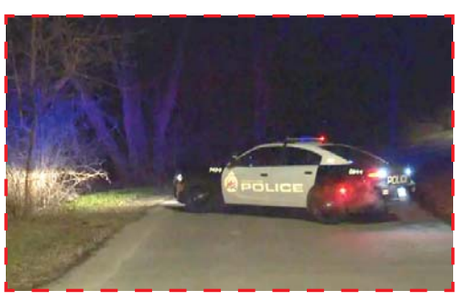
ترجمه ایران استار - پلیس تورنتو می‌گوید جوان ۱۹ ساله‌ای به اتهام قتل درجه اول دستگیر شده است، او مادر خودش را که مادر هفت فرزند دیگر نیز هست در ساعت ۷:۱۰ عصر در بخش غذایی زیرزمینی تورنتو با ضربات چاقو کشته است. البته به گفته رسانه‌ها، قاتل "دونکان او سینکلر" نام دارد که مادر ۵۱ ساله خود را به قتل رسانده است، اگر چه پلیس از اعلان اسم او پیش از اعلان اتهامش خودداری می‌کرد.

طبق گزارشات واصله، نیروهای اورژانس روز چهارشنبه قبل از ساعت ۷:۱۵ عصر به محل حادثه در منطقه خیابان "بی" و "کینگ" رسیدند و سرگرم معالجه این زن شدند که پس از مدتی جان سپرد. زن کشته شده، "کارینگتن" نامیده می‌شد و در رستوران زیرزمینی "فست فرش" کار می‌کرد. به گفته رسانه‌ها این زن که اکنون به نام "امی" شناخته می‌شود در پناهگاه زنان در نزدیکی "بترس" و "داندلس" زندگی می‌کرده است.

پلیس در بیانیه‌ای که روز جمعه بعدازظهر منتشر کرد گفت که با استفاده از اطلاعاتی که از شاهدان گرفته بود، متهم این قتل را اوایل روز در "تاوت جورجیان" دستگیر کرده است.

"دونکان او سینکلر" ساکن تورنتو به جرم قتل درجه اول متهم شده است. او قرار است روز شنبه در دادگاه تورنتو حضور یابد.

سه نوجوان دوستشان را کشتند



ترجمه ایران استار - عبدالله حسن ۱۷ ساله در حالی در اتومبیل پیدا شد که با گلوله کشته شده بود. پلیس "همیلتون" بعد از تحقیقات در رابطه با تصادف یک خودرو سه نوجوان را به اتهام قتل درجه اول دستگیر کردند.

محققان در رابطه با این مورد که به عبدالله چند بار شلیک شده چیزی نگفتند ولی نوع تفنگ مورد استفاده را مشخص کردند. دو نوجوان ۱۶ ساله و یک نوجوان ۱۵ ساله روز سه‌شنبه در دادگاه حضور پیدا کردند. قتل این نوجوان ۱۷ ساله دومین مورد قتل در همیلتون در سال ۲۰۱۹ می‌باشد.

در ساعت ۷:۳۵ بعداز ظهر شاهدان با پلیس تماس گرفتند و گفتند خودرویی در کنار جاده‌ای در تقاطع "پترسون رود" و "وزلی اونیو" در منطقه "داندلس" همیلتون متوقف شده است.

" استیو برزیووک " افسر پلیس گفت: "این خودرو ۱۵ تا ۱۸ متر قبل از افتادن در گودال از جاده منحرف شده بود. او اضافه کرد: "تماس اولیه در مورد یک تصادف اتومبیل بود ولی این چیزی نبود که باعث مرگ نوجوان شده باشد". صحنه سازی سازی تصادف به صورتی نبود که باعث کشته شدن کسی شود. به گفته شاهدان سه نفر از آن منطقه فرار کردند و با توجه به شرحی که در مورد آنها داده شده بود پلیس به سرعت آن سه نوجوان را در نزدیکی صحنه جنایت دستگیر کرد.

به گفته برزیووک تحقیقات ادامه دارد ولی آنها به دنبال مظنون دیگری نیستند؛ او گفت ما همه را دستگیر کرده‌ایم و ادامه داد: پلیس در تلاش است تا بفهمد که چگونه چهار نوجوان که همدیگر را می‌شناختند درگیر چنین ماجرایی شده‌اند.

پلیس در اطلاعیه‌اش گفته است که این یک حادثه تصادفی نیست. در اطلاعیه آمده است: "خانواده عبدالله تقاضای حفظ حریم خصوصی‌شان را دارند، زیرا آنها بخاطر از دست دادن پسرشان اندوهگین هستند".

اجاره اکازیون
Bayview/ John
بنگالوی باز سازی شده ۳خوابه +
۲ خواب در بیسمنت (Walk Out)
دلباز و بسیار تمیز – نزدیک به امکانات رفاهی ۲۹۰۰ دلار
416-570-9773

دفتر حقوقی
و ترجمه
رضا ناظر و آذین وکیلی
از مبدا تا مقصد با شما هستیم

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

AZIN VAKILI
Member of Law Society of Upper Canada - P1 Licence commissioner of Oath
Candiate member of ATIO
خدمات
جرایم رانندگی:
رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، و غیره...
جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)
Summary Convitctions
و تهیه دعوتنامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا
ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی
شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره
Commissioner of Oath
416-915-0050
واقع در پلازای ایرانیان 6101A Yonge St. , Fax:416-915-0051

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

۲۴ ساعته
با فروش آنلاین

سوپر ارزان

در پلازای ایرانیان

اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان

نوبرانه‌ها: گوجه سبز تازه و خوشمزه — تازه رسید!

آجیل‌ها: برگه زردآلوی شکرپاره اُرگانیک از بهترین باغات ایران — بی‌نظیر

پسته اکبری خام — $13.99 پوندی

مرباها: مربای شانا با طعم‌های مختلف — $1.99 هر عدد

انواع دمنوش‌های طبی و ارگانیک نیوشا رسید

کلوچه نادی — هر عدد: $2.99 — ۳ تا $6

بیسکوئیت آوند با طعم‌های مختلف — هر عدد: $3.99 — ۲ تا $7

کنسرو ماهی فیله قزل‌آلا به همراه زعفران — هر عدد: $4.99

تُن ماهی ایرانی: ۲ تا $5 — میترا: ۳ تا $7 — هر عدد: $2.99 — تازه

رشته‌آش نوشا و سبزدانه — بسته ای: $2.99 — ۲ تا $5

توت خشک سیاه و سفید — پوندی $4.99 — تازه

کرم کنجدی عقاب — بسته ای: $3.49 — ۳ تا $10 — تازه

خیار شور سلطان — هر عدد: $2.99 — ۲ تا $5

خیار شور بزرگ سوپرآذوقه و هفت ستاره — هر عدد: $6.99 — ۲ تا $12 — تازه

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

قند باخ — بسته ای: $3.99 — ۲ تا $7 — تازه

رب گوجه سلطان و رایان — هر عدد: $2.99 — ۲ تا $5

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

دوغ اروند گازدار و بدون گاز — دو لیتری $3.49

سبزی سرخ‌شده سیبون بزرگ — بسته ای: $5.99 — ۲ تا $10

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

انواع کمپوت شهدین — بسته ای: $1.99 — ۳ تا $5 — تازه

دلستر و ایستک — بسته ۱۲ تایی $13.99

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

پلوپز ایرانی پارس خزر — تازه

۴ نفره	$93
۸ نفره	$113
۱۲ نفره	$133

انواع سفارشات کیترینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

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

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

اخبار- جهان

صدف خادم، اولین بوکسور زن ایرانی در مسابقه بین‌المللی به پیروزی رسید

صدف خادم اولین بوکسور زن ایرانی است که در مبارزه رسمی بین‌المللی، مقابل رقیب خود به پیروزی رسیده‌است.

دست صدف خادم در شهر روبان فرانسه و در رقابتی که سه راند به طول انجامید، مقابل آن شوان حریف فرانسوی بالا رفت. در کارنامه شوان، انجام چهار مبارزه به ثبت رسیده بود.

سایت فدراسیون بوکس فرانسه در پوستر این رقابت‌ها تصویر خادم را به عنوان مبارزه اصلی منتشر کرد.

رسانه‌های فرانسه در هفته‌های اخیر با تأکید بر تاریخی بودن مبارزه صدف خادم، پوشش گسترده‌ای به این بازی دادند و در محل مبارزه نیز حضور پررنگی داشتند.

این نبرد پرهیجان با تلاش مهیار منشی‌پور قهرمان پیشین مشت‌زنی حرفه‌ای جهان سازمان‌دهی شد و خادم توانست مجوز رسمی انجام مبارزه را دریافت کند. منشی‌پور مربیگری صدف خادم را بر عهده داشت.

خادم پس از پیروزی، روی رینگ از شادمانی گریست و داور را در آغوش کشید. در میان ابراز احساسات تماشاگران حاضر در سالن، حریف بازنده هم دختر ایرانی را بغل کرد و لحظاتی زیبایی از جذابیت‌های ورزش به تصویر کشیده شد.

صدف در گفت‌وگوی زنده با ایران اینترنشنال گفت: انرژی ۸۰ میلیون ایرانی را پشت سرم احساس می‌کردم. این لحظات را هزار بار در خواب دیده بودم و با تمام وجودم بازی کردم.

بوکسور زن ایرانی یادآور شد: "اگر افرادی مثل مهیار منشی‌پور نبودند باید رؤیایم را به گور می‌بردم. این نقطه شروع بود. از بازی خودم راضی نبودم. ایراداتم را رفع می‌کنم تا به المپیک برسم."

وی در حالی که قرار بود بامداد چهارشنبه ۱۷ آوریل به ایران برگردد اعلام کرد از بازگشت به ایران منصرف شده است.

خانم خادم مدعی شد که در صورت بازگشت به ایران با خطر بازداشت رو به رو خواهد شد. این بوکسور جوان روز چهارشنبه ۱۷ آوریل اعلام کرد که هشداری دریافت کرده که در صورت بازگشت به ایران بازداشت خواهد شد.

این در حالیست که رئیس فدراسیون بوکس کلیه اخبار مربوط به احتمال دستگیری خانم خادم در صورت بازگشت به ایران را تکذیب کرد.

مهیار منشی‌پور، مربی خانم خادم اما می‌گوید که از طریق یک پیام کوتاه بر روی تلفن همراه از وجود چنین حکم بازداشتی مطلع شده است. او حاضر نشده توضیحات بیشتری در خصوص هویت فرستنده این پیام و یا جزئیات آن به رسانه‌ها اعلام کند. این نخستین بار است که یکی از بوکسورهای زن ایرانی بدون حجاب در یک رقابت رسمی شرکت‌می‌کند.

صدف خادم فارغ التحصیل رشتهٔ مهندسی ورزش، برای شرکت در این مسابقه تحت آموزش یک مربی مرد بود. تمرین زنان با مربیان مرد طبق قوانین ایران ممنوع است.

کاخ سفید می‌خواهد پناهجویان را به "شهرهای پناه دهنده" منتقل کند!

دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا روز جمعه از نیت خود مبنی بر اسکان دادن مهاجران غیرقانونی در شهرهای موسوم به "پناه دهنده" پرده برداشت. ترامپ ضمن اشاره به مانع تراشی دموکراتها در تغییر قوانین مهاجرتی آمریکا، در اقدامی تلافی جویانه در حساب توئیتر خود از عزم جدی دولت برای انتقال مهاجران غیرقانونی به این مناطق خبر داد.

روزنامه واشنگتن پست پیشتر در گزارشی مدعی شده بود کاخ سفید در نظر داشته فشار زیادی بر تمام آژانس های مهاجرتی وارد کند تا نام تمام پناهجویانی که از آمریکای مرکزی به این کشور آمده اند، ثبت شده و به "شهرهای پناه دهنده" منتقل شوند.

گفته می شود این ایده از سوی می دیویس، معاون هماهنگ کننده سیاست های مهاجرتی کاخ سفید، در ماه نوامبر برای مبارزه حضور پناهجویان غیرقانونی در آمریکا مطرح شده بود.

اصطلاح شهرهای پناه دهنده (Sanctuary Cities) برای تعیین شهرهایی است که بطور کامل سیاست‌های مهاجرتی دونالد ترامپ را اجرا نمی‌کنند و میزان بزه و ناامنی عمدتا در آنها بالاست.

خانم دیویس پیشنهاد کرده است مهاجرانی که پس از بازداشت شدن به شهرهای مرزی منتقل شده اند، بتوانند به یکی از چندین "شهر پناه دهنده" نظیر شیکاگو یا لس آنجلس منتقل شوند.

متی آلبنز، یکی از مدیران مهاجرتی آمریکا در جلسه کنگره بتازگی با ابتکار عمل کاخ سفید مخالفت کرد و گفت بدلیل تنظیم بودجه مراکز نگهداری از پناهجویان امکان عملی کردن آن وجود ندارد. دونالد ترامپ پس از آنکه نتوانست بودجه لازم برای ساخت دیوار هزاران کیلومتری با مرز مکزیک را از سوی کنگره آمریکا تامین کند، قصد دارد روش های جایگزین برای مبارزه با پناهجویان را بکار ببندد.

دیوان کیفری بین المللی با تحقیق درباره جنایت جنگی در افغانستان مخالفت کرد

قضات دیوان بین المللی کیفری روز جمعه درخواست دادستان این دیوان برای آغاز تحقیق در مورد احتمال وقوع "جنایت جنگی" در جریان درگیری های افغانستان را رد کردند.

دلیل رد درخواست دادستان دیوان "کمبود شواهد" و "چشم‌انداز نامناسب برای همکاری حکومتی" عنوان شده است.

دادستانان دیوان بین‌المللی کیفری طی یک دهه گذشته در حال بررسی ادعای وقوع "جنایت جنگی" و "جنایت علیه بشریت" از سوی همه طرف‌های درگیر در جنگ افغانستان بودند. تصمیم دیوان بین المللی کیفری تنها یک هفته پس از آن اتخاذ می‌شود که آمریکا روادید فاتو بنسوده، دادستان این دیوان را به دلیل احتمال تحقیق او در مورد اقدامات سربازان آمریکایی در جنگ افغانستان لغو کرد.

آمریکا به عضویت دیوان بین المللی کیفری درنیامده است.

فاتو بنسوده در ماه نوامبر سال ۲۰۱۷ میلادی اعلام کرده بود که قضات دیوان بین‌المللی کیفری خواهد خواست تا با آغاز تحقیق در مورد احتمال وقوع جنایت جنگی و جنایت علیه بشریت در جریان جنگ افغانستان موافقت کنند.

قضات دیوان بین‌المللی کیفری تخمین زده‌اند که در مقطع فعلی تحقیق در مورد احتمال وقوع جنایت جنگی در جنگ افغانستان به اجرای "عدالت" کمک نمی‌کند. معلوم نیست چه زمانی باید به این جنایات رسیدگی شود!

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

علیرضا درستکار
(647) 965-3867
Licensed Paralegal
عضو انجمن وکلای انتاریو LSUC
کارشناس رسمی مهاجرت، عضو رسمی ICCRC
مشاور رسمی وزارت مهاجرت کبک MIDI

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

دفتر ریچموندهیل
(905) 237-5003
10271 Yonge St., Unit 224,
Richmond Hill, ON L4C 3B5

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

علیرضا بساق 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 — $2,350 برای اجاره

خانه مستقل بانگلو، ۳ خوابه
با ۲ سرویس
طبقه اصلی
نزدیک کلیه امکانات شهری

Yonge / Carrville — $1,788,000

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

Stunden / Mapleview — $624,900

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

کیترینگ کدبانو
انواع غذا، پیش غذا،
دسر، فینگرفود، کیک و شیرینی
با کیفیتی عالی
مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما
647-466-3845

دکتر رضا مریدی و ایران استار:

لطفا امضاء کنید

طومار درخواست آزادی نسرین ستوده
iranstar.com/nasrin

حقوق بشر، روزنامه‌نگاران، سیاسیون، معترضان حجاب ایرانی، و فعالان اجتماعی از جمله شیرین عبادی برنده جایزه نوبل بوده، اخیرا مجموعا به ۳۸ سال زندان و ۱۴۸ ضربه شلاق محکوم شده است.

متهم کردن و زندانی نمودن نسرین ستوده به نام "اشاعه نادرست و اقدام علیه امنیت ملی"، "جاسوسی"، "اشاعه فحشا"، "اهانت به رهبری"، "تشویق به فساد و گمراهی و فراهم کردن ابزار آن" همگی نادرست بوده و برای جلوگیری از کار او و دیگرانی طراحی شده‌اند تا آنها نتوانند صدایی برای آزادی، دموکراسی و اجرای قانون در ایران باشند.

ما امضاء کنندگان این طومار، اعم از روزنامه‌نگاران، سیاسیون، وکلا، فعالان، سازمان‌های غیر دولتی و کلیه آحاد مردمی که برای تحقق حقوق بشر فعالیت می‌کنیم، از مسئولان ایران می‌خواهیم، دست از زیر پا گذاشتن حقوق بشر، و آزار و اذیت کسانی‌که برای حقوق اولیه ایرانیان می‌جنگند، بردارند؛ و بدین وسیله خواستار آزادی فوری و بدون شرط نسرین ستوده نیز هستیم.

حامیان:

- دکتر رضا مریدی؛ وزیر سابق دانشگاه‌ها، کالج‌ها و آموزش حرفه‌ای انتاریو-کانادا، وزیر سابق تحقیقات و نوع‌آوری و علوم انتاریو-کانادا
- ایران استار؛ دومین روزنامه-مجله قدیمی (۱۳۷۳) ایرانیان انتاریو-کانادا

نسرین ستوده را فراموش نکنیم، تنها نگذاریم

* این طومار روی سایت جهانی change.org قرار دارد.
صفحه نسرین ستوده فوق روی سایت ایران استار صرفا برای دسترسی آسان شما بوجود آمده است.

اگر بیمه "بیماری‌های سخت" را ندارید، این مطلب را حتما بخوانید

کارت اهیپی که گاه در آن چیزی نیست!

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

مطلب امروز ما شاید خیلی دردناک باشه چون توجه شما را به شرایط برخی از عزیزانی در اینجا جلب می‌کنه که در وضعیت نامساعدی هستند. اما قسمت دردناک دیگری هم هست و آن اینکه این مسائل همیشه شامل حال دیگران نمی‌شود و شاید فردا یکی از ما جای این دوستان باشیم:

من برای جراحی سرطانی که مبتلا شدم ۱۱ ماه باید در نوبت می‌ماندم تا اینکه درکوبا جراحی را ملاقات کردم. زمانی که بیماری‌ام را برایش توضیح دادم او گفت که چنین عملی را می‌توانم در کوبا انجام دهم هزینه این عمل در آنجا پنج هزار و چهارصد دلار کانادایی می‌شد. از سوی دیگر پسرم شرایط عمل مرا در امریکا بررسی کرد، هزینه عمل من در آنجا شصت و هشت هزار دلار می‌شد و من فقط دو هفته در نوبت می‌ماندم. این بسیار شگفت‌آور است که من در جایی که شرایط درمانی رایگان دارد باید ۱۱ ماه منتظر می‌ماندم و فکر می‌کردم آیا سیاستمداران و وزرای ما نیز چنین دوره انتظاری را دارند؟!!! آیا آنها برای داروهایشان با چنین اعدادی روبرو هستند. باید بگویم در موقعیت بسیار بدی قرار گرفتم.

موقعیت کاری بسیارخوبی داشتم. تا روزی که به سرطان مبتلا شدم. برایم تعجب‌آور بود زیرا در خانواده من سابقه این بیماری دیده نشده بود و از هر نظر فامیلی سلامت محسوب می‌شدیم. از آنجایی که به کارت تامین بهداشتی‌ام (اهیپ) خیلی تکیه کرده بودم فکر کردم همه چیز به آرامی و راحتی سپری خواهد شد اما خیلی زود فهمیدم که بسیاری از موارد تحت پوشش بیمه نیستند. کارم را به ناچار از دست دادم و با هزینه‌های سرسام‌آوری روبرو شدم. فکر کردم چه خوب بود اگر زودتر در مورد کارت اهیپ اطلاعاتی داشتم. چه خوب بود اگر زودتر چشمانم بر حقیقت چیزی که به آن فخر می‌کردم باز می‌شد.

سختی مشکلات مالی در راه سرطان سینه، شوک بزرگی برای منی بود که به کانادایی بودن خود همیشه افتخار می‌کردم. چرا بهتر از این ندیده بودم؟ وقتی سرطان سینه به میان می‌آید به دنبال آن شیمی‌درمانی و پرتو درمانی خواهند آمد که من برای آنها باید هزینه‌هایی پرداخت می‌کردم که تا آن زمان نمی‌دانستم. من یک زن تنها هستم و فقط یک چیز را می‌دانستم، می‌خواستم زنده بمانم. دخترم به من نیاز داشت و من شروع به جستجو کردم. به دنبال پزشکان گیاهی رفتم. او تزریق ویتامین c را آغاز کرد. هر روز آب زیادی می‌خوردم و آب جوانه گندم مصرف می‌کردم. یوگا انجام داده و مقدار زیادی هر روز راه رفته و ۱۳ هفته درمان را با این دکتر ادامه دادم. درمان گیاهی من همراه با شیمی درمانی مرا ۵۰ هفته از کار دور کرد. سرانجام من در کنار دخترم زنده ماندم. کانادایی‌ها با وجود زندگی در کشوری که سیستم بهداشتی رایگان دارد نیاز به بیداری دارند، زیرا در زمان بیماری باید پول زیادی پرداخت کنند. پولی که از محل پس‌انداز نداشته ما پرداخت نمی‌شود بلکه از کردیت‌کارت‌ها رفته و مدل زندگی را حتی پس از درمان تغییر خواهد داد.

به دلیل سکته مغزی، مدتی در بیمارستان بستری شدم، متاسفانه به دلیل شدت سکته یک دست و یک پایم به سختی حرکت می‌کند، طبیعتا کارم را از دست دادم. چیزی که فکر می‌کنم شاید کسی به آن توجه نکند اینکه در زمان بیماری هزینه‌های وحشتناکی روی سر آدم می‌ریزد. از هزینه پارکینگ بیمارستان گرفته تا داروها و فیزیوتراپی و نیاز به پرستار و ... اینها را جمع کنید با هزینه‌های عادی زندگی که سرجای خودشان هستند. متاسفانه از آنجا که ورزش می‌کردم و فرد سلامتی بودم هرگز فکر نمی‌کردم که در ۴۰ سالگی چنین اتفاقی برایم بیفتد. در حقیقت تکیه کردن به اهیپ و در نظر نگرفتن چنین اتفاقاتی هزینه وحشتناکی دارد. روزهای بسیار سختی دارم...

پیشنهاد **بیمه بیماری‌های سخت** در پایان نامه‌های فوق، بدون توضیح زیادی گویای نیاز به آن در جامعه امروزی ماست. تکیه بر کارت تامین اجتماعی بدون اینکه محدوده استفاده از آن را بدانیم، خطایی است که در شرایط عدم سلامتی قابلیت جبران ندارد. بیمه‌های گوناگون بر اساس نیازهای فردی و در راستای پوشش کاملتر بیمه‌های تامین اجتماعی نگاشته شده‌اند. آنجا که اهیپ نتواند به کمک ما بیاید بیمه بیماری‌های سخت، تکیه‌گاه مطمئن ما در راه سلامتی است. شما در صورت داشتن این بیمه، می‌توانید به محض ابتلا به ۲۸ تا ۳۲ بیماری سخت، مبلغ قید شده در قرارداد را دریافت کرده و به درمانتان بپردازید. اگر نیازمند اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید، همین امروز با من تماس بگیرید. سلامتی فردای هیچ از ما معلوم نیست.

اقتباس: www.cover4u.ca

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

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

www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com
9053700011

[← ادامه از صفحه ۱، بودجه...]

برای کودکان بین ۷ تا ۱۶ ساله، و ۸،۲۵۰ دلار برای کودکان دارای معلولیت شدید خواهد بود.

۲. مالیات بر املاک: فورد تصمیم گرفته است تا مالیات بر روی ۵۰۰۰۰ هزار ملک این استان را حذف کند، و در دیگر موارد نیز این مالیات ۲۵۰ دلار کاهش خواهد یافت.

۳. دندانپزشکی: خدمات دندانپزشکی برای سالمندان کم‌درآمد از طریق واحدهای بهداشت عمومی و مراکز بهداشتی محلی بصورت رایگان تامین خواهد شد. از اواخر تابستان ۲۰۱۹ این برنامه برای افراد سالمند با درآمد کمتر از ۱۹۳۰۰ دلار و زوج‌هایی با کمتر از ۳۲۳۰۰ دلار در دسترس خواهد بود.

۴. بیمه اتومبیل: قرار است برای کسانی که رانندگان خوبی هستند در پرداخت هزینه بیمه تخفیفاتی در نظر گرفته شود. رقم بالای بیمه اتومبیل برای دارندگان انواع خودرو در بزرگشهر تورنتو، سال‌هاست که مورد بحث قرار گرفته است و تغییرات آن از چند سال پیش اگر چه از هزینه‌های خانوارها کاسته اما هنوز رقم بالایی را به خود اختصاص داده است.

۵. ضمانت نامه خانه‌های جدید: دولت محافظه‌کار در نظر دارد تغییراتی در سیستم فعلی ضمانت‌نامه خانه‌های جدید را ارائه دهد، از جمله طبق قانون جدید کمپانی‌های دیگری بجز "تاریون" نیز قادر خواهند بود همراه با یکدیگر یک یا چند منزل جدید را گارانتی منازل کنند.

۶. فروش بلیط: طبق قوانین جدید (و با توجه به تقلبات گسترده در فروش بلیت که اخیرا به رسانه‌ها درز کرده است)، دولت از خریداران بلیت کنسرت‌ها و یا رویدادهای ورزشی حمایت بیشتری می‌کند، تا جلوی افزایش بهای بلیت‌ها گرفته شود، بعلاوه با حذف امکان فروش مجدد بلیت‌ها، قیمت بازار سیاه آن را نیز کنترل می‌کند.

۷. افزودن سواد مالی به مدارس: برنامه‌ریزی مالی به درس‌های کلاس ۱۰ دبیرستان اضافه خواهد شد تا دانش‌آموزان قدرت رسیدگی بهتر به وضعیت اقتصادی خود را کسب کنند.

۸. مسکن: در اواخر بهار امسال، محافظه‌کاران قصد دارند طرح جدیدی را برای رفع مشکلات مسکن این استان با کاهش هزینه‌های ساخت به اجرا بگذارند. این طرح هنوز کامل نشده است.

۹. تولیدکنندگان مشروبات الکلی: تولیدکنندگان مشروبات الکل دیگر محدودیتی در ارائه میزان "نمونه‌ها" در محل کارخانه خود ندارند و ضمنا کازینوها مجاز خواهند بود که برای قماربازان مشروبات الکلی سرو کنند.

۱۰. دوره کارآموزی: مشوق‌های مالی جدیدی برای تشویق کارفرمایان در آموزش دادن به کارآموزان این استان معرفی شده است. این برنامه کمک خواهد کرد که کارفرمایان علاقه بیشتر به آموزش دادن به نسل جدید پیدا کنند. استان همچنین یک برنامه کارآموزی جدید به نام "انتاریو نورث" را راه‌اندازی کرده است که طبق آن هر کارآموز تازه‌واری می‌تواند مقدمات ورود به هر رشته‌ای را بیاموزد.

۱۱. کمک‌های اجتماعی: هم اکنون افرادی که در برنامه کمک اجتماعی "انتاریو ورکس" عضو هستند می‌توانند به جای ۲۰۰ دلار، ۳۰۰ دلار کمک اجتماعی دریافت کنند. برنامه حمایت از معلولیت انتاریو، نیز تخفیف سالانه ۶۰۰۰ دلاری را جایگزین ماهی ۲۰۰ دلار کرده است.

۱۲. مالیات شراب: دولت افزایش برنامه‌ریزی شده ۳ درصدی مالیات سالیانه بر شراب را لغو کرد. بدین ترتیب خرید شراب گران‌تر نخواهد شد.

۱۳. بلیت بخت آزمایی: مردم اکنون می‌توانند بلیط های ۴۹/۶ و "پرو لاین" را از طریق تلفن‌های هوشمند خود نیز خریداری کنند. همچنین امکان خرید سریعتر این بلیت‌ها در فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها فراهم شده است.

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک
انجام امور قانونی فروش املاک
انجام امور قانونی «ریفاینس» املاک
نماینده چندین شرکت وام دهنده‌ی معتبر
انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9
Tel: 647-779-4886
Fax: 905-581-1727
brad@wyndhamlaw.ca
416.802.9191
pouria@wyndhamlaw.ca

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk
پوریا همتی

اجاره مبله
دان میلز و فینچ
یک واحد مستقل
مناسب برای یک نفر
تمیز، نورگیر، تلویزیون
اینترنت، پارکینگ
در چند قدمی ایستگاه اتوبوس
1150 دلار
416-333-3699

سریعتر و آسانتر
از دیگران وارد دانشگاه شوید.

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

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

Online Credit Courses
Established in 2011

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

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

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

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

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

مشاوره رایگان تحصیلی

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

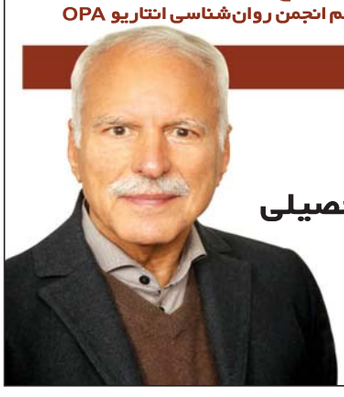
Mehrdad Sabouhi, B.F.A, B.A. (Hons.) B.Ed.
Principal

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

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

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

سینما

فیلم‌هایی که این هفته می‌آیند

پدرام ناظم‌زاده
تورنتو
Pedram_nazemzadeh
@yahoo.com

تصمیم دارید به سینما بروید؟ نوشته زیر به شما کمک می‌کند تا بدانید هر هفته چه فیلم‌هایی به اکران در می‌آیند و همچنین فیلم‌های پرفروش هر هفته، به شما معرفی می‌شود. طبعا با دانستن چکیده‌ای از موضوع هر فیلم بهتر می‌توانید بسته به سلیقه‌تان فیلمی را برای دیدن انتخاب کنید.

۱۷آوریل

۱-دستیابی به موفقیت

Breakthrough

داستان فیلم بر اساس یک داستان واقعی ساخته شده است. پسر ۱۴ ساله‌ی جویس اسمیت به نام جان در یک صبح زمستانی سرد به داخل یکی از دریاچه‌های یخی میزوری می‌افتد. جان در بیمارستان تقریبا برای مدت بیشتر از یک ساعت مرده باقی می‌ماند اما جویس که حاضر نبود تا از پسر خود قطع امید کند و پسرش را تسلیم مرگ کند، تمام ایمان و توان خود را جمع می‌کند و در برابر خدا با صدایی بلند گریه می‌کند تا پسرش را نجات دهد. تا اینکه بلافاصله و به طور معجزه‌آسایی قلب پسرش یک بار دیگر شروع به تپیدن می‌کند ...

کارگردان: Roxann Dawson
بازیگران: Topher Grace-Chrissy Metz

۲-پنگوئن‌ها

Penguins (Disneynature)

داستان استیویک پنگوئن آدلی دریک رقابت برای پیداکردن شریک زندگی و داشتن خانواده است.وقتی استیووزوپنگوئنی امپراتور را می‌بیند با هم دوست می‌شوند. اما زندگی در قطب آسان نیست.

کارگردان: Alastair Fothergill
راوی داستان: Ed Helms

۳- Kalank

رازهای مگوفاش می‌شوند وقتی یک جوان بی‌باک و زنی زیبا با هم در هند ۱۹۴۵ عاشق می‌شوند.

کارگردان: Abhishek Varman

بازیگران: Madhuri Dixit- Sonakshi Sinha- Alia Bhatt

۱۹ آوریل

۱-نفرین لایورونا

The Curse of La Llorona

داستانی زنی بنام لایورونا است. زنی گریان، شبحی ترسناک که میان بهشت و جهنم گیر افتاده و در سرنوشتی مهر و موم شده و شکل گرفته به دستان خودش، گرفتار شده است. او در زمان حیاتش به خاطر یک خشم ناگهانی بچه‌هایش را در رودخانه‌ای خروشان غرق می‌کند و سپس پس از گریه‌های فراوان ناشی از رنج‌هایش، خودش را به موج‌های رودخانه می‌سپارد. حال اشک‌های او جاودانه و مرگبار شده‌اند و هر کسی که ندای مرگ را به هنگام شب از سوی او بشنود، درگیر عذاب خواهد شد. لایورونا درون سایه‌ها می‌خزد و کودکان را طعمه خود می‌کند و ...

کارگردان: Michael Chaves
بازیگران: Linda Cardellini, Patricia Velasquez

۲-رنگ ثابت

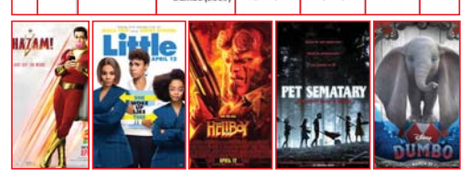
Fast Color

فیلم داستان زنی به نام روث با بازی مباتا-را، را روایت می‌کند که وقتی توانایی‌های فوق بشری‌اش کشف می‌شوند، مجبور به فرار می‌شود. و حالا پس از سال‌ها که خانواده‌اش را ترک کرده بود، باز تنها جایی که برای مخفی شدن برایش مانده خانه‌اش است.

کارگردان: Julia Hart
بازیگران: Gugu Mbatha-Raw, Lorraine Toussaint, David Strathairn

پُر فروش‌های آخر هفته

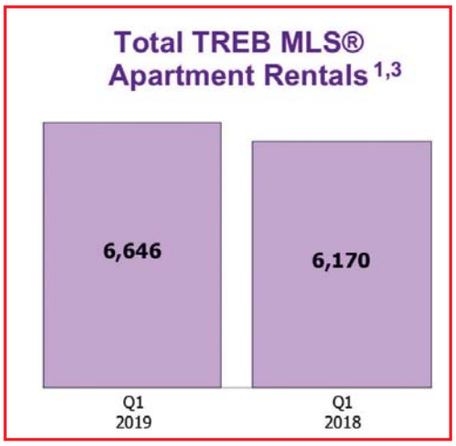
شماره هفته	هزینه تولیدفیلم	جمع خالص	فروش آخرهفته	نام فیلم به انگلیسی	نام فیلم	رتبه هفته قبل	رتبه فعلی
2	$100	$94,226,527	$24,453,514	Shazam!	شزم	1	1
1	$20	$15,405,455	$15,405,455	Little	کوچک	...	2
1	$50	$12,045,147	$12,045,147	Hellboy (2019)	پسر جهنمی	...	3
2	$21	40,866,867	9,745,207	Pet Sematary (2019)	وحشت درقبرستان حیوانات خانگی	2	4
3	$170	$90,163,704	$9,404,542	Dumbo (2019)	دامبو	3	5



در این بازار چه باید کرد؟ این مطلب به تصمیم‌گیری‌تان کمک می‌کند

اجاره یا خرید؟

کامران انواری
بروکر املاک



تشکیلات املاک تورنتو TREB در مورد بازار اجاره سه ماه ابتدایی سال جاری گزارشی منتشر کرد. این ارقام، کاندو آپارتمان‌هایی را که از طریق سیستم "ام ال اس" انجام شده پوشش می‌دهد. تعداد کاندو آپارتمان‌های اجاره رفته در مقایسه با زمان مشابه سال قبل بیش از هفت و نیم در صد افزایش نشان می‌دهد. در این سه ماه بیش از شش هزار و پانصد آپارتمان از طریق این سیستم اجاره رفته است.

اگر آپارتمان یک اتاق خوابه را مبنای مقایسه در نظر بگیریم اجاره‌بها نیز به میزان هفت و نیم درصد افزایش پیدا کرده و از دو هزار دلار تجاوز کرده است. این آمار تورنتو بزرگ "GTA " است و قیمت متوسط اجاره در این منطقه را بیان می‌کند. تصاویری که در این صفحه برای شما انتخاب کرده‌ام از همین گزارش و از سایت TREB انتخاب کرده‌ام.

شهر تورنتو بیش از سی و پنج درصد بازار اجاره و منطقه یورک بیش از بیست و هشت درصد اجاره این منطقه را شامل می‌شود. بخشی از کار روزانه ما اجاره دادن کاندوهایی‌ست که در طول زمان برای مشتری‌های وفادارمان خریده‌ایم. بخشی از این پروسه اجاره دادن مربوط می‌شود به مرور مدارک متقاضیان اجاره و بارها و بارها شاهد بوده‌ام که متقاضی اجاره برای اینکه از سد سختگیری‌های صاحبخانه عبور کند پیشنهاد کرده که تمام مبلغ اجاره یکسال را جلو و طی یک چك بانکی در همان لحظه وبا سایر مدارک به صاحبخانه ارائه کند و اولین چیزی که به ذهن مشتری ما در آن لحظه رسیده این بوده که چطور با این مبلغ نسبتا قابل توجه که بصورت یکجا دریافت کرده آپارتمان دیگری بخرد و اجاره بدهد.

اگر مثل یک سرمایه‌گذار فکر کنید بسیار ساده است که املاکی از خودتان داشته باشید با مستاجرانی که اقساط املاک را بپردازند. تصور بفرمایید آپارتمانی را تنها چهار سال پیش به قیمت سیصد و پنجاه هزار دلار به قصد سرمایه‌گذاری خریده باشی و آنرا به قیمت هزار و هشتصد دلار اجاره داده باشی و بعد از چهار سال به لطف افزایش طبیعی قیمت‌ها و به کمک طرح انقلابی! دولت قبلی اونتاریو در منصفانه کردن بازار ملک! امروز نه تنها کاندویی‌که خریده بودی نزدیک به پانصد هزار دلار قیمت دارد و نه تنها اجاره بها نیز به بیش از دو هزار و سیصد هزار دلار رسیده است بلکه می‌توانی مستاجرانی پیدا کنی که داوطلبانه حاضرند اجاره یکسال را جلو پرداخت کنند بله داوطلبانه و اصرار هم می‌کنند و به شما این امکان را می‌دهند که به خرید واحد بعدی فکر کنی !

بدون شک دوستان سرمایه‌گذار ما بخشی از این موفقیت را مدیون طرح‌های دولتی اعم از ایالتی و کشوری در حمایت از کنترل بحران مسکن هستند! بخصوص که وقت انتخابات نزدیک است و از این قبیل طرح‌ها هم در راه است. در هر حال قصدم تکرار مطالبی که بارها در موردش نوشته‌ام نیست اما روی سخنم با شما مستاجر گرامی است که تمام فشارها در پایان به شما منتقل می‌شود، تفاوت شما با صاحبخانه شما فقط در یک "تصمیم" است نه اینکه تصور بفرمایید ایشان از ابتدا با ملک و املاک به دنیا آمده‌اند، بسیاری از همین مشتری‌های سرمایه‌گذار ما ملک اول خود را با سختی فراوان خریدند بعضی از آنها را باور بفرمایید می‌خواستیم رد کنیم نمی‌رفتند، بعضی از این دوستان ده سال پیش بدون اینکه درآمدی داشته باشند و در حال تحصیل با وام دانشجویی بودند اولین ملک یا کاندو خودشان را خریدند، سال‌هاست در انتهای مطلب می‌نویسم از مشورت رایگان ما استفاده کنید و برخی از این دوستان مراجعه می‌کردند که مشورت کنند و ما حقیقتا به برخی از آنها پیشنهاد می‌کردیم با توجه به وضعیت مالی که دارند از اینکار صرفنظر کنند ولی آنها به ما ثابت کردند که اگر بخواهی کاری را انجام بدهی همیشه راهی وجود دارد. ما هم دانش و تجربه امروز را مادرزاد نداشتیم بخشی از آن را از همین مشتری‌های وفادار آموختیم و با آنها رشد کردیم و امروز تجربه خودمان و آنها را بصورت رایگان در اختیار شما می‌گذاریم.

دوستی دارم که وکیل امور مربوط به مالیات است، گاهی پرسش‌هایی دارم که می‌روم از ایشان بپرسم، اول باید پانصد دلار به منشی ایشان بپردازم تا با دوست وکیلم یک فنجان چای بنوشم، این مبلغ را با کمال میل و خوشحالی می‌پردازم چون وقت ایشان ارزش دارد. وقت من و شما هم ارزش دارد در واقع این گرانبهاترین سرمایه ماست. سال‌ها در پایان مطلبم نوشته‌ام که از دیدن شما خوشحال می‌شوم و از مشورت رایگان ما برای خرید و فروش ملک استفاده کنید. هر بار یک متقاضی اجاره با چک بانکی به اندازه پیش‌پرداخت یک آپارتمان به ما مراجعه می‌کند از خودم می‌پرسم چرا؟ نه اینکه چرا این پول را می‌پردازد. چرا نمی‌پرسد؟

در هر حال ما واحدهای فراوانی داریم تا به شما معرفی کنیم هم برای خرید و هم برای اجاره! در **تقاطع خیابان‌های یانگ و فینچ** و اخیرا چندین واحد عالی در تقاطع **لوکیشن بی‌نظیر خیابان‌های یانگ و شانزدهم** و از همه مهمتر مشورت رایگانی که در دفتر کارم امکان پذیر است. مجتمع جدید در تقاطع خیابان‌های یانگ و شانزدهم به نام **"بورلی‌هیلز"** که همین چند روز پیش اسنادش به خریداران واگذار شده و کاملا نوساز است آینده خوبی دارد و سرمایه‌گذاری خوبی هم هست.

اگر قصد خرید یا اجاره آپارتمان دارید در مورد این مجموعه حتما از ما سوال کنید. اگر تمایل دارید لطفا تماس بگیرید.

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

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

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

Beverly Hills (Yonge / 16th) $629,800
NEW

آپارتمان ۲ خوابه، ۲ حمام، نوساز، پارکینگ، انباری، بالکن، استخر، کلیه امکانات ورزش و رفاهی، در چند قدمی بهترین مراکز خرید و مدارس عالی منطقه، روشن و دلباز، ایرانی پسند

Yonge / 16th (Beverly Hills) $379,000
NEW

آپارتمان یک خوابه، نوساز، در منطقه عالی

Leslie / Sheppard $568,000

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

Bayview / HWY 7 $489,900

آپارتمان ۱+۲ خوابه با ۲ حمام، ۲ پارکینگ، انباری، بالکن و استخر، با زیربنای ۱۲۰۰ فوت مربع

Yonge / 16th (Beverly Hills) $469,000

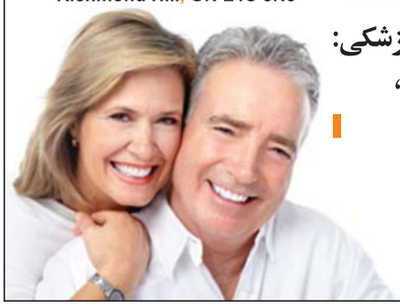
بهترین نقشه ۱+۱ خوابه با پارکینگ، انباری و بالکن، نوساز

Beverly Hills $544,990
NEW

آپارتمان ۲ خوابه، ۲ حمام، نوساز، با پارکینگ، انباری، بالکن، استخر، سایر امکانات ورزشی

Call Now To Book Your Private Home Tour!

دکتر محمد کاشفی
جراح دندانپزشک
فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو
Bsc. , D.D.S.
905.780.8444
Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave, Unit 13B
Richmond Hill, ON L4C 3N8
مطب ریچموندهیل
کلیه خدمات دندانپزشکی:
روت کانال، زیبایی، ارتدونسی ...



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

Income TAX
حسابداری نشنال
افشین غایبی

- خدمات حسابداری و مالی
- تنظیم صورت‌حساب‌های 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 گوشت زمانی و پسران

تاریخ- معرفی یک شرق شناس انگلیسی

شرق شناسی ۸۷

باسورث، کلیفرد ادموند

محمدعلی اختری
تاریخ شناس

باسورث، کلیفرد ادموند (Bosworth, Clifford Edmund)

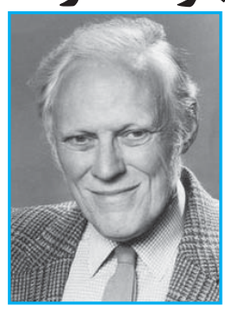
خاورشناس پرکار و دانشمند از اهالی انگلستان، و استاد تاریخ و ادبیات اسلامی در دانشگاه منچستر بود. وی در زمینه تاریخ ایران و اسلام به ویژه عصر غزنوی و سلجوقی تحقیقاتی انجام داده است.[۱] باسورث متولد ۲۹ دسامبر ۱۹۲۸در شهر شفیلد انگلستان است، وی در ۲۸ فوریه سال ۲۰۱۵ در بنوویل انگلستان درگذشت. مدرک دکترایش را از دانشگاه ادینبورا به این شرح دریافت کرد: در سال ۱۹۵۲ با درجه شاگرد اولی دوره لیسانس تاریخ مدرن را در کالج جان دانشگاه اکسفورد به پایان برد، در سال ۱۹۵۶ فوق‌لیسانس در خاورمیانه‌شناسی از دانشگاه ادینبورا گرفت و در سال ۱۹۶۷با درجه دکتری از همان دانشگاه فارغ‌التحصیل شد و اما سمت‌های دانشگاهی او درسال‌های قبل از ۱۹۵۶ مدرس زبان عربی در دانشگاه سنت آندروس و (سال ۱۹۶۵تا ۱۹۶۶) استاد مطالعات عربی در دانشگاه تورنتو و از سال ۶۷ تا ۱۹۹۰ استاد مدعو مطالعات عربی در دانشگاه تورنتو که در سال ۱۹۹۰ بازنشسته شده است و البته در فاصله این سال‌ها گاه‌گاهی استاد افتخاری دانشگا ویلز و استاد مدعو مرکز خاورمیانه‌شناسی دانشگاه یوسی‌ال‌ئی و دانشگاه کویت هم بوده است و پس از بازنشستگی از سال ۱۹۹۷ استاد مدعو انجمن عربی‌شناسی و اسلام شناسی دانشگاه اکستر بوده که تا ۲۰۰۴ ادامه داشته است.[۲]

در دانشنامه ویکی نور می‌نویسد: باسورث کلیفورد ادموند دارای تالیفات عامیانه متعددی است که تعدادی از آنها مستقیماً به تاریخ ایران مربوط است و شش جلد از آنها در ایران و دو جلد در افغانستان به زبان فارسی ترجمه شده است. نوشته‌های وی در زمینه تاریخ ایران به ویژه از آغاز دوران اسلامی تا هجوم مغول می‌باشد. از خدمات برجسته این خاورشناس، ترجمه انگلیسی چهار جلد از دوره تاریخ طبری است که با تعلیقات مفید منتشر شده است. وی در سال ۱۹۹۸ میلادی جایزه ابن سینای یونسکو را دریافت کرد. ریاست شورای انجمن بریتانیائی مطالعات خاورمیانه، عضویت در شورای شرقی آکادمی بریتانیا و مشارکت در طرح ترجمه تاریخ طبری توسط شعبه ایران‌شناسی دانشگاه کلمبیا از جمله فعالیت‌های علمی اوست.[۳]

خبرگزاری مهر به مناسبت درگذشت باسورث ادموند مقاله‌ای به قلم دکترعلی اصغر محمدخانی در اینترنت منتشر کرده که به مطالب مهم آن اشاره می‌کنم: در ششم اسفند ۱۳۹۳کلیفورد ادموند باسورث درگذشت و رسانه‌ها و مراکز علمی و فرهنگی ایران کمتر اطلاع پیدا کردند و یادداشت و مقاله‌ای درباره زندگی و خدمات علمی او منتشر نکردند. باسورث که در سال ۱۹۲۸ میلادی در شهر شفیلد انگلستان متولد شده بود در سال ۱۹۵۳لیسانس خود را از دانشگاه آکسفورد گرفت و دکترای خود را از دانشگاه ادینبرا اخذ نمود و سال‌ها در دانشگاه‌های مختلف اروپا و آمریکا به تدریس اشتغال داشت. وی مقاله‌هائی در دانشنامه‌های ایرانیکا، بریتانیکا، آمریکانا و دانشنامه اسلام نوشت و یکی از مولفان تاریخ کمبریج (تاریخ ایران) می‌باشد که به فارسی ترجمه شده است. علاوه بر آنها و کتب معتبر علمی درباره غزنویان و سلجوقیان و سلسله‌های اسلامی درباره دولت و حکومت آل‌بویه نیز مقالاتی نوشت که بسیار ارزشمند است. در سال ۱۳۸۰ شمسی در بنیاد موقوفات افشار مجلس نکوداشت علمی او برگزارشد و جایزه این بنیاد را دریافت کرد. جایزه جهانی سال کتاب جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۸۲به وی اهدا شد.

آثار او مورد استناد بسیاری از کتاب‌ها و مقالات قرار گرفته است. یکی از آخرین کارهای علمی او ترجمه تاریخ بیهقی به زبان انگلیسی است که به نظر صاحبنظران از بهترین ترجمه‌های متون ادبی و تاریخی، فارسی به زبان انگلیسی است. از استادان گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه فردوسی مشهد به ویژه دکتر محمد جعفر یاحقی سپاسگزاریم که یاد باسورث را با برگزاری مجلس بزرگداشتی در دانشگاه فردوسی مشهد گرامی داشت.[۴]

خانم دکتر مریم میر احمدی تحقیقات



این خاورشناس را مورد توجه قرارداده و نوشته‌اند که: درباره حکومت‌های مستقر در ایران در دوران اسلامی، صرف نظر از دوره خلفای اموی و عباسی، محققان ایران‌شناس به سلسله‌های ایرانی پرداختند و مسائل حکومت‌های مختلف را جداگانه مورد بررسی قرار دادند. از میان این ایران‌شناسان نام (باسورث) جای خاص خود را دارد که درباره حکومت طاهریان، صفاریان، زیاریان، دیلمیان، غزنویان و دیگر ادوار در چهارچوب وظایف دانشگاهی خود چندین کتاب و مقاله انتشار داد که برخی به زبان فارسی نیز ترجمه شده است [۵] و او کسی است که فصولی از کتاب مفاتیح‌العلوم تالیف ابوعبدالله محمد ابن احمد بن یوسف خوارزمی را به زبان انگلیسی ترجمه نموده است.[۶]

شادروان احسان یارشاطر درباره مطالعات عالی باسورث درباره روابط عربی- ایرانی استناد کرده و نوشته است: باسورث درباره ماهیت واژه‌های ایرانی‌که در زمان‌های پیش از اسلام و آغاز اسلام وارد عربی شده‌اند متذکر می‌شود که عرب‌ها تمایل داشتند واژه‌های ایرانی را برای اشیاء و مفاهیمی وام بگیرند که عربی بیابانی (منظور زبان عربی بیابانی است) خودشان برغم غنای مشهورش مثال برای اصطلاحات فرهنگی و در حد کمتری در امور فرهنگی و اجتماعی فاقد آن بود [۷] از طرفی باسورث متذکر می‌شود که: از طریق رو به گسترش منشیان: (کتاب) که بسیاری‌شان از دانش و بینش دبیران منشیان پیشین ساسانی الهام گرفته بودند برخی مفاهیم ایرانی در مدیریت (تدبیر) و در معاشرت مودبانه و ادبیات به تدریج بخشی از بافت‌های فرهنگ اسلامی شد. یک نمونه آن تشابه سبک ادبی که متعاقباً پدید آمد با پندگوئی فارسی یعنی اندرزنامه‌ها[۸] می‌باشد.

ناشر کتاب تاریخ غزنویان نوشته کلیفورد ادموند باسورث در معرفی اجمالی کتاب و مؤلف آن نوشته است که: کلیفورد ادموند باسورث که در ۱۹۲۸ در انگلستان زاده شده از پرآوازه‌ترین ایران‌شناسان و کارشناسان برجسته تاریخ ایران در سده‌های نخستین اسلامی به آل بویه و آل زیار است. تاریخ غزنویان او که در دو جلد تدوین شده بی‌گمان جامع‌ترین تاریخ دودمان غزنوی است و با بهره‌گیری از منابع فروان از فارسی، عربی، ترکی، آلمانی، فرانسوی و انگلیسی نوشته شده و باسورث با نوشتن آن سرانجام اثری پدید آورده که پس از پنجاه سالی (سال ترجمه کتاب) که از تالیف آن می‌گذرد، هنوز آگاهی تازه‌ای درباره این دودمان شاهی که پس از دولت سامانی در بخارا بزرگترین مروج زبان فارسی و فرهنگ ایرانی در سده‌های نخست اسلامی بود به دانسته‌هایمان افزوده نمی‌شود.[۹]

نگاهی گذرا به آثار باسورث (یا بازورث) مربوط به ایران‌شناسی:

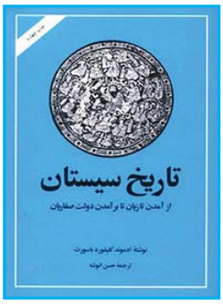
۱• سلسله‌های اسلامی ترجمه به زبان فارسی از دکتر فریدون بدره‌ای. چاپ تهران ۱۳۷۱ از انتشارات موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی (پژوهشگاه).

۲• نقش ایران در تاریخ‌نگاری اسلامی ترجمه به فارسی از فریدون مجلسی در کتاب حضور ایران در جهان اسلام تالیف احسان یار شاطر - آن ماری شیمل و... چاپ تهران ۱۳۸۱ از انتشارات مروارید.

۳• تاریخ غزنویان ترجمه به فارسی ازحسن انوشه چاپ تهران۱۳۷۸ از انتشارات امیرکبیر.

۴• گاه شماری آل زیار در گرگان و طبرستان ترجمه به زبان فارسی با عنوان " نکاتی در باب وقایع تاریخی مربوط به آل زیار در گرگان وطبرستان" توسط احمد احمدی به فارسی ترجمه شده و در مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه مشهد ش۶سال ۱۳۳۹ ص۳۷۸-۳۹۸ چاپ گردیده است.

۵• تاریخ ایران کمبریج ج ۵ عصر سلجوقیان و مغول چاپ کمبریج ۱۹۶۸



این کتاب توسط حسن انوشه با عنوان تاریخ ایران کمبریج از آمدن سلجوقیان تا فروپاشی دولت ایلخانان در سال ۱۳۷۹ به فارسی ترجمه و جزء انتشارات امیرکبیر چاپ گردیده است (نام دانشگاه معروف انگلستان که کمبریج است در زبان فارسی هم به کامبریج وهم به کمبریج رایج است).

۶• طاهریان و فرهنگ عربی (اسلامی) چاپ ۱۹۸۵.

۷• طاهریان و ادبیات فارسی چاپ ۱۹۶۹.

۸• دیلمیان درمرکز ایران، خاندان کاکویه در جبال و یزد چاپ ۱۹۷۰.

۹• اخشید (عنوان فرمانروایان محلی ایرانی، سُغدیه و فرغانه در عصر پیش و اوائل عهد اسلامی) چاپ ۱۹۷۱.

۱۰• میراث فرمانروائی در آغاز عصر ایران اسلامی و پژوهش برای یافتن ارتباط سلسله‌ای با گذشته چاپ ۱۹۷۳.

۱۱• تاثیر متقابل فرهنگ و ادبیات فارسی و عربی در سده دهم و اوائل سده یازدهم. چاپ ۱۹۷۸-۷۹.

۱۲• خوارزمشاهیان. چاپ ۱۹۷۸.

۱۳• مطالعات اسلامی وتاریخی در بریتانیای کبیر و ایالات متحده و کانادا چاپ ۱۹۸۲.

۱۴• ایران و عرب‌ها پیش از اسلام چاپ ۱۹۸۳.

۱۵• تاریخ سیستان از آمدن تازیان تا برآمدن صفاریان.

۱۶• تاریخ ایران، افغانستان و آسیای میانه در سده‌های میانه چاپ ۱۹۷۷.

۱۷• جغرافیای تاریخی ایران.

۱۸• تشکیلات نظامی غزنویان که توسط سرور همایون به فارسی ترجمه و در نشریه آریانا چاپ افغانستان چاپ شده است.

۱۹• غزنویان متاخر، رونق و زوال سلسله غزنوی در افغانستان و هند شمالی ۱۱۸۶-۱۰۴۰ چاپ ۱۹۷۷ ادینبرو.

۲۰• تعداد دویست مقاله در دانشنامه اسلام ویرایش دوم.

۲۱• تعداد ۱۰۰ مقاله در دانشنامه ایرانیکا چاپ آمریکا.

۲۲• تعدادی مقاله در دانشنامه آمریکانا و بریتانیکا و دیکشنری قرون میانه.

۲۳• بخش‌هائی از تاریخ تمدن آسیای میانه یونسکو در جلدهای ۴ و ۵.

۲۴• صوفی متقدم ایرانی شیخ ابوسعید ابوالخیر- میهنی چاپ ۱۹۸۴.

۲۵• گسترش فرهنگ ایرانی در عصر نخستین غزنویان چاپ ۱۹۶۸.

۲۶• ابوالعلاء عطاء شاعر عهد غزنوی چاپ ۱۹۸۵.

۲۷• ابونصر هبةالله فارسی شاعر عهد غزنوی چاپ ۱۹۸۵

منابع وماخذ:

۱• فرهنگ خاورشناسان جلد ۲ ص۹۸ تالیف مؤلفان و مترجمان چاپ تهران ۱۳۸۲ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

۲• ویکی‌پدیا فارسی مقاله کلیفورد ادموند باسورث.

۳• دانشنامه ویکی نور مقاله کلیفور ادموند باسورث.

۴• خبرگزاری مهر سایت اینترنتی مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۳.

۵• دکتر مریم میراحمدی: تاریخ تحولات ایران‌شناسی دوران اسلامی ص۳۲ چاپ تهران ۱۳۹۵ از انتشارات طهوری.

۶• ماخذ قبلی ص۲۰۲.

۷• احسان یارشاطر و آن ماری شیمل: حضور ایران در جهان اسلام ص ۷۲ ترجمه فریدون مجلسی چاپ تهران ۱۳۸۱ از انتشارات مروارید.

۸• همان ماخذ ص ۲۰۲.

۹• تاریخ غزنویان. چاپ ۱۳۷۸ از انتشارات امیرکبیر، ترجمه حسن انوشه.

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

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.™
تمام وام‌های مسکن منوط به تایید اعتبار می‌باشند. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آنها اعمال می‌شود.

۲۳ سال سابقه درخشان
انتشارات خردمند
با بیش از دو دهه حضور مداوم در عرصه چاپ و تبلیغات ایرانیان تورنتو
YES!... there is a difference.

۲۳
خردمند با بیش از ۲۲ سال سابقه درخشان در تورنتو
بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما
Graphic Design Print Web Development Social Media Marketing
Since 1996
اگر شخص 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

با بیمه و سرمایه‌گذاری مناسب
آینده خود و خانواده‌تان را محافظت نمایید

تیم متخصص و باتجربه Experior Financial group بهترین و مناسب‌ترین گزینه شرکت‌های بیمه و سرمایه گذاری کانادا را در اختیارتان قرار می‌دهد و به عنوان مشاوری قابل اعتماد، همواره درکنارشما است.

- انواع بیمه عمر، بیمه وام خرید خانه و آپارتمان، بیمه بیماری‌های 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 فرزندان

احسان صالحی
مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری
EXPERIOR FINANCIAL GROUP INC
780.709.2998 , ehsan.salehi@efgroup.ca , www.efgroup.ca

با متخصصان ایرانی کانادایی

آزمایش‌های طبی
خود را به زبان
فارسی انجام دهید

در دو محل:

نورت یورک
298 Sheppard East,
Toronto, ON,
M2N 3B1
(416) 223-6500
(416) 223-6502
مجهز به واکینگ کلینیک

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

Ultimate Diagnostics Inc.

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار

آگهی شما روی وب سایت ایران استار

آگهی شما روی وب سایت خود شما

آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

ناظران می‌گویند...

تغییر بزرگ- ۲۳

کدام اقتصاد؟

دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com

خودمانیم، وقتی جناب خمینی گفتند اقتصاد مال خر است (نقل به مضمون)، کاملاً هم پرت نمی‌گفتند؛ اما این طرز تفکر و بیان آن از سوی "رهبر" یک کشور همان، سقوط ارزش پول آن کشور همان. داستانش بماند.

کارشناسی ارشد اقتصاد در "دانشگاه دیژون"

دانشگاه دیژون (که امروز شده دانشگاه "بورگنی" Bourgogne) در رشته اقتصاد شهرت خوبی داشت. رئیس دانشکده اقتصاد "ژان کلود اِشِر Jean-Claude Eicher" هم دانش‌آموخته‌ی دانشگاه‌های فرانسه بود، هم دانشگاه‌های آمریکا، پیرو مکتب "شیکاگو"، متخصص و از پیشگامانِ "اقتصاد آموزش و پرورش". اما به دردِ منِ نمی‌خورد. مخصوصاً تئوری "سرمایه‌ی انسانی".

وقتی منِ نادانِ جهان سومی با ترس و لرز، سر کلاس، پرسشی انتقادآمیز مطرح کردم، استادیار جوانی که به جای "اِشِر" درس می‌داد بر من فریاد زد که "این پرسش برای دانشجویی در سطح "فوق لیسانس" شرم‌آور است. خجالت کشیدم. لابد حق داشت.

اکتبر ۱۹۶۳ به "دانشگاهِ آزاد بروکسل" در آمده بودم تا در رشتهِ "آرشیتکتور" (معماری) تحصیل کنم. آن دانشگاه چنین رشته‌ای نداشت، گفته شد باید به مدرسه عالی مخصوص این رشته، واقع در مرکز شهر بروم. کی می‌رفت اینهمه راه را! آنهم از "دانشگاه" به "مدرسه"! درجا در رشته اقتصاد نام نوشتم. دوره چهار ساله "لیسانس اقتصاد" برای من هفت سال طول کشید. با احتساب "رساله" که دو سال بعد، پس از خدمت نظام وظیفه، تحویل دادم، می‌شود ۹ سال!

اما انصافاً باید توضیح داد که انتظارم از خود و از "علم اقتصاد" چیز دیگری بود، نمی‌دانم چی بود، اما مثلاً چرا می‌بایستی فلسفه ارسطو و افلاطون را فراگیریم (دانشگاه بروکسل) یا چرا درس فارسی و گلستانِ سعدی در دانشکده اقتصاد دانشگاه ملی ایران؟ انتظارم از خودم هم چیز دیگری بود مثلاً در دانشگاه بروکسل به دوستم "کامیاب منافی" که "علوم سیاسی" می‌خواند (من عاقبت در هر دو رشته اقتصاد و علوم سیاسی ثبت نام کرده بودم) ولی به زبان فرانسوی احاطه نداشت، درس "حقوق طبیعی" را روز قبل از امتحان و تا پاسی پس از نیمه شب کمک کردم تا فرا گیرد؛ امتحان داد و قبول شد؛ اما خودم سر جلسه امتحان نرفتم. یا آن روزی که باید "اصول علم اقتصاد" را در دانشگاه ملی امتحان می‌دادیم، خود را آماده نمی‌دیدم و فقط به إصرار، یادم نیست خواهر یا مادر، رفتم سر جلسه امتحان. اما وقتی نتیجه را روی دیوار زدند فقط من نوزده از بیست گرفته بودم، بقیه همه کمتر. البته شانس آورده بودم که سوالات امتحان باب طبعم بود! عنوان درس‌های تخصصی دوره فوق‌لیسانس دانشگاه دیژون را که انتخاب کرده بودم می‌پسندیدم: "اقتصاد آموزش و پرورش"، "اقتصاد اجتماعی"، "سیستم‌های اقتصادی". اما نحوه و دیدگاه پرداخت به آنها را نمی‌پسندیدم. "تخصص" من هم اقتصاد آموزش و پرورش شد که خودِ "ژان کلود اِشِر" استاد مسئولش بود و نظریه‌پرداز "سرمایه انسانی"، دیدگاهی که "برده‌داری" در جامعه مرفه عصر مدرن را به ذهن منِ جهان سومی تداعی می‌کرد.

چون ازدواج کرده و پدر شده بودم و مسئول دو نفر دیگر، هر طور بود در امتحانِ همه درس‌ها حضور یافتم و همه را کما بیش ناپلئونی قبول شدم. از جمله "رساله"ام را که در باب "مقایسه بودجه دانشگاه دیژون و دانشگاه تهران" بود. کاری تشریحی. تازه موقع دفاع از رساله معلوم شد یک اشتباهِ لپی هم در محاسبه کرده بودم که در مجموع باعث شد "اِشِر" بگوید بهتر از نمره "قبولی" (pass) نمی‌تواند به من بدهد. منهم بیشتر نمی‌خواستم. تحصیل فوق لیسانس (DES) را در مدت یکسال و نیم به انجام رساندم و گواهی آن را مارس ۱۹۷۵ دریافت داشتم.

شرکت‌های چند ملیتی

در این میان، دوستم بیژن (محمدرضا) جلیلی، استاد دانشگاه و سرپرست فصلنامه "روابط بین‌الملل" دانشگاه تهران، دعوتم کرد تا مطلبی برای شماره مخصوص آن فصلنامه، مربوط به "شرکت‌های چند ملیتی" بنویسم. با کمال شوق پذیرفتم و نوشتم، تحت عنوان "شرکت‌های چند ملیتی و اقتصاد جهانی" که وقتی منتشر شد یکی از آشنایان دانشگاهی آن را ممتاز از سایر مقاله‌ها ارزیابی کرد. "نظریه" من در مورد علل گسترش این شرکت‌ها یا چگونگی مبارزه با نفوذ فراملیتی آنها در کشورهای میزبان با دیگر مقاله‌ها فرق داشت. برای مبارزه با گسترش و نفوذ شرکت‌های چندملیتی، "فرهنگ" را در مقابل "اقتصاد" قرار داده بودم. آقای خمینی اگر خوانده بود، یقیناً نتیجه‌گیری مرا می‌پسندید، شاه و شهبانو هم بهمچنین. نظریه‌ای بود جهانشمول.

برگردان دشوار "سیستم‌های اقتصادی"!

همزمان، مشغول ترجمه کتاب "سیستم‌های اقتصادی" برای انتشارات دانشگاه تهران شده بودم که می‌بایستی تابستان تحویل دهم که دکتر نهاوندی، رئیس دانشگاه، پس از موفقیتم در ترجمه "مارکس و مارکسیسم" از من دعوت کرده بود ترجمه کنم. نویسنده، ژوزف لاژوژی Joseph Lajugie، رئیس دانشکده اقتصاد دانشگاه "بوردو" بود که شهردار آن شهر هم شده بود و مشاور اقتصادی "ژک شبان دلماس"، نخست‌وزیر و کاندید ریاست جمهوری فرانسه.

کتابی بود کم حجم از سری "چه می‌دانم؟" "انتشارات دانشگاهی فرانسه". اما بدجوری توی ترجمه آن گیر کرده بودم. دردسر بزرگی که به سردردهای بزرگتر انجامید. مشکل ترجمه و ضرب‌العجلِ آن تنها علت سردردها نبود اما علت عمده بود.

ترجمه‌های امکان ناپذیر

از همان صفحه اول گیر کرده بودم. حتا در ترجمه عنوان کتاب. چرا که نویسنده از همان سطرهای نخستین هشدار داده بود که مردم بین syst'me و r'gime و stucture باید تمایز قائل شوند که نمی‌شوند. حال تجسم کنید در ترجمه و گزینش برابرهای این مفاهیم به فارسی، با چه مسئله‌ی تقریباً لاینحلی روبروئیم. عاقبت "سیستم" را به "نظام" ترجمه کردم و رژیم را همان رژیم گذاشتم بماند. structure را به "ساختوار" برگرداندم که می‌بایستی"ساختار" می‌نوشتم! امروز "ساختار" کاملاً باب شده، اما آنروز یا نبود یا مطلع نبودم. دستکم با دو تن از دوستان، "کامران بهنیا" و "فرهاد نعمانی"، در مواردی مشابه مشورت کردم. از دکتر نعمانی، دانش‌آموخته‌ام آمریکا، که در دانشگاه تهران تدریس می‌کرد و مولف کتاب درسی "تکامل فئودالیسم در ایران" بود، اصطلاح خوبِ "اقتصاد شبانی" را برای بخشی از کتاب فرا گرفتم.

باری، بر خلافِ کتابِ "مارکس و مارکسیسم" "آندره پی‌یتر" که نه تنها با دانش و علایقِ من بلکه با مرحله‌ی رشد و توسعه‌ی اجتماعی- اقتصادی- سیاسی ایران هم بسیار همخوانی داشت، در یافتن واژگان مناسب برای این کتاب کوچک رنج بردم.

ناتوانی و ناکامی خود در ترجمه‌ی این کتاب را با مطلبی کوتاه که در جائی خوانده بودم، در سرآغاز کتاب به این صورت بیان داشتم، استعاره‌ای از دشواری برگرداندن و پیوند زدن دو فرهنگ نامتجانس:

"با یک بیل آمد،
ریشه‌ها را برکند و در جای دیگر
نشاند؛
چشم‌ها را، قلب را؟
و به جای شکوفه‌ها، یک گوش سبز
روئید"

سال‌ها قبل از آن در تهران، در جوانی خواسته بودم کتاب "مسئله‌ی یهود" (La question juive) نوشته "ژان پل سارتر" را به فارسی برگردانم؛ اما از همان صفحات نخست متوجه شدم که قابل "برگردانیدن" نیست چرا که اصولاً مسئله‌ای به این نام، به شکلی که در اروپا وجود داشت، در ایران وجود نداشت

انتشار ترجمه‌ای نوین از "سیستم‌های اقتصادی"

سال‌ها بعد، سال‌ها پس از دگرگونی بزرگ ۱۳۵۷ در ایران و پیش از ترک وطن، برای رهائی از ناراحتی خود، دست به ترجمه و انتشار دوباره‌ی آن کتاب زدم. این بار "سیستم" را همان "سیستم" گذاشتم بماند و در عوض "رژیم" را به "نظام" ترجمه کردم. می‌شد آن را همان "رژیم" گذاشت، اما در نظام اسلامی، کلمه‌های با ریشه عربی بر واژگان با ریشه فرنگی پسندیده‌تر می‌نمود! در این اندیشه هم بودم که "سیستم" را به "منظومه" ترجمه کنم. "منظومه‌های اقتصادی" که به نظرم از همه درست‌تر می‌آمد، چنانکه "منظومه شمسی" مترادف و برابر "(syst'me solaire (solar system" از دیر باز متداول و رایج بوده است. اما می‌ترسیدم که ثقیل جلوه کند.

کتاب "نظام‌های اقتصادی" توسط "انتشارات دانشگاه تهران" (۱۳۵۴؟) منتشر و نمی‌دانم چند بار تجدید چاپ شد، و همان کتاب با تفاوت‌هائی و با ترجمه از چاپ جدیدتر فرانسوی آن، اینبار تالیف "لاژوژی و دلفو Joseph Lajugie & Pierre Delfaud" تحت عنوان "سیستم‌های اقتصادی"، به سال ۱۳۶۸ ۱۹۸۹ در تهران توسط "نشر رسانه" به چاپ رسید. دوستِ بسیار عزیزم، دانشمند، دیپلماتِ زمان شاه و تحلیلگر شهیر مسائل بین‌الملل در جمهوری اسلامی، فریدون مجلسی، در انتشار آن مرا یاری داد و اگر خواب ندیده باشم گویا در نمایشگاه کتاب تهران، آقای خامنه‌ای آن را دید و پسندید.

در جستجوی یک تئوری اقتصادی نوین و جهانشمول

اما تز "دکترای اقتصاد" من داستانی است متفاوت با سال‌های کم علاقگی در"تحصیلات" دانشجوئی سیکل اول و دوم

گرچه در "علمی" بودن برخی اصول اقتصادِ "کلاسی" شکی نبود، اما در تئوری‌های کلان و در تعریف این علم، "اقتصاد" (عربی) یا "اکونومی" (یونانی) همیشه جای بحث است!

با هدفِ ارائه‌ی یک تئوری اقتصادی جهانشمول که در همه مکان و زمان صدق کند، به دنبال استاد "راهنما"ئی می‌گشتم که دست مرا در این ماجرای دانش‌پژوهانه باز گذارد.

***

همان سال ۱۹۷۳، دو جریان پیش آمد که مرا در درستی اندیشه‌هایم تشویق کرد. یکی انتشار کتاب‌هایی دانشمندانه در انتقاد از "رشد اقتصادی" بود و دیگری "ضربه نفتی".

چند برابر شدن ناگهانی قیمت نفت در جهان به رهبری "اپک" موازنه‌های اقتصادی در جهان را بر هم زد و در پی آن موازنه‌های سیاسی و فرهنگی را. به یقین، یکی از اثرات این دو جریان، "قیام اسلامی" در ایران و جهان بود که هنوز گرفتارش هستیم.

ادامه دارد

پیش فروش هفته

فقط برای مدتی کوتاه:
پیش خرید آپارتمان تنها با ۵٪

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک

با سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در این هفته در ابتدا قصد دارم مروری به آخرین تغییرات وام مسکن و بازار خانه داشته باشم و در دنباله یک پروژه که با شرایط واقعاً استثنایی برای فروش عرضه شده را به شما معرفی کنم.

نرخ‌های وام مسکن که از اواخر سال ۲۰۱۶ به تدریج رو به بالا حرکت می‌کرد، سرانجام در حدود ۴-۳ ماه قبل تغییر مسیر داد. از حدود ژانویه به تدریج بانک‌های بزرگ شروع به کم کردن نرخ‌های بهره خود کردند. برای مثال بانک ID که تا چندی قبل نرخ بهره وام فیکس ۵ سالهاش حدود ۳/۷۹٪ بود الان با ۰/۵ درصد کاهش، نرخ بهره ۵ سالهاش به ۳/۲۹٪ رسیده است که نشانه کاهش شدید در نرخ‌های بهره ثابت است. پیش‌بینی می‌شود که پایین آمدن نرخ بهره به بهتر شدن و رونق بازار مسکن کمک کند. علاوه بر آن، دولت در ماه قبل برنامه‌ای را تصویب کرد که به خریداران مسکن کمک قابل توجهی خواهد کرد. دولت تصمیم گرفت با کمک شرکت بیمه مورگیج CMHC به خریداران بار اول، وام‌های بدون بهره اختصاص دهد.

مطابق این قانون کسانی که برای اولین‌بار از شرکت‌های سازنده خانه و آپارتمان، اقدام به پیش‌خرید یک واحد مسکونی کنند، معادل ۱۰٪ قیمت خرید خانه وام بدون بهره تعلق می‌گیرد. این وام به منظور کمک به خرید واحدهای ارزان تا حدود ۶۰۰-۵۵۰ هزار دلار پرداخت خواهد شد. اگر شما هم دنبال پیش‌خرید این‌گونه واحدها در مکان‌های خوش‌آینده هستید، حتماً با من تماس بگیرید. بیلدرهای زیادی وجود دارند که آپارتمان‌های واقعاً عالی با قیمت مناسب برای پیش‌فروش دارند که می‌تواند جزو واحدهایی باشد که مشمول وام بدون بهره می‌شوند.

در دنباله این مقاله قصد دارم در مورد پیش‌فروش آپارتمان‌هایی با شما صحبت کنم که **در نزدیکی پارک معروف تورنتو High Park** قرار دارند. این پروژه فقط و فقط برای مدت کوتاهی با حداقل پول پیش، فروخته می‌شود.

شرکت سازنده این پروژه قبول کرده که از خریداران تنها معادل ۵٪ قیمت خرید را بگیرد و بقیه آن را در آخر کار بپردازید. یعنی وقتی واحد تکمیل شد و شما کلید خانه را تحویل گرفتید. در زمان واگذاری که دو سال دیگر خواهد بود، در سال ۲۰۲۱ و بعد از ۲۴ ماه، شما معادل ۱۵٪ بقیه را به سازنده خواهید پرداخت.

این پروژه یکی از لوکس‌ترین و استثنایی‌ترین ساختمان‌های خیابان Boor غربی خواهد بود. تمام واحدها بدون استثنا، سقف بسیار بلند ۱۰ فوتی دارند که در هیچ ساختمان دیگری یافت نمی‌شود و باعث دلبازی و روشنایی فضای داخلی خانه می‌باشد. علاوه بر سقف بلند، تمام خانه از چوب Hard wood می‌باشد. در آشپزخانه آن از معتبرترین مارک‌های لوازم خانگی Miele استفاده شده است و روی هم رفته یکی از ساختمان‌های بسیار شیک می‌باشد. فاصله این ساختمان تا پارک High Park کمتر از ۵ دقیقه با پای پیاده است و به ساکنین امکان می‌دهد تا از طبیعت زیبای این پارک لذت ببرند.

اگر شما جزو افرادی هستید که در حال حاضر مبلغ مختصری برای Deposit دارید و می‌خواهید در کنار یکی از زیباترین پارک‌های تورنتو، خانه‌ای را پیش‌خرید کنید، من این ساختمان را به شما پیشنهاد می‌کنم.

لطفاً برای کسب هرگونه اطلاعات بیشتر و بازدید با من تماس بگیرید.

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

خبر- جهان

شورای شهر تهران ۱۲ خیابان را به نام شاعران ایرانی از جمله فروغ فرخزاد و سیمین بهبهانی نامید

اعضای شورای شهر تهران سه‌شنبه ۲۷ فروردین چند خیابان را به نام شاعران ایرانی نامیدند.

به گزارش رسانه‌های داخلی این خیابان‌ها همگی در خیابان شهید نعمتی در محدوده شهید کلاهدوز در منطقه ۳ تهران قرار دارند: ۱۲ خیابان در این محدوده به نام منوچهر آتشی، عمران صلاحی، محمد قهرمان، بیژن ترقی، اسماعیل شاهرودی، پروین دولت‌آبادی، اخوان ثالث، سیمین بهبهانی، فروغ فرخزاد، فریدون مشیری، محمد علی سپانلو و سید کریم امیری فیروزکوهی نامیده شدند.

امیری فیروزکوهی از شاعران مذهبی قبل از انقلاب بود. منظومه عفاف‌نامه در ستایش حجاب اسلامی از آثار اوست. محمد قهرمان نیز از شاعران بومی خطه تربت جام است.

محمدرضا شفیعی کدکنی درباره او گفته است "در زمینه شعر بومی حتی ملک‌الشعرای بهار آن خصوصیت یک شاعر محلی را به‌صورت کامل، آن گونه که قهرمان دارد، ندارد." به این ترتیب می‌توان کوچه‌ها و خیابان‌های فرعی پیرامون خیابان شهید نعمتی در محدوده شهید کلاهدوز را ادبی‌ترین محله تهران نامید.

کلیسای نوتردام پاریس در آتش سوخت اما فرو نریخت

کلیسای نوتردام پاریس دوشنبه شب در شعله‌های آتش سوخت. حجم این آتش سوزی به قدری بود که در دقایق ابتدایی بخش مهمی از سقف کلیسا را در برگرفت و دود عظیمی به ارتفاع چندین متر از آن به هوا برخاست.

بر اساس آخرین خبرها، منابع آتش نشانی پس از ساعت‌ها تلاش برای مهارشعله های سرکش آتش که بخش عمده‌ای از ساختمان کلیسا را به خاکستر تبدیل کرد، گفتند که دو برج نمادین این کلیسا و اسکلت و چارچوب اصلی آن حفظ شده و تلاش‌ها برای جلوگیری از فروریختن کامل بنا موفقت‌آمیز بوده است.

آتش سوزی به تدریج وسعت بیشتری گرفت و تا حدی پیش رفت که عملا مهار آن در کوتاه مدت ممکن نشد. تلاش برای خاموش کردن آتش و جلوگیری از وارد آمدن خسارات بیشتر به ساختمان کلیسا تا لحظه به روز شدن خبر همچنان ادامه دارد.

کارشناسان و صاحب نظران معماری بر این عقیده‌اند که خسارات وارد آمده به این بنای مشهور سبک معماری گوتیک که قدمتی ۸۵۰ ساله دارد بسیار سنگین است و برای مرمت و بازسازی بخش های آسیب دیده دست کم باید میلیون ها یورو هزینه کرد.

منابع خبری هنوز از علت اصلی آتش سوزی اطلاعاتی منتشر نکرده اند این درحالی است که خبرگزاری فرانسه در دقایق ابتدایی این حادثه به نقل از سازمان آتش‌نشانی پاریس اعلام کرد به نظر می‌آید آتش‌سوزی با عملیات نوسازی بخشی از ساختمان کلیسا مرتبط بوده است.

کاخ ریاست جمهوری الیزه دقایقی پس از منتشر شدن خبر این آتش سوزی اعلام کرد که امانوئل ماکرون برای بررسی اوضاع از نزدیک به سوی محل حادثه حرکت کرده است.

رئیس جمهوری فرانسه همچنین با انتشار پیامی در شبکه اجتماعی توییتر با اشاره به حادثه تاسف بار آتش سوزی در کلیسای نوتردام خود را شریک احساسات یک ملت عنوان کرده و تصریح کرده است که با همه کاتولیک‌ها و مردم فرانسه احساس همدردی می‌کند.

امانوئل ماکرون در پیامی گفت که به مانند همه هموطنان از این حادثه غمگین است و آتش‌سوزی در کلیسای نوتردام را به منزله سوختن بخشی از وجود همه مردم فرانسه می داند.

آن هیدالگو، شهردار پاریس در نخستین واکنش به این حادثه از عبارت "آتش سوزی وحشتناک" استفاده و از وارد آمدن خسارات چشمگیر به یکی از مهم‌ترین بناهای تاریخی فرانسه ابراز تاسف کرد.

برخی واکنش‌ها به آتش سوزی بزرگ در کلیسای نوتردام

واتیکان در پیامی ضمن "غیرقابل باور" و "غمگین" توصیف کردن آتش سوزی در کلیسای نوتردام پاریس این بنای مهم مذهبی - تاریخی را "نماد مسیحیت" در فرانسه و کل جهان قلمداد کرد.

دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا نیز بلافاصله به این آتش سوزی واکنش نشان داد و گفت که دریافت خبر آتش سوزی در کلیسای نوتردام به واقع "وحشتناک" است و حتی شاید لازم باشد از هواپیماهای آب پاش برای خاموش کردن آتش استفاده کرد. هایکو ماس، وزیر امور خارجه آلمان در پیامی ضمن ابراز تاسف از این حادثه گفته است که آتش‌سوزی بزرگ نوتردام همچنین "قلب" مردم آلمان را نیز جریحه دار کرده است.

گزارش

بازگشت لیبرال‌های انتاریو به صحنه سیاست با مصاحبه مطبوعاتی درباره بودجه انتاریو

از راست: هانگ دانگ، نماینده سابق ترینیتی- دل دوکا، کاندید رهبری حزب لیبرال جونیتا نیتان، کاندیدای لیبرال در مارکهام- مایکل چانگ، وزیر سابق تجارت

ایران استار - پس از شکست سنگین لیبرال‌های انتاریو در انتخابات سال ۲۰۱۸ که طی آن آنها با از دست دادن ۵۱ کرسی، صاحب ۷ کرسی مجلس شدند و بدین ترتیب بعنوان "حزب رسمی" را نیز از دست دادند، اکنون سعی دارند پس از انتخاب "جان فریزر" بعنوان رهبر انتقالی، مجددا به صحنه سیاسی انتاریو برگردند. بدینواسطه فردای روز بعد از اعلان بودجه سال ۲۰۱۹ انتاریو توسط حزب حاکم محافظه‌کار، لیبرال‌ها یک جلسه مطبوعاتی در مارکهام تشکیل دادند که در آن تعدادی از رسانه‌ها، از جمله ایران استار حضور داشتند.

این جلسه با گردانندگی **"هان دانگ"** (نماینده سابق ترینیتی - اسپادانا)، همراهی "مایکل چانگ" (وزیر سابق تجارت، و روابط تجاری بین‌المللی؛ بازنشسته؛ نماینده سابق مارکهام - یونیون‌ویل)، معرفی "جونیتا نیتان" کاندیدای جدید لیبرال از منطقه مارکهام - تورن‌هیل (که از هیئت مدیره مدارس مارکهام بخش‌های ۷ و ۸ نیز هست)، و نیز معرفی "دل دوکا" بعنوان یکی از کاندیداهای رهبری حزب که قبلا وزیر حمل‌ونقل، و وزیر گسترش اقتصادی بوده است برگزار شد.

در ابتدا دانگ عنوان کرد که لیبرال‌ها می‌خواهند با این جلسه بودجه انتاریو را از زاویه دیگری به مردم نشان بدهند و اینکه حکومتداری شفاف و با مسئولیت کار بسیار سختی است مخصوصا وقتی که تصمیمات آن روی زندگی مردم تاثیر مستقیمی می‌گذارد و مردم همه حق دارند که از واقعیات آگاه شوند.

او گفت که رسانه‌ها و مردم باید از دولت ۳ سوال بپرسند: اول اینکه چرا گسترش دانشگاه‌ها (که آینده استان را تامین می‌کنند) را لغو کرده است؛ دوم اینکه با کاهش کمک به دانشگاه‌ها هزینه‌های دانشجویان خارجی بالا می‌رود و بدین ترتیب ما دانشجویان خارجی را از دست می‌دهیم و باید پرسید که هدف دولت در از دست دادن دانشجویان خارجی چیست؛ و سوم اینکه با لغو تحصیل رایگان اقشار ضعیف جامعه، آنها امکان ادامه تحصیل‌شان را از دست می‌دهند و باید پرسید که هدف دولت از این لغو چه بوده است.

دل دوکا با تشکر از حضار گفت که گسترش و توسعه انتاریو در گرو بازتر کردن فضای این استان است. وی افزود که ما نبایستی فقط و فقط وابسته به یک شریک تجاری (آمریکا) باشیم و باید سعی کنیم که با دنیا به تعامل اقتصادی بپردازیم. او ادامه داد که محافظه‌کاران، برخلاف وعده انتخاباتی‌شان در کاهش بودجه، اکنون حتی ۵ بیلیون دلار بیشتر از بودجه ارائه شده لیبرال‌ها خرج می‌کنند در حالیکه نتیجه آن طبق طرح‌های ارائه شده به نتایج بسیار کم و کوچکی می‌انجامد. برای مثال بودجه جدید در زمینه نیازهای پزشکی کمتر از نیازهای این استان است. در ضمن این بودجه اهمیت زیادی به آموزش و پرورشی که باعث پیشرفت انتاریو بوده، نداده، و در حال کاستن از تعداد معلمان استان است و با حذف برنامه‌های کمک‌هزینه تحصیلی و برنامه گسترش دانشگاه‌ها، در واقع صدها هزار دلار از این بخش از جامعه را نیز حذف کرده است. ما باید در صنایع پایه سرمایه‌گذاری کنیم تا سرمایه‌گذاران خارجی را جذب کرده و کل اقتصاد را به حرکت درآوریم، ما در بودجه مطروحه نقشه واضحی در این رابطه ندیدیم. و سرانجام باید بگویم که فورد در طی یک کنفرانس مطبوعاتی روی نقشه خطوطی را نشان داد که ادعا می‌کرد نقشه حمل‌ونقل آینده است، باید بگویم کشیدن چند خط روی نقشه کار راحتی است و این خطوط مشکلات ترافیکی ما و خانواده‌های ما را بخودی خود حل نمی‌کند. محافظه‌کاران با کاستن از برنامه‌های حمایتی مالیاتی دولت انتاریو از ۱۰۷ جامعه این استان در واقع از توانایی‌های آنها در حل مشکلات ترافیکی و خانوادگی کاسته است.

سخنران بعدی، **مایکل چانگ** اظهار داشت:

فورد می‌گوید روی پلاک ماشین‌ها بنویسیم "جایی برای رشد"، اما با دیدن این بودجه من باید بگویم انتاریو جایی شده است برای رشد کسری بودجه، رشد بیکاری، رشد مشروب‌خواری!

جونیتا نیتان که پس از مایکل به سخنرانی پرداخت گفت که دولت در بودجه جدیدش از اعتبارات مربوط به آموزش و پرورش کاسته است. برای انتاریو و خانواده‌ها آموزش بسیار مهم است همانطوریکه خدمات پزشکی مهم هستند، درحالیکه آنچه ما در اینباره تا اینجا می‌دانیم (و باید در آینده بیشتر بدانیم) اینست که بودجه‌های تخصیص یافته به قدر کافی نیستند.

بخش بعدی، پرسش و پاسخ بود:

ایران استار: با توجه به بدهی ۳۵۰ بیلیون دلاری انتاریو (که بیشترین در آمریکای شمالی و دو برابر رتبه دوم - کالیفرنیا- است) و اینکه بودجه کنونی هم محافظه‌کاران و هم سابق لیبرال‌ها برپایه کسری بودجه و بدهی بیشتر بود، شما چرا به کسری بودجه محافظه‌کاران ایراد می‌گیرید و راهکار شما چیست؟

دوکا: مردم به امید اینکه محافظه‌کاران از بدهی‌ها با حذف کسری بودجه می‌کاهند به آنها رای دادند، و اکنون مشخص شد که تا ۵ سال آینده محافظه‌کاران همچنان کسری بودجه (و بدهی بیشتر) خواهند داشت. اما ما (لیبرال‌ها) بودجه‌ای با کسری ۵ بیلیون دلار کمتر و در عین حال خدمات بیشتری داشتیم {پس ما انتخاب بهتری بنظر می‌رسیم}؛ و البته در برخی سال‌ها با توجه به اقتصاد جهانی همراه با کسری، متوازن، و یا مازاد بودجه خواهیم بود، این چیزی است که در برنامه‌های ما همیشه دیده شده و اعتماد برانگیز است.

سوال: چرا مردم باید دوباره به شما رای بدهند؟

دوکا: لیبرال‌ها اشتباهاتی داشته‌اند که به همین واسطه انتخابات را واگذار کردند اما آنها سال‌ها خدمات بسیاری را به مردم ارائه داده‌اند و ما با بررسی مشکلاتمان مجددا به مردم خدمت خواهیم کرد و مردم به ما اعتماد دارند و خواهند داشت.

سوال: اشتباهات لیبرال‌ها چه بوده است؟

دوکا: بنظرم مردم فکر می‌کردند هزینه‌های زندگیشان به شدت بالا می‌رود و آینده آنها را نگران می‌کرد و ما احتمالا بقدر کافی به آن توجه نکرده بودیم.

سوال: مشکلات ترافیک تورنتو بالاخره چه وقت حل می‌شود؟

دوکا: اکنون داگ فورد پول بیشتری برای حل این مشکل دارد {زیرا پول کمتری را به ۱۰۷ جامعه می‌دهند}، اما من مطمئن نیستم که او می‌خواهد تی‌تی‌سی را بدست بگیرد چون معتقد است اینکار بهترین راه در حل مشکلات در کوتاه‌ترین زمان است و یا برای جبران برخوردهای نامناسبی که قبلا با آن داشته می‌خواهد کنترل آنرا در دست داشته باشد. در هرحال ما باید همین الان به حل مشکلات بپردازیم.

سوال: چینی‌تبارها در انتخابات قبلی بیشتر بخاطر تغییر محتوای درسی سکس در مدارس توسط لیبرال‌ها، از آنها حمایت نکردند، نظر شما چیست؟

دوکا: من با داشتن دو کودک مدرسه‌رو، از تغییر آن که از زمان ۲۰ سال عقب بود حمایت می‌کنم. بسیاری از مطالبی که درباره آن گفته می‌شد و می‌شود نادرست است. احتمالا ما بقدر کافی مردم را در جریان پژوهش‌مان در این خصوص و مشاورت‌مان با مردم قرار نداده بودیم.

***

حاشیه‌ها:

- این جلسه‌ی ۴۷ دقیقه‌ای که سر ساعت ۱۲:۴۵ ظهر جمعه ۱۲ اپریل در ساختمان پینگ‌پونگ مارکهام برگزار شد کاملا منظم اداره شد.
- پیش از جلسه اطلاعیه لیبرال‌ها در نقد بودجه محافظه‌کاران بین اهالی رسانه پخش شد.
- قسمت اعظم رسانه‌های این جلسه مطبوعاتی، چینی‌تبار با تعداد زیادی دوربین بودند.
- در این جلسه از حضار با قهوه و دونات پذیرایی شد.

For immediate release
April 12, 2019

Ford government making life harder for Ontarians

Budget 2019 announces longer wait times, less opportunities for workers

TORONTO - In a time where people are struggling to find meaningful work and are experiencing a constant strain on their pocketbooks, Doug Ford continues to show he's only in it for himself.

Yesterday's provincial Budget included a suite of policies aimed at making life harder for Ontarians, including longer wait times at hospitals, cuts to transit operating funding and fewer opportunities for workers.

"No one has ever spent so much to deliver so little," said Steven Del Duca, who will be a candidate for the leadership of the Ontario Liberal Party. "Doug Ford says he cares about the people, but what he doesn't understand is that the people need to see real results – they need progress and relief from the affordability challenges they are facing every single day in Ontario, not gimmicks."

As part of Budget 2019, the Doug Ford government committed to:

همین شنبه، همزمان با چهارمین سالگرد تولد «مژی»

با اهدای خون، زندگی هدیه دهید

در سال ۲۰۱۳ "مژی" زیبای ما، که ۲ فرزند داشت و کاملا سرزنده بود، به نوعی سرطان لنفی مهاجم مبتلا شد. در عین اینکه او شجاعانه به جنگ این بیماری رفته بود هفته‌ای یکبار نیاز به دریافت خون پیدا کرده بود که با کمک آن می‌توانست در مقابل شیمی درمانی تاب بیاورد.

با کمال تاسف "مژی" در سال ۲۰۱۵ درگذشت؛ در طول این دو سال، هر زمان که دوستان و خانواده می‌پرسیدند چه چیزی برای روز تولدش می‌خواهد، پاسخ می‌داد: "آیا می‌توانید خون بدهید؟ این باعث خوشحالی من خواهد شد."

ما هر ساله، روز تولدش را با اهدای خون جشن می‌گیریم، و امیدواریم که او از آن بالا نگاهی به ما بیاندازد و لبخندی بزند و بداند که ما به یادش هستیم و آنچه که دیگران به او دادند را نیز ما به دیگران هدیه می‌دهیم.

ما از سازمان خون کانادا نیز سپاسگزاریم که با اهداگران از خود گذشته‌اش اجازه دادند "مژی" به جنگش با سرطان ادامه دهد.

واقعیت‌هایی درباره اهداء خون

همیشه به اهدای خون شما نیاز هست. اگر بیش از ۱۷ سال دارید، در مجموع سلامت هستید، و در روز اهدای خون احساس سلامتی می‌کنید، پس می‌توانید خون اهدا کنید. اگر اخیرا به ایران یا چند کشور دیگر رفته‌اید، برای مدت کوتاهی پس از بازگشت نمی‌توانید خون اهدا کنید.

کل زمان اهدای خون، از ابتدا تا انتها حدود یک ساعت به طول خواهد انجامید.

مردان هر ۵۶ روز، و زنان هر ۸۴ روز یکبار، می‌توانند خون اهدا کنند.

روز شنبه ۲۰ اپریل ساعت ۱۰:۳۰ صبح تا ۱:۳۰ به ما بپیوندید

Saturday, April 20th
10:30am - 1:30 pm

Hillcrest Mall - Entrance #4
9350 Yonge St., Richmond Hill

Canadian Blood Services
it's in you to give

لطفا قبل از حضور رزرو کنید. اینکار را می توانید از طریق آنلاین و یا تماس گرفتن انجام دهید:

Book your appointment at blood.ca

GiveBlood app, book online or call: 1-888-2DONATE

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

گزارش

توضیحات دقیق و شفاف‌سازی محافظه‌کاران درباره بودجه انتاریو

ایران استار - پیش از ارائه بودجه امسال و برنامه پنج ساله محافظه‌کاران برای حذف کسری بودجه، بنا به درخواست حزب محافظه‌کار انتاریو جلسه‌ای اختصاصی با "استن چو" نماینده محافظه‌کاران از منطقه ویلودیل تورنتو داشتیم که قرار شد این جلسه پس از اعلان بودجه در مجلس انتاریو برگزار شود.

"چو" با روی گشاده و کاملا خودمانی در کنارمان نشست و در اولین جمله‌اش به فارسی گفت: "مرسی...درود بر شما دوستان" و سپس به انگلیس افزود که جامعه ایرانی را بسیار بسیار دوست دارد و این جامعه بخصوص در ویلودیل با جامعه کره‌ای‌ها (که او خود کره‌ای‌تبار است) شباهت‌های بسیار زیادی دارند: سخت‌کوشی، عشق به خانواده، بیزینس‌ها، بامعرفت بودن، فرهنگ بسیار بسیار زیبا و حتی تعداد شهروندان ساکن در این ناحیه از شهر! او در حالیکه لبخند می‌زد ادامه داد: "{شما آزادید} هر چه دوست دارید {از من} بپرسید".

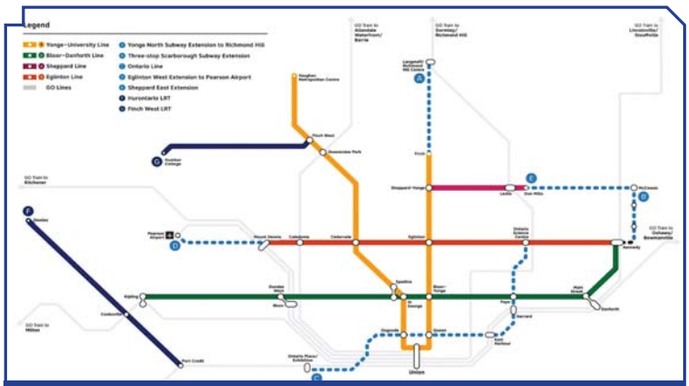
ایران استار: چه قسمتی از بودجه را خودت به شخصه دوست داری؟

چو: مهمترین قسمت این بودجه که من دوستش دارم اینست که این بودجه با زندگی جوامع ایرانی و کره‌ای بسیار سازگار است. این بودجه برای موفقیت بیزینس‌های کوچک و خانواده‌های مهاجر برنامه‌ریزی شده است. همه ما، از جمله کره‌ای‌ها و ایرانی‌ها برای موفقیت فرزندانمان به اینجا آمده‌ایم و بیشتر ما مشغول بیزینس‌های کوچک هستیم؛ خوشحالم که این بودجه ۳۸۸ صفحه‌ای در این راستاست که ۳۸۰,۰۰۰ قانون دست‌وپاگیر برای بیزنس‌های کوچک را می‌خواهد به نفع آنها تعدیل کند (بریتیش‌کلمبیا فقط ۱۲۰,۰۰۰ قانون دارد) و افزایش کمک مالیاتی به بیزینس‌ها تا ۳٫۶ بیلیون دلار در طی ۶ سال آینده و کاهش دادن نرخ برق و جلوگیری از مالیات کربن نیز به آنها کمک می‌کنیم. بعلاوه اینکه این کمک‌ها نصیب خانواده‌ها نیز می‌شود. بنابراین سعی ما بر این است که اگر مهاجری با جیب خالی هم به اینجا بیاید بتواند با تلاش موفق شود.

ایران استار: شما قبلا گفته بودید که مدارس انتاریو خیلی شلوغ هستند اما در بودجه جدید، فورد از بودجه آموزش‌وپرورش کاسته است!

چو: این گفته که ما بودجه آموزش‌وپرورش را کم کرده‌ایم، "کاملا نادرست" است، برعکس ما آنرا افزایش داده‌ایم، امسال فقط ۷۰۰ میلیون دلار، و در سه سال آینده نیز ۱ بیلیون دلار اضافه نیز به آن اعتبار تخصیص داده‌ایم، و علاوه بر اینها امسال ۱٫۴ بیلیون دلار اختصاص به بازسازی ساختمان‌های مدارس داده‌ایم و در ۱۰ سال آینده ۱۴ بیلیون دلار در این زمینه رزرو شده است. این بودجه اجازه می‌دهد مدارس بتوانند فضا و کلاس‌های بیشتری داشته باشند و از شلوغی بکاهند. واقعیت اینست که ما بودجه "حتی یک برنامه آموزشی را هم قطع نکرده‌ایم"، ما حتی نیم میلیون دلار صرف بهبود ریاضیات معلمان کرده‌ایم. واقعیت دیگر آنست که، ما به مدارس بودجه می‌دهیم اما هیئت مدیره مدارس در حال کاستن از بودجه است و این به ما مربوط نمی‌شود که هیئت مدیره و یا اتحادیه با این پول چه می‌کنند. ما از مردم و دانش‌آموزان خواهش می‌کنم بروند و اسناد واقعی این قضیه را آنلاین بخوانند {و به شایعات توجهی نکنند}.

از راست: استن چو، نماینده محافظه کار منطقه ویلودیل، به همراه دو دستیار جوانش



نقشه جدید مترو

ایران استار: برنامه شما برای حل مشکلات ترافیکی و به ویژه مترو و مخصوصا متروی یانگ و گسترش آن تا ریچموندهیل چیست؟

چو: مرسی از این سوال چون من خودم هم از مترو بسیار استفاده می‌کنم. خبر خوب اینست که ما داریم سرمایه‌گذاری عظیمی در این رابطه می‌کنیم؛ ۲۸٫۵ بیلیون دلار. از آنجایی که شهرداری باید در زمان اجرای هر طرح مترو کل پول آنرا بپردازد (که ندارد) ولی استان می‌تواند پول آنرا در سالیان متوالی بپردازد ما تصمیم گرفتیم که پول طرح‌ها (مثل کشیدن آن به ریچموندهیل) را ما بدهیم تا این طرح‌ها سریعا اجرا شوند. ما طرحی را در نظر گرفتیم که نه فقط از بار مترو می‌کاهد بلکه گره‌های ترافیکی دان‌تاون تورنتو را نیز می‌گشاید، به همین دلیل اسمش را طرح انتاریو گذاشتیم. ما درآمد حاصله پس از آن را هم در تی‌تی‌سی سرمایه‌گذاری می‌کنیم زیرا معتقدیم کار اجرایی تی‌تی‌سی خوب است {و نبایستی از آن گرفته شود بلکه باید تقویت هم بشود}.

ایران استار: برای همین می‌خواهید کنترل تی‌تی‌سی را در اختیار بگیرید؟

چو: بله، آنها خیلی خوب کار می‌کنند و می‌خواهیم حتی بهتر از گذشته باشند، اما می‌خواهیم مطمئن باشیم که همه ابزارهای اجرایی این طرح‌ها را نیز در اختیار داریم.

ایران استار: با توجه به از دست دادن کارخانه‌های ماشین‌سازی انتاریو، چه فکری در بودجه نسبت به آنها شده است؟

چو: راستش دولت باید چند قدم جلوترش را ببیند، واقعیت اینست که در ساخت ماشین، روبات‌ها جای انسان را گرفته‌اند و ما {دولت‌ها} باید این مسائل را خیلی پیشتر در نظر می‌گرفتیم. بنابراین ما با توجه به آینده و واقعیات برنامه‌ریزی می‌کنیم و سعی می‌کنیم کارهای مناسبی را {در زمینه ماشین‌سازی و یا دیگر زمینه‌ها} بوجود آوریم.

ایران استار: چه فکری به حال بدهی سنگین ۳۵۰ بیلیون دلاری انتاریو کرده‌اید، در حالیکه تا پنج سال آینده همچنان کسری بودجه دارید؟

چو: باور کنید که این مشکل نمی‌گذارد من حتی شب‌ها بخوابم. می‌دانید این چقدر پول است؟ ما هر ماه فقط ۱٫۴ بیلیون دلار بهره این پول را می‌دهیم و پرداخت این بهره چهارمین هزینه بزرگ استان است، حتی بزرگتر از بودجه آموزش‌وپرورش و غیره! من این مشکل را به گردن کسی {از جمله دولت لیبرال سابق} نمی‌اندازم. ما بجای اینکه کسری بودجه را طی یکسال به صفر برسانیم تصمیم گرفتیم که مسئولانه و با کمک به خانواده‌ها از انباشته شدن بدهی‌ها بکاهیم و بتدریج کسری بودجه را صفر کنیم و از هیچ بودجه‌ای همینجوری نکاهیم. ما حتی نمی‌توانیم بدهی‌ها را از یک موسسه به دیگری منتقل کنیم.

ایران استار: چه فکری به حال انتظارهای بسیار طولانی اورژانس‌ها و بیمارستان‌ها کرده‌اید؟

چو: اگرچه سیستم خدمات پزشکی عمومی ما در جهان بسیار خوب است، ولی واقعیت اینست که در این زمینه مشکل داریم. راه‌حل ما سرمایه‌گذاری در بهداشت خانه‌های سالمندان و خانواده‌ها بوده تا با بالا بردن سطح رسیدگی به مردم در خانه‌ها، مشکل‌شان را قبل از ورود به بیمارستان حل کرده باشیم، مثلا ۱٫۵ بیلیون دلار برای ایجاد ۱۵۰۰۰ تخت برای آنهایی که نیاز بلند مدت به توجه دارند، کرده‌ایم تا آنها از راهروهای بیمارستان‌ها به مکان‌های امن بهتری منتقل شوند. ۱۷ بیلیون دلار هم به بیمارستان‌ها برای ساخت‌وساز می‌دهیم. بعلاوه ما خرید دارو و خدمات را بصورت عمده کردیم تا هزینه‌های آنرا کاسته و بتوانیم از این کاهش در جاهایی که اشاره کردم خرج کنیم.

ایران استار: ما کمبود شدید دکتر هم داریم، و این مسخره است که کلی پزشک خوب داریم که مجوز پزشکی به آنها داده نمی‌شود!

چو: آری، یک پزشک که بازرس غذایی‌ست، یا یک راننده اوبر که مهندس مکانیک است، باید سر کارهای تخصصی‌شان که ما اتفاقا شدیدا نیاز داریم باشند. خبر خوب اینست که می‌دانم "هم اکنون" تایید مدارک مهاجران در دست بررسی است، و بعلاوه در حال بررسی این هستیم که چرا پول در سیستم به متخصصان یا مثلا پزشکان نمی‌رسد بلکه می‌رود به لایه‌ی مدیران واسطه! مدیر پُشت مدیر، پُشت مدیر... اصلا خوب نیست، به همین دلیل سازمان بهداشتی را متحول و مرکزی کردیم {که این لایه بزرگ مدیربازی را تا جایی که می‌تواند لاغر کند}!

ایران استار: درباره بازار املاک که خودت متخصصش هستی چه چیزی در نظر گرفته‌ای؟

چو: من در اینباره می‌توانم ساعت‌ها صحبت کنم، (و با نگرانی) و می‌دانم که ایرانیان در ویلودیل در حالیکه در بازار املاک برای آینده‌شان و نیز کمک به تامین خانه‌های استیجاری استان، سرمایه‌گذاری کرده‌اند، از این وضعیت کنونی صدمه خورده‌اند. ما باید ریشه این مشکل را بیابیم و کمک کنیم تا بازار همیشه در حالت عرضه و تقاضا سالم باشد نه اینکه با قوانین‌مان آن را از تک‌وتا بیاندازیم. سالی حدود ۱۰۰ هزار مهاجر به بزرگ‌شهر تورنتو می‌آیند که نیاز به ۳۳۰۰۰ خانه دارند. ما به زودی با کمک متخصصان این رشته طرحی را معرفی می‌کنیم که عرضه و تقاضای سالم را به بازار برگرداند.

ایران استار: و آخرین سوال ما درباره مهاجران و نیازهای آنها کمک‌هایی است که بعنوان دولت برای آنها در بودجه در نظر گرفته‌اید؟

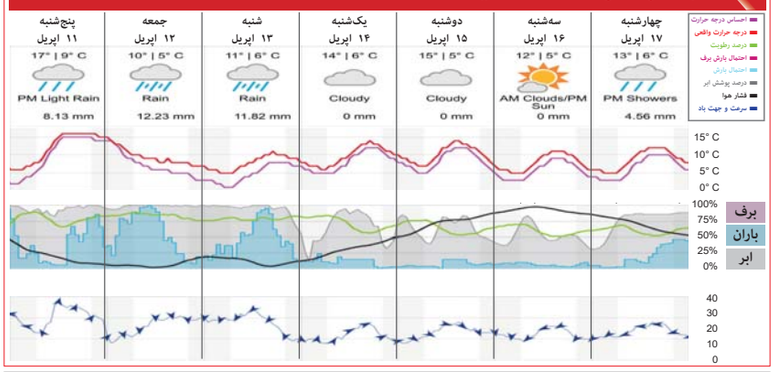
چو: می‌خواهم داستان خانواده خودم را برایتان تعریف کنم: وقتی پدر و مادرم در دهه ۷۰ به اینجا مهاجرت کردند بدون دانستن انگلیسی و داشتن کسی نمی‌توانستند کاری بگیرند، بنابراین اولین کار که کردند کندن زمین در شب برای گرفتن کرم‌خاکی و فروش آن به ماهیگیران بود. ما بعدها مشغول کار در سوپرمارکت شدیم و من در پشت آن درس خواندم و به سختی بزرگ شدم. پدرم بعدها درباره بازار املاک مطالعه کرد و مشاور املاک شد و آن سوپرمارکت را خرید و سپس کمپانی‌اش را تاسیس کرد. ما اینگونه جامعه‌مان را ساختیم. به همین دلیل من متوجه مشکلات مهاجران هستم و می‌خواهم هزینه زندگی خانواده‌ها با کاهش قیمت برق و... کاهش یابد و این کمک مستقیمی‌ست به مهاجران. در عین حال ۹۰ میلیون دلار اختصاص به سالمندان (با درآمد کمتر از ۲۰۰۰۰ دلار در سال) و بهداشت دندان آنها داده‌ایم؛ به خانواده‌های با درآمد پایین (۳۰۰,۰۰۰ خانواده) "بازگشت مالیاتی فرزندان" می‌دهیم (۷۵٪ هزینه‌شان)؛ خانواده‌هایی که در سال زیر ۳۰,۰۰۰ دلار درآمد دارند از پرداخت مالیات به استان معاف می‌شوند؛ و بعلاوه سعی می‌کنیم تایید مدارک مهاجران را هر چه زودتر به نتیجه برسانیم.

***

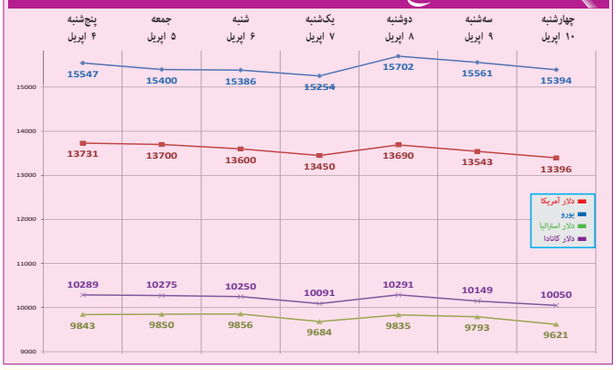
حاشیه‌ها:

- این جلسه‌ی ۲۹ دقیقه‌ای سر ساعت ۹:۳۰ صبح سه‌شنبه ۱۶ اپریل در محل مجلس انتاریو (کوئینزپارک) برگزار شد.
- عملیات سخت پیدا کردن پارکینگ در مجلس با دخالت و کمک پلیس مجلس به خوبی حل شد.
- در تیم چو یک پسر و یک دختر جوان حضور داشتند که بسیار کارآ، مجهز، استفاده‌کننده از تکنولوژی روز، صمیمی، کمک‌رسان، مودب و حرفه‌ای بودند.
- چو بسیار با مهربانی و احترام در مورد همه ملل، به ویژه ایرانی‌تبارها و کره‌ای‌تبارها صحبت می‌کرد.

آب و هوا – هفته آینده



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



مطلب ویژه این هفته

گرانی سبزیجات، و سختی تهیه وام مسکن، باعث تورم ۱/۹٪ کانادا شد

ترجمه ایران استار - با بالا رفتن قیمت قیمت بنزین در ماه گذشته توازن اقتصادی کانادا مجددا بهم خورد. تورم در ماه گذشته در سرتاسر کانادا افزایش یافته، در حالیکه افزایش قیمت کالاها در آلبرتا، نیوبرانزویک و جزیره پرنس ادوارد بیشترین رشد را تجربه کرده است. در همین حین، طبق گزارش اداره آمار کانادا، مصرف‌کنندگان در ماه مارس ۱۵/۷ درصد بیشتر پول بابت سبزیجات تازه داده‌اند، و هزینه‌های وام مسکن آنها نیز ۸/۱ درصد بیشتر شد و بعلاوه ۵/۶ درصد بیشتر نیز بابت بیمه اتومبیل‌شان پرداخت می‌کنند. کانادایی‌ها در ماه گذشته در مقایسه با سال قبل ۹/۲ درصد کمتر خرج اینترنت کردند، ۶/۴ درصد کمتر برای تورهای مسافرتی پرداخته‌اند و و ۶/۵ درصد نیز کمتر برای اقامت مسافرانی‌شان هزینه کرده‌اند.

بهره: اقتصاد کانادا که در سه ماهه آخر سال ۲۰۱۸ به طور ناگهانی افت کرده بود با پیش‌بینی استفن پولز، مسئول بانک مرکزی کانادا مواجه شد که وی پیش‌بینی کرد که این ضعف اقتصادی موقتی بوده و در نیمه دوم سال ۲۰۱۹ تقویت خواهد شد. به همین دلیل بانک مرکزی نرخ بهره پایه را پنج بار از اواسط سال ۲۰۱۷ بالا برد اما از ماه اکتبر گذشته آن را در عدد ۱/۷۵ درصد ثابت نگاه داشته است. به گفته متخصصان بانک مرکزی برای مدتی طولانی این عدد نرخ بهره پایه را ثابت نگاه خواهند داشت. البته بانک مرکزی معتقد است که نرخ تورم ۲ درصدی با توجه به سقوط قیمت نفت کانادا، در این شرایط وضعیت ایده‌آلی می‌باشد.

تجارت: در گزارش جداگانه ای که روز چهارشنبه منتشر شد، آمار کانادا اعلام کرد که کسری تجاری این کشور در ماه فوریه، ۲/۹ میلیارد دلار بود، که این شکاف را از کمبود تجدید نظر ۳/۱ میلیارد دلاری در ماه ژانویه کاهش می دهد. صادرات کشور در ماه فوریه ۱/۳ درصد کاهش یافته در حالیکه واردات نیز ۱/۶ درصد کاهش نشان می‌دهد. آمار نشان می‌دهند که کسری بودجه در ماه ژانویه حدود ۱ بیلیون دلار بوده که در مقایسه با برآوردهای اولیه ۴/۲ میلیارد دلاری آن بسیار فاصله دارد در حالیکه کسری تجاری در ماه فوریه، ژانویه و دسامبر با ۱۰/۸ بیلیون دلار بود که بزرگترین کسری بودجه سه ماهه کشور بوده است.

مصرف‌کنندگان: طبق آمار، شاخص مصرف‌کننده پس از ماه فوریه ۱/۵ درصدی و ۱/۴ درصد در ماه ژانویه، در ماه مارچ به ۱/۹ درصد افزایش پیدا کرد و بدین ترتیب وضعیت اقتصادی کانادا ضعیف‌تر شد. میانگین نرخ تورم واحد اندازه‌گیری مناسبی برای بدست آوردن وضعیت اقتصادی در کشور است و با توجه به صعود آن از ۱/۹٪ در ماه فوریه به ۲٪ در ماه گذشته، این تغییر باعث نگرانی بانک مرکزی کانادا خواهد شد.

نفت و گاز: قیمت بنزین ارزان عامل مهم اثر گذاری روی شاخص تورم بوده است، طبق اعلان اداره آمار کانادا در ماه مارچ هزینه جهانی تولید نفت خام، ماهانه ۱۱/۶ درصد افزایش یافته در حالیکه قیمت گاز در مقایسه با سال گذشته ۴/۴ درصد پایین‌تر بوده است. "اوری شنفلد"، اقتصاددان ارشد بانک سی‌آی‌بی‌سی در یک مصاحبه گفت: "بالا و پایین رفتن قیمت بنزین به راحتی شاخص تورم را نیز بالا و پایین می‌کند... در حال حاضر ما پول بیشتری باید برای خرید بنزین بپردازیم که آن نیز تا به حال از تورم نکاسته و هنوز در حدود ۲٪ هستیم... این اعداد مرتبا کمی بالا و پایین می‌شوند اما در واقع اعداد تورمی درست در حدودی هستند که بانک مرکزی کانادا می‌خواهد".

پیش‌بینی‌های اقتصاددانان درباره تورم در این ماه با واقعیت کاملا مطابقت داشت، و این امر انتظارات متخصصان را در ثابت نگاه داشتن نرخ بهره پایه تقویت کرد، امری که بانک مرکزی کانادا نیز با ثابت نگاه داشتن نرخ بهره پایه، به آن صحه گذاشت.

اخبار کامل و کوتاه جهان – هفته گذشته

چهارشنبه ۱۰ اپریل
- فردا گزارش بازرس مولر منتشر می‌شود
- آمریکا ممنوعیت شکایت شهروندانش علیه شرکت‌های خارجی در کوبا را لغو می‌کند
- رئیس جمهور پیشین پرو با شلیک گلوله به گردن خود را کشت
- تورم کانادا به ۱٫۹٪ رسید
- پیروزی ۶۸ درصدی محافظه‌کاران در انتخابات آلبرتا
- پلیس تورنتو ۲۱ مغازه بدون مجوز ماری‌جوآنا را بست
- اروپا روی بوئینگ گمرکی گذاشت
- چپ شدن اتوبوسی در پرتغال ۲۸ کشته عمدتا آلمانی بجا گذاشت
- نامزد حزب مخالف اردوغان شهردار استانبول شد
- کاهش نرخ رشد اقتصادی آلمان
- معترضان طرفدار محیط زیست در لندن خودشان را به قطارها چسب زدند
- عمر البشیر، به زندان منتقل شد
- نتانیاهو مامور تشکیل دولت اسرائیل شد
- دیدار نخست وزیر عراق از عربستان
- ویدودو برای دومین بار رئیس جمهور اندونزی می‌شود
- خامنه‌ای: برادری سپاه و ارتش زیباست
- کشف ۱ تُن مواد مخدر در سمنان و خراسان
- پُست انگلیس به زودی خدمات به ایران را از سر می‌گیرد
- کاهش ۱۰٪ سرقت در تهران
- اینستاگرام صفحات سپاه را بست

سه‌شنبه ۹ اپریل
- ترامپ لایحه عدم کمک به عربستان در جنگ یمن را وتو کرد
- پخش اولین کمک صلیب سرخ در ونزوئلا
- انتخابات آلبرتا پایان یافت؛ نیوفاندلند: ۱۵ می
- دادگاه: مسافرت ترودو به جزیره آقاخان دوباره بررسی شود
- ماکرون: نوتردام را دوباره می‌سازیم
- تظاهرات بزرگ فعالان طرفدار محیط زیست در لندن
- اروپا حاکمیت اسرائیل بر جولان را بشدت رد کرد
- ویکی‌لیکس اسناد زیادی را منتشر کرد
- درخواست ترکیه از تمدید معافیت تحریم نفتی ایران
- مجلس مصر ریاست جمهوری السیسی را از ۴ به ۶ سال افزایش می‌دهد
- بحرین ۱۳۸ نفر را به اتهام ارتباط با سپاه سلب تابعیت کرد
- دیدار ظریف با اسد در سوریه
- پایان انتخابات اندونزی، بزرگترین انتخابات یکروزه دنیا
- اعزام هیئت ۲۵۰ نفری با ۵۰ زن افغان به مذاکره با طالبان
- صدف خادم فعلا به ایران برنمی‌گردد
- دولت درباره طرح حذف ۴ صفر از پول تصمیم می‌گیرد
- محمدعلی طاهری پس از ۷ سال آزاد شد
- خسارت سیل: ۴۰ هزار میلیارد تومان
- نامگذاری ۱۲ میدان و خیابان به نام هنرمندان
- کاهش ۱۰٪ سرقت در تهران
- اینستاگرام صفحات سپاه را بست

دوشنبه ۸ اپریل
- کاخ سفید: عبارت «عاشق ویکی‌لیکس‌ام» از سوی ترامپ شوخی بود
- آغاز پخش آخرین بخش سریال تاج‌وتخت
- گزارش بازرس مولر پنجشنبه منتشر می‌شود
- ترامپ: به تایگرووودز مدال آزادی می‌دهم
- رئیس جمهور اکادور: آسانژ از سفارت برای جاسوسی استفاده می‌کرد
- کانادا اطرافیان مادورو را تحریم کرد
- اعتراض کانادا به رای سازمان تجارت جهانی درباره چوب خام
- فردا انتخابات استانی آلبرتا است
- کلیسای نوتردام بجز دو برج و اسکلت در آتش سوخت
- تظاهرات عظیم ضد تغییرات آب و هوایی در لندن
- انتقاد سیاستمداران اروپا از سیاست‌های ترامپ درباره اسرائیل و فلسطین
- ساخت اولین قلب با چاپگر سه‌بعدی و رگ و پی انسانی
- پیروزی سوسیال دموکرات‌ها در انتخابات فنلاند
- هشدار مرکل به نتانیاهو: راه حل دو کشور فلسطین و اسرائیل است
- باران شدید و سیل در راه افغانستان
- عربستان در یمن از تسلیحات فرانسوی استفاده کرده است
- ادامه سقوط قیمت املاک در استرالیا
- فرانسه به ایران: به برجام پایبندیم
- صلیب سرخ: ۲ میلیون سیل‌زده ایرانی به کمک فوری نیاز دارند
- فدراسیون بوکس: صدف خادم به ما ربطی ندارد

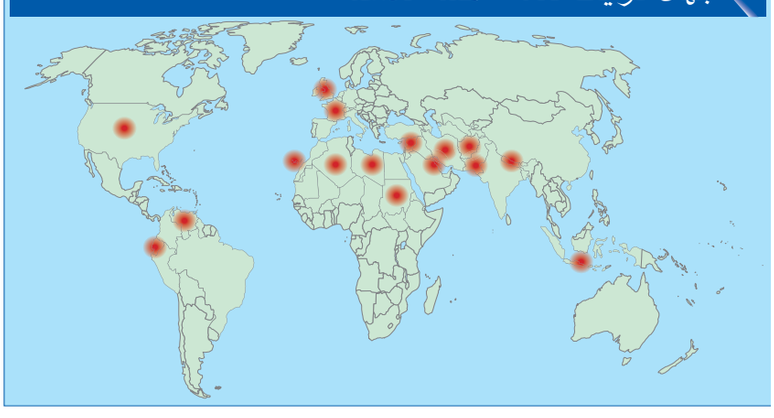
یکشنبه ۷ اپریل
- سخنگوی کاخ سفید: مجلس آمریکا بقدر کافی باهوش نیست که مالیات ترامپ را بفهمد
- هشت کشته و ۷ مجروح در گردباد تگزاس
- پس از ۱۱ سال تایگرووودز برنده مسترز شد
- فیس‌بوک، واتس اپ، اینستاگرام ۳ ساعت از کار افتادند
- حمله وزیر هندی به جاستین ترودو
- افزایش ۱۲٪ نرخ بنزین در کانادا
- هاکی زنان کانادا سوم شد
- سفیر فرانسه در آمریکا: بند برداشتن محدودیت غنی‌سازی بعد از برجام ایران صحت ندارد؛
- پایان رای‌گیری انتخابات فنلاند: آسانژ را به سوئد تحویل دهید
- تظاهرات بزرگ ضد دولتی در صربستان
- رئیس شورای نظامی انتقالی سودان هم استعفا کرد
- معترضان جمهور موقت هم نمی‌خواهیم
- رهبر کره شمالی: ترامپ برای اصلاح رویکردش ۱ سال وقت دارد
- سه مجروح در حمله اسرائیل به پایگاه سوری
- عربستان یک زوج پاکستانی را اعدام کرد
- چندین کشته در تیراندازی کلوپ ملبورن استرالیا
- حشدالشعبی، حزب‌الله و فاطمیون برای کمک به سیل وارد ایران شدند
- هلال احمر: خارجی‌ها کمک دادند، پول ندادند
- احمدی‌نژاد قبلا گفته انقلاب کار انگلیس بود

شنبه ۶ اپریل
- کشف ده‌ها گور مخفی در یک دارالتادیب آمریکا
- مجلس آمریکا به اداره مالیات: برگه مالیاتی ترامپ را به مجلس بدهید
- دادگاه: ۳۰۰۰ کودک لاتین‌تبار به والدینشان در آمریکا ملحق شوند؛ ترامپ: همه بروند در یک شهر بسته
- بزرگ‌ترین هواپیمای جهان برای اولین بار در آمریکا پرواز کرد
- مادورو: ۱ میلیون سرباز جدید می‌خواهیم
- باخت هاکی زنان کانادا به فنلاند، رقابت برای سومی
- دستگیری فردی که در لندن با ماشین به خودروی سفیر اوکراین زد
- تظاهرات هزاران نفری جلیقه‌زردها در فرانسه
- نمایندگان انگلیس به پلیس: آسانژ را به سوئد تحویل دهید
- تظاهرات بزرگ ضد دولتی در صربستان
- رئیس شورای نظامی انتقالی سودان هم استعفا کرد
- معترضان جمهور موقت هم نمی‌خواهیم
- رهبر کره شمالی: ترامپ برای اصلاح رویکردش ۱ سال وقت دارد
- سه مجروح در حمله اسرائیل به پایگاه سوری
- عربستان یک زوج پاکستانی را اعدام کرد
- چندین کشته در تیراندازی کلوپ ملبورن استرالیا
- حشدالشعبی، حزب‌الله و فاطمیون برای کمک به سیل وارد ایران شدند
- هلال احمر: خارجی‌ها کمک دادند، پول ندادند
- احمدی‌نژاد قبلا گفته انقلاب کار انگلیس بود

جمعه ۵ اپریل
- ارتش آمریکا محدودیت‌های همجنس‌گرایان را اجرایی کرد
- رئیس سیا به افغانستان رفت
- آغاز ساخت فیلم جدید جنگ ستارگان
- تسلا فروش آنلاین مدل ۳ را لغو کرد
- شرکت نفت شوران، پتروشیمی آناداركو را ۴۶ بیلیون دلار می‌خرد
- دستگیری برنامه نویس ویکی لیکس در اکوادور
- کانادا تعریف "ترور" را تغییر می‌دهد
- آتش سوزی بزرگ در اتاوا
- انگلیس به ایران بسته پُستی نمی‌فرستد
- تظاهرات طرفداران آسانژ در سراسر دنیا
- سوئد شکایات علیه آسانژ را دوباره به جریان می‌اندازد
- دیوان لاهه: اکنون نمی‌شود به جنایات جنگی آمریکا در افغانستان پرداخت
- درگیری پناهندگان افغان و سودانی در فرانسه
- فرمانده کودتای سودان علیه عمرالبشیر هم استعفاء داد
- ادامه تظاهرات در الجزایر
- اعلان جنگ بهاری طالبان علیه افغانستان
- شانزده کشته در انفجار کویته پاکستان
- کیم یونگ نام، رئیس جمهور کره شمالی تغییر کرد
- زلزله ۷ ریشتری در اندونزی
- ایران تولید نفت مناطق سیل زده را برای حفظ جان سیل‌زدگان قطع کرد
- راه‌آهن ایران، عراق و سوریه از شمال به هم وصل می‌شود

پنج‌شنبه ۴ اپریل
- آمریکا رسما خواستار استرداد آسانژ شد
- وکیل کاخ سفید در زمان اوباما متهم به لابی‌گری برای خارجیان شد
- مایکل اوناتی، وکیل مخالف ترامپ متهم به ۳۴ جرم شد
- جانی دپ، زن سابقش را سو کرد
- طرح قانون منع سقط جنین در مجلس تگزاس
- بارش برف سنگین در مرکز آمریکا
- بومیان اکوادور دولت را برای زمین ربایی سو کردند
- مادورو: با صلیب‌سرخ برای ارسال کمک به ونزوئلا توافق کردیم
- فورد از بودجه انتاریو رونمایی کرد: کسری تا ۵ سال
- جولیان آسانژ، پایه‌گذار ویکی‌لیکس در انگلیس دستگیر شد
- پاپ سابق: آزار جنسی کشیشان برآمده از انقلاب جنسی دهه ۵۰ بود
- اوبر: شاید ۲ بیلیون دلار در سال ضرر بدهیم
- ژنرال حفتر فرودگاه پایتخت لیبی را تصرف کرد و از جنوب به طرابلس رسید
- ارتش سودان عمرالبشیر را برکنار و زندانی کرد
- مصر از اتحاد ناتو عربی کنار کشید، ایران تشویقش کرد
- شکست طرح قضایی ماه‌نورد اسرائیل
- ده کشته در حمله طالبان به پاسگاه پلیس قندوز افغانستان
- آغاز اولین مرحله انتخابات مجلس هند
- کره جنوبی: ممنوعیت سقط جنین خلاف قانون اساسی است
- نیوزیلند هزاران سلاح ممنوع شده شهروندانش را می‌خرد
- هفت کشته در تصادف اتوبان تهران-ساوه
- ادامه باران در مرکز ایران

جهان در یک نگاه – هفته گذشته



– مطالب منتشره با نام، مصاحبه و یا رسیده از خوانندگان، نظرات آنان را بیان می‌کند و مسئولیت آن به عهده ایران استار نیست.
– از انتشار هرگونه تهمت، نادرست، چسباندن فردی به گروهی، توهین، بند کردن به شخصیت، درخواست حذف، جهت‌داری و طرفداری سیاسی یا غیر سیاسی، مطالب یکطرفه و آگهی غیر قانونی، معذوریم.
– ایران استار در صورت لزوم حق ویرایش، ترجمه و کوتاه کردن مطالب را برای خود محفوظ می‌دارد.
– آخرین فرصت ارسال یا تصحیح مطالب دوشنبه ۱۲ ظهر و آگهی‌ها سه‌شنبه ۱۲ ظهر است.
– هرگونه استفاده از مطالب، طراحی و تصاویر این رسانه منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

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

صرافی بهمنی
با مجوز رسمی از بانک مرکزی • با ۱۳ سال سابقه درخشان
416 319 0000
6120A Yonge St, Unit 209

ایران استار خانواده
169 Steeles Ave. East, Toronto, ON M2M 3Y5 | www.iranstar.com | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 18 April 2019 - V. 25 - No.1234 | 21 | پنجشنبه ۲۹ فروردین ۱۳۹۸ - سال ۲۵ - ش ۱۲۳۴

ارز ملل
• بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
• پرداخت همزمان ارز با کارت عابربانکهای ایران
416.830.6500 5859A Yonge St.

> زندگینامه - کتاب ← ۲۲

نگاهی به شاه
قسمت ۴۷
دکتر عباس میلانی

> سخن و اندیشه ۵۹ ← ۲۴

نگاهی به تاریخ ایران-
برای مهاجران۱
دکتر حسن گل‌محمدی

> سیستم آموزشی انتاریو- ۴۰ ← ۲۶

دروس کودکستان‌های
انتاریو
لیلا کاظم‌زاده

> مشاور خانواده ← ۲۸

استرس
فرشته نیک‌خواه

> طنز ← ۲۹

اندر حکایت گزارش
فضول‌خان از سخنرانی
درباره خلقیات ما ایرانیان
فضول‌خان کامیونیتی

> فیلم ← ۳۰

بازی تاج و تخت۳
پدرام ناظم زاده

> تندرستی ← ۳۲

مصرف زیاد ویتامین D
سبب نارسایی کلیوی
می‌شود
دانشگاه تورنتو

محققان برزیلی:

عضلات قوی طول عمر را بیشتر می‌کند

بطور معمول قدرت عضلات بعد از سن ۴۰ سال روند نزولی می‌یابد. اکنون محققان دریافتند عضلات پرقدرت می‌تواند طول عمر را افزایش دهد. مطالعه محققان برزیلی نشان می‌دهد قدرت به توانایی ایجاد نیرو و سرعت و هماهنگ کردن حرکات بستگی دارد."کلودیو گیل آروخو"، سرپرست تیم تحقیق از کلینیک پزشکی ورزش در برزیل، در این باره می‌گوید: "بلندشدن از صندلی در دوره سالمندی و پرتاب توپ به قدرت عضلات بستگی دارد تا استقامت عضلات، و ورزش‌های تحمل وزنه عمدتاً در افزایش قدرت عضلات نقش دارند".

آروخو در ادامه می‌افزاید: "مطالعه ما نشان می‌دهد افراد دارای قدرت عضلانی بیشتر عمر طولانی‌تری دارند."

در این مطالعه، محققان ۳۸۷۸ شرکت کننده غیرورزشکار در رده سنی ۴۱ تا ۸۵ سال را تحت آزمایشات قدرت عضلات بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۶ قرار دادند.

آروخو افزود: "یافته‌های ما نشان می‌دهد قدرت، رابطه قوی‌ای با مرگ به هر علتی دارد. اما خبر خوش این است که اگر میزان قدرت عضلات بیش از حدمیانگین باشد، میزان زنده ماندن به مراتب بهتر خواهد بود."

محققان توصیه می‌کنند انجام چندین ورزش برای قسمت بالاتنه و قسمت تحتانی بدن، و وزنه زدن با بار حداکثر (یعنی نه خیلی سبک باشد و نه خیلی سنگین که قادر به بلندکردن آن نباشید) می‌تواند موجب افزایش قدرت عضلات شود. پس اگر تا امروز نسبت به وزنه زدن علاقه‌ای نداشتید بدانید با آن می‌توانید به طول عمرتان بیفزایید.

> پزشکی ← ۳۳

میگرن در زنان
شایع‌تر است
متخصصان امریکایی

> روانشناسی ← ۳۴

پذیرش
و تشخیص خشم۴
دکتر صفر داعی

> دانش ← ۳۶

سگ‌ها سرطان را
بو می‌کشند
محققان امریکایی

> آشپزی ← ۳۸&۳۹

هش براون- پنیر محلی
سالاد بادام‌زمینی
کاکا کدو• بادمجان سوخاری
دلمه تره فرنگی و ...
پروین ترابی

> تغذیه ← ۴۰

فلفل قرمز روند پیشرفت
سرطان ریه را کُند می‌کند
دانشگاه مارشال

> رمان دنباله‌دار ← ۴۲

آتوسا (دختر کوروش بزرگ)
قسمت ۲
هلن افشار

> سلامت ← ۴۴

سفیدکننده‌های دندان
چه آسیبی به دندان‌ها
می‌زنند؟
دانشگاه استاکتون

> نیازمندی‌ها

اخبار محلی ← ۴۸
استخدام و اجاره ← ۵۱
← ۵۶&۵۷&۵۸&۵۹

> اطلاعات عمومی

سودوکو، فال ← ۵۲&۵۳
جدول ← ۵۴&۵۵
لیست مشاغل ایرانی

بهترین انتخاب همیشگی برای شستن قالی‌های شما
با بهترین قیمت
قالیشوئی ماژیک
416-856-9491
تعمیرات، رفوگری،
لکه‌برداری، رنگرزی
و ریشه‌کشی

نگاهی به شاه ۴۷

محمدرضا شاه پهلوی و سپهبد فضل الله زاهدی نخست وزیر - ۱۳۳۲

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه- پژوهشگر
milanibooks.com

شاه تصمیم گرفت که حلّ مشکل زاهدی را به بعد از سفر خود به اروپا و آمریکا موکول کند. در واقع مدّت‌ها بود که شاه می‌گفت ثریا سخت خسته است و برای رفع خستگی، او و شاه می‌خواهند به آمریکا و اروپا سفر کنند. دو دولت آمریکا و انگلیس هم به صراحت به شاه می‌گفتند در شرایط آن روز، سفر شاه به غرب مصلحت نیست. می‌گفتند در اوضاع نابسامان آن زمان، شاه نباید، آن چنان که برنامه داشت، برای سه ماه از ایران خارج باشد. می‌گفتند باید مسألهٔ نفت را حل کند و آنگاه به فکر سفر باشد. شاه زیر بار نمی‌رفت. می‌گفت تجربهٔ روزهای تلخ مرداد، همسرش، ثریا را سخت خسته کرده و سفری استراحتی را ضروری ساخته است. در واقع شاه برای اوّل بار در ۳ ژوئیه ۱۹۵۴ (۱۳ خرداد ۱۳۳۳) به سفیر آمریکا گفت که "می‌خواهد برای سفری غیررسمی" راهی آمریکا شود. می‌گفت ثریا هم همراهش خواهد بود. تأکید داشت که "البتّه تنها پس از امضای قرارداد جدید نفت" به این سفر خواهد رفت. وقتی خبر احتمال سفر شاه به آمریکا به آیزنهاور رسید، پاسخش صریح و روشن بود. شاه تنها باید "پس از حلّ مسألهٔ نفت" به آمریکا سفر کند.

البتّه حتّی در زمانی که شاه برای اوّل بار فکر سفرش را با سفیر آمریکا در میان گذاشت رئوس کلی قرارداد جدید نفت تعیین شده بود. شواهد فراوان نشان می‌دهند که شاه و نمایندگان ایران در این مذاکرات نقش چندانی در تعیین این رئوس کلّی نداشتند. در ۲۴ فوریه ۱۹۵۴ (۵ اسفند ۱۳۳۲) وزیر امورخارجهٔ آمریکا در تلگرافی به سفارت آمریکا در ایران از امضای تفاهم‌نامه‌ای بین آمریکا و انگلیس در مورد نفت ایران خبر داد. به گفتهٔ جان فاستر دالس، "دولت آمریکا آماده است از طرح قراردادی جانبداری کند که در آن شرکت نفت انگلیس ۴۰درصد از نفت ایران را از آن خود خواهد کرد، ۴۰ درصد دیگر به شرکت‌های آمریکایی تعلق خواهد گرفت. در مورد ۲۰درصد باقی امید ما است که بخش اعظم آن به شرکت شل تعلق بگیرد و از این طریق سهم کلّی انگلستان فزونی می‌گیرد." قرار شد آن چه به شل تعلق نمی‌گرفت بین شرکت‌های کوچک نفتی، از جمله یک شرکت فرانسوی تقسیم شود. آن چه که بعدها به "قرارداد کنسرسیوم" معروف شد در رئوس کلی عین همان ساختاری بود که دالس در تلگرافش برشمرده بود. تنها موضوعی که در تلگراف حل نشده بود، مسألهٔ سخت حساس غرامت بود. انگلیس‌ها برای دریافت آن پافشاری می‌کردند و دولت ایران و شاه می‌دانستند که مردم نسبت به این قضیه حساسیّت ویژه‌ای دارند و درز این خبر که ایران به پرداخت چنین غرامتی تن درداده به راحتی می‌توانست برای شاه و دولت دردسر سیاسی ایجاد کند.

در هرحال وقتی "قرارداد کنسرسیوم" برای تصویب به مجلس فرستاده شد، برخی از نمایندگان دست‌چین شدهٔ رژیم هم علیه آن داد سخن دادند. بلافاصله شایعاتی در مورد رشوه گرفتن برخی از اعضای ایرانی هیأت مذاکره کننده رواج پیدا کرد. مثلاً گفته می‌شد علی امینی که به عنوان وزیر دارایی ریاست هیأت ایرانی را در مذاکرات نفت به عهده داشت، چکی به مبلغ پنج میلیون دلار بابت رشوه دریافت داشت. ایرج امینی در زندگی‌نامهٔ محققانه و در عین حال همدلانه‌ای که در باب پدرش نوشته، این شایعات را یکسره رد می‌کند. می‌گوید در واقع چکی به مبلغ ۵/۴ میلیون دلار به حساب امینی واریز شد ولی این پول رشوه نبود بلکه قسط اوّل وام چهل و پنج میلیون دلاری ای بود که دولت آیزنهاور به ایران وعده داده بود.

بنابر اسناد انگلیس‌ها، "گرچه عقل سلیم و شجاعت" علی امینی نقشی بسزاء در تصویب قرارداد کنسرسیوم بازی کرد، ولی "در واقع موفقیّت نهایی در تصویب این قرارداد نتیجهٔ نفوذ شاه بود." در همین گزارش آمده که در آغاز این مذاکرات، شاه در نتیجهٔ "توصیه‌های غیرصادقانه برخی از سیاستمداران ایرانی درگیر ماجرا و بعضی مفت‌خوران درباری" کوشیده بود به‌طور مستقیم و جداگانه با انگلیس مذاکره کند

Freight Services International

FSI

حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی در آمریکا، اروپا، دبی و ایران

416.590.8989
7191 Yonge St. Suite # 312
(World on Yonge office Building)
www.freightall.com
E-mail: info@freightall.com

فضل الله زاهدی، درکارهای مهم دولت خواست‌ها و نظریه‌های شاه را چندان رعایت نمی‌کرد

و از این راه "به توافق‌هایی بهتر" برسد. امّا پس از چندی این تلاش‌ها را واگذاشت و به تصویب قرارداد کنسرسیوم کمک کرد. اشارهٔ گزارش به "مفت‌خوران درباری" قاعدتاً به تلاش‌های ناکام پرون و شاهرخ ناظر است.

در۲۱ سپتامبر ۱۹۵۴ (شهریور ۱۳۳۳) علی امینی در مقام رئیس هیأت نمایندگی ایران در مذاکرات نفت، طرح قرارداد کنسرسیوم را تقدیم مجلس کرد. اذعان داشت که این قرارداد کمال مطلوب مردم نیست. مدّعی شد که تنها زمانی ایران می‌تواند به قراردادی مطلوب در عرصهٔ نفتی دست یابد که به یکی از نیروهای اقتصادی عمدهٔ جهان بدل شده باشد. بر طبق این قرارداد کنسرسیومی از شرکت‌های نفتی آمریکایی انگلیسی، فرانسوی و هلندی کار اکتشاف و تصفیه و فروش نفت ایران را در بخش اعظم مناطق نفت‌خیز ایران به عهده می‌گرفتند. چند سال بعد چند و چون حوزهٔ انحصار کنسرسیوم به مسأله‌ای حاد میان شاه و شرکت‌های غربی بدل شد.

سوای قرارداد کنسرسیوم، ایران در قراردادی جداگانه پذیرفت که به انگلستان بابت فرصت‌های اقتصادی از دست رفته‌اش در دوران دکتر مصدق غرامت بپردازد. قرار شد ایران ۲۱ میلیون پوند به انگلیس‌ها غرامت بدهد گرچه دولت انگلستان ادعا می‌کرد که "زیان و ضررش" در دوران مصدق به مراتب بیشتر از ۲۱ میلیون پوند بود. به‌علاوه، انگلستان، می‌گفت به عنوان نشانی از "حسن نیّت" خود تنها نیمی از این غرامت را دریافت خواهد کرد. شاه تأکید داشت که تنها در صورتی قرارداد را امضاء خواهد کرد که شرکت‌های نفتی، همه "حقّ حاکمیّت ایران بر نفت ملّی شدهٔ خود را بپذیرند و قبول کنند که در واقع شرکت‌ها در استخدام دولت ایران‌اند."

شاه و امینی هر دو می‌دانستند که قرارداد کنسرسیوم مطلوب نیست. هر دو به کرّات کوشیدند مسئولیت این قرارداد را بر شانهٔ دکتر مصدق بگذارند. می‌گفتند مصدق چنان وضع اقتصادی ایران را آشفته و دولت را ورشکسته کرده بود که دولت جدید عملاً پشتش به دیوار بود و چاره‌ای جز امضای این قرارداد نامطلوب نداشت.

در حالی که هر روز شایعات تازه‌ای از قرارداد کنسرسیوم برملا می‌شد و بر خشم منتقدان شاه می‌افزود، در شمارهٔ ۱۹ آوریل ۱۹۵۴ (۳۰ فروردین ۱۳۳۳) مجلهٔ لایف تصویری از شعبان جعفری، معروف به شعبان بی‌مخ را چاپ کرد و در شرح آن نوشت که شعبان از جمله قلدران و بارفروشان و چاقوکش‌هایی بود که در پیروزی تیمسار زاهدی در ۲۸ مرداد نقشی کلیدی بازی کرد. شاه از سویی از مضمون مقاله به خشم آمد. از سویی دیگر، کوشید آن را به ابزاری برای برکناری زاهدی بدل کند. نسخه‌ای از مقاله را از طریق حسین علاء، وزیر دربار، به لوی هندرسن فرستاد. علاء به سفیر آمریکا گفت "زاهدی باید جای خود را به شخصیتی ... که بیشتر مقبول غرب است بدهد." شاه ادّعا کرده بود علّت تأخیر در تصویب قرارداد نفت این است که شرکت‌های غربی حاضر نیستند با کسی مثل زاهدی مذاکره و توافق کنند. هندرسن نه تنها استدلال شاه را، که علاء ناقل آن بود، یکسره رد کرد بلکه به لحنی نیش‌دار حیرت خود را از شگردهای شاه برای برکناری زاهدی ابراز کرد. بالأخره این که هندرسن تأکید کرد که در هرحال برای تصویب قرارداد نفت نقش کلیدی را "شاه و نه نخست‌وزیر" بازی خواهند کرد. شاه نیز خود در جایی دیگر نقش کلیدی خود را در تصویب قرارداد کنسرسیوم تأیید کرد. می‌گفت "آیزنهاور در نامه‌ای شخصاً از من به‌خاطر نقشی که در حلّ مشکل نفت بازی کرده بودم تشکر کرد."بعد از حدود چهار هفته بحث‌های پرمجادله، مجلس بالأخره قرارداد کنسرسیوم را تصویب کرد و شاه هم در ۲۴ اکتبر ۱۹۵۴ (۲ آبان ۱۳۳۳) لایحه را توشیح کرد و بدین سان قرارداد جنبه قانونی پیدا کرد. بلافاصله پس از اتمام کار قرارداد و تصویب مجلس، شاه بر آن شد که همراه ثریا به آمریکا و اروپا سفر کند. فکر برکناری زاهدی را به زمان بازگشتش از سفر واگذاشت. همه موانع و مشکلاتی که فرا راه سفر شاه بود دیگر به نظر از میان برخاسته بود. شاه و ثریا کار برنامه‌ریزی جزئیات سفر خود را آغاز کردند امّا به قول بیهقی، "قضا در کمین بود،" و کار خویش می‌کرد. در دوّم نوامبر ۱۹۵۴ (۱۱ آبان ۱۳۳۳) شاهپور علی‌رضا، تنها برادر تنی شاه و بر اساس قانون تنها برادری که می‌توانست به‌جای شاه یا بعد از او بر تخت سلطنت بنشیند در حادثه‌ای هوایی جان باخت. از کنارهٔ دریای خزر عازم تهران بود. در فرودگاه به او هشدار دادند که هوا توفانی است و پرواز با هواپیمای کوچکی که در اختیارش بود خطرناک می‌تواند بود. ولی علی‌رضا به این هشدارها وقعی نگذاشت. آن شب خاندان سلطنتی همه منزل ملکه مادر مهمان بودند. علی‌رضا هم می‌خواست حتماً به مهمانی مادرش برسد، ولی او هرگز به آنجا نرسید. در واقع او هم مثل پدرش رضاشاه به

[نگاهی به شاه ، ادامه در صفحه ۴۶ ←]

مهاجرت به کانادا
Salam Toronto.com

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

ترجمه رسمی

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

کامران نقوی
کارشناس رسمی مهاجرت
416.733.4050

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

نگاهی به تاریخ ایران- برای مهاجران[1]

حسن گل‌محمدی
نویسنده و شاعر

پدیده مهاجرت یک دگرگونی بزرگ در زندگی فردی و گروهی است. این دگرگونی شامل تمام جنبه‌های زندگی می‌شود. از این رو مهاجرت با تغییر فرهنگی و رفتاری همراه است، زیرا افراد از جایی که به آن خو گرفته و شخصیت‌شان را شکل داده است مهاجرت نموده و وارد فضای دیگری می‌شوند که از لحاظ ساختار فرهنگی، اجتماعی و رفتاری با محیط قبلی تفاوت‌های فراوانی دارد. این دگرگونی بزرگ که بر اثر مهاجرت بوجود می‌آید، کلیه عوامل و آثار زندگی را تحت تغییر و تحول و ارزیابی مجدد قرار می‌دهد. یکی از عوامل بسیار مهم در فرایند مهاجرت "هویت و بحران هویت" است. هویت افراد به میزان زیادی به احساس همبستگی به آب و خاک و میراث گذشتگانشان ارتباط دارد. در حقیقت هویت به مانند تصاویر ذهنی از خویشتن برای معرفی خود بر اساس گذشته است. هویت هر فرد جوابی است به این سوال که:

"من کیستم؟"

شاید تصور شود که پدیده هویت بیشتر به مهاجران نسل اول برمی‌گردد ولی باید توجه داشت که نسل دوم مهاجران اگر چه زبان را خوب یاد می‌گیرند و مشکل ارتباط ندارند ولی همیشه این نکته آنها را تحت فشار قرار می‌دهد که اطرافیان به ایشان با دید یک خارجی نگاه می‌کنند. این نسل پس از آن‌که دوره نوجوانی را طی کردند، معمولاً در سن نزدیک به ۲۰ سالگی از خارجی بودن خود بیشتر آگاه می‌گردند و هویت ایرانی داشتن برایشان مهم می‌شود. در این موقع است که اکثر آنها به ملیت سابق والدین‌شان علاقمند شده و حتی ممکن است شروع به یادگیری زبان، فرهنگ و آداب و رسوم ایرانی کنند.

یکی از مسائلی که این نسل دوم مهاجران علاقه دارند از آن اطلاع داشته باشند، مسائل تاریخی و گذشته کشور پدری‌شان ایران است. در این زمان آنها به والدین و آشنایان و معلمان خود مراجعه می‌کنند و خواستار آن می‌گردند که از گذشته تاریخی کشورشان مطالب و مواردی را برای آنها بازگو کنند. در این مراجعه چنانچه والدین که دنبال کار و زندگی و تنظیم وضعیت اقتصادی خانواده هستند، نتوانند خواسته‌های آنها را برآورده کنند و یا اینکه خودشان در این زمینه اطلاع درستی نداشته باشند، نسل دوم مهاجران دچار تضاد و بحران هویت شدیدی می‌گردند که جبران آن اگر غیرممکن نباشد، بسیار مشکل است.

بنابراین بر اساس درک این مشکل فرهنگی از لحاظ شناخت هویت تاریخی و گذشته سرزمین پدریمان ایران عزیز، مصمم هستم سلسله مطالبی را تحت عنوان "نگاهی به تاریخ ایران- برای مهاجران" با بیانی ساده و قابل درک، برای نسل‌های مختلف مهاجران در شماره‌های آتی این نشریه درج نمایم، تا به یکی از رسالت‌های راستین و واقعی خود که همان جواب به هویت گذشته خودمان و کشورمان است، عمل کرده باشم. امید است این مطالب مورد استفاده کلیه خوانندگان گرامی بویژه نوجوانان و جوانان عزیز ایرانی قرار گیرد.

مطالب مورد نظر را با این سوال آغاز می‌کنم که:"تاریخ چیست؟" تاریخ از لحاظ معنی به اطلاعاتی گفته می‌شود که در رابطه با گذشته باشد. در فرهنگ فارسی روانشاد دکتر معین درباره تاریخ آمده است:"تاریخ سرگذشت یا سلسله اعمال و وقایع و حوادث قابل ذکر است که به ترتیب ازمنه تنظیم شده باشد." ولی واژه تاریخ از کلمه یونانی HISTORIA گرفته شده و از لحاظ ریشه شناسی با کلمه انگلیسی STORY مرتبط است. مورخان برای نوشتن تاریخ از منابع مختلفی همچون سوابق نوشته یا چاپ شده، مصاحبه (تاریخ شفاهی) و تحلیل یافته‌های باستان شناسی استفاده می‌کنند. استفاده از تمامی روش‌های ذکر شده موجب کامل‌تر شدن نگارش تاریخ می‌گردد.

کشور عزیز ما ایران، سرزمین پهناوری است که محل تشکیل اولین تمدن‌های بشری می‌باشد و سالیان دراز پیشرو دیگر تمدن‌ها بوده است که در جاهای دیگر دنیا بوجود آمده‌اند. پیشینه تمدن ایرانی دست کم به ده هزار سال پیش می‌رسد که ۲۵۰۰ سال آن پس از تشکیل بزرگترین امپراتوری ایران در جهان است. مردمی که در سرزمین ایران سکونت گزیدند، در طول مدتی بیش از شصت قرن(۶۰۰۰ سال) اندیشه‌ها، افکار و فنونی را پدید آوردند که موجب بقای انسانها و بالا رفتن منزلت و مقام بشریت گردیده است. کشاورزی، فلزکاری، مبانی اندیشه‌های فلسفی و اجتماعی و دینی، پیدایش

خط و نوشتن، پیدایش و کاربرد اعداد، دانش ریاضی و ستاره شناسی از سرزمین آریایی‌ها یعنی از ایران سرچشمه گرفته و موجب بوجود آمدن تمدن‌های مختلف در سرتاسر جامعه‌های بشری گردیده است.

با این پیشینه پُر بار، ایرانیان امروز بویژه نوجوانان و جوانان عزیز می‌بایست نه تنها به تاریخ گذشته سرزمین پدری خود افتخار کنند بلکه لازم است در جهت حفظ و نگهداری این هویت ارزشمند تاریخی برای سپردن به دست نسل‌های آینده نهایت کوشش و سعی خود را به کار گیرند، زیرا پاسداری از میراث نیاکان جزو وظایف ملی و میهنی هر قوم و ملتی است که می‌خواهند تداوم بخش دستاوردهای گذشتگان خود باشند.

مقاطع تاریخی:

به منظور بررسی و شناخت بهتر، تاریخ کشورمان را به دوره‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کنند. ما در این سلسله مطالب آن را به سه دوره طبقه‌بندی می‌کنیم:

*دوره پیش از تاریخ
*دوره ایران باستان
*دوره ایران پس از اسلام

*****

ایران در دوره پیش از تاریخ:

دوره پیش از تاریخ به زمانی گفته می‌شود که انسان هنوز خط را اختراع نکرده بود. از حدود ۳۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح انسان خط را اختراع کرد. دوره پیش از تاریخ را به سه دوره پارینه سنگی(عصر حجر قدیم)، فرا پارینه سنگی، نو سنگی(عصر حجر جدید) تقسیم می‌کنند.

آثار باستانی به دست آمده نشان دهنده وجود انسان‌ها و فرهنگ خاص خود در سرزمین ایران در تمامی این دوره‌ها بوده است. دوران پارینه سنگی ایران به سه دوره پارینه سنگی قدیم، میانی و جدید تقسیم می‌شود. فرهنگ مرتبط با دوره پارینه سنگی قدیم ایران و آثار باقی مانده از آن در اطراف رودخانه‌های کشف رود در شرق مشهد، استان گیلان، مهاباد، لرستان و...وجود دارد.

انسان‌های نئاندرتال در این دوره در ایران می‌زیستند که بقایای اسکلت آنها در غار بیستون (در کرمانشاه) یافت شده است. ساکنین ایران قبل از آمدن آریایی‌ها را "کلی کاسپین" می‌نامیدند. دریای خزر یا کاسپین یا قزوین از نام آنها گرفته شده است.

کاسپین‌ها کشاورزی می‌کردند، این مردم نخستین کشاورزان جهان بودند و کشاورزی از سرزمین آنها یعنی ایران به خاک‌های رسوبی رودخانه سند و جیحون و سیحون و دجله و فرات رسیده است.

پس از گذار از دوره پارینه سنگی، دوره روستانشینی آغاز می‌شود، کهن‌ترین آثار بدست آمده از این دوره در روستاهای غرب زاگرس و شمال خوزستان است. قدیمی‌ترین مدارک مربوط به اهلی شدن بُز در گنج‌دره نزدیکی کرمانشاه کشف شده که حدود ده هزار سال قدمت دارد. بین هفت تا هشت هزار سال پیش مراکز روستانشینی در چند نقطه ایران در منطقه تمدن جیرفت، تمدن تپه سیلک کاشان و اطراف مرودشت پارس، کشف شده است. شوش یکی از قدیمی‌ترین سکونت‌گاه شناخته شده در تاریخ ایران و حتی تاریخ بشریت است که آثار به دست آمده از آن، قدمت آن را حدود هفت هزار سال پیش از میلاد نشان می‌دهد.

در طول تاریخ جهان، مهاجرت انسان‌ها و جابه‌جایی دسته جمعی همواره به منظور دستیابی به شرایط بهتر زندگی صورت گرفته است. در دوران‌های گذشته شرایط بهتر زندگی عبارت از آب فراوان و خاک حاصلخیز برای کشاورزی و دامپروری بوده است. دو کوچ بزرگ از این‌گونه مهاجرت‌ها را می‌توان کوچ بزرگ هندیان آریایی از پیرامون کوهستان‌های هندوکش به سرزمین پنجاب و رود سند و دیگری کوچ ایلامیان و سومریان به سرزمین‌های خوزستان و میان رود را نام برد. در این‌گونه مهاجرت‌ها، تمدن‌های بزرگ یا گروهی از تمدن‌های جهانی بوجود آمده که ویل دورانت این آثار تمدن را کهن‌ترین آثار تمدن بشر نامیده است.

کهن‌ترین نشانه‌های تمدن انسانی مربوط به ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد است که در آن تمدن شهر سوخته سیستان، تمدن ایلام در خوزستان، تمدن جیرفت در کرمان، تمدن تپه حصار در دامغان، تمدن تپه سیلک در کاشان، تمدن اوراتور در آذربایجان، تمدن تپه گیان در نهاوند، تمدن کاسی‌ها در لرستان و تمدن پاژها در کیلان دماوند، قابل ذکراند. از بررسی آثار به جا مانده از این تمدن‌ها می‌توان پی برد که ایرانیان قدیم در هزاره چهار پیش از میلاد از بافندگی و کارکردن با فلزات و استفاده از چرخ کوزه‌گری بهره می‌بردند و ایران نخستین سرزمینی است که در آن مردم به استخراج و استفاده از فلزات پی برده‌اند. به طوری‌که از تعداد نخستین کوره‌های ذوب مس در کرمان مربوط به هزاره پنجم قبل از میلاد مشخص شده است که ساخت سنجاق، درفش، مهر، دستبند و حلقه انگشتری در ایران، در این دوران وجود داشته است. از بررسی‌های بیشتر در این‌باره بدست می‌آید که در اواسط این دوران فلزهای دیگر غیر از مس مانند قلع، طلا و نقره مورد استفاده قرار گرفته است و شاید به همین دلیل است که این دوره را دوره فلز نام نهاده‌اند.

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

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهتورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

آشنایی با سیستم آموزشی انتاریو-۴۰

دروس کودکستان‌های انتاریو

لیلا کاظم‌زاده
معلم رسمی انتاریو

بچه‌های هر گروه دور میز خود نشسته‌اند و مشغول برانداز کردن برگ‌های درخت و میوه‌های کاج و گل‌های خودرویی هستند که زمان پیاده‌روی در جنگل نزدیک مدرسه، جمع کرده و با خود آورده و روی میز گذاشته‌اند. مربی آنان هم چند تایی لوبیا و نخود و تخم گل و شاخه‌های کوچک درخت را به این دستاوردهای کودکان اضافه می‌کند. از آنان می‌خواهد هر بخش از گیاه را در یک سبد جداگانه بریزند و این‌گونه،بچه‌ها یاد می‌گیرند کدام‌ها دانه‌اند، کدام‌ها برگ... ؛ و هرکدام چه نقشی در زندگی گیاه دارند. قبل از اینکه در این میان، یک حشره و دو تا مورچه پیدا شود و بچه‌ها با فریادشان از سر ذوق و تعجب، کلاس را به هم بریزند، معلم یادآوری می‌کند که هدف امروز ما از جستجو در طبیعت، و دسته‌بندی قسمت‌های مختلف گیاه، آشنایی با نقش هر بخش از گیاه است، و احتمالا پیش‌ترها یادآوری کرده است که طبیعت خانه‌ی حشرات هم است و آنها نیز حق زندگی دارند. این مرور اهداف (learning goals) که در چند جمله ساده و کوتاه خلاصه می‌شود، باعث می‌شود بچه‌ها همینطور که درگیر کشف گیاه و ابراز نظر خود و طرح پرسش‌ها هستند، به یاد داشته باشند قرار است در طول این همه بازی، حواسشان به اهداف آموزشی هم باشد.

معلم یادداشت‌برداری می‌کند که بچه‌ها چگونه در فعالیت جداسازی برگ و دانه و ... شرکت کرده‌اند و آیا درست تشخیص داده‌اند یا خیر، آیا کلمه‌ها را درست به کار برده‌اند، همکاری گروهی مناسبی داشته‌اند، و منظور خود را تا چه اندازه به مخاطبان (همکلاسی‌ها و/یا معلم ومربی) منتقل کرده‌اند. این‌گونه، در زمینه زبان، و مهارت‌های یادگیری و حل مساله، کار جمعی، و بقیه مهارت‌ها، ارزشیابی تحصیلی انجام می‌شود. شاید در این میان یک بچه با شیوه خاص چینش برگ‌ها روی میز، یک الگو (pattern) بسازد و با ذوق و شوق فراوان اثر هنری خود را به بقیه نشان دهد. این لحظه را معلم به خوبی استفاده کرده و از آن یک موقعیت آموزشی (teachable moment) می‌سازد و درس ریاضی راجع به الگو را یاد می‌دهد یا مرور می‌کند. یادتان هست که همین درس الگوها، مقدمه جبر در آینده است. ویژگی یادگیری از راه بازی و حیرت (wonder) و پرس و جو و کشف، باعث می‌شود در کلاس کودکستان، خود را سوار یک قایق جستجوگر حس کنیم که با موج‌ها بالا و پایین و چپ و راست می‌رود و تجربه می‌اندوزد! کلام اصلی آموزش در کودکستان همین است و "بازی" یا همان قایق و سیر کردن در بستر آموزش به منزله رودخانه‌ای پرماجرا. حالا سوار قایق بمانید تا کلیات انتظارات آموزشی (curriculum expectations) در سند کودکستان‌های انتاریو را سیاحت کنیم! در سند سال ۲۰۱۰ که یک سوم کل متن راجع به کلیات و چگونگی‌های آموزش پیش‌دبستان بود و دو سوم مطالب (ص۴۹ تا ص۱۵۶) مربوط به انتظارات آموزشی در درس‌های: توسعه فردی و اجتماعی، زبان، ریاضی، علوم طبیعی و تکنولوژی، هنر، و بهداشت و ورزش نگاشته شده بود. اما در سند جدید (۲۰۱۶) تاکید بر جا انداختن رویکرد نوین آموزش کودک بر پایه مهارت‌های زندگی است. از مجموع ۳۳۱ صفحه کل سند، بخش کوچکتری به شرح انتظارات درسی تمرکز است که در قالب سی و یک انتظار آموزشی عنوان شده است که ما به چندتایی از آنها اشاره خواهیم کرد. نکته دارای اهمیت اینست که دردل این سی و یک انتظار آموزشی، چهار عامل مهم موفقیت دنبال می‌شود. ابتدا ببینیم این قالب چهارگانه (fourframes) چیست که این همه تفاوت ایجاد کرده است. متخصصان تولید کننده این سند بر این باورند که:

۱- حس تعلق و مشارکت (belonging & contribution)،

۲- خودانضباطی و حال خوب (self-regulation & well-being)

۳- نشان دادن رفتارهای زبانی و ریاضی (demonstrating literacy & mathematics)

behaviours)، و ۴- مهارت حل مساله و نوآوری(problem solving & innovation) ارزش‌های تربیتی‌ای هستند که توش و توان کودک برای پا گذاردن به دنیای آموزش است. نظریه هوش‌های چندگانه که خاطرتان هست که چگونه در باب موفق انگاشتن افراد، تحولاتی ایجاد کرد؟ اخیرا پژوهشگران دریافته‌اند آنچه موجب پیشرفت تحصیلی‌ست، صرفا ضریب هوشی بالا نیست؛ بلکه خود-انضباطی و نظم و پشتکار است.پس نگاه به موفقیت و راه‌های رسیدن به آن، هر دو، نو شده‌اند.

حال برای نمونه به چندتایی از انتظارات نگاه کنیم. مثلا شماره ۲۲ که شامل: "مکالمه راجع به افکار و احساساتشان، و نظریه‌ها و ایده‌های خود از راه اشکال مختلف هنری" است و هر چهار مهارت را پوشش می‌دهد. تصور کنید کودک

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

حسابداری ایده ال
Personal, Small Business & Corporation E-File
Ideal Accounting
مجتبی فریور
آیا می‌دانید با تکمیل فرم‌های مالیاتی
اگر در سال ۲۰۱۷ درآمدی نداشته باشید، ممکن است
صدها دلار به شما پرداخت شود!
اگر حتی در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده‌اید،
ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!
آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی:
Child Tax Benefit فرزاندان شما از جولای سال
جاری پرداخت نخواهد شد؟
خدمات حسابداری
- حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
- تهیه صورت‌های مالی
- تهیه فرم‌های GST ،PST و Payroll
- ثبت شرکت‌ها
INCOME TAX
تکمیل فرم‌های Child Tax و GST رایگان است
905 59-777-59
World on Yonge
7191 Yonge St. Suite 609, Thornhill, ON L3T 0C7
acc@idealteam.ca

می‌خواهد معنای یک کلمه را توضیح دهد و از نقاشی، یا حرکات موزون بدنی، یا موسیقی استفاده می‌کند. "شادی: یعنی اینجوری برقصیم، این خرگوشه در این کتاب عصبانی شده و دارد اینجوری این طرف و آن طرف می‌پرد، و ... خلاصه مثال‌هایی از این دست که کودک: ۱- حس تعلق به کلاس دارد و نظراتش را به اشتراک می‌گذارد، ۲- قادر به کنترل کردن حرکات خود، و مراقب حال خود هست، ۳- از این حرف زدن و حرکات نمایشی یا نقاشی، منظور و معنایی را دنبال می‌کند، و ۴- در توضیح آنچه در ذهن دارد، درنمی‌ماند، و خلاقانه راهی برمی‌گزینند. یا انتظار شماره ۲۸ که می‌گوید "نشان دادن آگاهی راجع به پیرامونشان": این بخشی از حس تعلق و رفاه حال خود است. می‌دانند که مثلا در کلاس، در فروشگاه، در کتابخانه، در اتوبوس؛ یک دانش‌آموز، یک خریدار، یک مراجع، یک مسافر هستند، و در هر یک از این موقعیت‌ها خود را عضوی از آن محفل بدانند. انتظار شماره ۵: "نشان دادن فهم آنان از گوناگونی و تفاوت‌ها میان افراد و خانواده‌ها، درون مدرسه و محافل بزرگتر" که هدف از این درک در واقع آموزش احترام به چندفرهنگی و حرمت نهادن به همه است. از قالب‌های چهارگانه، مورد اول مد نظر است. انتظار ۱۵: "نشان دادن فهم از شماره‌ها، با استفاده از اشیا، به منظور کشف و تحقیق راجع به شمارش، کمیت، و ارتباط میان اعداد" ناظر به مورد سوم از قالب‌های چهارگانه است که نشان دادن رفتارهای زبانی و ریاضی است. انتظار شماره ۱۳ می‌گوید: "استفاده از مراحل و مهارت‌های جستجوگرانه (مثل پرسش کردن، برنامه‌ریزی، نگاه کردن، و مکالمه برقرار کردن)" و در واقع اینگونه به مهارت چهارم یا حل مساله و نوآوری اشاره شده است. وقتی کودک می‌گوید چرا مورچه‌ها همه اینجا جمع شده‌اند؟ من چند دقیقه همینجا می‌نشینم و تماشا می‌کنم که دارند چکار می‌کنند. آهان فهمیدم اینجا لانه‌شان است. ببینیم غذا هم می‌برند؟ و سوال‌های پی‌درپی و طرح‌های تازه و تمام نشدنی...

1. communicate with others in a variety of ways, for a variety of purposes, and in a variety of contexts
2. demonstrate independence, self-regulation, and a willingness to take responsibility in learning and other endeavours
3. identify and use social skills in play and other contexts
4. demonstrate an ability to use problem-solving skills in a variety of contexts, including social contexts
5. demonstrate an understanding of the diversity among individuals and families and within schools and the wider community
6. demonstrate an awareness of their own health and well-being
7. participate actively and regularly in a variety of activities that require the application of movement concepts
8. develop movement skills and concepts as they use their growing bodies to move in a variety of ways and in a variety of contexts
9. demonstrate literacy behaviours that enable beginning readers to make sense of a variety of texts
10. demonstrate literacy behaviours that enable beginning writers to communicate with others
11. demonstrate an understanding and critical awareness of a variety of written materials that are read by and with their educators
12. demonstrate an understanding and critical awareness of media texts
13. use the processes and skills of an inquiry stance (i.e., questioning, planning, predicting, observing, and communicating)
14. demonstrate an awareness of the natural and built environment through hands-on investigations, observations, questions, and representations of their findings
15. demonstrate an understanding of numbers, using concrete materials to explore and investigate counting, quantity, and number relationships
16. measure, using non-standard units of the same size, and compare objects, materials, and spaces in terms of their length, mass, capacity, area, and temperature, and explore ways of measuring the passage of time, through inquiry and play-based learning
17. describe, sort, classify, build, and compare two-dimensional shapes and three-dimensional figures, and describe the location and movement of objects, through investigation
18. recognize, explore, describe, and compare patterns, and extend, translate, and create them, using the core of a pattern and predicting what comes next

پس متوجه شدیم که این انتظارات سند آموزشی، یک یا چند تا از قالب‌های چهارگانه تربیتی را پوشش می‌دهد و از حالت سند سابق که ناظر بر آموزش علوم و ریاضی و هنر بطور جداگانه بود فاصله گرفته‌ایم و آموزش از راه بازی، و کشف و جستجو؛ به نحوی کل نگر، دنبال می‌شود. شما والدین عزیز، خاله‌ها، و عموهایی که یک نازنین کودکستانی اطرافتان هست، یا علاقمندید بدانید نسل آینده ما در استان انتاریو و بسیاری از جاهای دنیا که برای سیستم آموزشی خود، سند آموزشی انتاریو را دنبال می‌کنند، دقیقا چه می‌آموزند جدول صفحات ۱۲۲ تا ۱۲۴ سند را بخوانید و یا برای اطلاع از جزییات و نمونه‌های واضح‌تر، به جدول صفحات ۳۰۶ تا ۳۱۸ مراجعه کنید. لینک مربوطه در انتهای این نوشته آمده است. برای بهتر کردن دنیا همین الان از نسل نونهالان شروع کنیم و پیوندمان را با آنان بیشتر کنیم تا آینده را خوب بسازیم. حس تعلق به خانواده از زیباترین‌هاست.

https://files.ontario.ca/books/edu_the_kindergarten_program_english_aoda_web_oct7.pdf

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

استرس چیست؟

فرشته نیکخواه
روان‌درمانگر

استرس واکنش فیزیولوژیک بدن ماست در مقابل هر تغییر، تهدید و فشار بیرونی یا درونی است که تعادل روانی ما را بر هم می‌زند. استرس می‌تواند سالم یا ناسالم باشد.

هر تغییری در زندگی یک استرس است. این تغییرات سازگاری جدیدی را می‌طلبد. هر تغییری که نظم معمول را برهم زند. ما را مجبور به سازگاری با شرایط جدید کرده و استرس ایجاد می‌کند خواه استرس کوچکی مثل شلوغی صف اتوبوس باشد خواه استرس بزرگی مثل طلاق.

استرس چه شدید چه ضعیف، مسلماً واکنش‌های عاطفی متنوعی را در فرد برمی‌انگیزد و باعث بروز احساساتی همچون اضطراب، خشم و.. میشود.

دلایل استرس می‌تواند بسیار گسترده باشد. از فشارهای شغلی، عاطفی، خانوادگی و مالی گرفته تا در پیش داشتن آزمون، گیر افتادن در موقعیت‌های دشوار و یا منتظر مواجه شدن با یک فرد مهم!

استرس در حقیقت یک "پاسخ" است. پاسخ به موقعیتی که در آن گیر افتاده‌ایم و می‌خواهد ما را پریشان کند.

اما طبق چیزی از کودکی به ما آموخته‌اند، استرس برای ما به عنوان عادت و باید و درماندگی درآمده است و بجای راه حل و درمان، استرس را به عنوان جزئی از زندگی خود پذیرفته‌ایم. عده بسیاری از ما در طول روز بارها دچار استرس می‌شویم و این استرس ما را از لذت‌های زندگی محروم می‌کند. ولی آیا استرس برگی جدید از زندگی انسان است یا اجداد ما هم درگیر با این مسئله بوده‌اند؟؟

در تعریف ساده‌تر استرس یک عکس‌العمل به شرایطی است که از کنترل ما خارج است. این شرایط می‌تواند یک اتفاق ساده مانند آماده شدن برای مهمانی باشد، یا یک مسئله شغلی، یا مشکل خانوادگی، ولی مسئله قابل توجه و جالب این است که استرس به خودی خود وجود ندارد نه در بدن ما و نه در احساس ما. در واقع استرس نگاه و توقع ما نسبت به شرایط است. اگر من توقع دارم در مهمانی همه به من توجه کنند آماده شدن برای مهمانی مرا دچار استرس می‌کند. یا در مشکلات بزرگ اگر قادر به حل مشکل نباشم و انتظار اتفاق بدی از مشکل داشته باشم دچار استرس می‌شوم.

اما استرس همیشه هم بد نیست مانند ترس یا مانند عدم اطمینان که مقدار کمی از ان در وجود انسان لازم است. مانند احساس خوب یا آماده شدن برای تصمیمات مهم و بزرگ مانند ازدواج. این استرس کمک می‌کند که در تصمیم‌گیری تمام جوانب را بسنجیم. همانطور که استرس می‌تواند موجب بهم‌ریختگی اهداف و زندگی ما شود، می‌تواند باعث پیشرفت و موفقیت هم باشد.

همانطور که گفتیم استرس در ذات ماست و نمی‌توانیم آن را دور بیندازیم؛ بنابراین بهتر است مدیریت و کنترل بر آن را یاد بگیریم. معمولاً راه‌ها و تکنیک‌های زیادی برای کنترل و درمان استرس پیشنهاد می‌شود.

به عبارت ساده‌تر بهتر این است که یاد بگیریم چگونه این درگیری بین شرایط و پاسخ روانی بدن را تحت کنترل قرار بدهیم تا بازدهی بیشتری در کار و زندگی داشته باشیم و از اوقات خود لذت ببریم.

منبع:
مدیریت آینده‌پژوهی سلامت و روانشناسی

فرشته نیک‌خواه
روان درمانگر و مشاور خدمات فردی و اجتماعی در کاناداست
Pifao790@gmail.com

ورشکستگی؟؟؟
قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟
ما بطور کاملا خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،
مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.
Trouble making your payments? Collection agencies calling? Can't get a loan?
We can help you get rid of your debt
and end your money problems.
Pay just one affordable payment each month
Keep your house, keep your car, keep your RRSP.
Be free of debt. Come talk to us, you can avoid bankruptcy.
Free Calls, Free Information, Free Consultation
No Extra Fees, No Upfront Fees, No Hidden Fees
Call us for a FREE, confidential consultation.
RISMAN ZYSMAN INC.
LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE
با ۳۰ سال سابقه
4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2
416-222-4600

اندر حکایت گزارش فضول خان از سخنرانی درباره خلقیات ما ایرانیان در تورنتو

فضول‌خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن‌که حقیر که فضول‌خان شما باشیم، شاهد یک سخنرانی در شهر بودیم که انسان را به فکر فرو می‌برد که به کجا داریم می‌رویم و آینده‌مان در این‌جا چه خواهد شد؟

موضوع از این قرار بود که پس از مدتی تبلیغ و آگهی و اطلاع‌رسانی، سخنرانی که خود مقیم شهر بود در سالن بزرگ حضور پیدا کرد و برای جمعیتی که در کل حدود ۵۰ تا ۶۰ نفر بودند و آنها هم کوپه کوپه و دسته دسته که نشان از تفرقه و دوری‌شان از هم بود، نشسته بودند، به سخنرانی پرداخت. او گفت:"یکی از خصوصیات منفی ما ایرانی‌ها مسئله تظاهر و دورویی است. وقتی که به هم می‌رسیم آنچنان یکدیگر را به آغوش می‌کشیم و قربان و صدقه هم می‌رویم که گویی یک جان در دو بدن هستیم ولی همین که از هم دور شدیم، هزاران حرف و حدیث و کلمات نادرست به همان دوستی که در روبرو با او با شفقت عمل می‌کردیم، نثار می‌کنیم. حال چرا این گونه‌ایم، ریشه در تاریخ دارد و بررسی آن در یک سخنرانی امکان‌پذیر نیست."

آخرین حرف‌های سخنران تمام نشده بود که ناگهان یکی از شنوندگان که کلاهی عجیب و غریب بر سر نهاده بود، صدای ناشناسی شبیه همان صدای مشکوک سریال دایی جان ناپلئون از خود درآورد و نظر همه را به سمت خود معطوف کرد. نیمی از جمعیت با صدای بلند به خنده افتادند و نیمی دیگر در بهت و حیرت فرو رفتند. سخنران این اتفاق را نادیده گرفت و به صحبت‌های خود ادامه داد:"یکی دیگر از خصوصیات نه چندان مطلوبی که ما ایرانیان داریم و هر جا که برویم آن را به عنوان یک میراث گرانبها با خودمان به آنجا می‌بریم، تک محوری و عدم باور دیگران است. فرهنگ کار و زندگی گروهی نداریم و در صحنه‌های کاری به صورت انفرادی، رستم گونه عمل می‌کنیم ولی نمی‌توانیم در یک جلسه، در یک خانواده، یا در یک گردهمایی مثل همین سخنرانی، دور هم جمع شویم و حقوق یکدیگر را محترم بشماریم و به صورت گروهی رشد و توسعه پیدا کنیم. نمونه عینی این خصوصیات، همین سخنرانی است که گویی در وسط حرف ما، بادکنک دوستی ترکید و حواس همه را پرت کرد." وقتی که حرف‌های سخنران به اینجا رسید، باز از گوشه‌ای دیگر یکی که سر طاس و قیافه شش در چهار داشت، شروع به اعتراض کرد و فریاد برآورد:آقا، این مزخرفات چیست که می‌گویی، چرا جامعه‌ای به این خوبی و منسجم را این‌گونه خراب می‌کنی؟ سپس یکی دیگر از طرف راست، بلند شد و گفت:بشین به سخنرانی گوش کن، اشکول.

این بار هم سخنران به روی خود نیاورد ولی در ادامه سخنانش گفت:"ما باید اذعان کنیم که بیماری خاصی همچون ویروس مزمن در نرم افزار ذهنمان جا خوش کرده است و با هیچ آنتی ویروس نه تنها پاک نمی‌شود بلکه دامنه آن روز به روز گسترده‌تر می‌گردد..."

سخنران در حال سخنرانی بود که باز شخص دیگری بلند شد و گفت:"آقا چرا توهین می‌کنی، ویروس جد و آبادت است و از دور کتابی را که در دست داشت به سمت سخنران پرتاب کرد و در یک طرفةالعینی محل سخنرانی به یک صحنه زد و خورد و جنگ تن به تن تبدیل شد که هر کسی که با کس دیگری دشمنی یا کدورتی داشت بلند شد و یقه او را گرفت و شروع کرد به کشیدن و دعوا کردن...

سخنران نیز از این اوضاع قاراشمیش استفاده کرد و یواشکی دفتر و دستکش را برداشت و از گوشه و کنار جایگاه و از در پشتی از محل سخنرانی بیرون رفت و سوار اتومبیلش شد و در رفت.

هفته بعد در رسانه‌های شهر گزارشی از این سخنرانی چاپ شد که تیتر آن این‌گونه بود:"سخنرانی استاد دکتر... درباره خلقیات ما ایرانی‌ها در تورنتو، با حضور چشمگیری از فرهیختگان و علاقمندان با موفقیت برگزار گردید."

دفتر حقوقی و مهاجرتی
الهام معاونی

وکیل رسمی دادگستری
و افسر سابق اداره مهاجرت

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

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

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

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

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

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،
تنظیم دعوتنامه

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

بازی تاج و تخت ۳

پدرام ناظم‌زاده
تورنتو
Pedram_nazemzadeh@yahoo.com

خلاصه داستان:

پاییز در حال پایان است و چیزی به زمستان نمانده، مردم باید خود را برای سرما و یخبندان آماده کنند ولی هفت قلمرو وستروس بجای آماده شدن برای زمستان طولانی درگیر جنگ‌های داخلی شده‌اند. رنلی براتیون که شانس زیادی برای پادشاه شدن داشت با کشته‌شدنش توسط ملیساندرایِ جادوگر (Carice van Houten) باعث شد که متحدانش به سمت جافری کشیده شوند و جافری یک پیروزی بزرگ در راه ثبات قدرتش به سبب هم‌پیمان شدن با خاندان تایرل به دست آورد؛ البته پایتخت با کمک تیریون (Peter Dinklage) پسر تایوین لنیستر (Charles Dance) توانست در مقابل استنیس (Stephen Dillane) هم پیروز شود تا جایگاه جافری پسر نفرت‌انگیز سرسی از همیشه محکم‌تر شود و اکنون جافری و البته پدر بزرگ قدرتمندش تایوین بزرگترین ارتش وستروس را در اختیار دارند. تیریون لنیستر با از دست دادن مقام مشاور پادشاهی‌اش، احساس می‌کند که پدرش ارزشی برای خدمتی که او برای خانواده به عنوان مشاور انجام داده قائل نیست. او درخواست گرفتن قلعه کستل راک (قلعه خانوادگی لنیسترها) را دارد. واریس به تیریون کسی را که باعث اخته شدن او شد نشان می‌دهد و اینکه او الان دراختیارش است و باید تیریون صبور باشد. در همین حال، جیمی لنیستر (Nikolaj Coster-Waldau) تلاش خود را برای بازگشت به خانه ادامه می‌دهد و به اسارت خود با همسفرش، برین از تارث عادت می‌کند. او به اسارت بولتون در می‌آید و وقتی می‌خواهد جلوی تجاوز به شوالیه برین را بگیرد یک دستش را قطع می‌کنند. شوالیه برین بعد از فهمیدن ماجرا سعی می‌کند امید را به او بازگرداند. مارجری تایرل (Natalie Dormer) که قرار است ملکه شود برای یتیمان و فقرا کارهای خیریه انجام می‌دهد. لردبیلیش (Aidan Gillen) به سانسا استارک (Sophie Turner) پیشنهاد کمک و فرار از قلمرو پادشاهی می‌دهد. در همین‌حال مارجری و مادربزرگش اولنا از شخصیت جافری سئوال می‌کنند، سانسا او را هیولایی عقده‌ای خطاب می‌کند.

راب استارک (Richard Madden) یک جنگجوی فوق‌العاده شده و در همه جنگ‌های پیش رویش پیروز شده است. ولی آنها پشتیبانی لرد والدر فری را بعد از این که راب استارک عهد خود با ازدواج با تالیسا ماگیر شکست، از دست دادند، و بسیاری از اعضای ارتش راب به خاطر اعدام کار استارک از متحدینش (قاتل دوتن از کودکان بستگان لنیسترها به خاطر انتقام پسرانش) در حال از دست دادن وفاداری خود نسبت به او می‌باشند. شمال نیز در اشغال آیرون بورن است. رابطه‌ی او با مادرش نیز پس از آزاد کردن جیمی لنیستر سرد شده، گرچه خبر مرگ پدرِ مادرش و پسران کوچک استارک آن‌ها را دوباره به هم نزدیک کرد. راب با پیشنهاد ازدواج داییش با دختر لرد فری می‌خواهد حمایت او را جلب کند. در واقع برن (Isaac Hempstead Wright) و ریکون استارک زنده‌اند و سفر خود را به شمال با هودور و خواهر و برادری به نام جوجن و میرا ادامه می‌دهند. جوجن به برن می‌گوید او گوارک است یعنی می‌تواند از چشم گرگ به جهان نگاه کند.تئون گریجوی (Alfie Allen) بود که مرگ پسران استارک را صحنه‌سازی کرده بود و الان طبق دستور افراد ناشناس زیر شکنجه فیزیکی قرار گرفته‌است. بعد از مدتی معلوم می‌شود که او رمزی بولتون پسر نامشروع لرد بولتون است و تئون تقاص کارهایش را پس می‌دهد.

آریا استارک (Maisie Williams)، در سفرش برای پیدا کردن خانه با هم‌سفرانش یعنی گندری و هات پای گرفتار برادران بدون پرچم می‌شود

جایی که کلیگان (Rory McCann) اسیر او را شناسایی می‌کند.

در دراگون استون، استنیس باراتیون بعد از شکست خوردن در نبرد بلک‌واتر سرخورده شده است. او در حال بازسازی سپاهش است. مشاور او سر داووس (Liam Cunningham) بعد از تلاش برای کشتن ملیساندر، که هنوز به خدای خود، ارباب روشنایی، که به استنیس برای رسیدن به قدرت کمک خواهد کرد ایمان دارد، زندانی شده. ملیساندرای جادوگر دنبال خون یک پادشاه برای قربانی کردن است تا پیروز شوند، برای همین پیشنهاد خرید گندری براتیون پسر نامشروع پادشاه را به برادران بدون پرچم می‌دهد که معامله انجام می‌شود... شیرین دختر استانیس شروع به یاد دادن خواندن و نوشتن به سرداووس در زندان می‌کند.

آنسوی دیوار، جان اسنو (Kit Harington) به صورت مخفی به ارتش وحشی‌های منس‌ریدر ملحق شده. او تعهد همکاری با منس داده ولی متوجه می‌شود که بین بیگریت و نگهبانان شب باید یکی را انتخاب کند. گروهی از نگهبانان شب که توسط وایت‌واکرها مورد حمله قرار گرفته‌اند در حال بازگشت به دیوار هستند. نگهبانان شب، لرد فرمانده مورمونت و سمول تارلیقسم می‌خورند، به‌محض بازگشت به دیوار به هفت اقلیم برای وایت واکرها هشدار دهند، با این وجود موقع برگشت نگهبانان شورش کرده لرد فرمانده و صاحبخانه را می‌کشند. تارلی با دختری به نام گیلی و پسرش فرار می‌کنند و در نهایت خارج دیوار در شمال وایت واکرها حرکت خود را آغاز کرده‌اند و در مسیر رسیدن به دیوار هستند؛ جان اسنو هم که می‌داند دفاع از دیوار کار ساده‌ای نیست تصمیم دارد تا از نقشه‌های رئیس وحشی‌ها (Mance Rayder) باخبر شود شاید بتواند از او برای دفاع استفاده کند یا از او کمک بگیرد.

در طرف دیگر دریا ، اسوس در آستاپور، دنیریس تارگرین (Emilia Clarke) برنامه‌های خود را برای تصرف هفت اقلیم ادامه می‌دهد. او توسط عواملی ترور، ولی توسط سلمی فرمانده سابق قلمروپادشاهی نجات داده می‌شود و به او می‌پیوندد، گرچه همچنان توسط جوراه مورمونت (Iain Glen) مشاوره داده می‌شود. او در فکر خریدن ارتشی به نام آنسالیدهاست. آن‌ها توسط ارباب بی‌رحمی که یک مترجم جوان به نام میسانده دارد کنترل می‌شوند. او تقاضای معاوضه ۸۰۰۰ سرباز و مترجم را با یکی از سه اژدها می‌دهد برخلاف نظر جوراه و سلمی، ولی بعد از آزاد کردن ارتش آنسالیدها اربابان را کشته اژدهایش را پس می‌گیرد. آنسالیدها سربازی به نام کرم خاکستری را به عنوان فرمانده انتخاب کرده و به دلخواه اطاعت خود را از دنریس اعلام می‌کنند.

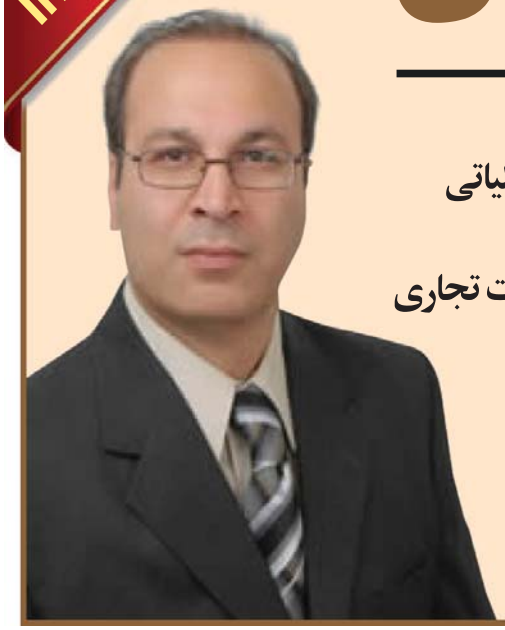
جیمی بعد از آزاد شدن به دستور بولتون وقتی می‌فهمید جان برین در خطر است به شهر بر می‌گردد و او را از چنگ گودال خرس نجات می‌دهد، استانیس داووس را آزاد کرده و ملیساندرا به گندری می‌رسد. در مراسمی مذهبی او ادعا می‌کند که راب جافری و بالون گرنجوی به قتل می‌رسند. داووس گندری را نجات می‌دهد. برن با قدرتش باعث نجات جان اسنو و فرارش از دست وحشی‌ها و بیگریت می‌شود. شهر یونکای به دست دنریس تارگارین می‌افتد. راب در عروسی داییش با دختر والترفری همراه با خانواده و بیشتر ارتشش به دست والتر فری و گروهش قتل عام می‌شوند. بولتون نیز وفاداریش را به لنیسترها نشان می‌دهد. آریا شاهد آخرین

[بازی ادامه در صفحه ۵۰ ←]

Income TAX

حسابداری نشنال

افشین غایبی



☑ خدمات حسابداری و مالی
☑ تنظیم صورت‌حساب‌های 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 گوشت زمانی و پسران

محققان دانشگاه تورنتو:

مصرف زیاد ویتامین D سبب نارسایی کلیوی می‌شود

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف بدون محدودیت ویتامین D ممکن است منجر به نارسایی کلیوی شود.

در یک مورد نادر، یک مرد ۵۴ ساله بعد از بازگشت از سفر از آسیای جنوب شرقی و گذراندن زمان‌های طولانی در کنار ساحل و زیر نور خورشید، مبتلا به آسیب کلیوی تشخیص داده شد. بعد از آزمایشات مشخص شد مرد دارای دوز بالا ویتامین D در خونش است و توصیه شد باید روزانه ۸۰۰۰ IU از این میزان ویتامین را کم کند. میزان مجاز مصرف روزانه ویتامین دی ۴۰۰-۱۰۰۰ IU است که البته برای افراد بزرگسال در معرض ریسک بالا پوکی استخوان و برای سالمندان میزان ۸۰۰-۲۰۰۰ IU توصیه می‌شود.

"بورن آگوستی"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورنتو، در این باره می‌گوید: "اگرچه مسمومیت با ویتامین D به خاطر خواص درمانی آن، اتفاقی نادر است، اما قابلیت دسترسی آسان به آن می‌تواند گاهی اوقات منجر به ایجاد خطر برای افراد ناآگاه شود."

محققان توصیه می‌کنند بیماران و متخصصان باید از خطرات مرتبط با مصرف نامحدود ویتامین D آگاه و مطلع باشند و بدون تجویز پزشک، خودسرانه هیچ ویتامینی از جمله ویتامین D را مصرف نکنند.

محققان استرالیایی:

آسپرین می‌تواند به درمان بیماری سل کمک کند

محققان مؤسسه سنتنری سیدنی استرالیا دریافتند آسپرین می‌تواند از حمله باکتری‌های بیماری سل به سلول‌های ایمنی پیشگیری کند و به بدن امکان کنترل بهتر عفونت را بدهد. این بیماری عفونی روزانه جان حدود ۴۴۰۰ نفر را می‌گیرد.

آنها دریافتند باکتری‌های بیماری سل با کنترل پلاکت‌های سیستم لخته شدن خون بدن موجب تضعیف سیستم ایمنی می‌شوند.

"الینور هورتل"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "مطالعه ما به خوبی نشان می‌دهد آسپرین می‌تواند برای درمان بیماران مبتلا به عفونت شدید بیماری سل کمک کرده و جان انسان‌ها را نجات دهد."

محققان با استفاده از میکروسکوپ فلورسنت به مشاهده تشکیل لخته‌ها و فعالیت پلاکت‌های اطراف محل‌های عفونت در مدل بیماری سل در زبرافیش (نوعی ماهی) پرداختند.

آنها دریافتند پلاکت‌های گرفتارشده بواسطه عفونت در مسیر رسیدن به سیستم ایمنی برمی آیند. حال محققان عنوان می‌کنند درمان عفونت‌ها با داروهای ضدپلاکت، از جمله آسپرین، می‌تواند از این حمله پیشگیری کرده و به بدن امکان کنترل بهتر عفونت را می‌دهد.

هورتل در ادامه می‌افزاید: "این اولین بار است که مشخص شده پلاکت‌ها موجب تشدید بیماری سل در مدل حیوانی می‌شود. این احتمال وجود دارد که داروهای ضدپلاکت بتوانند برای کمک به سیستم ایمنی برای مقابله با داروهای مقاوم به بیماری سل استفاده شوند."

طبق اعلام سازمان جهانی، بیماری سل یکی از ۱۰ علل مرگ در جهان است. در سال ۲۰۱۷، ۱۰ میلیون نفر مبتلا به بیماری سل شدند و ۱.۶ میلیون به دلیل این بیماری جان شان را از دست دادند. همچنین این بیماری عامل مرگ ۲۳۰ هزار کودک در سال ۲۰۱۷ بوده است.

متخصصان امریکایی:

میگرن در زنان شایع تر است

بنا به دلایلی که محققان از آن آگاه نبودند گفته می شد که زنان سه برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به سردردهای میگرنی هستند، اما اکنون متخصصان به مطالعه روی فعالیت یک نوع پروتئین پرداختند که می‌تواند توضیح دهنده این علت باشد.

مطالعه انجام شده در مدت بیش از ۳۰ سال نشان می‌دهد پپتید وابسته به ژن کلسی تونین (CGRP) نقش مهمی در میگرن بازی می‌کند. هرچند در این بررسی جدید اطلاعات بیشتری در مورد موقعیت و فعالیت پروتئینی در بدن که آغاز کننده سردردهای میگرنی است، به دست آمده است.

گروهی از متخصصان آمریکایی بررسی‌هایی را روی موش‌های آزمایشگاهی انجام داده و به فعالیت پپتید وابسته به ژن کلسی تونین مرتبط با درد که در بدن اتفاق می‌افتد، اشاره کردند. همچنین محققان دریافتند این فعالیت خاص تنها در بدن موش‌های ماده مشاهده می‌شود. به گفته آنها این مکانیزم در قسمت مننژ (شامگان) اتفاق می‌افتد؛ لایه حفاظت کننده سه بافت که مغز و نخاع را احاطه می‌کند. قرار گرفتن مننژ در معرض پپتید وابسته به ژن کلسی تونین موجب واکنش‌های درد در موش‌های ماده می‌شود.این تیم تحقیقاتی بر این باورند که یافته‌های بدست آمده می‌تواند شروعی در فرآیند توضیح این موضوع باشد که چرا زنان بیش از مردان درگیر سردردهای میگرنی هستند و شاید در آینده به پروسه درمان این دردهای آزاردهنده کمک کند.

محققان دانشگاه پزشکی دالیان چین:

استرس مزمن موجب ابتلا به سرطان سینه می‌شود

محققان دانشگاه پزشکی دالیان چین به مکانیسم نحوه تاثیر استرس مزمن بر ابتلا به سرطان سینه پی بردند که می‌تواند منجر به درمان‌های بالینی سرطان در آینده شود.

بیماران سرطانی غالباً دارای احساسات منفی نظیر اضطراب، ناامیدی و ترس هستند که این موارد هم از فاکتورهای پرخطر افزایش سرعت رشد تومور و افزایش روند پیشرفت سرطان است. با این حال مکانیسم نحوه تأثیر استرس مزمن بر ابتلاء به سرطان همچنان نامعلوم است.

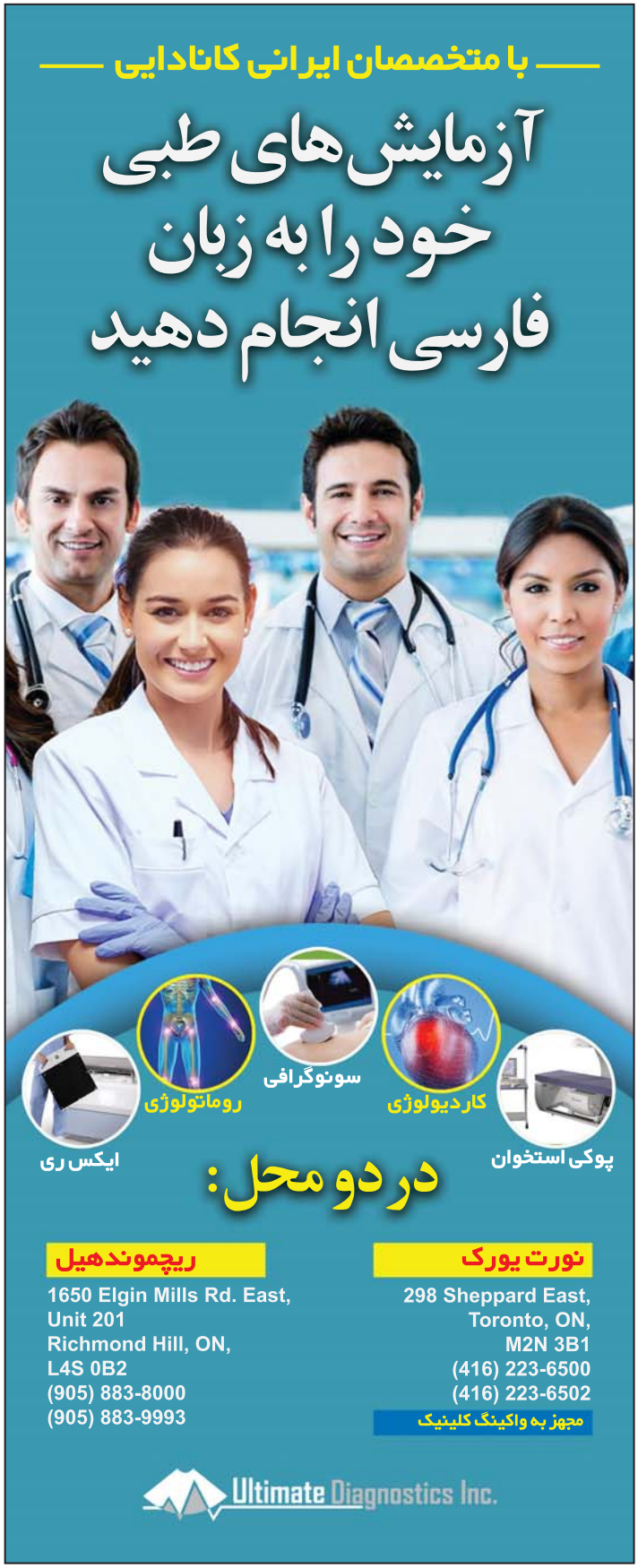
آنها دریافتند استرس مزمن ممکن است موجب افزایش میزان اپینفرین شود که در نهایت منجر به افزایش LDHA (لاکتات دهیدروژناز A) و تحریک سلول‌های شبه بنیادی سرطان سینه می‌شود.

محققان با بررسی داروی هدف قراردهنده LDHA دریافتند ویتامین C موجب بازگرداندن فنوتیپ شبه بنیادی سرطان ناشی از استرس مزمن می‌شود.

"لی یو کیانگ"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "تحقیق ما اهمیت حیاتی فاکتورهای روانشناختی را در تحریک خصوصیات شبه بنیادی در سلول‌های سرطان سینه اثبات می‌کند و شیوه درمانی امیدبخشی را برای سرطان سینه ارائه می‌دهد."

وی در ادامه می‌افزاید: "ویتامین C عامل کاهنده LDHA می‌تواند شیوه بالقوه‌ای برای مقابله با سرطان سینه ناشی از استرس باشد."

به گفته لی یو، بیماران مبتلا به سرطان سینه، سرطان تخمدان و سرطان معده غالباً دارای هیجانات منفی هستند که در عوض موجب تسریع ابتلاء به تومورها می‌شود.



پذیرش و تشخیص خشم ۴

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

گذشت و کنار آمدن با همسر و جامعه نشانه ضعف و ناتوانی نیست. سیاست‌مداران علاقمندند تا با مخالفین خود که به هیچ‌وجه با آنها توافق ندارند همکاری نمایند. گذشت نکردن و کنار نیامدن شما را فردی منزوی و خانه‌نشین می‌کند.
و اما صحبت امروز:
فرد عصبانی احساس حقارت می‌کند اگر این فرد به اشتباه خود اعتراف کند، حتی زمانی‌که خود می‌داند که اشتباه کرده است. برای شخص خشمگین و عصبانی احساس بزرگی کردن و ابهت داشتن نشانه مردانگی است. مرد عصبانی بحث و گفتگویی را روزها ادامه می‌دهد تا شاید از همسر و یا دوست خود عذرخواهی ننماید. اینگونه افراد حاضرند به سادگی روابط دوستی‌شان را بر هم بزنند و حاضر به حل مشکلی که موافقت نمی‌کنند، نیستند. چنین افتخاری غالباً ماسکی است به صورت شخص عصبانی تا عدم امنیت او را بپوشاند و نیاز دارد که افراد ببینید که او بدون عیب و نقص است.
بر همه ماها لازم است که یک نگاه دقیق بر کلمه مردی و مردانگی مبذول داریم. بسیاری از مردان خشمگین مفهوم مردانگی را نمی‌دانند. اگر ما تعریف مرد بودن را خوب متوجه نشویم معمولاً آسیب‌پذیری دیگران، انطباق خود با وضعیت موجود و داشتن نرمش را از دست می‌دهیم.
تاکید و تایید خشم و خشمگینی عبارت است از عدم تحمل دیگران، کمی آستانه محرومیت، یک دندگی و مغز خشکی و استقلال بی‌معنی. حذف بخش بزرگی از عواطف و رفتارهای انسانی به عنوان عوامل غیرقابل پذیرش، مثل این می‌ماند که فردی بخواهد خانه‌ای را فقط با آچار و چکش بنا کند. او نیاز دارد که با اره، انبردست، تراز و امثال آن کار کند. در عین حال که در فیلم‌ها افرادی نیرومندی را مثل Clint East Wood، Vin Diesel و Jason Statuam را با حالت رمانتیک همراه می‌کند، در دنیای واقعی مردی ومردانگی بسیاری از چیزهای دیگری نیز هست. همه ما افتخار می‌کنیم که خانواده خود را حفظ نمائیم، اما حمایت عاطفی از خانواده و اعضای آن هم بسیار مهم است. شخص عصبانی باید یادبگیرد تا وسایل عاطفی بیشماری را در جعبه ابزار خود بگذارد.
ابزاری مانند دلسوزی، همدلی، صبر و حوصله، همدردی، درک و فهم دیگران و توانایی اینکه اجازه دهد دیگران او را آنچنان که واقعاً هست ببینند. این برای افراد مهم است که بتوانند به راحتی دوستان و خانواده خود را در مواقع ضروری که نیاز به کمک دارند حمایت و پشتیبانی نمایند. البته همه افراد نیز باید یاد بگیرند زمانی‌که احتیاج به کمک دارند تقاضای حمایت نمایند.
افراد بایستی یا بتوانند اشتباهات خود را بپذیرند و یا بعداً احساس آزار و اذیت خواهند نمود. این ویژگی‌های شخصیتی با نیرو داشتن و قوی بودن که ما بسیار برای آن اهمیت قائلیم غیرقابل رقابت هستند. واقعاً چه کسی یک مرد به حساب می‌آید؟ کسی که از نشان دادن عواطف خود هراس داشته باشد، و یا کسی که بتواند عواطف خود را ابراز نماید و با روراستی به جای خشم و عصبانیت با ترس و نگرانی خود کنار آید؟

پذیرش خشم و عصبانیت:

اعتراف به عصبانی بودن برای بعضی از افراد، به دلیل احساس خطر کردن است. شخص خشمگین احتمالاً از قدم نهادن در این مسیر که اعتراف کند برای سال‌های زیادی عصبانی بوده است، شاید این تصور را ایجاد کند که با اعترافش، مورد تحقیر و یا تنبیه قرار خواهد گرفت. در حقیقت سال‌ها طول می‌کشد که افراد خشم خود را بپذیرند، مرد عصبانی خشم خود را حاشا می‌کند زیرا قبول هر نوع عدم ناکامل بودن در آنها احساس گناهکاری بوجود می‌آورد. این افراد از پذیرش مسئولیت شانه خالی می‌کنند و زیر بار مسئولیت نمی‌روند. آنها برای رفتار خشم خود دلایل غیرمنطقی می‌آورند زیرا معنی قبول مسئولیت اینست که آنها مسئول اعمال و رفتار خشن خود باشند نه به خاطر نتایج پیش آمده بلکه به خاطر تغییر دادن آن.
اما باید بخاطر داشت که اگر کسی بخواهد تغییری در خود ایجاد نماید قبل از هر چیز باید آنرا بپذیرد و متوجه باشد که رفتارش، رفتار مناسبی نیست و با این رفتار افراد آزار می‌بینند و اذیت می‌شوند و حاصل آن تنهایی و بی‌کسی می‌شود.
اگر شما هنوز مطمئن نیستید که بسیار عصبانی و خشمگین هستید یک تست تشخیص عصبانیت وجود دارد. این تست میزان خشمگینی شما را اندازه‌گیری می‌کند. متاسفانه آن تست را نمی‌توان بدون اخذ اجازه کتبی در اینجا آورد. اما اگر علاقمند هستید من می‌توانم در جلسه‌ای آن تست را روی شما اجرا کنم و نتیجه آنرا در همان حال خدمتتان بگویم.
پس از اجرای تست و ملاحظه نتایج آن شما می‌توانید قضاوت کنید که آیا اطرافیانتان درست می‌گویند که شما خشمگین هستید یا خیر و خود شما در پنهانی و تنهایی چه نظری درباره خود دارید. اگر شما واقعاً می‌خواهید فردی شادتر و خوشبخت‌تر باشید، باید تغییراتی در رفتارتان بوجود آید. بویژه این تغییرات باید به شما نشان دهد که مسیر رفتار خود را عوض نمائید و خود را به نحو دیگری ملاحظه نمائید و ببینید دیگران درباره شما چه نظری دارند و نیز توجه کلی به حوادث روزانه زندگی خود داشته باشید. مهم‌ترین مساله این است که خودتان با خود روراست و امین باشید. از حاشا کردن ناخودآگاه و اتوماتیک پرهیز نمایید و توجه کنید که مشکلی وجود دارد که قابل حل و تغییر است. یک نگاه کامل به زندگی خود کرده و از آوردن دلیل و برهان در مورد رفتار خودتان دوری نمایید و آنرا متوقف نمائید. مشکل عصبانی شدن شما تقصیر دیگران نیست، پس بی‌جهت آنها را مقصر رفتار خود ندانید. اگر خشم و عصبانیت شما از دیگران کمتر است و دیگران از شما بدترند، دلیل آن نیست که شما مشکل ندارید. تنها شخص شما می‌تواند تصمیم بگیرد و به خود بگوید به اندازه‌ای که شما می‌خواهید شاد و خوشحال نیستید و فقط شما می‌توانید تصمیم بگیرید و به خود بگوئید راه و روش رفتاری شما درست نیست. و تنها شما می‌توانید به خود بگویید که نگاه شما به جهان درست نیست و باید آنرا تغییر دهید. وقتی شما عصبانی هستید همه مردم را بد می‌بینید و نسبت به جهان نگاه منفی دارید. از بحث‌های بی‌مورد خودداری نمایید. به دیگران بیشتر گوش کنید و نه اینکه مجدداً خود را برای بحث‌های بی‌مورد آماده سازید و دوباره دلایلی را که خود می‌دانید درست است به کار برید. شما باید راه‌های بهتری را برای مواجه شدن با محرومیت، ناامیدی و عدم تحمل که عوامل ایجاد کننده و خشم و عصبانیت هستند پیدا نموده و باید بیشتر انطباق‌پذیر و همراه باشید. اشارات بالا ممکن است درعمل غیرممکن و بسیار سخت به نظر آیند، لیکن بدانید که شدنی هستند و من شواهد زیادی در بین مراجعین خود دارم که یاد گرفته‌اند خشم فراوان خود را کاهش دهند. اگر شما جزو افراد عصبانی هستید بدانید که می‌توانید آرامش پیدا کنید، کافی است تا حد زیادی خونسرد و آرام و باحوصله باشید و عصبانیتتان را به خوبی مدیریت نمائید و فرد شادتر و خوشبخت‌تری باشید.
قدم اول به نظر آسان است و آن اینست که عصبانیت خود را تشخیص دهید و متوجه باشید که رفتار خشمگین شما چطور است و خودتان چگونه آنرا احساس می‌کنید و ملاحظه نمائید که رفتار خشن شما چگونه و چقدر روی دیگران و نیز در تمام مراحل زندگی خودتان تاثیر می‌گذارد. همیشه باید متوجه باشید که قدم اول قدری سخت است هر چند به نظر آسان می‌آید. اما زمانی‌که برای تغییر آماده شوید، به سرعت متوجه می‌شوید که باید با تمام وجود جلو بروید و رفتار خودتان را بهبود نمائید. برای هرگونه مشاوره در این زمینه می‌توانید با من تماس بگیرید. ادامه دارد...

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

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

LEVY | ZAVET PC
LAWYERS

Rose Bahrami

Partner
B.Sc., LL.B.
Member of the Law Society of Upper Canada
Member of Ontario Bar Association

فیروزه بهرامی

وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی-کانادایی

- حقوق املاک
- حقوق تجاری
- امور مهاجرت و اقامت
- تنظیم وصیت‌نامه و وکالت نامه
- تایید رسمی اسناد

647.847.7276
416.777.2244 x720
Fax: 416.477.2847
RBahrami@LevyZavet.com www.LevyZavet.com
201-315 Eglinton Ave, West, Toronto, Ontario, M5N 1A1

محققان امریکایی:

سگ‌ها سرطان را بو می‌کشند

گیرنده‌های بویایی سگ‌ها ۱۰ هزار برابر قوی‌تر از انسان است و نسبت به بوهایی حساس هستند که سیستم بویایی ما قادر به درک آن نیست.
بر اساس این مطالعه جدید، سگ‌ها قادر به تشخیص سرطان در نمونه خون با ۹۷ درصد دقت هستند. این قابلیت می‌تواند منجر به توسعه یک روش تشخیص سرطان دقیق، ارزان و کاملا غیر تهاجمی به ویژه در مناطق دور افتاده و در حال توسعه باشد.
بسیاری از انواع سرطان در مراحل اولیه قابل شناسایی و تشخیص نیستند و زمانی علائم آن بروز می‌کنند که بیماری پیشرفت کرده و متاستاز داشته است. همان‌طور که دیده می‌شود، روش های تشخیص زودهنگام در درمان بسیار موثر و ارزشمند هستند.
در این مطالعه که توسط پژوهشگران امریکایی انجام شد، نمونه خون سالم و نمونه حاوی سلول‌های سرطان ریه در اختیار سگ‌های

آموزش دیده قرار گرفت و پس از آن از آنان خواسته شد سرطان را در نمونه‌های دیگر تشخیص دهند. نتایج نشان داد سگ ها قادر به تشخیص سلول های سرطان با دقت ۹۸ درصد هستند. محققان در تلاشند تا این روش غیر تهاجی را توسعه دهند و قرار است در مرحله بعدی سرطان سینه از طریق بازدم توسط سگ‌های آموزش‌دیده تشخیص داده شود.

محققان بیمارستان عمومی ماساچوست و دانشگاه اکستر:

کد ژنتیکی می‌تواند عامل بی‌خوابی افراد باشد

محققان بیمارستان عمومی ماساچوست و دانشگاه اکستر به ۴۷ رابطه بین کد ژنتیکی و کیفیت و کمیت خواب پی بردند.
در بین مناطق ژنتیکی، ژن موسوم به PDE۱۱A شناسایی شده است. تیم تحقیق دریافت که گونه غیررایج این ژن نه تنها بر طول مدت خواب یک فرد، بلکه بر کیفیت آن هم تأثیر می‌گذارد.
"ساموئل جونز"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "این مطالعه نشان می‌دهد گونه‌های ژنتیکی بر خصوصیات خواب تأثیر می‌گذارند و دیدگاه جدیدی را در مورد نقش مولکولی خواب در انسان‌ها ارائه می‌دهد."
وی در ادامه می‌افزاید: "تغییر در کیفیت، کمیت و زمان بندی خواب با برخی بیماری‌ها نظیر دیابت و چاقی و اختلالات روانشناختی مرتبط است."

محققان با بررسی داده‌های مربوط به ۸۵,۶۷۰ شرکت کننده دریافتند در مجموع مناطق ژنتیکی مرتبط با کیفیت خواب با تولید سروتونین مرتبط هستند. سروتونین نقش مهمی در چرخه خواب داشته و به ایجاد خواب عمیق‌تر و آرام‌تر کمک می‌کند.

نتیجه تحقیقات پژوهشگران امریکایی:

نوع زایمان در سلامت تنفسی نوزاد نقش دارد

طبق نتایج مطالعات پژوهشگران امریکایی، نوع زایمان بر رشد ترکیب میکروبی روده (میکروبیوم‌های روده) در نوزادان، بدون توجه به مصرف آنتی‌بیوتیک توسط مادر، تأثیر دارد. همین مسئله می‌تواند بر سلامت تنفسی نوزاد هم در طول اولین سال عمرش تأثیر گذارد.
در این مطالعه که شامل ۱۲۰ نوزاد بود مشخص شد که در مقایسه با کودکان به دنیا آمده به روش طبیعی، کودکان متولدشده به روش سزارین در رشد میکروبیوم‌های روده‌شان تأخیر وجود دارد و فراوانی باکتری‌های مضر در آنها به مراتب بیشتر است، که همین مسئله می‌تواند علت افزایش ریسک عفونت‌های تنفسی در آنها باشد.
بالغ بر ۱۰۰۰ نوع متفاوت باکتری در روده زندگی می‌کند که عملکردهای مختلفی در سلامت دارند نظیر کمک به هضم غذا، تحریک رشد سیستم ایمنی، و حفاظت از بدن در مقابل عفونت‌ها. بعد از تولد، افزایش تنوع میکروب‌های روده آغاز می‌شود تا زمانی که به وضعیت نسبتاً ثابتی برسد. به نظر می‌رسد سرعت و الگوی دستیابی نوزادان به میکروبیوم‌های روده، تأثیر قابل توجهی بر سلامت آنان در سنین بالاتر دارد. اختلال در رشد نرمال میکروبیوم‌های روده با برخی بیماری‌ها نظیر بیماری روده تحریک پذیر، آسم، آلرژی‌ها و سرطان مرتبط است.
محققان با بررسی ۱۰ بار مدفوع جمع آوری شده از نوزادان در طول سال اول زندگی‌شان دریافتند ترکیب میکروبیوم‌های روده بین نوزادان متولدشده به روش سزارین و طبیعی به شکل قابل توجهی فرق دارد.
در مقایسه با نوزادان متولدشده به روش طبیعی، در نوزادان متولدشده به روش سزارین، میکروبیوم‌های روده ثبات کمتری داشته و رشد گونه‌های باکتریایی ترغیب کننده سلامت موسوم به Bifidobacterium spp. با تأخیر همراه بود. همچنین نوزادان متولدشده به روش سزارین، دارای میزان بسیار بالاتر باکتری‌های بیماری زا روده بودند.
به علاوه محققان دریافتند میکروبیوم‌های روده در اوایل زندگی با کل تعداد عفونت‌های تنفسی در طول سال اول زندگی مرتبط هستند.

کارشناسان فناوری نانو:

در دهه‌های آینده مغز انسان به کامپیوتر وصل می‌شود

به نظر می رسد روز بروز شکل زندگی با پیشرفت تکنولوژی و علوم تغییر می کند. اگر کمی به گذشته برگردیم و با زندگی امروزمان مقایسه کنیم ، به تجربه‌هایی می‌رسیم که تعریف کردن آن برای فرزندان امروزمان کار سختی است. حالا همین اتفاق برای نسل بعدی در پیش است و یقینا نسل بعدی تعریفی مجزا و شاید حیرت‌انگیز برای فرزندانشان داشته باشند.
خبر جالب اینکه دانشمندان می‌گویند، با استفاده از ترکیبی از فناوری‌های نانو، هوش مصنوعی و دیگر محاسبات، انسان‌ها قادر خواهند بود مغز خود را به صورت یکپارچه به یک رایانه متصل کنند تا اطلاعات را از اینترنت در زمان واقعی جمع‌آوری کنند.
به گفته دانشمندان این روند که اینترنت افکار نام دارد، شرایط دسترسی سریع به اطلاعات را فراهم می‌کند و با اتصال مغز به کامپیوتر افراد فورا می‌توانند به اطلاعات دست پیدا کنند.
این تکنولوژی همچنین می‌تواند ذهن انسان‌ها را به یک سوپر مغز تبدیل کند؛ برخی از آزمایشات قبلا نشان داده‌اند ارتباط دادن افکار به کامپیوتر امکان‌پذیر است، با این حال تعدادی از موانع همچنان در این مسیر وجود دارد.
در مقاله جدیدی که در مرزهای علوم اعصاب منتشر شده، دانشمندان و محققان پیشرو در این زمینه می‌گویند: پیشرفت‌هایی در رایانه‌ها و به طور کلی بیوتکنولوژی به طور مستقیم در دهه‌های بعدی این امکان را فراهم می‌کند.
محققان همکاری‌های بین‌المللی را آغاز کردند که پیش‌بینی تحولات پیشگامانه در جهان نظیر اتصال مغز انسان به کامپیوتر را پیش‌بینی می‌کند.
با ضبط سیگنال‌های الکتریکی مغز افراد با الکتروانسفالوگرام‌ها (EEGها) و انتقال واکنش به چشمک‌های نور LED ممکن است امکان اتصال مغز انسان به کامپیوتر فراهم شود. الکتروانسفالوگرام سیگنال‌های الکتریکی مغز را با استفاده از ۲۱ الکترود که به ترتیب خاصی در سطح سر نصب می‌شوند ثبت می‌کند. این الکترودها به کمک نوارهای ارتجاعی در کنار هم نگه داشته شده و مانند یک کلاه روی سر قرار می‌گیرند.

AirsoLar
SYSTEM INC.

مشاوره
تلفنی
رایگان

ارائه‌کننده
کلیه خدمات
گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب

Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com

هش براون

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو

هش براون (Hash brown) که در واقع همان رنده سیب‌زمینی سرخ شده است یک صبحانه خیلی متداول آمریکائیه، که معمولا تنها یا همراه تخم مرغ و بیکن خورده می‌شود و با سیب‌زمینی درست شده و به نظرم با ذائقه ما ایرانی‌ها هم خیلی جوره و می‌تواند یک عصرانه و شام و یا حتی یک صبحونه خوشمزه برایمان باشد.

مواد لازم:

سیب‌زمینی خام: ۲ عدد
آرد: ۱ قاشق غذاخوری
فلفل: ۳/۱ قاشق چای‌خوری
پاپریکا: ۳/۱ قاشق چای‌خوری
نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا باید سیب‌زمینی‌های خام را پوست کنده و رنده کنیم.
بعد داخل یه صافی بریزید و زیر شیر آب بگیرید تا نشاسته‌شان کاملا رفته و آب خروجی شفاف شود.
حالا سیب‌زمینی‌ها را در یک دستمال پارچه‌ای تمیز و پارچه ریخته و فشار دهید تا آب اضافی سیب‌زمینی‌ها کاملا تخلیه شود.
حالا سیب‌زمینی‌ها را داخل یک کاسه بریزید و آرد، نمک، فلفل و پاپریکا را بهشون اضافه و خوب با هم مخلوط کنید.
داخل یک ماهیتابه به مقدار کافی روغن بریزید و قالب‌های آلومینیومی را بگذارید توی روغن. وقتی روغن داغ شد از مخلوط سیب‌زمینی بردارید و داخل قالب‌ها بریزید. کمی فشار دهید و اجازه دهید تا برشته شوند.
وقتی کف‌شان برشته شد برگردانید تا هر دو طرف برشته شود. سپس از قالب به آرامی در بیارید. البته هش‌براون را مثل کوکو هم می‌شود درست کرد، می‌توانید یکباره داخل ماهیتابه بریزید و بعد برشش دهید یا اینکه به هر شکل دیگری دوست داشتید درست کنید. یک روش دیگه هم این است که مخلوط سیب‌زمینی را داخل کمی روغن یا کره ریخته و تفت دهید تا بپزد و طلایی شود. انتخاب روش درست کردنش با خودتونه.
بعد از برشته شدن هر دو طرف و ترد شدن سیب‌زمینی‌های‌مان روی دستمال کاغذی بگذارید تا روغن اضافی‌شان برود. نوش جان

سالاد بادام‌زمینی

مواد لازم:

فلفل دلمه‌ای سبز: ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد: ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز: ۱ عدد
پیاز قرمز: ۱ عدد
تربچه: ۱ عدد
کلم: یک چهارم ۱ عدد
هویج: ۲ عدد
برگ گشنیز: ۳ الی ۴ عدد
بادام‌زمینی (برشته شده): ۲ قاشق سوپ‌خوری

مواد لازم سس:

آب لیمو سنگی: نصف یک عدد
زنجبیل (پودر شده): ۱ قاشق چای‌خوری
سیر (ریز خرد شده): ۱ حبه
سس کچاپ چیلی: ۱ قاشق چای خوری
نمک: به مقدار لازم
پاپریکا: به مقدار لازم
کره بادام‌زمینی: ۲ قاشق چای‌خوری
آب جوش: ۳ الی ۴ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

سبزیجات را به ابعاد کوچک برش دهید و با هم مخلوط کنید و به ظرف سرو انتقال دهید. برگ گشنیز خرد شده و بادام زمینی روی آنها پخش کنید. سس را روی سالاد بریزید و سرو کنید.
طرز تهیه سس:
تمامی مواد را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. درب ظرف را بگذارید و مواد را به خوبی تکان دهید.

پنیر محلی با سرکه

مواد لازم:

سرکه: سه قاشق غذاخوری
شیر: ۱۰۰۰ گرم (۱ کیلو)

طرز تهیه:

اول شیر را گرم کنید. وقتی شیر جوشید، شعله گاز را خاموش کنید. بعد سه قاشق سرکه به آن اضافه نمایید و به هم بزنید تا شیر بریده شود. بعد آن را از پارچه نازکی که داخل آبکش گذاشته‌اید رد کنید.
پارچه را روی پنیر برگردانید و به مدت چهار تا پنج ساعت جسمی سنگین روی آن بگذارید تا آب آن خارج شود.
بعد پنیر را تکه تکه کنید و درون آب نمک نگهداری کنید.

@kadbanoo.p
kadbanooCatering
Kadbanoo Catering
کیترینگ کدبانو
کیترینگ کدبانو با ارائه لذیذترین غذاهای ایرانی آماده پذیرایی از شما و نیز مهمانان عزیز شماست
647-466-3845
پکیج‌های اسپشیال این ماه کدبانو:

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

۳۰ نفره
مرصع پلو با مرغ ۱۰ پرس
چلو خورش قیمه بادمجان ۱۰ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۵ پرس
ته چین ۱ ظرف
سالاد الویه ۱ ظرف
فینگرفود ۱ ظرف
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو یا پای میوه‌ای) ۲ ظرف
فقط ۴۵۰ دلار

۴۰ نفره
مرصع پلو با مرغ ۱۵ پرس
باقالی پلو با ماهیچه ۱۰ پرس
چلو و خورش قیمه بادمجان ۱۰ پرس
ته چین ۱ ظرف
کشک بادمجان ۱ سینی
سالاد الویه ۱ سینی
دسر (پاناکوتا، تیرامیسو) ۲ ظرف
فقط ۵۹۰ دلار

کاکا کدو (شیرینی لاهیجان)

شیرینی کاکا کدو حلوائی یک شیرینی مخصوص گیلان است یک دسر بسیار خوشمزه و مورد علاقه شماست. کاکا کدو بسیار آسان و سریع تهیه می‌شود و در واقع یک نوع کیک تابه‌ای است و از شیرینی‌های سنتی گیلان می‌باشد، که در هر قسمت از گیلان به سبک همان منطقه درست می‌شود.

مواد لازم:

آرد گندم الک شده: ۱ پیمانه
کدو حلوایی پخته و له شده: ۱ پیمانه
تخم مرغ: ۱ عدد
گلاب: ۲-۱ قاشق غذاخوری
شیر: ۴/۱ پیمانه
پودر دارچین و مغز هل کوبیده: ۱ قاشق چای‌خوری
نمک: ۱/۸ قاشق چای‌خوری
شکر: ۱/۲ پیمانه
بکینگ‌پودر: ۱ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

کدو حلوائی را شسته و با پوست به قطعه‌های درشت خرد کنید و با کمی آب بپزید سپس با قاشق کدو حلوائی را از پوست آن جدا کرده و با قاشق له کنید.
تخم مرغ، شکر، کدو پخته، آرد، گلاب، شیر، بکینگ پودر، نمک و ادویه را با هم مخلوط کرده

و مایه کاکا کدو را به مدت یک ساعت بگذارید جا بیفتد. روغن مایع را در تابه بریزید و داغ کنید سپس با ملاقه از مواد کاکا کدو تهیه شده به اندازه دلخواه یا یک کف دست کنار هم در روغن ریخته، درب تابه را بگذارید تا با حرارت ملایم کمی پف کرده و خوب مغز پخت شود. مثل کوکو روی دیگر آن را هم سرخ کنید

سایر نکات:

می‌توانید کمی مغز گردو خرد شده در مایه بریزید. با شیر شیرینی کاکا کدو لطیف‌تر می‌شود. به جای شیر از ماست هم می‌توانید استفاده کنید. بهتر است مواد کاکا کدو را با نصف پیمانه آرد برنج و نصف پیمانه آرد گندم درست کنید. فقط مدت استراحت مایه کاکا بخاطر ور آمدن آرد برنج باید بیشتر از یک ساعت باشد.

بادمجان سوخاری

مواد لازم:

بادمجان: ۲ عدد
آرد: به میزان لازم
تخم‌مرغ: یک عدد
آب یا شیر: یک قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا بادمجان‌ها را شسته و پوست بگیرید و آنها را به صورت حلقه‌حلقه برش دهید. سپس رویشان نمک پاشیده و بگذارید به مدت یک ساعت بماند،آنگاه آنها را بشویید و داخل آبکشی بریزید تا آبشان برود.
در این مرحله تخم‌مرغ، آب، نمک و فلفل و یک

قاشق آب یا شیر را در ظرفی ریخته وخوب با هم مخلوط کنید. در مرحله آخر روغن‌مایع را در ماهی‌تابه ریخته و بگذارید داغ شود، آنگاه حلقه‌های بادمجان را در مخلوط تخم‌مرغ بزنید و همچنین در آرد بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

دلمه تره فرنگی(ترکیه)

مواد لازم:
نمک و فلفل و روغن زیتون و آب: به اندازه نیاز
هویج بزرگ: ۱ عدد
رب گوجه فرنگی: دو قاشق سوپ‌خوری
نعنا، شوید و جعفری خرد شده: از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری
برنج پخته: ۲ پیمانه
گوشت چرخ‌کرده: صد گرم
پیاز: ۳ عدد
تره فرنگی درشت: ۱ کیلوگرم
طرز تهیه:
قسمت سفید تره‌فرنگی را از بالا تا پایین به صورت عمودی برش زده طوری که فقط به مغز آن برسید و آن را بیرون آورید و در مقداری آب و نمک بپزید تا نرم شود. بقیه مواد را به غیر از هویج با هم مخلوط کنید و در تابه تفت دهید.

ساقه‌های تره‌فرنگی را به آرامی از هم جدا کنید و در هر ساقه کمی از مایه دلمه در راس آن قرار داده و مانند سمبوسه مثلثی ببندید.
هویج را حلقه‌ای کنید و کف قابلمه کنار هم بچینید و دلمه‌ها را روی آن بگذارید.
کمی آب و نمک و کمی روغن زیتون به آن اضافه نمایید و با در بسته اجازه دهید دلمه‌ها بپزند.

کوکوی قارچ

مواد لازم:

قارچ: ۵۰۰ گرم
تخم‌مرغ: ۴ عدد
آرد: ۱-۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه: به‌میزان دلخواه

طرز تهیه:

ابتدا قارچ‌هارا چرخ کنید یا ریز خرد کنید. تخم‌مرغ‌ها را به قارچ‌ها اضافه کنید. مقداری آرد الک شده روی آن بریزید و خوب به هم بزنید. نمک و فلفل هم به میزان لازم به آن اضافه کنید.
سپس روغن را در ظرفی روی حرارت گرم نموده و مواد مخلوط شده را با قاشق به صورت گرد در روغن داغ شده بریزید. درب ظرف را گذاشته و پس از مدتی که کتلت‌ها سرخ شد، آنها را برگردانید تا طرف دیگر آنها نیز سرخ شود.

نکات:

• از نگهداری قارچ درون کیسه پلاستیکی جدا خودداری کنید. • حداکثر نگهداری قارچ در یخچال ۳ الی ۴ روز بوده است. • قارچ را با آب سرد بشویید در آب خیس نکنید. • تا زمانی که نمی‌خواهید از قارچ استفاده کنید آن را نشویید. • قارچ را در مایکروفر و یا فر نپزید و بخارپز هم نکنید.

خوراک تخم مرغ رنگی

مواد لازم:

سس مایونز: نصف فنجان
آب: به اندازه نیاز
سرکه (برای هر رنگی که استفاده می‌کنید): یک قاشق چای‌خوری
رنگ غذا (رنگ‌های دلخواه): به اندازه نیاز
تخم‌مرغ (آب‌پز): ده عدد

طرز تهیه:

پوست تخم‌مرغ‌ها را بکنید و آن‌ها را از طول به دو نصف کنید بعد زرده‌های تخم‌مرغ را از داخل آنها در بیاورید و آنها را داخل یک کاسه بگذارید. به تعداد هریک از تخم‌مرغ‌ها یک لیوان روی میز قرار دهید و درون هر کدام به میزان لازم آب خنک بریزید و درون لیوان‌ها سه قطره از رنگ مورد نظرتان و یک قاشق چای‌خوری سرکه بریزید و بعد سفیده‌های تخم‌مرغ را داخل هریک از لیوان‌ها بیندازید.

پس از رنگ گرفتن سفیده‌ها، آنها را روی یک سینی که از کاغذ حوله‌ای پوشیده شده است قرار دهید.
زرده‌ها را با یک چنگال له کرده و با سس مایونز قاطی کنید و در آخر داخل هریک از سفیده‌های تخم‌مرغ یک قاشق از مخلوط زرده و مایونز بریزید و سرو کنید.

ترشی تخم‌مرغ

مواد لازم:

نمک: به اندازه نیاز
شکر: یک پیمانه
سرکه: یک پیمانه
آب لبو: یک پیمانه
تخم‌مرغ آبپز: دوازده عدد

طرز تهیه:

در یک ظرف سرکه و شکر را با هم مخلوط کنید. سپس آب لبو را به آن اضافه کنید و کمی به آن نمک بزنید.
ظرف را روی اجاق گذاشته، محتویاتش را خوب به هم بزنید تا شکر در آن کاملا حل شود.
در یک ظرف شیشه‌ای دردار مثل آن‌ها که خیارشور یا ترشیجات را در آن نگه می‌دارند، تخم مرغ‌های از پیش آبپز شده و پوست گرفته را درسته اما بدون وارد کردن فشار جا دهید.
سپس مخلوط آب لبو، سرکه و شکر را تا جایی که کاملا روی تخم‌مرغ‌ها پوشیده شود، داخل ظرف بریزید.
اگر دهانه شیشه تنگ است می‌توانید برای

ریختن مخلوط روی تخم‌مرغ‌ها از قیف استفاده کنید. در ظرف را محکم ببندید و آن را کمی تکان دهید تا مخلوط سرکه به همه قسمت‌ها نفوذ کند. ظرف را به مدت یک هفته در یخچال بگذارید.
ترشی تخم‌مرغ شما آماده است و می‌توانید از آن برای تزئین سالاد یا صرف در وعده‌های غذایی ناهار یا شام استفاده کنید.
این ترشی برای مهمانی و برای تزیین سالاد بسیار مناسب است.

محققان دانشگاه مارشال ویرجینیای غربی:

فلفل قرمز روند پیشرفت سرطان ریه را کُند می‌کند

به گفته محققان، سرطان ریه آمادگی زیادی برای سرایت به سایر نقاط بدن نظیر مغز، کبد یا استخوان دارد که در نهایت درمان بیماری را دشوار می‌کند.

"جمی فریدمن"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مارشال ویرجینیای غربی، در این باره می‌گوید: "مطالعه ما نشان می‌دهد ماده طبیعی کپسایسین موجود در فلفل قرمز می‌تواند نشان‌دهنده درمان جدیدی برای مقابله با متاستاز (پیشروی) در بیماران مبتلا به سرطان ریه باشد." محققان مشاهده کردند کپسایسین مانع از تهاجم، اولین گام فرآیند متاستاز، در آزمایشات حاوی سه دسته از سلول‌های سرطان ریه انسانی در محیط آزمایشگاه شد.

همچنین در موش‌های مبتلا به سرطان متاستازشده که کپسایسین مصرف کردند در مقایسه با موش‌های که درمان دریافت نکرده بودند، مناطق کوچک‌تری از سلول‌های سرطانی متاستازشده در ریه وجود داشت.

آنها دریافتند کپسایسین می‌تواند مانع از فعالیت پروتئین موسوم به Src که در سیگنال دهی کنترل کننده تکثیر، تفکیک، حرکت و چسبندگی سلول نقش دارد، شود.

فریدمن در ادامه می‌افزاید: "ما امیدواریم بتوان روزی از کپسایسین در ترکیب با سایر شیمی درمانی‌ها برای درمان انواع سرطان ریه استفاده کرد."

رابرت فریبورن:

افزودنی‌های مجاز خوراکی موجب تضعیف بدن در مقابل آنفلوانزا می‌شوند

ماده افزودنی خوراکی tBHQ (tert -butylhydroquinone) در بسیاری از محصولات نظیر گوشت‌های یخ زده، کلوچه‌ها و غذاهای سرخ شده یافت می‌شود. این ماده افزودنی موجب توقف واکنش ایمنی بدن در مقابله با آنفلوانزا می‌شود. علاوه بر افزایش شدت علائم آنفلوانزا، این مطالعه اثبات می‌تواند tBHQ می‌کند که قرارگیری در معرض .موجب کاهش تأثیر واکسن آنفلوانزا هم شود

"رابرت فریبورن"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "مطالعات ما نشان داد موش‌های دارای رژیم غذایی حاوی tBHQ در واکنش به عفونت آنفلوانزا سیستم ایمنی ضعیفی داشتند. ما در موش‌های آزمایشگاهی مشاهده کردیم که tBHQ موجب توقف عملکرد دو نوع سلول T، سلول‌های T قاتل و کمک یار، شدند. در نهایت این مسئله منجر به علائم شدیدتر در طول عفونت آنفلوانزا شد."

زمانیکه انسان مبتلا به ویروس آنفلوانزا می‌شود، سلول‌های T کمک یار به سایر بخشهای سیستم ایمنی هدایت شده و به هماهنگی یک واکنش مناسب کمک می‌کنند، درحالی که سلول‌های T قاتل، سلول‌های آلوده شده به ویروس را شکار کرده و از بدن پاک می‌نمایند.

در این آزمایشات محققان دریافتند موش‌های تغذیه شده با رژیم غذایی tBHQ در فعال سازی سلول‌های T قاتل و سلول‌های T کمک یار بسیار کُندتر بودند که نتیجه آن، پاکسازی کُندتر ویروس از بدن است.

فریبورن در ادامه می‌افزاید: درحال حاضر فرضیه من این است که tBHQ با تنظیم برخی پروتئین‌های که در توقف سیستم ایمنی نقش دارند، موجب بروز این تأثیرات می‌شوند. با این حال نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه است. در عین حال این دستاورد خوبی است که به مردم یادآوری می کند سراغ غذاهای سرخ شده و یخ زده کمتر بروند.

غذاهایی که شما را زود پیر می‌کند

دو عامل اصلی وجود دارند که پروسه‌ی پیری پوست را سرعت می‌دهند: قرار گرفتن در معرض نور خورشید و محصولات نهایی گلیکاسیون (AGEs). محصولات نهایی گلیکاسیون زمانی تشکیل می‌شوند که پروتئین یا چربی با قند ترکیب می‌شوند و استفاده از ضد آفتاب و تغذیه آگاهانه‌تر می‌تواند کمکمان کند از بدنمان بهتر مراقبت کنیم.

سیب زمینی سرخ کرده

جایگزین: سیب زمینی شیرین

سیب زمینی سرخ کرده از هر جهت مضر است، چون هم نمک دارد و هم چربی مضر. غذاهایی که در دمای بالا و در روغن سرخ می‌شوند رادیکال‌های آزادی ایجاد می‌کنند که به سلول‌های پوست آسیب می‌زنند.

قرار گرفتن در معرض رادیکال‌های آزاد، پروسه‌ی پیری را سرعت می‌دهد زیرا منجر به پدیده‌ای به نام کراس لینک (اتصال عرضی) می‌شوند. کراس لینک بر مولکول‌های DNA اثر گذاشته و می‌تواند انعطاف پذیری پوست را کاهش بدهد. ضمناً مصرف نمک زیاد نیز باعث خروج آب از پوست شده و آن را دهیدراته می‌کند. در نتیجه پوستتان مستعد چین و چروک می‌شود. به جای سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی شیرین پخته شده را کمی سرخ کرده و مصرف کنید. سیب زمینی شیرین سرشار از مس است که ضد پیری بوده و به تولید کلاژن پوست کمک می‌کند.

نان سفید

جایگزین: نان سبوس‌دار

وقتی کربوهیدرات‌های تصفیه شده با پروتئین

ترکیب می‌شوند موجب تشکیل AGEs شده که تأثیر مستقیم بر بیماری‌های مزمن و پروسه‌ی پیری دارند. غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند، مانند نان سفید، می‌توانند موجب التهاب در بدن شوند که با فرایند پیری مستقیماً مرتبط است. به جای نان‌های سفید معمولی از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید که حاوی هیچ قند افزوده‌ای نیستند. نان سبوس‌دار دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای پوست مفیدند.

شکر

جایگزین: عسل یا میوه

قند یا شکر یکی از عوامل معروف در عوارض ناخوشایند پوستی مانند آکنه هستند. همان‌طور که گفتیم، قند موجب تشکیل AGEs می‌شود که به کلاژن پوست آسیب می‌زنند. وقتی سطح قند در بدن بالا می‌رود، پروسه‌ی تولید AGEs تقویت می‌شود که اگر همراه با تابش نور خورشید باشد بیشتر نیز خواهد شد. بنابراین به جای اینکه کنار دریا بستنی بخورید، میوه‌ی منجمد میل کنید که هیچ قند اضافی ندارد. هر وقت هوس شیرینی کردید، میوه یا شکلات تلخ بخورید. بلوبری، جلوی کاهش کلاژن پوست را می‌گیرد.

مارگارین

جایگزین: روغن زیتون یا آووکادو

مطالعات پیشین نشان داده بودند افرادی که کره یا مارگارین مصرف نمی‌کنند نسبت به افرادی که این دو را مصرف می‌کنند، آسیب و چین و چروک‌های پوستی کمتری دارند. مطالعات اخیر نیز نشان داده‌اند مارگارین از کره بدتر نیز هست زیرا روغن هیدروژنه‌ی نسبتاً زیادی دارد. این اسیدهای چرب ترانس، پوست را مستعد جذب پرتوهای فرابنفش خورشید می‌کنند که به الاستیته و کلاژن پوست لطمه می‌زنند. به جای کره و مارگارین، روغن زیتون یا آووکادو مصرف کنید که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های ضد پیری هستند.

گوشت‌های فرآوری شده

جایگزین: مرغ و بوقلمون

هات داگ، بیکن، سوسیس و همبرگر همگی نمونه‌هایی از گوشت‌های فرآوری شده‌اند که برای پوست مضرند. این گوشت‌ها پُر از سدیم، چربی‌های اشباع و سولفیت می‌باشند که می‌توانند پوست را دهیدراته کرده و با ایجاد التهاب، کلاژن پوست را تضعیف نمایند. تخم مرغ و حبوبات نیز منابع سالمی از پروتئین‌اند. به جای گوشت‌های فرآوری شده، مرغ و بوقلمون مصرف کنید زیرا این نوع گوشت‌ها غنی از پروتئین و آمینواسیدهایی هستند که برای تشکیل کلاژن طبیعی پوست لازم‌اند.

لبنیات کمتر مصرف کنید

جایگزین: منابع گیاهی کلسیم

هنوز نمی‌دانید لبنیات بالاخره خوب است یا بد؟ علم نیز هنوز نمی‌داند! بعضی از افراد با حذف لبنیات، تغییرات مثبتی در پوست خود مشاهده می‌کنند، عده‌ای نیز هیچ تفاوتی نمی‌بینند. ظاهراً همه چیز بستگی به خود فرد دارد. در برخی از افراد لبنیات ممکن است التهاب را در بدن افزایش بدهد و منجر به استرس اکسیداتیو بشود. استرس اکسیداتیو یکی از عوامل اصلی پیری زودهنگام پوست است. رژیم‌های غذایی که لبنیات جای کمتری در آن‌ها دارد احتمالاً می‌توانند تا حدودی از پوست در برابر چین و چروک‌ها محافظت کنند. لبنیات منبع بزرگی از کلسیم است که برای سلامت پوست ضروری است. سایر منابع کلسیم شامل دانه‌ها، حبوبات، بادام، سبزیجات برگ‌دار و انجیر می‌شوند.

با دمای بالا پخت و پز نکنید

برخی از روغن‌های چند غیراشباع دارای امگا ۶ زیادی هستند مانند روغن ذرت یا آفتابگردان که می‌توانند منجر به تشکیل رادیکال‌های آزاد و مضر شده و التهاب را در بدن افزایش بدهند. اگر برای پخت و پز و سرخ کردن مواد غذایی از دمای بالا استفاده کنید، این مضرات افزایش می‌یابند. بهتر است از روغن‌های تک غیراشباع استفاده کنید تا به هیدراته نگه داشتن پوستتان کمک شود. به جای روغن‌های گیاهی از روغن زیتون استفاده کنید که سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین E و فیتواسترول‌هاست و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد.

در
آدرس جدید:
27 Pleasant Ave.

مجتمع
پویا

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

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

416.225.6600
27 Pleasant Ave.
North York, ON M2M 1L8
pouyacommercial.com

آتوسا

هلن افشار

۲

نوشتاری که پیش روی شماست، تاریخ نیست. رمانی است برگرفته از سرگذشت آتوسا دختر کوروش بزرگ. بانویی که نگارش‌های باستانی، او را به خوبی در یاد نگاه داشته است.
زنی توانا که ردپایش در میان هزاره‌های گمشده، ما را به شگفتی وامی‌دارد.
این نوشتار پیشکشی است از آیین و باورهای مردم ایران باستان، برای کسانی که دوست دارند آنان را نه در گزارش‌های تاریخ که در رمان تاریخی جستجو نمایند.

زمانی که خانواده آماده شدند، کوروش پیشاپیش دیگران سوار بر اسب به راه افتاد و پشت او بردیا و کمبوجیه و سپس گردونه آمیتیس که ارتیستوته و للهاش بر آن سوار گشتند. آخرین گردونه، چهار دختر جوان را درون خود جای داد. به هنگام پای نهادن در آن، نگاه آتوسا به چشم نگهبان افتاد که در کنار ستون سنگی ایوان نیزه‌ای را راست نگاه داشته بود، چشمانی مست که زیبایی او را می‌ستود و شاهدخت اندیشید که اگر چه جایگاه آنان بسیار دور است ولی نشان می‌دهد گفته‌های رکسانا همیشه درست نیست و تمامی مردان یکسان نمی‌پسندند. در پس گردونه آنان نگهبانان و همنشینان به راه افتادند.

*****

ورود خانواده‌ی کوروش به شکارگاه، میهمانان را که پیش از آنان به دشت رفته بودند به تکاپو انداخت. از چند روز پیش کارکنان دربار برای برپا کردن چادرها به دشت رفته بودند. از بامداد بزرگان و نام‌آوران خود را به شکارگاه رسانده و اکنون همه آماده پذیرایی از خاندان شاه بودند. شیهه‌ی اسب‌ها، نوای مهمیزها، عوعو سگ‌های شکاری و هیاهوی کارکنان، آرامش دشت را بر هم زده بود. کوروش و کمبوجیه از اسب‌هایشان به زیر آمدند و در مسیری که از پیش با قالیچه آراسته شده بود به سوی جایگاه خود گام برداشتند. در دو سوی مسیر، بزرگ زادگان با سری خم و دستانی که به نشانه بزرگداشت شاه بر روی هم نهاده بودند، به آنان درود فرستادند.
پس از آنان، شهبانو از گردونه بیرون آمد و به سوی چادری که پیش از آمدن او افراشته شده بود، رفت. بر بلندای چادر درفش شاهین که زر و سیم و گوهر آن در زیر نور آفتاب چشم را خیره می‌کرد، آویخته بود.
در برابر کوروش، مردی خودساخته و تنومند، که پس از رسیدن به پادشاهی نیز به زندگی آسوده در زیر سایه کاخ‌ها خو نکرد، آمیتیس بانویی نازک‌اندام بود. شاهدخت نازپرورده دربار مادها که برای زندگی در کاخ بزرگ شده بود و چهره زیبا و شیرینش شکست پدرانش را به پیروزی کشاند. شهبانوی جوان که چندین سال کوچک‌تر از همسرش بود از اکباتان به پاسارگاد آمد تا بانوی کاخی باشد که برای کاساندان ساخته شد و با این همه، مرگ نابهنگام، زمانی برای زندگی کردن او نگذاشت.
آمیتیس به همراه خود، آداب دربار مادها را به پارس کشاند. چنان چه پیشکاران کاخ از میان مادها برگزیده می‌شدند. او با منش نیکوی خود، جایگاهی ویژه نزد پارسیان داشت. مهربانی‌هایش زبانزد مردم بود. در رفت و آمدهایی که بیرون از پردیس داشت، همواره دستور می‌داد پرده‌های گردونه را به کناری بزنند تا زنان رهگذر بتوانند با او گفتگو کنند و دردها و نیازهایشان را درمیان نهند. بدین سان جایگاهی ویژه نزد گروه‌های تنگدست و نیازمندان پیدا کرد. بردیای کوچک به آسودگی در آن بانوی جوان و ناشناس ردپای مهر مادر را بازشناخت و سرای او را پناهگاه تنهایی خود یافت. اگر چه آمیتیس پسری نداشت، گله‌ای هم نزد همسرش نمی‌کرد و همواره خرابکاری‌های ناپسری‌هایش را پیش از آگاهی دیگران سر و سامان می‌بخشید. دلبستگی آن بانوی مهربان به گل‌های سرخ، پایه آن شد تا بزرگان پارسی او را شهبانوی گل‌های سرخ بنامند. به دستور او پیش از آن‌که آفتاب دامنش را بر روی شهر بگشاید، کارکنان کاخ گلدان‌ها را لبریز از گل‌های خوشبو می‌کردند و این بوی خوش در یاد میهمانان کاخ بر جای می‌ماند.
شهبانو در میان پیشواز بانوان نامدار پارسی، پا به درون چادر نهاد و از نگاه‌ها پنهان شد. جوان‌ترها در سویی دیگر و در کناره‌ی اردوگاه به یکدیگر می‌پیوستند و فرزندان شاه، نگین آن گردهمایی بودند. دیدار دوستان دیرین که از کودکی با هم بزرگ شده بودند رنگ و بویی ویژه داشت. درودهای گرم و شادباش‌های آشنا در میانشان شنیده می‌شد. دختران آرام‌تر و پسران پر هیاهو. داریوش خود را پاورچین به پشت بردیا رسانید و دو بازوی شاهپور را به چنگ‌های پولادینش گرفت. یک بازی پسرانه! بانگ بردیا به آسمان خاست و گفت:

- داریوش می‌دانم شما هستید. چگونه خود را به شکارگاه رساندید؟
بردیا برای آزاد کردن دستانش تلاش می‌کرد. زورآزمایی به پایان نرسیده بود. داریوش گفت:
- مرا به دژ فرستادید تا در اینجا به جشن و سرور بپردازید؟ اگر به آن سوی هندوستان هم رفته بودم، بر بال‌های سیمرغ سوار می‌شدم و خودم را به شکارگاه می‌رساندم.
رکسانابا دلنوازی گفت:
- درود بر سردار داریوش! شما راست می‌گویید. سیزده بدر زمان مناسبی برای کارهای لشکری و سپاهی نیست.
آتوسا در نگاه خواهرش ردی از افسونگری یافت و اندیشید داریوش می‌تواند همسری مناسب برای رکسانا باشد. زیرا دلاوری ورزیده و بی‌همتا بود. بیشتر مردان جوانی که آتوسا می‌شناخت، با ابزار جنگی آشنا بودند. با این همه داریوش یکی از نادرترین پهلوانان پارسی بود که در چند رشته سرآمد همگنان بود. چنان سوارکار ورزیده‌ای بود که دیگران را به این اندیشه وا می‌داشت، شاید بر روی اسب زاییده و بزرگ شده است. او به آسانی و چابکی در دو سوی اسب آویزان می‌شد، کمان می‌کشید و نیزه می‌افکند. در بی‌هماوردی او همین بس که در هفده سالگی به سرداری سپاه رسیده بود، سرانجام داریوش بازوان دوست دیرینش را رها کرد. پسندیده نبود که بیشتر از آن در برابر بانوان گرد و خاک به پا کنند. سپس رو به رکسانا کرد و گفت:
- درود بر شاهدخت رکسانا!
بردیا به سوی او چرخید و رو در روی هم ایستادند.
- درود بر شاهپور گرامی!
بردیا با یک دست به آرامی بر شانه او زد و گفت:
- درود بر سردار دلاور ایران زمین!
آن‌گاه داریوش با چشمان سیاه که هوشیارانه پیرامون خود را درهم می‌نوردید به آتوسا گفت:
- درورد بر شاهدخت پلنگینه پوش!
آتوسا به یاد آورد به هنگام کودکی، در کنار آن پسران نوجوان، آن زمان که باغ‌هایشان لبریز از خوراکی‌های گوناگون بود، بالای دیوارها می‌رفتند تا میوه‌ای به چنگ آوردند و آن را میان خود سه بهره کنند. شاهدخت با چهره‌ای گشاده گفت:
- درود بر شما!
نگاه بانوی جوان هم چنان بر روی اندام ورزیده‌ی سردار که در زیر بالاپوش او خودنمایی می‌کرد سرگردان بود. اندیشید:با آن شمایل نیکو و خاندان برجسته‌ای که دارد، گزینه خوبی برای دامادی پادشاه است. بانگ شیپور شکاربانان در دشت پیچید و همه به سوی جایگاه کوروش راه افتادند. شاه با اشاره‌ی دست بزرگان را به سکوت فراخواند و با بانگی رسا گفت:
- اهورامزدا را می‌ستایم. آن خردمند بزرگ دانا که جهان و جشن و شادکامی را برای مردم آفرید. برای جشن باران سه دستور کار دارم:نخست مبارزه برای بهترین شکار. پس از آن زورآزمایی کشتی‌گیران و در پایان به شادی و پایکوبی خواهید پرداخت. هر کس می‌تواند در این پیکارها برای به دست آوردن پاداش ویژه، زبردستی خود را به نمایش بگذارد.
با پایان یافتن سخنان او فریاد شادی میهمانان به هوا برخاست و گفتگوها و گمانه‌زنی‌ها بر سر آن که پاداش‌ها از آن چه کسانی خواهد بود بالا گرفت. بردیا به دوستان و آشنایانی که پیرامونش ایستاده بودند، گفت به شکار می‌رود. در میان جوان‌ها، کمان‌اندازی او و داریوش زبانزد بود و می‌شد پیش‌بینی کرد پاداش ویژه به دست یکی از آن دو تن می‌رسد. آشکار بود که فایدیم نامزدش را همراهی می‌کرد. رکسانا از کشتن پرنده و چهارپا برای شوخی و سرگرمی بیزار بود. پس شادمانی و پایکوبی را برگزید. داریوش اسب‌سواری و تیراندازی را بر کشتی برتری داد. ارشین برای دیدن کشتی گرفتن برادرش تیگران به کنار میدان رفت. آتوسا پیش از آن‌که به اردوگاه بیایند، پوشش سوارکاری و شکار را بر تن کرده بود. جوان‌ها در گروه‌های تازه هر کدام به سویی روان شدند. بردیا نگاهی به فایدیم، آتوسا و داریوش کرد و گفت:
پیش از آن‌که گروهمان بزرگ‌تر شود برویم.
آن سه سخنش را پذیرفتند و مهترها اسب‌های آماده را در برابر سوارکاران آوردند. فایدیم در سوار شدن بر اسب خود را ناتوان نشان داد و بردیا یاریش کرد. آتوسا پیش از این، بارها در

کنار او سواری کرده بود و می‌دانست که در جای خود بانویی تکاور است و اندیشید آیا زمانی می‌آید تا با هر بهانه‌ای مردی را که دوست دارد به سوی خود بکشد؟ نگاهش به داریوش افتاد. او هم تلاش می‌کرد تا خنده‌اش آشکار نشود. لبش را به دندان گزیده و در آسمان رد ابری سپید را دنبال می‌کرد. ناز و دلبری بانوی جوان که به پایان رسید، شاهپور بر اسب بلوطی رنگ خود سوار شد.

چند سال پیش پدرشان کره اسبی را که پیشکش نمایندگان کاپادوکیه بود، هم رنگ چشمان و موهای پسرش یافت و آن را به بردیا داد تا یکه شناس بزرگ کند.

آتوسا تیردان و کمان را بر شانه انداخت و باشلق به سر کرد. اسب‌های خروشان آماده درنوردیدن دشت‌ها بودند. سم بر زمین می‌کوبیدند و گرد و خاک به پا می‌کردند. مهتران، بند آنان را به سواران سپردند و چهار سوار به سوی دشت‌های سبز که در دل آسمان فیروزه‌ای آرمیده بود تاختند. با شتاب باد از روی پشته‌های برآمده از خاک پریدند و از اردوگاه چنان دور شدند که نوای آنان نیز به گوش نمی‌رسید. تنها بادی آرام می‌وزید و پرندگان سراینده بهاری بودند.

فایدیم کمی پس کشید و بردیا نرم نرمک از شتاب اسب کاست. آتوسا دو دل ماند. نیم نگاهی به سوار همراهش انداخت. چیزی در نگاه مرد جوان خوانده نمی‌شد. گویی از پشت سرش آگاهی ندارد. او داریوش هوشیار را می‌شناخت. دانست نمی‌تواند از شتاب اسب بکاهد و به روی خودش بیاورد که بردیا و نامزدش از آنان دور می‌شوند. شاهدخت اندیشید، اگر نزد برادرش بماند زیادی خواهد بود. پس با کناره پا به نرمی بر شکم اسب فشار آورد تا از شتاب او کاسته نشود و بتواند پاداش شکار را از آن خود کند. خورشید کمی به کوه گراییده بود و سایه‌هایشان بلندتر از نیم روز دیده می‌شد که گله قوچها در دامنه‌ی کوهی نمایان شدند. به چالاکی از اسب به زیر آمدند. افسار را به درختی گره زدند و پاورچین به سوی آن‌ها روان شدند. چون در پس سنگی پناه گرفتند، داریوش با رفتار خود نشان داد بخت شکار را به او واگذار می‌کند. شاهدخت اندیشید پیشی گرفتن بر کماندار برجسته‌ی پدرش کاری بیهوده است و اگر تیر به قوچ نخورد در برابر نگاه او کوچک خواهد شد.

آتوسا گفت:

- با هم می‌شماریم و هم زمان تیرها را می‌اندازیم. چهره‌ی سردار از هم گشوده شد. اگر چه لبانش در زیر ریش و سبیل سیاه و انبوه پنهان بود، آشکار بود که پندار او را خوانده است. آتوسا به نرمی تیر را از تیردان بیرون کشید و در کمان گذاشت. شانه به شانه، کمان‌ها را تا به آخر کشیدند و شاهدخت به آرامی شمرد، گردن نزدیک‌ترین چهار پا را نشانه رفته بود.

- یک، دو، سه.

قوچ برای خوردن سبزه، سرش را پایین آورد و تیری به پایش خورد. فریادی کشید و لنگان لنگان گریخت. قوچها هر کدام به سویی دویدند. جوان‌ها به پا خاستند و در پی قوچ زخمی روان شدند. برای زمانی، گویی چهار پا هم چون آبی بر زمین فرو رفته باشد، ردی از آن یافت نشد. در پیش روی دو شکارچی و در پی پیچی میان کوه، دره‌ای رازآلود خفته بود. هم چون زنی زیبا با چشمانی شوخ، آن‌ها را به آغوش خود می‌خواند. خورشید یک گام دیگر دامنش را از آسمان پس کشیده بود. داریوش او را به خاموشی فراخواند و با انگشت جایی را نشان داد. کمی پایین‌تر، ما بین دو تخته سنگ قوچ از پای افتاده بود. نه با پیکان آن دو که به یاری پلنگی که او را از هم دریده بود. پلنگ در آرامش پوزه‌اش را میان خون گرم قوچ فرو برده بود. سردار در یک چشم بر هم زدن تیری دیگر بر کمان کشید. این بار بر سر آن که چه کسی نخستین تیر را رها کند سخنی نرفت و زه را با همه توان کشید. انگشتان کشیده‌ی شاهدخت بر بازوی پهلوان نشست. چه چیزی در رگ و پی او روان شد؟ شاید دریافت زن بودن که پیش از آن برایش بیگانه بود. نوای رکسانا را در بامداد به یاد آورد که گفت به آن بیاندیش، مردی که دوست داری تو را می‌نگرد و این به تو کرداری زنانه می‌بخشد.

سردار گفت:

- چه کار می‌کنید؟ دستم می‌لرزد و پاداش بزرگ بر باد خواهد رفت.

آتوسا گفت:

- او را نکشید! چند پلنگ در این دشت زندگی می‌کنند؟ به او بنگرید، به ماهیچه‌های توانایش که زیر پوستی زیبا می‌گردد.

چشمان داریوش به روی ردای او چرخید. نگاهش با او سخن می‌گفت که شما پوست پلنگ به تن کرده‌اید. از چشمان هم چون شب داریوش، بارانی آتشین بر پیکرش فرو ریخت. دگر بار دریافتی تازه، زن بودن را به او یادآوری کرد و مرد گفت:

- ما برای شکار آمده‌ایم و این پلنگ پاداش ویژه را از آن ما خواهد کرد. آتوسا هوا را به درون سینه‌اش فرو داد و بویی تازه در آن جست. چیزی بیگانه و دلنواز، گویی نیرویی رازآلود او را به سوی مرد می‌کشاند. چرا پیش‌تر به این کشش در همراهش پی نبرده بود؟ گفت:

- این ردا پیشکش است و من آن پلنگ را از پای در نیاورده‌ام. شاید این یک آزمون باشد. جانور ما را نخواهد شناخت و در برابر زندگیش سپاسگزاری نخواهد کرد. با این همه جان او را می‌بخشیم و دشت و کوه را از شکوه زیبایی او پاک نمی‌کنیم.

تیر در کمان هم چنان با زه کشیده در دست داریوش به سوی پلنگ نشانه رفته بود و جانور بدون آنکه بداند بر سر زندگیش چه گفتگویی در گرفته، آسوده به خوردن قوچ سرگرم بود. شاهدخت پنداشت اگر سردار سخنش را نپذیرد، شرم‌زده خواهد شد.

نگاه سرگشته داریوش بر روی پلنگ و آتوسا سرگردان بود. جانور کمی جابه‌جا شد و هنوز کمان کشیده شکارچی او را نشانه گرفته بود.

داریوش گفت:

- بگویید چرا قوچ را می‌شود شکار کرد و پلنگ را نمی‌شود کشت. قوچ را می‌توان خورد و پلنگ را می‌توان پوشید. مگر آن‌که بپنداریم مرگ برازنده جانورانی است که ما آن‌ها را زشت می‌نامیم و این، دیدگاه شایسته‌ای نیست.

زمان به کندی می‌گذشت و هنوز دودل بود. چشم‌انداز پاداشی شاهانه در میان نامداران و بزرگان پارسی در یک سو و در سوی دیگر بانویی آشنا از او درخواست کرده بود تا از آن پاداش چشم‌پوشی کند. نگاه مرد در کمند چشمان رام ناشدنی شاهدخت گرفتار شد و در پایان این شکارچی بود که به دام افتاد و شکار شد. دست‌هایش به آرزوی زن گردن نهاد و زه کمان به جای نخستین خود برگشت. آتوسا در تلاش برای یافتن پاسخی بر پرسش سردار بود. فریاد پلنگ در دامنه کوه پیچید و در زمانی کوتاه به دور خود چرخید و بر زمین افتاد. چشمان زن و مرد جوان مسیر رها شدن تیرها را دنبال کردند. آن سو کمبوجیه و همراهانش ایستاده بودند و کمان تهی در دست‌هایشان خودنمایی می‌کرد. او نیز آنان را دیده بود و از همان جا گفت:

- شما برای شکار آمده‌اید؟ کماندار سپاه از ترس پلنگ در پس تخته سنگ‌ها پنهان می‌شود؟

واژگان زهرآلود او بی‌پاسخ ماند. گویی داریوش آموخته بود در برابر سخنان نادرست فرمانده خاموش بماند. کمبوجیه نیز برای شنیدن پاسخ آنها درنگ نکرد و با همراهانش به سوی شکار یورش برد و در دم تنش را از جان تهی کرده و بر سر نیزه‌ای بلند از دست و پا آویختند.

آتوسا شرمگین در جای خود ماند. در میان شایست و ناشایست سرگردان بود. پلنگ مرده بود و داریوش، آرام در کنار دیگران ایستاده و به شادی و سرخوشی آنان می‌نگریست. چهره‌اش چون سنگ‌های کوه می‌نمود. هیچ چیز را نمی‌شد در آن خواند و زن اندیشید چگونه می‌توانست از آینده آگاه باشد؟ گناهکار بود یا بی‌گناه؟ ای کاش در کنار رکسانا در اردوگاه و یا نزد بردیا و فایدیم مانده بود. مانند ارتیستوته رفتار کرده بود. دختری لوس و دست و پاگیر. کوشش کرد تا با نگاهی از سردار پوزش بخواهد. با این همه، نگاهی میان آن دو گذر نکرد. کار شکار که پایان یافت، کمبوجیه خواهرش را فراخواند. آتوسا شانه به شانه برادر پیش از دیگران راه افتاد. ابروهای شاهپور درهم بود و خواهر دانست از آن که زن و مرد جوان را تنها در میان کوه دیده، خرسند نیست و اندیشید:بامداد، همه چیز زیبا و دلپسند بود و در پسین، دلش به سان کوه پشت سرش سنگین شده است. همگی بر اسب‌ها سوار شدند و به سوی اردوگاه تاختند. او زهره‌ی آن را نداشت تا به پشت سرش بنگرد و در برابر دیدگان کمبوجیه پوزش بخواهد.

بانگ کوس و کرنا و دهل که به گوشش رسید، بردیا و فایدیم را در کنار هم دید. آرام آرام به سوی اردوگاه می‌رفتند، با یک پشته گل‌های بهاری. بردیا و داریوش که نام‌آورترین کمانداران سپاه ایران بودند، هر دو دست خالی برمی‌گشتند. بردیا به خواست زنی که دوستش داشت و داریوش به خواست زنی که نابجا سخن گفت.

در کنار اردوگاه، آشپزها با شتاب شکارها را پوست می‌کندند و آن‌ها را به سیخ کشیده و بر روی آتش کباب می‌کردند. بوی دود و کباب در هوا پیچیده بود. کارکنان با دیدن گروه تازه وارد به سویشان دویدند تا بند اسب‌های خسته را از سواران بگیرند. ورود کمبوجیه با شکاری ارزنده هنگامه‌ای به پا کرد. آتوسا در آن میان سرگردان به هر سو نگریست. درفشی که بر بالای چادر شهبانو می‌درخشید او را به سوی مادر فراخواند و دانست در آن زمان، تنها او را می‌خواهد. از میان گروه راهی جست و خود را بیرون کشید. در راه چادر دریافت پیکار کشتی‌گیران به پایان رسیده. چرا که میدان زورآزمایی، آرام و خالی رها شده بود.

نوایی آشنا با او سخن گفت:

- درود بر شاهدخت آتوسا!

رد نوا را جستجو کرد. اردامنش پسر وهو که او را ندا داده بود. ایستاد و گفت:

- درود بر اردامنش!

وهوکه، از سرداران پدرش، در کهنسالی فرمانده‌ی دژ پاسارگاد بود. پسرش اردامنش زیر سایه پدر در سپاه جایگاهی به دست آورده بود. با این همه، به خودی خود جنگاور شایسته‌ای نبود. بشقابی از خوراکی‌های گوناگون به دست داشت و گفت:

- گفتم از شکار بازگشته‌اید، شاید گرسنه باشید.

آتوسا اگر چه گرسنه بود، میلی به گرفتن بشقاب نداشت و با رفتارش نشان داد دوست ندارد گفتگویشان به درازا کشد و گفت:

- گرسنه نیستم باید زودتر مادرم را ببینم.

اردامنش گفت:

- شنیده‌ام گروه شما بهترین شکار را زده است و شاهدخت تنها بانوی آن گروه بوده‌اند.

- من تیر نیانداختم. تنها تماشاگر بودم.

- این از دلیری شما نخواهد کاست.

آتوسا اندیشید اردامنش مانند شیره‌ی درختان می‌چسبد و کش می‌آید. پس گفت:

- از ستایش شما سپاسگزارم. مادرم مرا فراخوانده است، باید شتاب کنم. بدرود.

پاسخ بدرود جوان را که شنید درنگ نکرد و چون پرنده‌ای که رها شده باشد به سوی مادرش پر کشید.

چادر آمیتیس نمادی از فر و شکوه دربار بود و تناسبی با زندگی مردم نداشت. بر تمام دیواره‌های داخلی آن نگاره‌هایی از افسانه‌های ایرانیان آویخته شده بود. قالی‌های گران‌بها کف آن را پوشانده و دور تا دور صندلی و میز چیده بودند. در کناره‌ی ورودی، پیشخوانی برای پذیرایی دیده می‌شد و کارگران، پیاله‌ها را نزد بانوان می‌بردند. نوشیدنی‌هایی که بر روی میزها چیده شده بود، چشمانش را به سوی خود کشید و به یاد آورد تشنه است.

پیاله‌ای خواست و آن را تا به آخر نوشید. آلوگونه با آبریزی که در آن مشک و گلاب ریخته بود پیش آمد و شاهدخت دست و رخش را با آن شست. سپس پارچه‌ی کتانی سپیدی به دستش داد تا بانویش چهره‌ی خود را خشک کند. گروهی از زنان جوان، ارشین را در برابر نشانده بودند و او را آرایش و پیرایش می‌کردند. آتوسا به مادر نزدیک شد و به او درود فرستاد. آمیتیس با دیدن دخترش لبخند زد و او را به سوی خود فرا خواند. در کنار مادر جای گرفت و سرگرم خوردن شد.

وستا همسر دایی هوتن و مادر فایدیم و ارشین، در سوی دیگر شهبانو نشسته بود و آمیتیس به او گفت:

- آتوسا سازگارترین دختر من است.

وستا گفت:

- بانوی من! در تمام خانواده‌ها فرزندان میانی سازگارتر هستند. چرا که همواره باید با بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها خود را هماهنگ نمایند.

آمیتیس به آرایشگران جوانی که دست‌اندرکار آرایش ارشین بودند گفت:

- پس از ارشین، شاهدخت را بیارایید تا ببینم چه نگاری از او ساخته می‌شود.

[ادامه در شماره بعد]

توصیه‌های دکتر فرزاد اشرافی:

پارکینسون و روش‌های پیشگیری از آن

پارکینسون نوعی بیماری عصبی است که سیستم حرکتی بدن را مختل می‌کند. در این بیماری، تعدادی از سلول‌های ماده سیاه مغز به‌دلیل ناشناخته تخریب می‌شوند و ماده شیمیایی دوپامین کاهش پیدا می‌کند، این امر سبب آهستگی حرکات، لرزش دست‌ها و... می‌شود.

علائم پارکینسون چیست و روند شروع بیماری چگونه است؟

آهستگی و کندی در شروع حرکت معمول روزانه، توقف در حرکات اندام، کاهش حرکات خودبه خود دست‌ها در حین راه رفتن، سفتی در اندام‌ها و لرزش اندام که بیشتر در حین استراحت وجود دارد از نشانه‌های این بیماری ناتوان‌کننده است. البته معمولا در حین فعالیت و کارکردن، لرزش دست‌ها وجود ندارد و لرزش بیشتر در انگشتان دست، بازو و گاهی نیز در پاها مشاهده می‌شود.

علائم لرزش و کندی و سفتی اندام بیشتر از یک طرف بدن شروع می‌شود و به تدریج علائم دوطرفه می‌شود.

از علائم دیگر، این بیماری می‌توان به کاهش حرکات صورت، کاهش تعداد پلک زدن، اختلال در نوشتن، صحبت کردن آهسته و با توان پایین اشاره کرد.

اختلال تعادل در وضعیت بدن از علائم دیررس پارکینسون است. به طور مشخص در افراد مبتلا، فلج اندام وجود نداشته و قدرت عضلات نرمال است، گاهی قبل از شروع لرزش و کندی حرکات، درد مفاصل و عضلات در بیماران مبتلا به پارکینسون وجود دارد.

آیا در پارکینسون فقط علائم حرکتی وجود دارد؟

در بیماران مبتلا به پارکینسون، علاوه بر علائم حرکتی، علائم دیگری مثل اضطراب و افسردگی، اختلال ادراری، یبوست، اختلال بویایی، اختلال خواب و کاهش وزن هم مشاهده می‌شود.

این بیماری در چه سنینی بیشتر مشاهده می‌شود؟ شیوع این بیماری در مردان بیشتر است یا در زنان؟

شیوع پارکینسون، در سنین بین ۵۰ تا ۶۹ سال است و با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود. این بیماری به ندرت زیر ۵۰ سال رخ می‌دهد.

شیوع بیماری ۱۷ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر و در افراد بین ۷۹-۷۰ سال، ۹۳ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر است.

این بیماری در مردها کمی بیشتر از زنان است.

آیا بروز بیماری پارکینسون ژنتیکی است؟

این بیماری، ممکن است ارثی باشد ولی در تعداد کمی از افراد که زیر ۵۰ سال هستند امکان دارد ارثی باشد.

چه عواملی سبب افزایش بروز بیماری پارکینسون می‌شود؟

علت این بیماری ناشناخته است. تماس زیاد با فلزات سنگین، سموم علفکش و حشره‌کش، مسمومیت با دی سولفید کربن، تماس با منگنز، مسمومیت با منواکسیدکربن و مصرف داروهای ضدروانپریشی و ضدتهوع نیز احتمال بروز بیماری پارکینسون را افزایش می‌دهد.

پارکینسون چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص پارکینسون تست خاصی وجود ندارد. تشخیص براساس شرح حال و شروع علائم بالینی و معاینه فیزیکی است.

در موارد خفیف تشخیص برای پزشکان سخت است اما با پیشرفت علائم تشخیص راحت می‌شود. در مواردی که علائم مشخصه پارکینسون مانند شروع در سن پائین‌تر، علائم حسی، فلج اندام و سابقه ضربه به سر وجود ندارد، تصویربرداری مغزی وآزمایش‌های مخصوص خون انجام می‌شود.

آیا پارکینسون درمان دارد؟ راه‌های درمانی آن چیست؟

پارکینسون درمان قطعی ندارد و اقداماتی که انجام می‌شود، برای بهبود علائم و افزایش کیفیت زندگی بیماران است اما در عین حال، ابتدا درمان دارویی برای بیماران شروع می‌شود. مصرف داروهای حاوی ترکیبات دوپامین، سبب کاهش و بهبود علائم پارکینسون می‌شود. در مواردی که پارکینسون پیشرفته باشد یعنی از شروع بیماری ۶ سال گذشته باشد و یا مصرف دارو پاسخ مناسب را نداشته باشد و یا عوارض دارویی برای بیمار رخ دهد جراحی توصیه می‌شود اما تصمیم‌گیری برای جراحی بر عهده متخصص مغز و اعصاب است.

هر بیمار مبتلا به پارکینسون، کاندیدای مناسب جراحی نیست و در عین حال، عمل جراحی به صورت الکترودگذاری داخل مغز است. همچنین می‌توان از درمان های غیردارویی این بیماری مثل توانبخشی و ورزش استفاده کرد. فعالیت بدنی باعث افزایش قدرت عضلات، بهبودی و نرمی حرکات اندام و بهبودی تعادل و کاهش سفتی و درد مفاصل می‌شود. برای افراد مبتلا به پارکینسون، ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی، تردمیل، شنا و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود.

روش‌های پیشگیری از پارکینسون

نوشیدن کافئین

محققان ثابت کرده‌اند که نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه در طول روز ممکن است خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش دهد. ضمن این که هیچ مدرکی دال بر این که سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار، می‌توانند همین تاثیر قهوه را داشته باشند، وجود ندارد. مصرف کمتر از ۴۰۰ میلی گرم کافئین البته بدون افزودنی‌های شیرین، برای پیشگیری از پارکینسون توصیه می‌شود.

نوشیدن چای سبز

چای سبز نیز به پیشگیری از پارکینسون کمک می‌کند. این نوع چای حاوی ترکیباتی به نام پلی فنول است، که ممکن است منجر به از بین رفتن رادیکال‌های آزاد بدن شوند.

مصرف سبزیجات تازه و خام

مصرف سبزیجات تازه و خام در هر وعده غذایی خطر ابتلا به پارکینسون را کاهش می‌دهد. سطوح پایین ویتامین ب و فولات منجر به افزایش خطر ابتلا به پارکینسون می‌شود.

بهترین منابع اسید فولیک یا همان فولات را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید. منابعی مثل: اسفناج، کاسنی فرنگی، کاهو، مارچوبه، خردل، خربزه، بامیه و کلم.

مصرف آنتی اکسیدان‌ها خطرات ناشی از استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهد که خود عامل ابتلا به پارکینسون هستند. مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان مانند کنگر فرنگی، کلم پیچ، سیب زمینی، انواع توت، گلابی، سیب‌ها، انگور، تخم مرغ، عدس، لوبیا، گردو، شکلات تیره، باقلا و ... برای پیشگیری از پارکینسون ضروری است.

محدود کردن مصرف آهن

خوردن غذاهای حاوی آهن ضروری است اما زیاده روی در مصرف آن منجر به استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود. این روند می‌تواند منجر به انحطاط سلول‌های مغز شود. دقت داشته باشید که زنان بیش از ۵۱ ساله نباید بیش از ۸ میلی گرم آهن در روز دریافت کنند ضمن این که این میزان در زنان بین سنین ۱۸ تا ۵۰ سال باید ۱۸ میلی گرم در روز باشد.

ورزش

انجام ورزش با شدت زیاد برای افرادی که در فاز اول بیماری قرار دارند مفید است و می‌تواند نشانه‌های بیماری را کاهش دهد و از پیشرفت بیماری جلوگیری کند.

ورزش‌های هوازی

به طور کلی توصیه به انجام ۵-۲ جلسه در هفته ورزش‌های هوازی هر بار به مدت ۱۶۰-۱۰ دقیقه و حداقل به مدت ۴ ماه می‌شود، شدت کلی تمرینات باید در حد متوسط باشد. باید توجه داشت تعیین شدت متوسط هر فرد با فرد دیگر متفاوت است.

ورزش‌های قدرتی

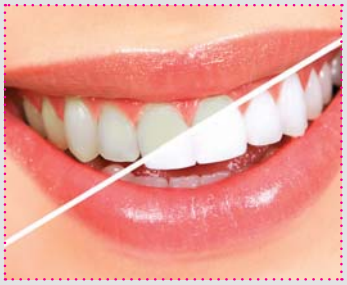
به طور کلی ۵-۱ روز در هفته، هر نوبت شامل ۳-۱ ست شامل ۱۰-۷ تکرار حرکت قدرتی توصیه می‌شود که حداقل به مدت ۴ ماه باید ادامه داشته باشد. تعیین نوع حرکت، لزوم استفاده از وزنه و تعیین میزان سنگینی وزنه بسته به هر فرد و نیاز های شخصی افراد دارد و بهتر است جداگانه برای هر فرد تعیین شود.

بهترین تمرینات در پیشگیری و درمان پارکینسون

دوچرخه سواری، شنا، راه رفتن، ایروبیک، پیلاتس، حرکت‌های قدرتی با وزنه و یوگا در پیشگیری از پارکینسون، موثر است.

محققان دانشگاه استاکتون:

سفیدکننده‌های دندان چه آسیبی به دندان‌ها می‌زنند؟



محققان دانشگاه استاکتون بر اساس مطالعه‌ای که روی محصولات سفید کننده دندان انجام دادند، دریافتند این محصولات که حاوی هیدروژن پراکسید یا آب‌اکسیژنه هستند به بافت عاج دندان که زیر مینای دندان قرار دارد، آسیب می‌زنند.

کلی کینان، یکی از محققان این دانشگاه در آمریکا گفت: در این بررسی به دنبال آن بودیم تا تاثیر هیدروژن پراکسید بر کلاژن‌ها مشخص شود. در این مطالعه تمامی قسمت‌های دندان مورد توجه قرار گرفت و تمرکز اصلی بر تاثیر این ترکیب بر پروتئین موجود روی لایه دندان بود. دندان حاوی عاج، مینای دندان و بافتی است که ریشه را به لثه متصل می‌کند. درحالیکه بیشتر مطالعات روی سطح مینایی دندان تمرکز شده، این بررسی جدید به تاثیر ترکیب هیدروژن پراکسید روی کلاژن‌هایی پرداخته که بیشتر لایه بافت عاج را تشکیل می‌دهند.

محققان در بررسی‌های خود و با قرار دادن هیدروژن پراکسید روی عاج مشاهده کردند که در حضور این ماده، پروتئین‌های موجود روی عاج دندان از بین رفتند. آنها توصیه کردند که از سفید کننده‌های دندان استفاده نکنید و فریب تبلیغات آن را نخورید.

ارائه کننده همه نوع

بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما

- ☑ اتومبیل
- ☑ مستغلات
- ☑ محل کسب
- ☑ توریستی و مسافرتی
- ☑ تجاری
- ☑ بیزینس

شهرام بینش
بروکر
R.I.B.O

Tel: 416.816.1010
Email: shahramb@connectinsurance.ca
545 North Rivermede Road Suite 201A
Concord, Ontario L4K 4H1

Connect Insurance Inc.

[← ادامه از صفحه ۲۳، نگاهی به شاه]

وقت شناسی شهره بود و وقتی سرموقع در منزل مادرش حضور پیدا نکرد، همه نگران شدند که حتماً حادثه‌ای برای او پیش آمده است. طولی نکشید که خبر ناپدید شدن هواپیمای او به شاه و مادرش رسید. کار جستجو برای یافتن جسد علی‌رضا و لاشهٔ هواپیما بلافاصله آغاز شد. کاری سخت دشوار بود. هوا کماکانِ توفانی و منطقه‌ای که هواپیما در آن احتمالاً سقوط کرده بود کوهستانی و صعب بود. پس از چندی بالأخره جسد پیدا شد.

در تهران پیش و پس از یافته شدن جسد، بازار شایعه در مورد ناپدید شدن علی‌رضا داغ بود. برخی مدّعی بودند که "شاهزاده به شوروی پناهنده شده است." برخی دیگر می‌گفتند علی‌رضا جاه‌طلب بود و شاه نگران قدرت‌طلبی‌های برادرش بود. می‌گفتند شاه در قتل برادرش دست داشت. شواهد حکایت از آن دارد که مرگ علی‌رضا حادثه‌ای بیش نبود.

جالب اینجا است که مرگ برادر از سویی سفر شاه و ثریا به آمریکا را اندکی به عقب انداخت و از سویی دیگر بر ضرورت این سفر افزود. با مرگ علی‌رضا مسالهٔ تولّد پسری که بتواند نقش ولیعهدی را به عهده بگیرد برای شاه و خاندان پهلوی اهمیّتی دو چندان یافت. در حقیقت یکی از علل اصلی عجلهٔ شاه و ثریا برای سفر به آمریکا مشورت با پزشکان متخصص نازایی بود. چند ماهی پس از بازگشت از رم، شاه روزی به ثریا گفته بود، "آیا وقت آن نرسیده که به فکر تولید ولیعهدی برای ایران بیفتم؟" از آنجا که شاه پیشتر صاحب دختری شده بود، به نظر قطعی می‌آمد که ثریا نازا است و یکی از هدف‌های اصلی سفر آمریکا استمداد از متخصصان نازایی آنجا بود.

بالأخره در ۵ دسامبر ۱۹۵۴ (۱۴ آذر ۱۳۳۳) شاه و ثریا سفر سه ماههٔ خود به آمریکا و اروپا را آغاز کردند. تنها چند روز از این سه ماه صرف دیدارهای رسمی از آمریکا، انگلستان و آلمان شد. بقیه اوقات شاه و ثریا و همراهانشان در آمریکا و اروپا گردش می‌کردند. هر جا می‌توانستند با بازیگران پرآوازهٔ سینما دمخور و همدم می‌شدند. "باب هوپ، استر ویلیامز، هامفری بوگارت، گریس کلی، لورن باکال و ویلیام راندولف هرست دوّم" از جمله این مشاهیر و بازیگران بودند. شاه و ثریا به قصر معروف مسکونی ویلیام هرست، که روایتی خیالی از آن را در فیلم پرآوازه همشهری کین اورسون ولز مشاهده می‌توان کرد، سفر کردند و شبی در آنجا گذراندند.

برای شاه و ثریا یکی از مهم‌ترین بخش‌های سفرشان دیدار از بیمارستان نیویورک و مشاوره با متخصصان نازایی آنجا بود. شگفت این که حدود ۲۵ سال بعد شاه هنگامی که در آستانهٔ مرگ بود نه تنها به همین بیمارستان بازگشت بلکه در همان اتاق‌هایی جای داده شد که در سفرش با ثریا در آنها مانده بودند. به روایت ثریا، پزشکانی که او را معاینه کردند پس از آزمایش‌های متعدّد به این نتیجه رسیدند که "همه چیز به زودی به حال طبیعی" برخواهد گشت. گویا گفته بودند که ثریا مشکل نازایی ندارد و پس از مدّتی استراحت و "فراغت از تکان‌ها، دلهره‌ها، و نگرانی‌های دو سال اخیر" دیگر مانعی در راه باروری و حامله شدن نخواهد داشت.

دست کم یک منبع برآنست که شاه و ثریا در بوستون هم با متخصصان بیماری‌های زنان مشورت کردند و در آنجا تشخیص اطباء این بود که ثریا هرگز نمی‌تواند باردار شود.

در آن روزها این واقعیّت که شاه و ملکه به مسافرتی طولانی و تفریحی مبادرت کرده‌اند مورد بحث و نقد برخی از مطبوعات آمریکایی قرار گرفت. برای مثال، مجله نیوزویک به زبانی پر تنش نوشت، "حتّی شاهنشاه، ظل‌اللّه، قبلهٔ عالم و کانون جهان هم به‌هرحال مستحق تعطیلات است. [شاه و ملکه] این زمستان را در سفری خصوصی در آمریکا می‌گذرانند.... معاینهٔ پزشکی در بیمارستان‌های نیویورک، سفر به دیدنی‌های شهر سان فرانسیسکو، رقص مامبو در هالیوود، اسکی در سان ولی و اسکی روی آب در سواحل میامی."

البته این سفرها خالی از حادثه و گاه جنجال نبود. در شهری زنی ادعا کرد که از شاه بچه‌دار شده بود. بعد از مذاکراتی متقاعدش کردند که سکوت اختیار کند. سفر به میامی هم پرحادثه‌تر از آنچه شاه و ثریا خیال می‌کردند از آب درآمد. هنگامی که ثریا با مایو مشغول اسکی روی آب بود، عکسی از او گرفته شد. یکی از اطرافیان شاه سعی کرد فیلم این تصویر را از عکاس بخرد ولی تلاشش ناکام ماند. بهایی که شاه (و برخی از ایرانیان بهایی مذهب) برای این تصویر پرداختند چند ماه بعد روشن شد.

مدّتی بعد از بازگشت شاه و ثریا به ایران حملات گستردهٔ سازمان یافته‌ای علیه اماکن مقدس بهایی در تهران و دیگر شهرها و نیز علیه بهایی‌ها آغاز شد. ویرانی مقدس‌ترین مکان مذهب بهاییت در تهران به دست یکی از امرای ارتش و تصویر کذایی او و مشتی سرباز و کارگر، بیل و کلنگ به‌دست و خشم ویرانگر در چشم، از غمبارترین یادگارهای این حملات‌اند.

در آن زمان هم سازمان ملل و هم بسیاری از دولت‌ها، از جمله دولت‌های آمریکا و انگلیس به این حملات اعتراض کردند و آن را نشانی از نقض آشکار حقوق بشر دانستند. در واکنش به این انتقادات، روزی علم دنیس رایت را که در آن زمان نفر دوّم سفارت انگلیس در ایران بود به منزل خود دعوت کرد. روایت رایت از این دیدار سخت خواندنی است. می‌گفت،"علم به طرف یخچال بزرگی رفت که در گوشه‌ای از همان اتاق نشیمن قرار داشت... از داخل یخچال دو شماره از مجله‌هایی آمریکایی را بیرون کشید... در یکی از آن تصویری از ثریا بود در حالی که لباس شنایی انگار نیمه عریان بر تن داشت. در دوّمی مقاله‌ای بود که ادعا می‌کرد شاه از دختر یکی از خانواده‌های سرشناس آمریکا صاحب فرزندی شده است." به ادعای علم نسخه‌ای از این مجله‌ها به دست آیت‌اللّه بروجردی افتاده بود و او هم از طریق فلسفی به شاه هشدار داده بود که یا باید مراکز بهایی در ایران را جمع کند یا این واقعیّت را بپذیرد که او عکس‌ها را در اختیار همگان قرار خواهد داد و حمله علیه بهائیان را نیز به تحریک منبر و ملا به راه خواهد انداخت.

در بخش رسمی سفرهای شاه او با برخی سران کشورها دیدار و مذاکره کرد. در آمریکا محور اصلی مذاکرات او با مقامات دولت آیزنهاور مسالهٔ چندوچون ارتش ایران و میزان کمک‌های تسلیحاتی و فنی آمریکا به ایران بود. شاه در پی ایجاد ارتش بزرگ‌تر و مسلح به جدیدترین سلاح‌های پیشرفته بود. از آمریکا انتظار داشت که با کمک‌های خود به این آرزوی شاه جامهٔ تحقق بپوشاند. اما دولت آیزنهاور با سیاست و نگاه شاه مخالف بود. هشدار می‌داد که شاه نباید "در پی ایجاد ارتشی باشد" که مخارجش اقتصاد ایران را فلج کند. آیزنهاور در عین حال به شاه تأکید کرد که آمریکا به حفظ امنیّت و تمامیّت ارضی ایران متعهّد است. می‌گفت، کوه‌های زاگرس "نخستین خط جبههٔ دفاع" در برابر تهاجم شوروی در خاورمیانه‌اند. در واقع از همین سفر تا پایان دوران سلطنت شاه، مسألهٔ ارتش ایران و بودجه نظامی کشور یکی از محورهای معمولاً پرتنش روابط شاه با آمریکا بود. تنها استثنا بر این قاعده دوران نیکسون بود که در آن شاه می‌توانست هر چند می‌خواهد از آمریکا اسلحه بخرد.

از همان سفر، شاه در عین حال بر آن شد که آمریکا را به امضای پیمان دفاعی دو جانبه متقاعد کند. آمریکا زیر بار نمی‌رفت و شکل‌گیری پیمان بغداد (که بعدها سنتو نام گرفت) بخشی از تلاش آمریکا برای راضی کردن شاه بود. در واقع به‌جای پیمان دوجانبه آمریکا پیمان بغداد پدید آمد که آمریکا در آن نقش ناظر فعّال داشت و دست‌کم این احتمال را ایجاد می‌کرد که در صورت حمله شوروی به ایران، آمریکا، به اقتضای نقشش در سنتو، به دفاع از ایران خواهد آمد. البتّه پیوستن ایران به چنین پیمان دفاعی به این معنا بود که دیگر ایران کشوری بیطرف نبود و آشکارا در اردوگاه غرب قرار می‌گرفت.

سفر شاه به آمریکا بالأخره در ۱۲ فوریه ۱۹۵۵ (۲۳ بهمن ۱۳۳۳) پایان گرفت. شاه و ثریا با کشتی معروف کوئین ماری آمریکا را به قصد انگلستان ترک کردند. ۱۶ فوریه (۲۷ بهمن) به انگلستان رسیدند. یک هفته در آنجا ماندند. مهم‌ترین رخداد این بخش از سفر مهمانی شامی بود که ملکهٔ انگلستان در کاخ باکینگهام به افتخار شاه داد. چرچیل و انتونی ایدن هر دو جزو مدعوّین ملکه بودند. بعد از انگلستان نوبت آلمان بود. شاه و ثریا در ۲۳ فوریه (۴ اسفند) به خاک آلمان غربی وارد شدند. دو هفته در آنجا ماندند. آلمان میهن دوّم ثریا بود. قرار شد در این مدّت دختر شاه، شهناز، که در بلژیک مشغول تحصیل بود، برای دیدن پدرش به آلمان سفر کند. گویا در روزی که قرار بود پدر و دختر دیدار کنند ثریا، از سر حسادت، دعوا راه انداخت و روزگار را بر شاه تنگ کرد. حتّی بعد از بازگشت ثریا و شهناز به ایران هم، شاه هرگز نتوانست به تنش‌های موجود بین همسر و دخترش پایان دهد.

در دوازدهم ماه مارس ۱۹۵۵ (۲۱ اسفند) شاه و ثریا به تهران بازگشتند. زاهدی در فرودگاه به استقبال شاه آمده بود. بیماری گاوت (یا نقرس) داشت و آن روز از زور درد چند بار ناچار به استراحت شد. باران می‌آمد و هوا اندکی سرد بود. با این حال هزاران نفر در مسیر حرکت شاه و ملکه از آنها به گرمی استقبال کردند. یکی دو هفته پس از بازگشتش به تهران، شاه تلاش نهایی خود برای برکناری زاهدی را آغازید.

حتّی پیش از آغاز مسافرتش به غرب، شاه، در فکر زمینه‌سازی برای برکنارکردن زاهدی بود. هیأتی از معتمدان خود را موظف کرده بود زمینهٔ رفتن زاهدی را در مجلس و در میان ارباب جراید فراهم کنند. اعضای این هیأت، که علی امینی و اسداللّه علم را هم شامل می‌شد، خود را "پولیت بورو" می‌خواندند.

در عین حال شاه از هر فرصتی استفاده می‌کرد تا در پیش سفرای آمریکا و انگلیس از زاهدی انتقاد کند. می‌گفت او توان انجام اصلاحات لازم در کشور را ندارد. می‌گفت "به مشتی اطرافیان فاسد" سخت وفادار است. گرچه سفارت آمریکا انتقادهای شاه از "اطرافیان فاسد" زاهدی را به جّد می‌گرفت، انگلیس‌ها می‌گفتند این حرف‌ها صرفاً مستمسکی برای برکناری زاهدی‌اند. می‌گفتند خود شاه هم کم "اطرافیان فاسد" ندارد.

وقتی شاه از بیماری زاهدی خبردار شد آن را هم به جمع دلایلی برای برکناری نخست‌وزیر افزود. دلیل سوّم و عامل تازه‌ای که به نفع شاه تمام شد، نامه‌ای بود که زاهدی اندکی پس از بازگشت شاه به او نوشت. در نامه آمده بود که "یا باید ابتهاج را کنار گذاشت یا من استعفا خواهم داد." در واقع پس از بازگشتش به ایران شاه خبردار شد که اختلافات زاهدی و ابتهاج "به حدّی رسیده‌اند که عملا کار دولت فلج مانده است." ظاهراً آنچه زاهدی در ۲۳ مارس (۲ فروردین) به تیمور بختیار گفت مؤیّد مضمون این نامه است. بختیار می‌گفت زاهدی بر سبیل گله به او گفته است، "نمی‌دانم چرا بعد از این همه خدمتی که به او کرده‌ام، شاه قصد برکناری‌ام را دارد." زاهدی حتی گویا گفته بود، "اگر مرا مجبور به استعفا کنند به‌جای اروپا به آمریکای جنوبی خواهم رفت و در آنجا آزادانه خواهم توانست نظراتم را دربارهٔ حکّام فعلی ایران بازگو کنم."

حدود یک ماه پس از بازگشتش به تهران، شاه گام‌های نهایی برای برکناری زاهدی را برداشت. اوّل قرار شد برخی از معتمدان شاه از زاهدی بخواهند که استعفا کند. امّا زاهدی زیر بار نمی‌رفت. بالأخره شاه علم را به دیدن زاهدی فرستاد و از او خواست که از نخست‌وزیری کناره بگیرد. مذاکرات بین زاهدی و شاه، از طریق علم، دو روز طول کشید. دعوا از جمله برسر چند و چون استعفا نامهٔ زاهدی بود. خود شاه روایت نهایی استعفانامهٔ زاهدی را تصویب کرد و بالأخره در هفتم آوریل (۱۷ فروردین) نخست‌وزیر استعفا داد و بلافاصله ایران را به قصد اروپا ترک کرد. دلزدگی و عصبانیت در سلوک زاهدی در آن یکی دو روز آخر مشهود بود. احساس می‌کرد شاه در عوض قدردانی از او که تاج و تخت پهلوی را نجات داده بود از همان آغاز بنا را بر کارشکنی و تلاش برای برکناری‌اش گذاشته بود.

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]

وب سایت حرفه‌ای و کارآ

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

وب سایت بدردنخور و الکی

- پیدا نمیشوید
- گروه یکنفری
- فروشگاه خالی
- هزاران نقطه
- هماهنگ با خشت خام
- زشت و ثابت
- عصر حجر
- بی‌زبانه
- کُند
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

با ما تماس بگیرید:
647.674.4048
info@IranStar.com

نه! تماس نگیرید:
000.000.0000
you@donot.contact

بنیاد پریا

به اطلاع میرسانیم **این جمعه** بنیاد پریا به علت برنامه یاران پارسی باز می‌باشد و روز **دوشنبه** بنیاد تعطیل است.

کلاس آموزش زبان فارسی برای کودکان و بزرگسالان روزهای جمعه از ساعت ۴ تا ۵ بعد از ظهر توسط خانم مهشید تاج
جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در این کلاس با داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

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

شروع مجدد کلاس‌های آموزشی شطرنج برای جوانان و نوجوانان
از ماه می امسال آغاز می‌شود.
ثبت نام قبلی جهت این کلاس الزامی می‌باشد.

آموزش زبان اسپانیولی
از جمعه ۵ می از ساعت ۷ تا ۸ بعد از ظهر ،

خدمات و سرویس جهت کاریابی و رزومه 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 جلائی‌فر پنج شنبه‌ها توسط دکتر مجید کاوه با تعیین وقت قبلی شهرزاد شهریاری در بنیاد پریا برگزار می‌گردد.

آموزش سازهای 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 اطلاع‌رسانی به تازه واردین و ستیزن‌ها جهت: • پر کردن فرم‌های دولتی و شخصی،
• اطلاعات در مورد ولفر، 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،
لطفا جهت گرفتن وقت ملاقات با دفتر پریا داخلی ۱۰۸ تماس حاصل فرمایید.

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

برنامه شهروندان ارشد(یاران پارسی)
روزهای جمعه از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهرSeniors -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 پنج شنبه 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

انجمن ادبی شبی با دوستان

این برنامه شامل : شعر، هنر، ادبیات و موسیقی ایرانی می‌باشد.
زمان و محل اجرا: هر پنجشنبه شب ساعت۷
واقع در اوریل کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵ دانمیلز، جنوب غربی پینات پلازا.
مدیر مسئول پرویز محمد خا نی
تلفن تماس: ۴۱۶ ۹۹۸۲۲۰۹

ساختمان سازان ایرانی –ICBA

راهنمای مدیریت ساخت خانه‌های مسکونی تک واحدی (Single Family)
جزئیات:
Section 1:
• Pre-Construction Stage
• Structural (Framing) Stage
Section 2:
• Rough-in Stage
• Exterior Works Stage
Section 3:
• Finishing Stage
• Post Construction
توسط: مهندس مهران صفاپور(M.Arch)
تاریخ: بخش سوم ۲۵/۰۴/۲۰۱۹
زمان: ۶:۳۰ - ۸:۳۰ عصر
آدرس: دفتر انجمن (World on Yonge)
7191 Yonge St., Unit 1001 **تلفن:۰۱۰۴-۶۹۵-۹۰۵**
ایمیل:secretary@icbuilders.ca
www.icbuilders.ca - ورود برای همگان آزاد است.

University Settlement– قابل توجه تازه واردین به کانادا

University Settlement
Founded 1910
REACHING FOR THE FUTURE ROOTED IN THE PAST

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 • LINC, ESL تحصیل در کلاس‌های آموزش زبان انگلیسی

شرح کارگاه‌های آموزشی:
• English Cafe
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 شیپ
زمان: جمعه ها 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.
زمان: جمعه‌ها
از ساعت ۲:۰۰ الی ۴:۰۰ بعدازظهر برگزار خواهد شد.
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.

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: ۴۱۶-۸۴۰-۷۳۳۷
180 West Beaver creek U#34

خدمات به تازه واردین

سازمان فوق خدمات مختلف را به صورت تمام وقت و پاره وقت در مراکز مختلف خود ارائه می‌دهد
Welcome Centre Immigrant Services
102, 103, Markham
(Woodbine & Highway 7)
Richmond Hill
9325 Yonge Street, Unit 31A,
Richmond Hill (Yonge & 16th)
Vaughan 9100 Jane Street, Building H,
Unit 56 ; 67 (Jane & Rutherford)
Newmarket
16655 Yonge Street, Unit 26
TELEPHONE NO.: 1-877-761-1155

اطلاعیه ارشدان ایرانی/ ریچموندهیل، آرورا، نیومارکت

برنامه‌های این کانون، روزهای جمعه در ریچموندهیل و در روزهای سه شنبه در آرورا و نیومارکت از ساعت ۸:۳۰ تا ۲ بعدازظهر، برگزار می‌گردد. این برنامه‌ها شامل کلاس‌های مکالمه انگلیسی، ورزش، نهار و فعالیت‌های دیگر می‌باشد. لطفا با خانم سارا هوشیارفرد تماس بگیرید: ۹۰۵-۷۱۳-۳۳۷۳، داخلی ۷۰۳۷

انجمن ادبی شبی با دوستان

این برنامه شامل : شعر، هنر، ادبیات و موسیقی ایرانی می‌باشد.
زمان و محل اجرا: هر پنجشنبه شب ساعت۷
واقع در اوریل کامیونیتی سنتر شماره ۲۹۷۵ دانمیلز، جنوب غربی پینات پلازا.
مدیر مسئول پرویز محمد خا نی
تلفن تماس: ۴۱۶ ۹۹۸۲۲۰۹

بنیاد خیریه کهریزک کانادا

بنیاد خیریه کهریزک کانادا یاریگر سالمندان، معلولان و بیماران ام. اس خیریه کهریزک ایران است. بنیاد خیریه کهریزک کانادا یک موسسه خیریه ثبت شده در کانادا است و برای کمکهای مالی شما رسید مالیاتی صادر خواهد شد.
Tel: 3090-221-416
website:www.kahrizak.ca
info@kahrizak.ca
Bank: T.D. Canada Trust
Branch & Account: 10842-399
Website: www.kahrizak.ca

سازمان زنان

سازمان زنان از دوشنبه تا جمعه، ساعت ۹ صبح تا ۵ بعدازظهرآماده پاسخگویی به اعضاء وعلاقمندان می‌باشد.

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

www.iwontario.com

1761 Sheppard Ave E, Ground Floor,
Toronto, ON M2J 0A5
(East of Parkway Forest, 2nd door behind the bus stop)

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 چهارشنبه 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 تحصیل‌کرده و صاحبان رشته‌های فنی و حرفه‌ای جهت اخذ لایسنس به منابع مربوط

• پرکردن فرم های مختلف دولتی

• ارجاع به کلاس‌های زبان انگلیسی و مراکزآموزش،

• کسب مهارت جهت کاریابی

کارگاه صلح

جلسه هفتم کارگاه صلح جمعه ۲۹ مارچ از ساعت ۲:۳۰ تا ۵ بعدازظهر

موضوع: دستاوردهای مقاومت و تلاش‌های تاریخی زنان برای از بین بردن تبعیض

گرداننده کارگاه : میترا صفاری

جلسه گروه حمایتی مراقبین سامندان

پنج شنبه ساعت ۲ تا ۵ بعدازظهر

برگزاری کلاس هنر و فرهنگ(هنر درمانی)

هر چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۱:۳۰ صبح

مربی: خانم اصلی

کلاس زومبا

چهارشنبه هر هفته از ساعت ۱ تا ۲ بعد از ظهر

مربی: خانم اصلی

کلینیک سلامت روان، جلسه خصوصی با روان‌درمانگر

پنجشنبه‌ها 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

• مهارت‌های 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 شنبه‌ها ازساعت ۳ تا ۴ بعدازظهر زیر نظر خانم مژگان پارسا برگزار می‌شود.

مکالمه زبان انگلیسی (Intermediate)

این برنامه پنج شنبه‌ها ازساعت۴ تا ۶ بعدازظهر زیر نظرخانم مژگان پارسا برگزارمی‌شود.

• یادگیری زبان انگلیسی دریک محیط دوستانه

• تقویت و مدیریت برای قرارملاقات‌های شما

• برقراری ارتباط موثرتر • تقویت مهارت‌های گوش دادن و صحبت کردن به زبان انگلیسی • خواندن کتاب‌ها، مقالات و روزنامه‌ها • ارائه موثرنقطه نظرات

• تماشای برنامه‌های تلویزیون و فیلم‌های زبان انگلیسی و درک مفاهیم

کلاس آشپزی همراه با مکالمه زبان انگلیسی

هر جمعه ساعت ۱۰:۳۰ تا ۱۲ بعد ازظهر

قصه‌گویی برای کودکان و نوجوانان

جمعه هر هفته از ساعت ۴:۳۰ تا ۶ عصر

لطفا جهت ثبت نام با ما تماس بگیرید

قصه‌گو خانم دکتر افسانه افتخار

ورکشاپ تصویر برداری پزشکی

موضوع: اطلاعات صحیح رد مورد انواع تصویر برداری پزشکی با کارت اوهیپ

پنج شنبه ۱۸ اپریل ساعت ۲ تا ۳ بعدازظهر

لطفا جهت ثبت نام با ما تماس بگیرید

ورکشاپ آموزشی مقابله با احتمالات آتش سوزی

چهار شنبه ۲۴ اپریل ساعت ۵ تا ۶ بعد از ظهر

لطفا جهت ثبت نام با ما تماس بگیرید

ورکشاپ یک گپ خودمونی

موضوع : چگونه زن جسور درونمان رو بیدار کنیم

پنج شنبه ۲۵ اپریل ساعت ۶ تا ۸ بعد از ظهر

لطفا جهت ثبت نام با ما تماس بگیرید

کانون مدیریت زنان انتاریو

به سوی سیمرغ: گشت و گذاری در ادبیات عرفانی ایران

توسط: کریم زیانی

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 کاملا غیرانتفاعی و مستقل از هرگونه وابستگی به عقاید مذهبی و سیاسی است.

این کارگاه‌های آموزشی به شکل کاملا رایگان در منطقه یورک و به همت مستوره الوندکوهی برگزار می‌گردد. برای گرفتن اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید: ۴۵۳۶- ۷۳۷-۹۰۵

[← ادامه از صفحه ۳۱، بازی]

لحظات قتل عام است. در یونکای برده‌ها دنریس را مادرشان صدامی‌زنند که آزادشان کرده است.

نقد سریال

نوسان در این قسمت نقش به سزایی دارد. شما استانیس (مردی با صورتی بیش از حد جدی) را می‌بینید که شجاع و دلیر است و البته از قدرت‌های ماورایی بهره‌مند ولی ارتشش در خشکی دریا چنان متلاشی می‌شود که فکر کنم هنرپیشه بعد از فیلم هم ازکوتوله‌ها متنفر باشد!!! یا راب در حالی که فرمانده نظامی بسیار باهوشی است ولی در دنیای سیاست ضعیف و لحظه‌ای که فکر نمی‌کند همسر حامله، مادرش و تمام نزدیکانش را از دست می‌دهد. حتما دنریس تارگارین را از فصل یک به خاطر دارید که مثل یک کنیز برای برادرش و برده جنسی برای شوهرش بود، او الان سه تا اژدها، ۸۰۰۰ سرباز کارآزموده و یک عالمه برده آزاد شده فدایی دارد. من مطمئنم هر انتخاباتی را به راحتی برنده می‌شه حداقل فمینیست‌ها تمام قد کنارشن! و در آخری جافری تنفرانگیز، چه کسی فکر می‌کرد الان قوی‌ترین ارتش را داشته باشد؟ ضمنا مارجری هم به عنوان ملکه در کنارش ظاهرا بزرگوار با عضوی از بدن در عسل غرق شده است. نمی‌شه از بدشانسی مارجری غافل شد که بعد از آشنا شدن با شوهر همجنس‌گرا - که برادر زن را ترجیح می‌داد! - گیر همچین ابله خودشیفته‌ای افتاده باشد. تیریون هم که از همه طرف بدشانسی آورده همسرش قد دفاع راست تیم بسکتبال را دارد، دوست دخترش طردش کرده و سوژه‌ای شده برای خواهرزاده انتقام‌جویش. از آن طرف هم جوان زیباروی داستان جان اسنو وظیفه را بر عشقش ترجیح داد و باید به جای بوسه بیگریت هر روز لرد فرمانده را ببیند (خدا نصیب گرگ نکند)! لحظات عاشقانه کیت هرینگتون و رزلزلی در فیلم خیلی زیبا است. الکی نبود بعد از این قسمت ازدواج کردند. زن زرنگ اونه که با یک تیر دو نشون بزنه. متاسفانه این مساله برای اوناکاستیلا چاپلین در نقش تالیسا اصلا به چشم نمی‌خورد. خلاصه اگه بازیش خوب بود الان ریچارد مدن در نقش راب هم داماد شده بود!

با وجود اینکه در این فصل داستان‌ها دارد اصطلاحا جون می‌گیرند و بهتر شده‌اند ولی به نظر من اگر کسی از این سریال خوشش نیاید هم حق دارد. خشونت بسیار، ارتباط بین خواهر و برادر، تجاوز و وحشیگری، افراد زیادی را متاثر می‌کند. بازی لیام کانینگهام در نقش داوس سیورث مشاور استنیس بسیار زیبا است مخصوصا زمانی‌که می‌خواهد او را از شر ملیسای جادوگر حفظ کند.

جوایز

در شصت و پنجمین جوایز امی ساعات پُربیننده، بازی تاج و تخت ۱۶ نامزدی داشت. در بیست و نهمین دوره جوایز TCA، این سریال جایزه بهترین دستاورد درام را برد و برای بهترین برنامه سال نیز نامزد شد. در بیستمین دوره جوایز بازیگران فیلم، بازیگران این مجموعه نامزد بهترین بازیگران درام شدند، پیتر دینکلیج برای بهترین بازیگر درام نامزد شد و تیم بدلکاری سریال، جایزه بهترین تیم بدلکاری را برد.

شرکت فضای سبز طاهر
با ۲۰+ سال تجربه
Taher landscaping
+ 20 Years Experience
فنس، دک، آلاچیق، گزیبو، و
کلیه کارهای چوبی Outdoor
کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است
مشورت و برآورد قیمت مجانی میباشد
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
۱۳۴۹
416-818-0940

کیترینگ کدبانو
انواع غذا، پیش غذا،
فینگرفودهای عالی
دسر و کیک
با کیفیتی عالی و طعمی
به یاد ماندنی
مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما
647-466-3845

کیفیت با
نانوایی
یورک میلز بیکری
تافتون ☑ بربری ☑ سنگک ☑ فانتزی
879 York Mills Road,
North York, ON M3B 1Y5
416.832.6069

آشنایی و ازدواج

آقایی هستم تحصیلکرده
که مایل هستم با خانمی
تحصیلکرده و مستقل
بین ۶۰ تا ۷۰ سال آشنا شده و
ارتباط برقرار کنم

905-290-2944
647-532-1574

اجاره

یانگ و استیلز
خانه ۱+۴ خوابه، دو خوابه
۳ سرویس بهداشتی
۳۲۰۰ دلار

416-570-9773

فروش پیتزا 241

پیتزا 241 واقع در Ajax
لوکیشن عالی، درآمد خوب
از سال ۱۹۹۲ یک صاحب داشته که برای
بازنشستگی آماده می‌شود

Zibby 416-824-6279

اجاره

یانگ و استیلز
خانه ۳ خوابه مستقل بانگلو، ۲ سرویس
بازسازی شده، طبقه اصلی، ۲۵۰۰ دلار
416-570-9773

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

استخدام

یک رستوران
شبانه‌روزی ایرانی
به نیروهای انسانی زیر
نیاز دارد

کارگر ساده
کباب پز ماهر

حداقل سن متقاضیان
۴۰ سال به بالا

647- 893-3441

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم

کباب بره
جوجه کباب
انواع خورش‌ها

رستوران: ۱۷۷۷-۴۴۵-۴۱۶
کیترینگ: ۸۲۳۲-۸۳۲-۶۴۷

879 York Mills Road, North York

مدرسه فارسی بچه های ایران

در قلب ریچموندهیل

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

امکانات برتر
آموزش بهتر
کلاسهای کم جمعیت

$69 Per Month
شنبه هر هفته همراه با
- کتاب آموزشی رایگان
- لوازم تحریر رایگان
- تغذیه سالم رایگان

۱۰٪ تخفیف
برای ثبت نام در
Farsi Summer School

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

محضر رسمی تورنتو

و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران

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 ایران
بدون تائیده وکیل دارای
اعتبار نمی باشد.

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

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

10087 Yonge St. Richmond Hill

فروردین

از آنجا که امروز احساس قدرت می‌کنید، می‌توانید مدیریت هر کاری که بخواهید را به دست بگیرید. بهتر است از این انرژی در محیط کار استفاده کنید و خودی نشان دهید. اگر چه در رابطه عاطفی‌تان انعطاف‌پذیر و نرم هستید اما گاهی این روش جواب نمی‌دهد و همه چی با شما سر ناسازگاری برمی‌دارد. در این شرایط بهتر است که هیچ عکس العملی نشان دهید و تا آرام شدن امواج، خودتان را به دست آن بسپارید. امروز در روابط با خانواده‌تان یکدنده نباشید. آنها به محبت و حمایت شما نیاز دارند.

اردیبهشت

امروز هر چه برای شما پیش می‌آید را ساده بگیرید و بپذیرید. مطمئن باشید که به صلاح‌تان تمام خواهد شد. به زودی تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد می‌شود که نتیجه تلاش‌های گذشته‌تان است. سعی کنید امروز بیشتر در ارتباط با دیگران باشید. بیش از آن که حرف بزنید، به حرف های آنها گوش دهید. فرصت خوبی ست تا اطلاعاتی را که می‌خواهید به دست آورید. از این رو، برای برخی از سوالاتی که در ذهنتان داشتید جواب پیدا می کنید و ابهامات ذهنی‌تان از بین خواهد رفت.

خرداد

هزار کار روی سرتان ریخته اما حوصله انجام هیچکدام شان را ندارید. نگران نباشید زیرا این حالت موقتی ست و نمی‌تواند نتیجه منفی روی کارهایتان داشته باشد. به زودی یکی از آرزوهای بلندمدت تان برآورده می شود و شما هیجان زیادی را تجربه خواهید کرد. از آنجا که دیگران نیز در این موفقیت سهم داشته اند، این شادی را با آنها جشن بگیرید. اگر امروز یکی از اطرافیان تان شما را ناراحت کرد، سعی کنید که کنترلتان را از دست ندهید زیرا به روابطتان لطمه خواهد خورد.

تیر

امروز احساسات‌تان فوران می‌کند به طوری که نمی‌توانید از روی منطق‌تان تصمیم بگیرید. در چنین روزی برایتان سخت است که میان منطق و احساس یک کدام را انتخاب کنی. از این رو بهتر است که از گرفتن تصمیمات مهم خودداری کنید. شاید امروز از دست شریک زندگی‌تان انقدر عصبانی شوید که دوست داشته باشید رابطه تان را بهم بزنید اما بهتر است که از بیان این طرز فکر خودداری کنید وگرنه تاثیرات بدی را روی رابطه‌تان خواهد گذاشت.

مرداد

امروز مسایل فلسفی ذهن شما را درگیر می‌کند به طوری که مدام به فکر هدف و دلیل زندگی‌تان هستید. واقعیت این است که شما باید از زندگی‌تان لذت ببرید، پس به دنبال آنچه این لذت را به شما می بخشد، بروید. گذشتن از محدودیت‌ها و قوانین برایتان سخت است اما گاهی باید این کار را انجام دهید و پایتان را از مرزها فراتر بگذارید. این تفکر به خصوص در مورد مسائل عاطفی می‌تواند تغییرات زیادی را در رابطه‌تان ایجاد کند. به زودی تغییرات بزرگ و مثبتی را در زندگی‌تان خواهید دید.

شهریور

امروز درگیری ذهنی زیادی دارید به طوری که نمی‌توانید به خوبی روی کارهایتان تمرکز کنید یا حتی گاهی به دیگران نگاه می‌کنید اما حرف‌هایشان را نمی‌شنوید، بهتر است که برای رهایی از این وضعیت به خودت کمی زمان دهید. در چند روز آینده مشغله فکری شما نیز به پایان می‌رسد. اگر خواسته‌ای از کسی دارید، بهتر است که آن را صادقانه به زبان آورید. مطمئن باشید که نتیجه بهتری از صداقتتان خواهید گرفت. نگران ناراحتی طرف مقابل هم نباشید زیرا پس از مدتی می‌فهمد که این خواسته شما به نفع او هم بوده است.

مهر

برنامه‌های امروزتان به بهترین نحو پیش خواهد رفت، بنابراین نگران نباشید. هر چه اعتماد به نفس بالاتری داشته باشید پیشرفت بهتری خواهید کرد. در مورد موضوعی فکر می‌کردید که تنهایید اما امروز پس از صحبت با یکی از آشناهایتان متوجه می‌شوید که اینگونه نیست. این حس به شما آرامش بیشتری می‌دهد. اگر مجرد هستید و به دنبال عشق زندگی‌تان می‌گردید، به زودی او را در محیط کار یا کلاس‌هایی که در آن شرکت می کنید، پیدا خواهید کرد.

آبان

شما به تصمیمات خود اطمینان زیادی دارید از این رو از مشورت با دیگران خودداری می‌کنید اما بهتر است که انقدر سرسخت نباشید. هر فردی ممکن است اشتباه کند و شما نیز از آن مستثنی نیستید. امروز با افراد زیادی در ارتباط هستید و در فعالیت‌های زیادی شرکت می‌کنید. بنابراین سعی کنید که از آنها مشورت بخواهید. از سرک کشیدن به زندگی دیگران خودداری کنید. اگر می خواهید به دوست‌تان سری بزنید، قبلش به او خبر دهید

آذر

شما فرد صادقی هستید اما یادتان باشد که بیان واقعیت همیشه به نفع تان نیست. بنابراین امروز هر چه می‌دانید رادر مقابل دیگران به زبان نیاورید. هدفی در سر دارید اما آنها را غیرممکن می‌دانید به همین دلیل تلاشی هم برای آن نمی‌کنید، یادتان باشد که خواستن توانستن است. اگر به توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید، حتما به اهداف‌تان خواهید رسید. در مقابل شریک زندگی‌تان، بهتر است که به جای حرف زدن، عمل کنید و حسن نیت‌تان را به او نشان دهید. در غیر این صورت حرف‌های شما هیچ تاثیری روی رابطه‌تان نخواهد داشت.

دی

امروز می‌توانید الگوی خوبی به خصوص در محیط کار برای دیگران باشید. پس سعی کنید که در رفتار و حرکات‌تان دقت بیشتری به خرج دهید. هر چه ارتباط‌تان را بیشتر کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت قرار است که با فردی در مورد موضوعی صحبت کنید اما کمی نگران هستید. برای رهایی از این حالت بهتر است که حرف‌هایی که می‌خواهید بزنید را چند بار با خود مرور کنید. اما درنهایت جای نگرانی نیست زیر طرف مقابل به شما کاملا موافق و همراه خواهد بود.

بهمن

نگرانی بیش از حد شما به آینده باعث می‌شود که زمان حالتان را نیز از دست دهید. بنابراین خودتان را اذیت نکنید و زندگی را سخت نگیرید. سعی کنید که از داشته‌های زمان حالتان لذت ببرید تا سرنوشت بهترین‌ها را برای شما رقم زند. نقطه ضعف امروز شما نداشتن تحمل و تمرکز است. اگر بتوانید این دو را در کنار هم داشته باشید، بسیاری از حرف‌ها و کارهایتان را با سرعت بیشتری پیش خواهید برد. دوستی از دور حواسش به شماست، اگر شما نیز متوجه این موضوع شده‌اید، برای برقراری رابطه با او پیش قدم شوید.

اسفند

ناراحتی و غم‌هایی که در سر دارید را فراموش کنید و تنها به آینده فکر کنید. باید تصمیمات مهمی برای زندگی‌تان بگیرید. هر چه بیشتر خودتان را به گذشته گره بزنید، از اهداف‌تان دورتر خواهید شد. نوشتن می تواند تمرکزتان را بر مسائل بالا برد. اگر به دنبال پیشرفت هستید، بر اطلاعات‌تان مدام بیافزایید. آنوقت خواهید دید که خیلی زود به آرزوهایتان رنگ واقعیت داده‌اید. برای به دست آوردن دل فردی باید تلاش بیشتری به خرج دهید. جدا از حرف، عمل های شماست که به چشم او می آید، بنابراین کوتاهی نکنید.

همه نوع تعمیرات منزل شما
کامل کردن زیرزمین . Basement Finishing
کاشی‌کاری ..... Tiling
دیوار ..... Drywall
چهارچوب‌ها ..... Framing
کف (چوب، لمینیت) . Flooring
(Laminate–Hardwood)
رضا 416.836.6490

۷ صبح تا ۱۲ شب
با آجیل و خشکبار تازه
سوپر هفت‌سین
لذت شب‌نشینی‌های خاطره‌انگیز خود را دو چندان کنید
در ریچموندهیل
26 Levendale Rd.,
Richmond Hill, ON
L4C 4H2
905-737-7934
Elgin Mills
Nofrills
Levendale
Major Mac
Yonge
N

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

خشکشوئی و تعمیرات البسه
PLUS 1 CLEANERS
PANTS HEMMING $ 5.99
PANTS WAIST IN/OUT $ 9.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER $ 9.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING $ 29
کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار
905-883-5254
بانک بالاتر از میجرمکنزی
روبروی No Frills جنب سوپر هفت سین
تمام قیمتها با ارائه این آگهی تضمین شده است
36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2
Elgin Mills
36 Levendale
Major Mackenzie
Yonge

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

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

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

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

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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

آسان

۴۳۶

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

۴۳۷

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

۴۳۰ پاسخ

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

۴۳۱ پاسخ

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

متوسط

۴۳۸

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

۴۳۹

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

۴۳۲ پاسخ

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

۴۳۳ پاسخ

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

سخت

۴۴۰

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

۴۴۱

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

۴۳۲ پاسخ

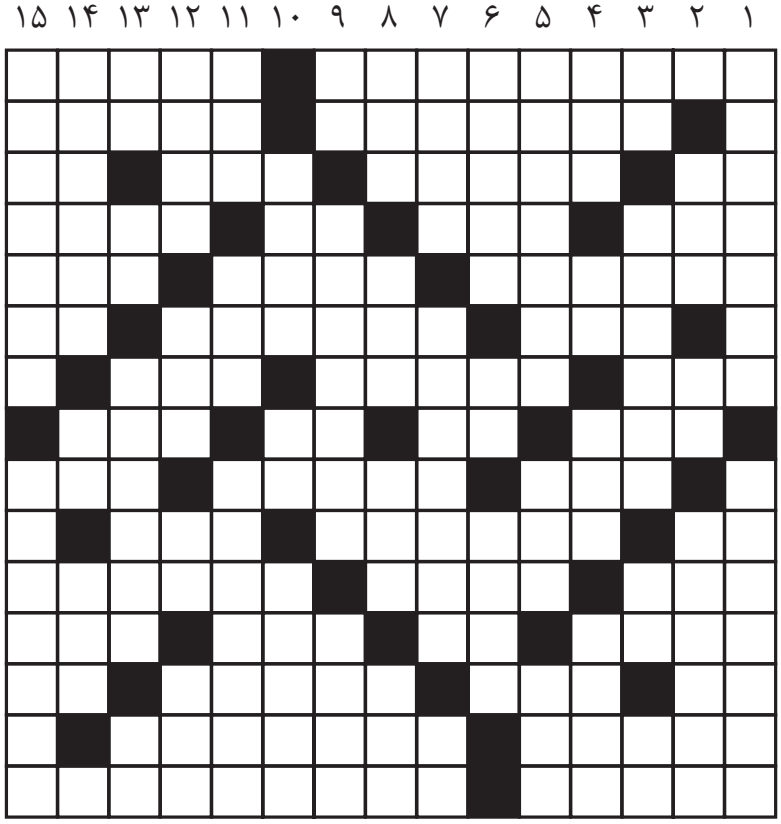
7	8	2	9	5	3	6	1	4
9	1	4	7	6	2	3	8	5
3	5	6	8	4	1	2	9	7
1	3	8	2	7	9	4	5	6
2	4	9	6	8	5	7	3	1
5	6	7	1	3	4	9	2	8
8	9	5	4	2	7	1	6	3
6	7	1	3	9	8	5	4	2
4	2	3	5	1	6	8	7	9

۴۳۵ پاسخ

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

جدول

شماره ۱۲۳۴ - الف



افقی

۱- عنوان پنج منظومه نظامی گنجوی - پسر کیومرث شاه پیشدادی که به دست دیوان کشته شد
۲- رئیس پاسبانان در دوره غزنویان - عمل خیر
۳- با همه باریکی توی آن هم می‌روند! - گروی - عرصه سیمرغ نه جولانگاه اوست - عزیز عرب
۴- ابزار کار کارگران ساختمانی و کشاورزان - صدجفا - نفس دردمند - ستاره منچستریونایتد
۵- اثری از ابن‌سینا - نام هشت تن از شاهان انگلستان - بیماری مهار شده در ایران
۶- رفیق - حماسه‌سرای ایرانی - خالق شاهنامه - تعصب
۷- مرغ همسایه - تحریک شده و مجبور - حسد
۸- تیم فوتبال تهرانی - ویتامین جدولی - گونه - پیکر اصلی هر چیز
۹- پاپیروس - شهری در استان اصفهان - لطیفه
۱۰- با آب، آباد می‌شود - شروع ورزشی - خودداری
۱۱- درختی از تیره مخروطیان - فرق سر - ایالتی در شرق آمریکا
۱۲- هاتف - پادگانی در تهران - غدر و خیانت - خواهش نفس و میل شدید
۱۳- حرف فاصله - خالق یونانی - ایلیاد و اودیسه - اتحادیه صاحبان صنایع مشابه - کتف و دوش
۱۴- آفرینش و هست کردن - مرغی شبیه مرغابی که بیشتر در کنار آب می‌نشیند
۱۵- جانشینی - داستانی از جان اشتاین‌بک نویسنده آمریکایی برنده نوبل ادبی سال ۱۹۶۲

عمودی

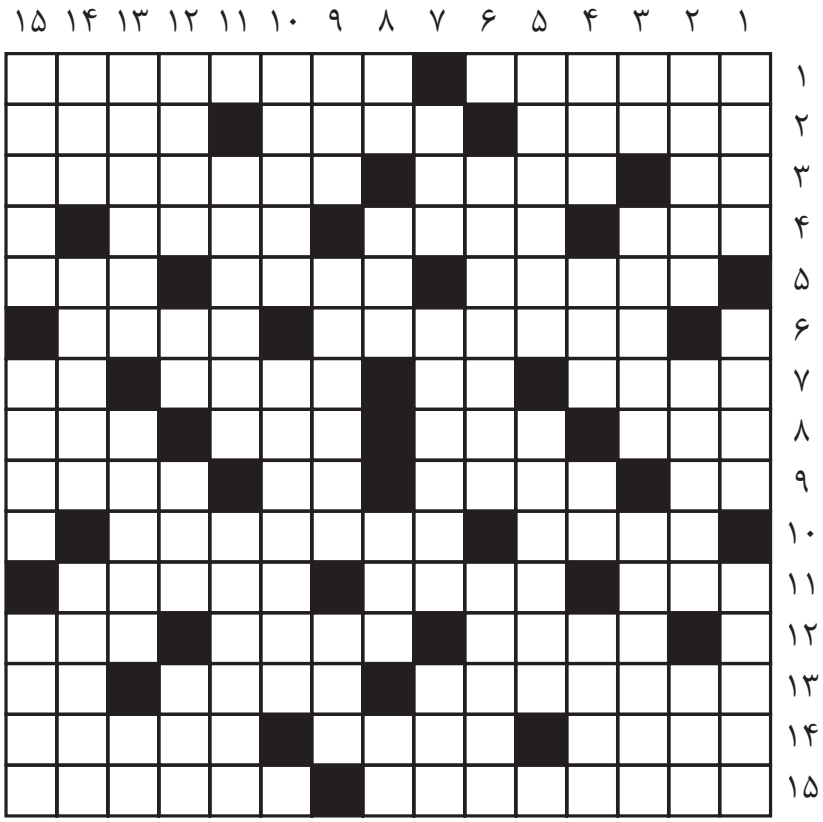
۱- نام سابق پکن پایتخت چین - از کشورهای همسایه شرقی ایران
۲- گاوآهن - بالای فرنگی - نام وزراتخانه مامور وصول مالیات
۳- ساز شکسته - جاوید و از نام‌ها منتصب به خدا - از غلات اربعه - بستر خواب
۴- پرنده سعادت - علامت مفعولی - جدا - سنگ آسمانی
۵- حرکتی در ژیمناستیک - لئامت و فرومایگی - زمان معین
۶- خوش طبعی و نکته‌سنجی - گزند - بازرگان
۷- انحناهای دور بدن - ایثار - محصول صابون
۸- لوله گوارشی - بانگ مهیب درندگان - عمارت حکومتی - معدن
۹- تصدیق دیوید بکهام - از تیم‌های معروف فوتبال بلژیک - بیرون
۱۰- چهره درخشان و زیبا - ستون بدن - نویسنده و بیوگرافی‌نویس فرانسوی با نام کوچک آندره
۱۱- حجر - درخت تسبیح - باغ انار
۱۲- از اول تا آخر و تمامی - یکی از نسک‌های اوستا - تکرارش مادر بزرگ می‌شود - عدسی
۱۳- حرف گروه‌های خونی - ضمیر فرانسوی (تکرار حرف) - تفاله و نخاله دانه‌های روغنی مثل کنجد - ناشنوا
۱۴- راهی که نسبت به سایر مسیرها زودتر به مقصد می‌رسد - هوش بی‌پایان - منقار
۱۵- اثری از پائولو کوئیلو نویسنده نامدار - استانی در غرب ایران

پاسخ شماره ۱۲۳۳- الف

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

جدول

شماره ۱۲۳۴ - ب



افقی

۱- اجزای آن متصل به هم نیست - اقیانوس اطلس
۲- از شهرهای کشور ترکیه - گوش کن - گردوخاک
۳- ورودی خانه - لقبی برای مغول‌ها - پرورش دام
۴- عضو نفس‌کِش - امر به آشامیدن می‌کند - پدر مرده
۵- جمع قنات - ترحم می‌کند - پول خرد هندی
۶- نجات - حالا
۷- از مصالح ساختمانی - نقش هنرپیشه - خروس مازندرانی - طرف
۸- زشت - مرد جوان - از استان‌های مرکزی ایران - منع کردن
۹- تصدیق روسی - ساده‌لوح - مادر عرب - شکننده
۱۰- پدر - کشوری در شبه جزیره بالکان
۱۱- هراس - خوشگوار - پرونده
۱۲- لرزش - می‌بینند - هر چیز تندرو و سریع
۱۳- آلوده‌کننده - اشاره - تازه
۱۴- خالص - وجود داشتن - نگهبان چماق بدست
۱۵- بعضی‌ها می‌گیرند تا تامین پیدا کنند - پوشش دادن

عمودی

۱- والده - بایر نیست - آسوده
۲- آمپول زدن - قوی جثه - حرف عصایی
۳- ناراست - صاحب هنر - شهر بندری ایران
۴- همان لیقه است - نیاز و حاجت - دانه خوشبو - خیمه
۵- ویرانه - خوشحال
۶- اصطلاحی در علم ریاضی - کاسنی
۷- خرمن - سفیده تخم مرغ - گیاهی با ریشه‌های سمی
۸- خوراک رقیق - جرقه آتش - چارچوب عکس - اولین عدد دو رقمی
۹- تیز و بُرنده - اثر هومر شاعر یونان باستان - هذیان
۱۰- جمع لایحه - قابل آزمایش
۱۱- سرپیچی می‌کند - جمع ناموس
۱۲- ندا دهنده - حرف دهن‌کجی - امر به سکوت می‌کند - مخفف اوستا
۱۳- دوقلو - نام سیاره‌ای در آسمان - گوشت ترکی
۱۴- نگار - شماتت - همصدا
۱۵- شبه جزیره‌ای در اوکراین - از لوازم آرایش بانوان - خنک‌کننده تابستان

پاسخ شماره ۱۲۳۳ - ب

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

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

آموزش تحصیلی

البرز	416-875-0909
دبیرستان RWS(صبوحی)	416-221-2111
مدرسه فارسی تورنتو	416-843-3387
مرکز فرهنگی نور	416-871-1910
Advanced Academy	905-737-8282
دبیرستان راه سبز(Green Road Academy)	905-770-3949
ریاضی ، فیزیک مصیبی	647-274-3050
دبیرستان Toronto Academy	647-274-3050
دبیرستان و هنرستان صبوحی	416-221-2111
فاطمی زاده	416-497-3107
مدرسه فارسی سینا	416-590-9479
دبیرستان انتگرال	416-497-3107
اسحاقی (ریاضی و آمار)	416-224-1902

آموزش ورزشهای رزمی

جلیل‌زاده	416-398-5958

آموزش رانندگی

آریا	416-873-0084
کیان	416-897-6665

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

آکادمی هنر صبوحی	416-221-2111

الکترولیز

الکترولیز سورا	416-494-8136

اتومبیل – خرید و فروش، صافکاری

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

اتومبیل – کرایه

Thrifty Car Rental	905-853-5922

املاک، مسکن

امید گرگانی	416-315-6643
امید امیری	647-893-4447
احسان صابری	416-804-0124
امید مصطفوی	416-400-1239
افشین بهرام‌شاهی	416-841-9160
آرمین (Casalova Realty)	647-800-7005
الهه اردستانی	416-318-7878
کامران انواری	647-808-3450
ایوب افتخارنژاد	416-420-9598
آرمین یوسفی	416-873-6477
پیمان رنجبر	416--704-6049
حامد امیران	416-709-6008
پویان مقتدر	416-495-2368
حمید لواسانی	416-315-8596
رضا خادم	416-720-1020
آزاده پاینده	647-994-7073
پاسارگاد	905-731-2000
شان شاهواری	416-829-5953
محمد رضا اوجی	416-225-2900

تلفن های مشاغل در تورنتو

کارن میراعلمی	647-267-7373
علیرضا بساق‌زاده	416-570-9773
خلیل هناره	416-275-8747
فتانه حمصی	647-466-4994
علی(ابوالقاسم) عسگری	416-904-9571
مهشید مدیرنیا (وام)	416-817-7756
حسین علی‌نژاد	416-223-8885
میترا نائینی	416-648-8048

بازرسی ساختمان

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

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

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

برق و صنعتی

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

ترجمه

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

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

دندانپزشکان

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

دامپزشک

دکتر کفایی	905-882-0078

داروخانه

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

تاسیسات – دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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

تعمیرات لوازم منزل

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

چاپخانه

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

حسابداری

آرت	416-841-6706
ایده‌آل	905-59-777-59
اشنا	647-848-1855
امین	416-224-0540
آرش حسامی(حسابدار رسمی)	416-223-7272
بهمن	905-597-0740
پویا(عزت زنگنه)	416-225-6600
تقی عبدالحسینی	416-658-4114
جاهد	905-597-7233
جیکوب	416-857-1681
شایان	289-597-8880
شفقت	905-709-0880
گیله وا	416-835-7210
یعقوب نصری(Jacob)	416-857-1681
هارمونیک	416-317-3003
نشنال(غایبی)	416-223-3336
متین	416-844-6634
یارخانی، بهروز	416-505-0055

حمل و نقل (اسباب کشی)

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

حمل و نقل بین المللی

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

خدمات شیشه

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

صرافی و حواله پول

اکسپرس	416-356-6666
اکسچنج	647-202-1318
ارگ	416-224-0000
بهمنی	416-616-8585
پاک سیما	416-731-9797
پرسپولیس	416-229-0000
پاسارگاد	905-508-2580
تاج	647-345-3336
تهرانتو	416-225-2345
تورنتو	416-300-1070
تهران	416-901-6555
سرمایه	905-237-9050
لومیر (اسماعیل هناره)	416-542-1111
ملل	416-830-6500
مثقال	416-844-5555
مرکزی	905-482-7847
مانی اسمارت	416-921-2899
نیویورک	905-597-8787
Nationwide	647-669-7555
یزدانپرست	416-300-1070
یونیک	416-830-6830

طبیعی درمانی

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

رستوران

پارسی	905-597-1188
خانه کوچک کباب	416-595-9988
دربار	647-351-4242
دربند(اولین رستوران ۲۴ ساعته ایرانی)	416-445-1777

ساندویچ فروشی

پارسی	905-597-1188

سونوگرافی - ایکس ری

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

فرش و موکت

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

فروشگاه خوار و بار

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

قنادی و بیکری

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

کابینت سازی

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

کامپیوتر

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

کمک به سالمندان

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

کیترینگ

کدبانو	647-466-3845

گلفروشی

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

لوازم یدکی اتومبیل

دلتا - لوازم یدکی نو	416-292-7001

تلفن های مشاغل در تورنتو

لوله کشی

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

ماهواره , WEB Design

ماهواره	647-669-7001
WEb	416-490-9009

مالی و ورشکستگی

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

مدرسه فارسی

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

محضر

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

مکانیک

ویگن	905-883-1118

موزیک و دی جی

سیامک "دی جی"	416-693-0688

وام

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

وکالت- مهاجرت- تصادفات

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

هتل و مهمانسرا

اسکان کانادا	416-540-2379

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

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

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

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

CHATEAU

AUBERGE ON THE PARK

Chateau با ارائه امکاناتی که با دقت زیاد برای ارتقای سبک زندگی شما طراحی شده‌اند، گزینه‌هایی نامحدود برای آرامش و سرگرمی در اختیار شما قرار می‌دهد. از استراحت و آرامش در پارک Sunnybrook Park که Chateau را احاطه کرده است لذت ببرید. در اتاق مجلل پذیرایی، اتاق نهارخوری خصوصی یا دو تراس روبان، با دوستانتان دور هم جمع شوید و با ورزش در باشگاه تناسب اندام بسیار پیشرفته یا شنا در استخری نورگیر، روح خود را تازه کنید. با استفاده از Eglinton Crosstown LRT جدید که تنها پنج دقیقه با ساختمان فاصله دارد، می‌توانید بیشتر گشت‌وگذار کنید و از مجموعه امکانات وسیع منطقه استفاده نمایید.

به «مرکز بازدید» مراجعه کنید
4800 Dufferin Street, Toronto | 416.649.2323

Condominium Luxury by Nature

EIGHT DECADES OF HOME BUILDING. OVER 80,000 HOMES BUILT.
TRIDEL COMMUNITIES ARE BUILT GREEN BUILT FOR LIFE.®

©Tridel 2019. ®Tridel, "D" design, Tridel Built for Life, Tridel Built for Life Design, and Built Green Built for Life are registered Trademarks of Tridel Corporation. Project names and logos are Trademarks of their respective owners. All rights reserved. Building and view not to scale. Illustrations are artist's concept only. *Prices and specifications subject to change without notice. E.&O.E. April 2019.

tridel.com