ایران استار

1$ Per Issue

www.iranstar.com

Thu, 03 Oct 2019 - V. 26 - No.1258 | 315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | پنجشنبه ۱۱ مهر ۱۳۹۸ - سال ۲۶ - ش ۱۲۵۸

صرافی بهمنی
با مجوز رسمی از بانک مرکزی
۱۴ سال سابقه درخشان
416 319 0000
خیابان یانگ، شماره ۵ و ۱۲۰۶
روبروی پلازای ایرانیان
@SarafBahmaniCa

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

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

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

علی احساسی، نامزد لیبرال منطقه ایرانی‌نشین ویلودل
در گفتگوی اختصاصی با ایران استار:
برنامه‌های لیبرال‌ها جامع‌تر و واقع‌بینانه‌تر است

آقای احساسی شما مدت چهار سال نماینده مردم ویلودل در مجلس فدرال بوده‌اید، لطفا کمی درباره خودتان بگوئید و اینکه چرا مردم باید مجددا به شما رای دهند.

بی‌نهایت ممنون که این فرصت را برای این مصاحبه به من دادید. من با کمک خیلی از اشخاص مختلف این سعادت را داشته‌ام که ۴ سال در مجلس فدرال خدمت کنم. فکر می‌کردم و امیدوار بودم با پیشینه‌ی حقوقی و مطالعات زیادی که داشتم، بتوانم که آنطوری که باید و شاید به مردم خدمت کنم اما وقتی به اتاوا رسیدم دیدم که با روندهای مجلس آنگونه که می‌بایست آشنایی نداشتم و خیلی زود فهمیدم که باید کمی صبر داشته باشم و بیاموزم که چگونه می‌توانم موثر باشم. وظایف یک نماینده مجلس به چندین دسته تقسیم می‌شود:

۱- دفتر حوزه انتخاباتی: اشخاص که در حوزه یک نماینده زندگی می‌کنند و در حوزه دولتی به مشکل برمی‌خورند به این دفتر رجوع می‌کنند. بزرگترین اولویت من این بوده که صادق و زحمت‌کش باشیم، پیشداوری نکنیم و با دری باز به وظیفه کمک کردن‌مان بپردازیم. ←۱۲

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

خرید و فروش انواع سکه ایرانی و خارجی
جواهری آنتیک
647.554.8000
6024 Yonge St.

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

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

وب‌سایت حرفه‌ای و کارآ؟
با ما تماس بگیرید:
- گوگل رنکینگ
- سوشیال مدیا
- فروشگاه اینترنتی
- بی‌نهایت صفحه
- زیبا و قابل تغییر
- تکنولوژی روز
- چند زبانه
- سریع
416.887.7743

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

با مدرک دکترای کانادایی و لایسنس انتاریو
مطب نچروپاتی دکتر کاظمی
طب گیاهی، تغذیه، هومیوپاتی و طب سوزنی
۲۵
647-847-2070
7163 Yonge St. Unit 256

دبیرستان بین‌المللی کانوی
ارائه مطبع ۹ تا ۱۲ جهت دریافت دیپلم (OSSD)
ارائه ۲۰ دوره آنلاین،
شامل واحدهای دبیرستانی
از مراکز مجاز برگزاری آزمون IELTS در انتاریو
To Pursuit of Excellence
7191 Yonge St. (World on Yonge)
(905) 597-0863

صرافی اکسچنج
پرداخت همزمان با دستگاه کارت‌خوان
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St.
(Shops on Yonge mall)
شعبه ۱ Unit 135 / Unit 4 شعبه ۲

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

وام مسکن
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:

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

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

صرافی ارگ
ARG Exchange
416 224 0000

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

کرایه انواع خودرو
اسنپ
سواری، SUV
مینی‌ون ۷ و ۸ نفره
905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca

بهترین انتخاب همیشگی برای شستن قالی‌های شما
با بهترین قیمت
قالیشوئی ماژیک
تعمیرات، رفوگری، لکه برداری، رنگرزی و ریشه کنی
416-856-9491

صرافی ملی
همراه شما در ارائه خدمات ارزی
7181 Yonge St. #40 (World on Yonge)
416.388.8200 | 647.640.9949 | 416.804.0830

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

خرید، فروش و مشاوره در پروژه‌های ساختمانی
افشین بهرامشاهی
416.841.9160
HomeLife / Bayview Realty Inc.
Phone: 905-889-2200
200 Hwy 7, Thornhill, ON L3T 7T1

IRAN STAR

SNAP AUTO RENTAL
کرایه انواع خودرو اسنپ
کوتاه و بلند مدت
سواری، SUV
مینی‌ون ۷ و ۸ نفره
905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca
رانندگان لیفت و اوبر:
بجای خرید، از ما کرایه کنید؛ کلیه هزینه‌ها مانند سرویس و تعمیر بعهده ما می‌باشد
با قیمت‌های مناسب
همراه با بیمه شخص ثالث
و سرویس فرودگاه پیرسون (تورنتو)
HWY 407 HWY 410 Derry HYW 401 HWY 427
3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8

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
416.444.5555
In Association With Khan Law Firm

دندانپزشکی خانوادگی ایگل
دکتر سعید مشکسار
DR. SAEED. MESHKSAR , DENTIST
905-836-6111
340 Eagle Street West, Unit 11
Newmarket, ON L3Y 7M9
پذیرش انواع بیمه و بدون بیمه
ON / ODSP / Refugee

خدمات مهاجرت و ترجمه درستکار
علیرضا درستکار
ATIO Certified Translator
Tel: 647-965-3867
Email: dorostkar.translation@gmail.com , www.persiantranslation.ca

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
TD
بهترین نرخ برای انواع وام مسکن
416.704.9292 , maryam.akbari@td.com

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

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

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

ویژه انتخابات

ما، انتخابات و افشاگری...[۹]
حذف خانواده سلطنتی انگلستان و سنا، انتخاب مستقل نخست‌وزیر

آرش آبادی
نویسنده و روزنامه‌نگار

فرصت تاریخی از دست رفته:

جاستین ترودو در کارزار انتخاباتی سال ۲۰۱۵ قول داد که اگر انتخاب شود، آن آخرین انتخاباتی خواهد بود که با سیستم انتخاباتی قدیمی " کسب رای بیشتر حوزه " برگزار خواهد شد. او قول اصلاح سیستم انتخاباتی را به مردم داد، انتخاب شد، اما متاسفانه زیر قولش زد! اصلاح سیستم انتخاباتی انجام نشد و یک فرصت تاریخی بی‌نظیر در این عرصه از دست رفت. در آن زمان ترودو و حزب لیبرال در اوج محبوبیت و قدرت بودند، حکومت اکثریت داشتند و برای تصویب هر قانونی نیاز به رای احزاب دیگر نداشتند. حزب محافظه‌کار به عنوان مخالف اصلی این اصلاح، شکست سختی در انتخابات خورده بود و در اوج ضعف بود. دیگر احزاب هم همیشه با اصلاح موافق و در این عرصه همراه ترودو بودند اما فرصت طلایی از دست رفت و حسرتش بر دل مردم ماند. و اما چگونگی‌اش:

پس از روی کار آمدن، ترودو یک کمیته از نمایندگان همه احزاب برای اصلاح سیستم انتخاباتی تشکیل داد. پس از مدتی فعالیت، نمایندگان حزب لیبرال در این کمیته، علی‌رغم مخالفت نمایندگان سایر احزاب، به ترودو پیشنهاد کردند وعده انتخاباتی خود را زیر پا بگذارد و آن را عملی نکند. کمیته در گزارش نهایی خود به نام "تقویت دموکراسی در کانادا" توصیه کرد که دولت یک سیستم "نمایندگی نسبی" جایگزین طراحی کند و یک رفراندوم برای تصویب مردمی آن برگزار نماید. گویا مخالفان اصلاح در خود حزب لیبرال هم قدرتمند بودند، اگرچه که استفن دیون، دومینیک لوبلان و کریستیا فریلند از مدافعان سیستم "نمایندگی نسبی" بودند. بعد از این گزارش، دولت در دسامبر ۲۰۱۶ یک نظر سنجی از ۳۶۰،۰۰۰ نفر در این مورد انجام داد و ضربه نهایی به خواسته اصلاح سیستم انتخاباتی فرود آمد! در اول فوریه ۲۰۱۷، کارینا گلد، وزیر نهادهای دموکراتیک دولت ترودو، اعلام کرد که تغییر سیستم انتخاباتی در برنامه دولت نخواهد بود و دلیل آن را عدم توافق درمیان کانادایی‌ها بر سر سیستم انتخاباتی آینده و جایگزین اعلام نمود [۱]!

مردم و اصلاح سیستم انتخاباتی:

در سپتامبر گذشته شرکت "انگس رید گلوبال" [۲] با مشارکت "رای عادلانه کانادا" در یک نظرسنجی اینترنتی با شرکت بزرگسالان کانادایی پیرامون "اصلاح سیستم انتخاباتی" انجام داد که با درصد خطای اندکی بازتاب‌دهنده افکار عمومی کانادا در این مورد می‌باشد. در این نظرسنجی شش پرسش به شرکت‌کنندگان ارائه شد و نتایج آن عبارتند از:

- ۷۰٪ از شرکت‌کنندگان اعتقاد داشتند جاستین ترودو با وعده‌شکنی در مورد اصلاح سیستم انتخاباتی و عدم اجرای آن اشتباه کرده است.
- ۸۲٪ از شرکت‌کنندگان اعتقاد داشتند حکومت اکثریت باید بیش از ۵۰ درصد آرا کل مردم را به دست آورده باشد.
- ۷۷٪ از اصلاح سیستم انتخاباتی و جایگزینی"سیستم نمایندگی نسبی" حمایت کردند.
- ۹۰٪ بر این باور بودند که احزاب سیاسی همکاری کنند و تصویب لوایح در پارلمان با بیش از ۵۰ درصد آرای نمایندگان صورت پذیرد.
- ۸۰٪ از شرکت‌کنندگان بر این باورند که پارلمان و نمایندگانش باید بازتاب آرای مردم باشند.
- ۸۴-۶٪ موافق بودند که یک "مجمع ملی شهروندان" تشکیل شود و اصلاح سیستم انتخاباتی را پیش ببرد، بدون توجه به اینکه چه حزبی در انتخابات آینده پیروز شده و دولت را تشکیل خواهد داد [۳].

برنامه احزاب در مورد اصلاح:

حزب لیبرال و حزب محافظه‌کار در کارزار انتخاباتی جاری اشاره‌ای به اصلاح سیستم انتخاباتی نمی‌کنند وآن را در برنامه عمل خود ندارند. اما دو حزب نیودموکرات و سبز به ضرورت تاخیرناپذیر اصلاح سیستم انتخاباتی کنونی و جایگزینی آن با سیستم "نمایندگی نسبی" پای می‌فشارند و آن را در برنامه عمل فوری خود دارند.

ضرورت اصلاح ساختار سیاسی کانادا:

همان‌گونه که اشاره شد اصلاح سیستم انتخاباتی یک ضرورت تاخیرناپذیر است که برای احترام به دموکراسی و رای مردم، جلوگیری از هدر رفتن رای مردم، و جلوگیری از سوء استفاده قدرت‌طلبان باید هر چه سریع‌تر اجرا شود. مردم در کارزار انتخاباتی کنونی می‌توانند به طور بسیار جدی خواستار گنجاندن این درخواست در برنامه احزاب و اجرای سریع آن پس از روی کار آمدن‌شان بشوند.

اما افزون بر این درخواست، بسیاری از مردم خواستار انجام اصلاحات سیاسی و دموکراتیک بیشتری برای تقویت دموکراسی در کانادا به شرح زیر هستند:

حذف خانواده سلطنتی انگلستان از ساختار سیاسی کانادا:

کانادا صد و پنجاه سال است که به استقلال دست‌یافته و دیگر مستعمره انگلستان نیست. مردم کانادا خود حق انتخاب نمایندگان، دولت‌ها و تصمیم‌گیرندگان سیاسی خود را دارند. نابالغ و عقب مانده نیستند که نیاز به آقا بالا سر، خانم بالا سر و یا دولت بالا سری داشته باشند که انتخاب آنها را تایید و یا وتو کند! وجود و کارکرد نهادهای باقی‌مانده از دوران استعمار هیچ دلیل موجهی ندارد مگر پافشاری بر عقب‌ماندگی و نیاز به سرپرست داشتن ما! و این، بی‌تعارف، توهینی بزرگ به کانادا و کانادایان و تجاوز آشکار به حقوق انسانی ماست. مدافعان حضور و عملکرد سیاسی خانواده سلطنتی انگلستان و نمایندگانشان در ساختار سیاسی کانادا باید این حقیقت را دریابند و از پافشاری غیردموکراتیک‌شان دست بردارند.

خانواده سلطنتی هزینه‌های سنگین مالی و غیرضروری به بودجه ما تحمیل می‌کند که در شماره‌های قبل به آن اشاره کردم، آن هم زمانی که همه دولت‌های استانی و فدرال از کمبود بودجه و سنگینی بار بدهی‌ها می‌نالند و به بهانه آن به خدمات آموزشی و بهداشتی حمله می‌کنند. نگهداری دفاتر نمایندگی خانواده سلطنتی در ساختار سیاسی ما، دفتر فرماندار کل [۴] در عرصه فدرال و فرماندار [۵] در استان‌ها، هزینه‌های سنگینی دارند که ناعادلانه و نابخردانه بر مردم ما تحمیل می‌شوند، بدون آنکه هیچ عملکرد و تاثیر مثبتی داشته باشند! و برعکس سرشار از تاثیرات منفی و پافشاری بر نابالغی سیاسی ما هستند! و هجوم پرسش‌ها در مورد ساختار و عملکرد سیاسی ما:

- وقتی مردم کانادا حزب حاکم و نخست وزیرشان را انتخاب می‌کنند، چه احتیاجی به تایید نمایندگان خانواده سلطنتی دارند (نماینده‌ای منتسب نماینده با رای را تایید کند)؟ و چرا آنها باید حق وتوی انتخاب ما را داشته باشند؟!
- چرا نمایندگان ملکه باید شروع و پایان مجلس‌های ما را تایید کنند و از آنها اجازه بگیریم! ؟
- چرا ۱۰۵ سناتور ما باید با توصیه نخست وزیر، اما با تایید فرماندار کل (نماینده ملکه)، برگزیده شوند؟!
- آیا فرماندارهای کل از ما باهوش‌ترند و یا خون‌شان ازما رنگین‌تر است و یا برگزیده خدا و سایه او در کشور ما می‌باشند؟!

نه، ما نیازی به خانم یا آقا بالا سر نداریم! می‌توانیم خودمان انتخاب کنیم و گردانند امور سیاسی خودمان باشیم. لطفاً ما را حقیر و صغیر مپندارید! انگل و سربار ساختار سیاسی ما نباشید. ما را به حال خودمان بگذارید و آخرین رگه‌ها و تمانده‌های ساختار استعماری را با چنگ و دندان در مملکت ما حفظ نکنید. کشور شما انگلستان است، نه کانادا! به کشور خودتان بروید جائیکه خودتان می‌دانید با مردم خودتان!

حذف مجلس سنا از ساختار سیاسی کانادا:

۱۰۵ سناتور، برگزیده مردم کانادا نیستند و توسط آنها انتخاب نمی‌شوند! این سناتورها به توصیه نخست وزیر و توسط فرماندار کل که نماینده و جانشین ملکه الیزابت در کانادااست، تایید و بر ما تحمیل می‌شوند! وقتی مردم کانادا نمایندگان خودشان و مجالس خودشان را انتخاب می‌کنند، چه نیازی به مجلس سنای اضافی، انتصابی و هزینه اضافی هست؟ ۱۰۵ سناتور نفری ۱۴۲ هزار و چهارصد دلار سالیانه حقوق می‌گیرند و جز آقا بالا سری مجلس و نمایندگان منتخب ما کاری نمی‌کنند و یا اصلاً کاری نمی‌کنند و حقوق هنگفت ناعادلانه دریافت می‌کنند! این بودجه هنگفت نباید از جیب و بودجه ما هزینه شود، آن هم زمانی که بدهی‌های سنگین داریم و سناتورها هم کارکردی قابل توجه ندارند!

انتخابات مستقل نخست‌وزیر:

یک پیشنهاد نیز در اینجا قابل اشاره و اندیشه است. این پیشنهاد برای احترام بیشتر به نقش دموکراتیک و رای مردم و تاثیرگذاری مردمی بیشتر بر ساختار و تصمیم‌گیری‌های سیاسی مطرح می‌شود: انتخاب مجلس و نمایندگان آن از سوی مردم باشد برای همان مجلس و نمایندگان مردمی. اما رهبر حزب اکثریت، به طور خودکار و بدون رای مستقیم مردم، نخست وزیر نشود. انتخاب نخست وزیر در یک انتخابات جداگانه و با نامزدان فردی برای پُست نخست وزیری ،همرمان و در کنار انتخابات پارلمانی، می‌تواند انجام شود. هر فردی از سوی هر حزبی و یا به طور مستقل بتواند نامزد انتخابات نخست وزیری شود و نتیجه پیامد انتخاب مستقیم مردم باشد. آیا به اینگونه تاثیر و نقش مردم در صحنه سیاسی بیشتر نمی‌شود؟

می‌توانیم مردمی‌تر و بی‌پرواتر پیشنهاد و فکر کنیم؛ نمی‌توانیم؟

منابع:

1- https://www.liberal.ca/wp-content/uploads/2015/10/New-plan-for-a-strong-middle-class.pdf
2- Angus Reid Global
3- https://www.fairvote.ca/poll
4- Governor General
5- Lieutenant General

آرش آبادی
لیسانس زبان انگلیسی، فوق لیسانس فیلم‌نامه‌نویسی، دارنده دیپلم حقوق مهاجرت از کانادا، روزنامه‌نگار و نویسنده است.
وی همچنین دبیر بخش اجتماعی و سینمایی رسانه‌ها بوده است.

ویژه انتخابات

آخرین مواضع احزاب در انتخابات کشوری

پ. رحمتی
مدیر بخش خبری

طبق تحلیل‌های "اریک گرنیه" در خصوص نظر سنجی‌های پیش از انتخابات، هیچ یک از دو حزب محافظه‌کار یا لیبرال امکان بدست آوردن اکثریت مطلق را ندارند بنابراین برای تشکیل دولت نیاز به ائتلاف با حزب دیگری را دارند. ائتلاف‌ها در سیاست کانادا بسیار نادر است، اگرچه دولت نیودمکرات فعلی در "بریتیش کلمبیا" در ائتلاف با حزب سبز قدرت را در دست دارد.

حزب سبز کانادا از دولت طرفدار خط نفت حمایت نمی‌کند

"الیزابت می"، رهبر حزب سبز گفت: "او از دولت اقلیتی که با گسترش خط لوله "ترانس مانتین" موافق باشد حمایت نمی‌کند". می روز چهارشنبه در کنار راه‌آهنی که از بین "توا اسکوشیا" می‌گذرد و در طول کمپین انتخاباتی کشوری گفت: "اگر مواضع احزاب دیگر اصلاح نشود آنها هرگز پا نمی‌گیرند و هیچ کسی از آنها حمایت نخواهد کرد". او افزود: "این موضوع مربوط به سیاست نیست و یک ضرورت کاملاً واضح است که میانگین افزایش درجه حرارت بیشتر از ۱/۵ درجه سانتیگراد آنقدر خطرناک است که چرخه زیست را به هم خواهد زد". می در پاسخ به این سؤال که آیا راهی وجود دارد که حزب او بتواند موضع خود را در مورد خط لوله نفت تغییر دهد تأیید کرد نه. او اطمینان دارد که در جریان این انتخابات این حزب چندین کرسی را به خود اختصاص خواهد داد. در ادامه کارزار انتخاباتی الیزابت می رهبر حزب سبز می‌گوید هربار که یک شرکت، روبات را با کارگر جایگزین کند این شرکت را مجبور می‌کند تا مالیاتی معادل مالیات بر درامد کارگر اخراج شده پرداخت کند. می گفت کانادا به سرعت در حال تبدیل شدن به یک رهبر جهانی در رابطه با هوش مصنوعی (ای‌آی) است، اما نیازهای کارگران باید در صدر بحث های سیاسی قرار گیرد.

نیودموکرات‌ها از پروژه خط لوله نفتی حمایت نمی‌کنند

"جاگمیت سینگ" رهبر حزب نیو دمکرات در ماه اوت گفت که از یک اقلیت محافظه کار حمایت نمی‌کند. از جاگمیت سینگ در "کمپبل ریور" بریتیش کلمبیا سوال شد که آیا او از دولتی که مصمم به اجرای خط لوله ترانس مانتین است، حمایت خواهد کرد یا خیر، پاسخ داد: "من کاملاً مخالف این پروژه هستم، بنابراین من تمام تلاش خود را برای ادامه جنگ با این پروژه خواهم کرد".

هم محافظه کاران و هم لیبرال‌ها متعهد به ساختن خط لوله ترانس مانتین هستند. دولت لیبرال خط لوله را در سال ۲۰۱۸ به ۴/۵ میلیارد دلار خریداری کرد پس از آنکه نماینده این پروژه، "کیندر مورگن" اعلام کرد، در مقابل مخالفت بریتیش کلمبیا، برخی جوامع بومی و فعالان محیط امکان ساخت وجود ندارد. این خط لوله می‌تواند نفت سنگین را از آلبرتا تا ساحل بریتیش کلمبیا حمل کند و در صورت اجرا، ظرفیت موجود خط لوله را از ۳۰۰۰۰۰ بشکه در روز به ۸۹۰۰۰۰ بشکه افزایش خواهد داد به محض اینکه این خط اجرایی شود، سالانه ۴۰۰۰۰۰ تن گاز گلخانه‌ای بیشتر تولید می‌شود میزانی که لیبرال ها می‌گویند از اهداف کاهش گاز گلخانه‌ای کانادا تجاوز نمی‌کند.

محافظه‌کاران: ترودو را بخاطر رسوایی اس‌ان‌سی دادگاهی می‌کنیم

"اندرو شیبر" رهبر محافظه کار کانادا روز پنجشنبه قول داد دادرسی قضایی درباره نقش "جاستین ترودو" نخست وزیر لیبرال در تلاش برای جلوگیری از بررسی پرونده شرکت "اس‌ان‌سی لاوالان" را در ماه آینده به اجرا بگذارد. او در مونترال گفت: "من به عنوان نخست وزیر آینده، تحقیق قضایی خواهم کرد تا کانادایی‌ها بتوانند در نهایت پاسخ های لازم را بدست آورند."

ترودو هرگونه تخلف را رد می‌کند و می‌گوید که وی با ترغیب وزیر سابق دادگستری خود، "جودی ویلسون ریبولدز"، سعی در نجات مشاغل و حل‌وفصل موضوع در خارج از دادگاه را داشته است. پس از غائله اس‌ان‌سی لاوالان عکس ترودو در یک میهمانی دانشجویی که چهره خود را سیاه کرده بود جدی‌ترین تهدید برای انتخاب مجدد وی در ۲۱ اکتبر است البته او بعد از انتشار این عکس بارها عذرخواهی کرد. در مقابل این تهدیدات ترودو متعهد شد که ۲۵٪ به اراضی و اقیانوس‌های محافظت شده در کانادا اضافه کند و در ضمن به شیر حمله کرد که او هیچ برنامه‌ای برای محیط‌زیست ندارد.

لیبرال‌ها: ۴ سال دیگر کسری بودجه خواهیم داشت

در این کارزار جاستین‌ترودو وعده پشتیبانی از دانش‌آموزان دوره متوسطه و دانشجویان را داده و محل تعیین بودجه این کار را گرفتن مالیات از شرکت‌های بزرگ اینترنتی و مالیات بر کالاهای لوکس دانسته است.

در کل لیبرال‌ها وعده داده‌اند که ۹/۳ میلیارد دلار در سال‌های ۲۰۲۰-۲۰۲۱ سرمایه‌گذاری جدید انجام دهند؛ این میزان سرمایه‌گذاری در سال چهارم به ۱۷ میلیارد دلار افزایش می‌یابد. کسری بودجه فدرال در سال‌های ۲۰۲۰-۲۰۲۱ به ۲۷/۴ میلیارد دلار افزایش می‌یابد و در سال ۲۰۲۳-۲۰۲۴ به ۲۱ میلیارد دلار کاهش می‌یابد. با وعده‌های جدید، نرخ بدهی به تولید ناخالص داخلی فدرال همچنان کاهش می‌یابد و از ۳۰/۹ درصد در سال های ۲۰۲۰-۲۰۲۱ به ۳۰/۲ درصد در ۲۰۲۳-۲۰۲۴ خواهد رسید.

با این حرکت از نظر سیاسی، موقعیت لیبرال‌ها نسبت به محافظه‌کاران بهتر شده است. بین پیشنهاد لیبرال‌ها برای هزینه بیشتر و تعهد محافظه‌کارانه برای صرف هزینه کمتر. پیشنهادات لیبرال همچنین ممکن است فضای بین آنها و حزب نیودمکرات را کاهش دهد. ترودو به خبرنگاران گفت: "ما کار دیگری را نسبت به محافظه‌کاران انجام می‌دهیم. ما بر روی کانادایی‌های طبقه متوسط سرمایه‌گذاری می‌کنیم این همان کاری است که در طی چهار سال گذشته انجام داده و جواب گرفته‌ایم".

محافظه‌کاران هنوز هم این استدلال را مطرح می‌کنند که راه رشد اقتصاد از طریق کاهش و ریاضت و معافیت‌های مالیاتی است که به نفع ثروتمندان است. محافظه‌کاران هنوز برنامه کامل خود را منتشر نکرده‌اند. آنها قبلاً قول داده بودند که بودجه را تا سال ۲۰۲۴ متعادل خواهند کرد، البته از طرف دیگر گفته‌اند که تصمیمات ترودو باعث شده که آنها فکر متعادل کردن سریع بودجه نباشند.

در این بین " جاگمیت سینگ" رهبر حزب نیو دمکرات گفت حزبش به دانشجویان کمک خواهد کرد و در تامین هزینه‌های دارو و مسکن اقداماتی را انجام خواهد داد او قول داد بهره را از وام‌های دانشجویی حذف کند.

کمپانی‌های مخابراتی، سازمان مخابرات کانادا را در دادگاه شکست دادند

دادگاه تجدید نظر فدرال یک حکم موقت به ضرر سازمان رادیو و تلویزیون و ارتباطات کانادا (سی‌آرتی‌سی) صادر کرده، سازمان مخابرات ارائه‌دهندگان بزرگ خدمات اینترنتی کانادا را مجبور کرده بود تا خدمات خود را با نرخ‌های عمده‌فروشی ۲۰۱۶ و مبلغی پایین به شرکت‌های کوچک بفروشند.

شش شرکت بزرگ ارائه‌دهنده خدمات اینترنتی کانادا، از جمله "بل" و "راجرز"، در تاریخ ۱۳ سپتامبر امسال از دادگاه خواستند تا تصمیم ماه اوت سازمان رادیو و تلویزیون و ارتباطات کانادا را رد کند. شرکت‌های خدمات اینترنتی بزرگ ادعا می‌کنند که سازمان رادیو و تلویزیون و ارتباطات کانادا از اختیارات خود فراتر رفته و در هنگام تصمیم‌گیری مبنی بر اینکه شرکت‌های ارائه‌دهنده، خدمات اینترنتی خود را تحت قیمت عمده‌فروشی تعیین شده در سال ۲۰۱۶ به شرکت‌های کوچک و متوسط کانادایی بفروشند، اشتباه کرده است.

قاضی "ایو دو مونتینی" در اواخرجمعه گذشته تصمیم گرفت که نرخ عمده‌فروشی اعلان شده سازمان رادیو و تلویزیون و ارتباطات کانادا تا قبل از دادگاه تجدید نظر فدرال اعمال نگردد.

قاضی همچنین اظهار داشت: "اگر ارائه‌دهندگان بزرگ خدمات اینترنتی در دادگاه تجدید نظر بازنده شوند باید تمام اضافه دریافت‌های خود را از سال ۲۰۱۶ تاکنون را به مشتریان خود مسترد کنند".

بل در اظهارات خود تخمین زد در صورت محکوم شدن در دادگاه سهم این شرکت از پول‌های برگشتی حدود ۱۰۰ میلیون دلار خواهد شد و شش شرکت عمده ارائه‌دهنده خدمات اینترنتی در مجموع باید ۲۲۵ میلیون دلار پرداخت کنند.

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

TD

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

خبر- کانادا

انتاریو در ۵ سال ۱۰ هزار معلم را اخراج می‌کند

براساس تحلیلی که از طرف دیده‌بان اداره دارایی انجام شده، انتاریو طی ۵ سال آینده در مدارس دولتی خود ۱۰۰۰۰ معلم را بیکار خواهد کرد. دفتر پاسخگویی اداره دارایی استان (افای‌او) روز پنجشنبه اعلام کرد که اگر دولت میانگین تعداد دانش‌آموزان در کلاس را به صورت کلاس قبلی حفظ می‌کرد، تا سال تحصیلی ۲۰۲۳-۲۴، ۹۹۴ جایگاه تدریس ابتدایی و ۹۰۶۰ جایگاه تدریس دوره دبیرستان در سیستم آموزش به وجود می‌آمد؛ اما طبق برنامه کنونی دولت، با افزایش تعداد دانش‌آموزان هر کلاس، علاوه بر کاهش تعداد معلمان، ۲/۸ میلیارد دلار استان نیز در طی ۵ سال آینده صرفه‌جویی خواهد شد.

تغییر اندازه کلاس‌ها که از سوی دولت فورد در بهار امسال اعلام شد باعث عدم اطمینان در بسیاری از بخش‌های آموزشی شده است. میانگین تعداد دانش‌آموزان در هر کلاس قرار است ۴ تا ۸ نفر افزایش پیدا کند. این در حالی است که افزایش تعداد دانش‌آموزان در دوره‌های متوسطه حالت بدتری دارد و طی ۴ سال آینده از ۲۲ نفر در هر کلاس به حداقل ۲۸ نفر در هر کلاس خواهد رسید.

نیمه دوم امسال اولین سال شروع تغییرات است و در همین سال به دلیل افزایش تعداد دانش‌آموزان کلاس‌های مرتبط با تاریخ، علوم و جغرافیا کوتاه‌تر می‌شوند. برخی معتقدند کمتر شدن کیفیت تدریس دروس در نهایت می‌تواند بر نرخ فارغ‌التحصیلان تاثیر منفی بگذارد. تجزیه و تحلیل افای‌او با مطالبی که دولت در اوایل سال جاری منتشر کرده متفاوت است، افای‌او تخمین می‌زند که ۳۴۷۵ عنوان سازمانی در آموزش و پرورش در چهار سال آینده از بین خواهد رفت.

"استفان لچه"، وزیر آموزش و پرورش طی یک نامه گفت: "گزارش افای‌او برنامه ما برای اطمینان از موفقیت دانش‌آموزان در کسب مشاغل آینده را تایید می‌کند". دولت گفته است که تغییر اندازه کلاس‌ها تاثیری در کاهش تعداد معلمان نخواهد داشت و معلمانی که طی سال‌های آینده از سیستم آموزش و پرورش خارج خواهند شد یا به دلیل بازنشستگی است یا اینکه به تخصص آنها نیازی وجود نخواهد داشت و از این محل دولت ۱/۶ میلیارد دلار صرفه‌جویی می‌کند و این همان صندوقی است که دولت از آن برای جلوگیری از اخراج بقیه معلمان استفاده خواهد کرد. لچه اضافه کرد که گزارش افای‌او آنچه را که ما گفته بودیم را تأیید کرده که هیچ معلمی به دلیل سیاست تغییر اندازه کلاس شغل خود را از دست نمی‌دهد.

با این حال "چارلز پاسکال"، معاون سابق آموزش و پرورش انتاریو و استاد انستیتوی مطالعات آموزش و پرورش در دانشگاه تورنتو گفت: "گزارش افای‌او بیشتر این موضوع را اثبات می‌کند که دولت با تغییر در اندازه کلاس‌ها باعث می‌شود که معلمان با سختی بیشتری وارد سیستم آموزش و پرورش شوند، از دیگر نتایج آن نیز این است که امید کاندیداهای معلمی ناامید شده و انرژی و ایده‌های جدید در آموزش و پروش استان نابود خواهد شد". "هاروی بیچوف"، رئیس فدراسیون معلمان مدارس متوسطه انتاریو نیز گفت: "دانش‌آموزان از همین حالا اثرات تغییر در اندازه کلاس‌ها را احساس می‌کنند". او گفت که از تاسیس کلاس‌هایی با ۴۰ نفر دانش‌آموز و یا بیشتر خبر دارد و همچنین از دانشجویانی که نمی‌توانند به دوره‌های مورد نیاز خود برای ورود به دانشگاه دسترسی داشته باشند. او افزود: "دولت هیچ‌گونه اعتباری برای خود در اداره آموزش و پرورش باقی نگذاشته است. اتحادیه ما به همراه سایر اتحادیه‌های آموزش و پرورش در حال مذاکره در مورد قراردادهای جدید است و اندازه کلاس‌ها یک مسئله اساسی در این مذاکرات می‌باشد". لازم به ذکر است که قراردادهای معلمان در تاریخ ۳۱ آگوست منقضی شده است.

برای جلوگیری از خودکشی دانشجویانِ تورنتویی مانع نصب می‌شود

بزرگترین دانشگاه کانادا به صورت موقت موانع ایمنی را در محوطه ساختمان علوم کامپیوتر دانشگاه تورنتو نصب کرده، این موانع موقت در محلی قرار گرفته‌اند که یک دانشجوی دیگر این دانشگاه در روز جمعه گذشته از این محل برای پایان دادن به زندگی خود استفاده کرد. دانشگاه تورنتو پیرامون کشته شدن این دانشجویان توضیحات کمی داده اما نماینده اتحادیه مدرسان قراردادی و دستیاران تدریس گفت: "این چهارمین خودکشی تأیید شده در واحد "سنت جورج" این دانشگاه از ژوئن سال ۲۰۱۸ است"."سندی ولش"، معاونت تحصیلی دانشجویان دانشگاه تورنتو، در بیانیه‌ای کتبی گفت: "ایمنی و رفاه دانشجویان اولویت‌های اصلی ماست؛ ما به نگرانی‌های به وجود آمده پاسخ دادیم و اقداماتی را جهت بهبود امنیت در دانشگاه انجام دادیم. این دانشگاه از بهار امسال زمانی که یکی دیگر از دانشجویان در این دانشگاه خودکشی کرد با گروه معماری در حال بررسی و طراحی یک سیستم ایمنی دائمی در مرکز "باهن" شده بود". دانشگاه اعلام کرد ساخت حفاظ دائمی از اواخر پاییز امسال شروع خواهد شد.

اتحادیه مدرسان قراردادی و دستیاران تدریس (کوپ ۳۹۰۲) گفت که یک مرکز برای کارمندان اخراجی در مقابل مرکز باهن ایجاد شده تا بتواند به این افراد کمک کند. اتحادیه در بیانیه‌ای گفت: "ما برای از دست دادن این دانشجویان دانشگاه تورنتو بسیار ناراحت هستیم و با خانوادهای این دانشجویان همدردی می‌کنیم ما نگران دانشجویانی هستیم که در صحنه این خودکشی حضور داشتند و از تمام کسانی که در آنجا کاری انجام دادند تشکر و قدردانی می‌کنیم".

اداره آمار کانادا تعداد درستی از دانشجویانی که خودکشی کرده‌اند را در دست ندارد ولی طبق جدیدترین داده‌ها از سال ۲۰۱۷ علت مرگ ۵۴۷ نفر در سنین ۱۵ تا ۲۴ سالگی بوده است.

استفن لچه، وزیر آموزش و پرورش گفت: "اتحادیه که متولی ۵۵۰۰۰ مدرس قراردادی و دستیاران تدریس است، پیشنهاد دولت برای از سر گرفتن مذاکرات را پذیرفته است. "لورا والتون" رئیس اتحادیه می‌گوید: "هیچ تاریخی برای آغاز مذاکرات پیشنهاد نشده است". از طرف دیگر، کارمندان آموزش و پرورش از روز دوشنبه اعتصاب خود را شروع کرده‌اند و از این پس کلیه کاره‌ای فوق برنامه مدارس کنسل خواهد شد و از این پس کسی متولی تمیز کردن مدارس، کوتاه کردن چمن‌ها و خالی کردن ظرف زباله نخواهد بود و کسی جایگزین معلمین غایب نیز نخواهد شد. این اعتصابات در اعتراض به اخراج معلمان و تغییراتی است که دولت انتاریو در برنامه مدارس ایجاد کرده، روی می‌دهد.

نگران ریاضیات فرزندانتان هستید؟

تدریس خصوصی ریاضیات
از اول تا ششم
به زبان فارسی و انگلیسی،
توسط دانشجوی رایرسون
در محل کار(نورت یورک)
647-767-6830
416-225-6600

ایران استار، رسانه مستقل ایرانیان کانادا
315 Steelcase Rd. East,
Suite 201 Markham, ON. L3R 2R5
647-674-4048

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

سردفتر اسناد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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

حقوق خانواده و امور مالی — Family Law

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

مهاجرت و سیتی زنی — Immigration & Citizenship

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

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

امور تجاری و شرکتها — Business & Corporate Law

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

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

تنظیم وکالت نامه کانادایی – گواهی امضاء و کپی برابر اصل

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

اخبار – اقتصادی

اعلام نرخ انواع ارز : www.melal.ca

اعتراض شرکت ردیابی نفتکش‌ها به استفاده غلط پومپئو از گزارش‌هایش

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی

تنکرترکرز، یک شرکت آمریکایی ردیابی نفتکش‌ها، روز چهارشنبه به نحوه استفاده "ناصحیح و غلط" وزیر خارجه آمریکا از اطلاعات این شرکت اعتراض کرد.

در ادامه این اعتراض، ساعتی بعد این شرکت اعلام کرد که از این پس گزارش‌های خود از آدریان دریا را دیگر در اختیار عموم قرار نخواهد داد.

این شرکت روز سه‌شنبه گزارش داده بود نفتکش "جاسمین" ایران با ۳۵۰ هزار بشکه ظرفیت در کنار نفتکش "آدریان دریا ۱" پهلوگیری کرده و نحوه ایستادن آنها حالت تخلیه نفت از یک کشتی به کشتی دیگر را دارد.

با این حال این شرکت اضافه کرد که هنوز اثری از تخلیه نفت از "آدریان دریا ۱" به "جاسمین" مشاهده نمی‌شود.

مایک پومپئو، وزیر خارجه آمریکا، ضمن به اشتراک گذاشتن این گزارش در توییتر نوشت: "به رغم قول (محمدجواد) ظریف (وزیر خارجه ایران) به بریتانیا که نفتکش آدریان دریا نفت خود را تحویل سوریه نخواهد داد، این نفتکش هم اکنون در حال انتقال نفت در سواحل سوریه است. اگر این نفت به سوریه تحویل داده شود، آیا جهان از ایران بازخواست خواهد کرد؟"

تنکرترکرز با اعتراض به توییت پومپئو در چند پیام توییتری، وی را به استفاده "ناصحیح، نادرست و غیردقیق" از گزارش این شرکت متهم کرده و گفت که از این پس دیگر اطلاعات مربوط به نفتکش ایرانی را در فضای عمومی منتشر نخواهد کرد و تنها مشتریان این شرکت به اطلاعات "آدریان دریا ۱" دسترسی خواهند داشت.

هنوز معلوم نیست این نفتکش بار خود را تخلیه می‌کند و اگر چنین کاری می‌کند برای تحویل به سوریه است یا نه، چرا که برای بازگشتن از تنگه سوئز نیز این نفتکش باید ۷۰۰ یا ۱ میلیون بشکه از نفت خود را تخلیه کند.

این نفتکش با ۲.۱ میلیون بشکه نفت به ارزش حدود ۱۲۰ میلیون دلار به حدی بزرگ است که همچنین نمی‌تواند مستقیما در بنادر سوریه بار خود را تخلیه کند و یک نفتکش کوچک دیگر مانند جاسمین لازم است تا بار آن را در چندین مرحله تخلیه کند.

نفتکش "گریس ۱" که بعدا به "آدریان دریا ۱" تغییر نام داد، از سیزدهم تیر امسال به مدت ۴۵ روز در آب‌های جبل‌الطارق به ظن حمل نفت به سوریه در توقیف بود. ایران همان زمان اعلام کرد که مقصد نفتکش سوریه نیست.

این نفتکش ۲۷ مرداد جبل‌الطارق را ترک کرد و چندین بار مسیر خود را در دریا تغییر داد و نهایتا در نزدیکی بندر بانیاس سوریه لنگر انداخت.

بعد از آزادی نفتکش، ایران مدعی شد که نفت آن فروخته شده و صاحب محموله نفتی خود درباره آن تصمیم خواهد گرفت، موضوعی که با واکنش آمریکا مواجه شد و ایران را به "قرببکاری" متهم کرد.

باز هم فساد دیگری در ایران:

مدیر یک شرکت قطعه‌سازی خودرو به ۸۷۰۰ میلیارد تومان قاچاق متهم شد

نماینده دادستان تهران می‌گوید عباس ایروانی، مدیر "گروه قطعات خودرو عظام" با "اخلال در نظام اقتصادی کشور"، "تشکیل باند قاچاق قطعات خودرو" و پرداخت رشوه به کارمندان گمرک مرتکب "افساد فی‌الارض" شده است.

بر اساس ماده قانون ۲۸۶ قانون مجازات اسلامی، مجازات "افساد فی‌الارض" می‌تواند حکم اعدام باشد.

نخستین جلسه رسیدگی به اتهامات آقای ایروانی روز چهارشنبه برگزار شد. در جلسه دادگاه شش متهم دیگر هم حضور دارند که دو نفرشان از مدیران شرکت‌های ایروانی و چهار نفر دیگر کارمند گمرک بودند.

به گفته نماینده دادستان، این شش نفر زیر دست ایروانی یک شبکه بزرگ قاچاق قطعات خودرو را تشکیل داده‌اند.

نماینده دادستان گفته است عباس ایروانی با کمک شبکه زیرنظر خودش، ۷۶۴ میلیون دلار "قاچاق سازمان یافته و حرفه‌ای قطعات خودرو" انجام داده است. با نرخ دلار ۱۱۴۰۰ تومان، مبلغ اتهام طرح شده علیه ایروانی بیش از ۸۷۰۰ میلیارد تومان است.

نماینده دادستان در جلسه امروز دادگاه عباس ایروانی را "یکی از پرنفوذترین فعالان اقتصادی" معرفی کرد و گفت "معوقات بانکی وی بیش از سه هزار میلیارد تومان" است. او همچنین عباس ایروانی را متهم کرد که در ۱۰ سال گذشته، چهار هزار میلیارد تومان به بیت‌المال دست‌اندازی کرده و بیش از ۴۰۰ میلیون تومان رشوه پرداخت کرده است.

طبق گفته نماینده دادستان، آقای ایروانی در یک مورد به محمود خاوری، مدیرعامل پیشین بانک ملی، رشوه پرداخت کرده است. آقای خاوری که در جریان فساد سه هزار میلیارد تومانی متهم بود، به کانادا رفته است.

گروه "قطعات خودرو عظام" که سال ۱۳۷۶ تاسیس شده است، یکی از مهم‌ترین تولیدکننده قطعات خودرو در ایران محسوب می‌شود. در زیرمجموعه این گروه ۱۲ شرکت بزرگ تولیدی وجود دارد که به طور عمده در استان‌های تهران، آذربایجان شرقی، گیلان، البرز و اصفهان مستقر شده‌اند و بخش مهمی از قطعات خودروی ایران‌خودرو و سایپا را تولید می‌کنند.

نماینده دادستان در جلسه دادگاه گفته است سود این شرکت‌ها در زمینه تولید قطعات، سالانه ۴۰۰ میلیارد تومان بوده است.

انتشار تصاویر عباس ایروانی در افتتاح پروژه‌ها و برنامه‌های اقتصادی و دیدارهای خصوصی در کنار بسیاری از چهره‌های سیاست ایران مانند اکبر هاشمی رفسنجانی، محمد شریعتمداری، حسین دهقان، علی جنتی، صادق خرازی، محمود واعظی، محمود علوی، محمدباقر قالیباف و محمدرضا نعمت‌زاده، نشان‌دهنده مراودات نزدیک و پیوسته او به مدیران دولتی بود.

عباس ایروانی همچنین مدیر دو موسسه "حضرت فاطمه"، "موسسه خیریه عصر نور" و موسسه "متوسلین به امام رضا" بود و در مراسم‌های مذهبی و خیریه حضور بسیار فعالی داشت. علی جنتی، وزیر پیشین ارشاد و زهرا سادت مشیر، همسر محمدباقر قالیباف، از جمله چهره‌هایی بودند که در موسسه‌های خیریه و مذهبی عباس ایروانی عضویت داشته‌اند.

وی در زمینه اسناد خطی و آثار هنری هم فعال بوده است. ایروانی در وب‌سایت شخصی خودش نوشته است که "قرآن‌های خطی و بسیار ارزشمندی" را مرمت و در آلمان چاپ کرده و آیت‌الله خامنه‌ای، رهبر جمهوری اسلامی نیز این قرآن‌ها را دیده است.

رسانه‌ها همچنین تصویری از او و صادق خرازی که در زمینه اسناد خطی و اشیاء عتیقه فعالیت دارد نیز منتشر شده که در حال نشان دادن دو نسخه قرآن به اکبر هاشمی رفسنجانی هستند.

آقای ایروانی همچنین نوشته است که با توصیه قاسم سلیمانی، فرمانده نیروی قدس سپاه، طرح‌هایی در زمینه بازسازی مراکز مذهبی در عراق انجام داده و برای ۱۸۰۰۰ نفر از کودکان یتیم در عراق هم کمک‌های معیشتی و غذایی می‌فرستد.

او در سال‌های اخیر قصد بهره‌برداری از یک پروژه بزرگ شهر بازی به نام "هزار و یک شهر" داشت که قرار بود بزرگ‌ترین شهر بازی خاورمیانه باشد و به گفته خودش "یک دیزنی‌لند منطبق بر فرهنگ ایرانی-اسلامی" است.

این مجموعه از سال ۱۳۸۵ با مشارکت شهرداری تهران شروع شد ولی به دلیل مشکلاتی که ارتش جمهوری اسلامی در زمینه مالکیت زمین‌ها داشت، نیمه کاره رها شده است.

درود به ایرانیان عزیز
نرخ انواع ارز این هفته با این که نوسان داشت اما به نسبت هفته قبل تغییری نداشت. نرخ‌ها متغیر اما کاهشی خواهد بود.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۸۸۳۰	تا	۸۹۲۰
دلارحواله کانادا.....	از ۸۷۳۰	تا	۸۸۲۰
دلار نقدی امریکا....	از ۱۱۶۰۰	تا	۱۱۸۵۰
دلار حواله امریکا....	از ۱۱۵۵۰	تا	۱۱۸۰۰
درهم.....	از ۳۰۹۵	تا	۳۱۶۰
طلا.....	از ۱۹۸۰	تا	۲۰۱۰
نفت.....	از ۵۵	تا	۵۹

اپلیکیشن صرافی ملل (MELAL EXCHANGE)
برای آندروید و آیفون
هم اکنون در دسترس شماست.

اعلام آخرین نرخ انواع ارز : melal.ca

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

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

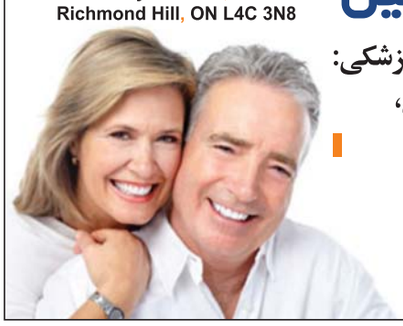
فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو

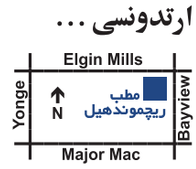
Bsc. , D.D.S.

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 ...





کیترینگ کدبانو

یک مهمانی در پیش دارید؟ هیچ نگران نباشید
انواع غذا، پیش غذا،
دسر، فینگرفود، کیک و شیرینی با کیفیت و طعمی عالی
مناسب برای مجالس و مهمانی‌های شما
کیترینگ کدبانو را به خاطر بسپارید
647-466-3845

خرید و فروش انواع
سکه ایرانی و
خارجی

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange

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

خبر- کانادا

وضعیت خطر کهربایی سه‌شنبه تورنتو برای چه بود؟

اعلان خطر کهربایی که برای گم شدن ۵ بچه در منطقه نیاگارا زده شد تاکنون به نتیجه نرسیده و پلیس نیاگارا همچنان در جستجوی آنها و پدرشان است. پلیس منطقه‌ای نیاگارا از همه مردم خواسته که هوشیار باشند و در صورت مشاهده "یان مک‌درمید" یا بچه‌ها، با تلفن اضطراری ۹۱۱ تماس بگیرند. اعتقاد بر این است که پدر بچه‌ها آنها را ربوده باشد. کارآگاهان گفتند از ظهر سه‌شنبه نگران ایمنی کودکان بودند و به همین دلیل دو سری اعلان خطر کهربایی روی تلفن‌های دستی جنوب غربی انتاریو فرستادند. گزارش‌ها حاکی است که در هر سری از این اعلان خطرها تلفن‌های شرکت‌های مختلف با فاصله زمانی حدود ۴۰ ثانیه اعلان خطر را اعلان کردند و همانند گذشته تعدادی از تلفن‌ها اصلا اعلان خطر را گزارش نکردند.

مک‌درمید ۴۹ ساله توصیف شده است، در حدود شش پا قد و حدود ۱۲۷ کیلو وزن دارد و دارای چشمان آبی، موهای قهوه‌ای و ریش است. بنظر می‌آید که مک‌درمید در حال رانندگی تویوتا کمری قرمز رنگ، چهار درب مدل ۲۰۰۲ بوده که دارای شماره پلاک (سی‌جی‌ام‌بی ۹۷۶) انتاریو است. پلیس می‌گوید او آخرین بار در تاریخ ۱ اکتبر حدود ۵ بعدازظهر در منطقه نیاگارا و با این ماشین دیده شده، البته در آن زمان بچه‌ها با او نبوده‌اند.

پلیس همچنین می‌گوید که این اطلاعات نیز نتیجه هشدار کهربایی تلفن‌ها بوده است. در ایمیلی که" فیلیپ گاوین" افسر پلیس نوشته شده آمده: "هشدار کهربایی یک دوره فعال ۵ ساعته دارد که پس از این دوره، پیام‌رسانی متوقف می‌شود ولی تحقیقات کماکان ادامه می‌یابد". در سال ۲۰۱۶، یک هشدار کهربایی برای گم شدن یک دختر ۹ ساله فرستاده شد و یک روز بعد هشدار پایان یافت، اگرچه در طی این مدت فعال بودن هشدار او پیدا نشد ولی دخترک یک هفته پس از آن، بطور سالم پیدا شد. قبل از رؤیت مک‌درمید در نیاگارا، آخرین بار او در "جردن" انتاریو دیده شده است و پلیس تصور می‌کرد که او احتمالاً راننده یک وانت طلایی یا بژ بوده است. پلیس می‌گوید همه کودکان مک‌درمید آسیایی هستند و آنها را به شرح زیر توصیف می‌کند:

"مگنوس" ۱۴ ساله، موهای پر سیاه با عینک و جثه متوسط.

"اسکا" ۱۳ ساله، حدود ۱۵۲ سانتی‌متر، دارای موی قهوه‌ای بلند و جثه متوسط.

"سورجین" ۱۱ ساله، حدود ۱۵۵ سانتی‌متر، جثه درشت با موهای سیاه بلند.

"ماتیاس"، ۱۰ ساله، حدود ۱۳۲ سانتی‌متر، دارای موهای قهوه ای روشن و جثه کوچک.

"اوالین"، ۵ ساله، حدود ۱۱۲ سانتی‌متر، با موهای سیاه بلند و جثه متوسط.

محققان ادعا می‌کنند که این کودکان از خانه خود در جردن، منطقه‌ای بین "همیلتون" و "سنت کاترینس"، بین ۱۹ تا ۲۵ سپتامبر دزدیده شده‌اند. فرزندان تحت حکم حضانت موقت بودند و پلیس می‌گوید پدرشان آنها را بر نگردانده است. فیلیپ گاوین در یک کنفرانس خبری روز سه‌شنبه گفت: "غیبت آنها در ۲۴ ساعت گذشته توسط یک آژانس محلی به پلیس اطلاع داده شده است. پلیس هنوز در حال جمع‌آوری جزئیات بوده و امیدوار است در آینده اطلاعات بیشتری بدست آورد". هنوز معلوم نیست چرا یک فاصله ۵ روزه بین غیبت بچه‌ها و گزارش آژانس محلی به پلیس وجود دارد. پلیس اعلام کرد این خانواده قبلا در منطقه تورنتو زندگی می‌کردند و هنوز هم خویشان و دوستانی در آن جا دارند، بنابراین ممکن است مک درمید به سمت تورنتو رفته باشد. گاوین گفت: "ما از مردم می‌خواهیم که نسبت به این افراد هوشیار باشند و اگر کسی اطلاعاتی در اختیار دارد، از آنها می‌خواهیم که در اسرع وقت با پلیس محلی خود تماس بگیرند. نگرانی اصلی ما ایمنی و رفاه این کودکان است".

سالانه ۱ میلیون دلار جریمه پارکینگ می‌دهد

داده‌ها نشان می‌دهند که کانادا پُست سالانه نزدیک به ۱ میلیون دلار جریمه پارکینگ پرداخت می‌کند، زیرا رانندگانش در شلوغی شهر تورنتو جایی برای پارک کردن قانونی پیدا نمی‌کنند. اطلاعات بدست آمده توسط نشریات کانادایی از طریق قانون آزادی اطلاعات، نشان می‌دهد که بیشتر این جریمه‌ها مربوط به شهر تورنتو و اطراف آن است. "جان همیلتون" سخنگوی کانادا پُست گفت: "برای تأمین نیاز پستی کانادایی‌ها، کارکنان ما باید به طور مرتب وسایل نقلیه خود را در محلی پارک کنند {تا بتوانند مراسله را به مقصد برسانند} و با شلوغی و جمعیت زیاد هسته مرکزی شهر، و بالا بودن افزایش تقاضاها، چالش پارکینگ بسیار افزایش پیدا می‌کند. البته این مسئله تنها مربوط به پُست کانادا نمی‌شود و کلیه شرکت‌های تحویل بسته با چنین چالشی روبرو هستند". سخنگوی پُست کانادا گفت که سازمانش با شهرداری‌های تورنتو، مونترال و ونکوور با هدف کاهش مشکلات ترافیکی در مرکز شهر همکاری و مشارکت دارد.

همیلتون افزود: "ما همچنین در حال بررسی تغییر ساعات حرکت خودروها و زمان تحویل بسته‌ها هستیم. این موضوع برای اداره پُست حیاتی است؛ سال گذشته تقریبا یک چهارم از درآمد شرکت بابت پرداخت جریمه‌ها صرف شده است". داده‌ها نشان می‌دهند که پُست کانادا در طی یک دهه گذشته تقریبا ۷/۵ میلیون دلار جریمه پارکینگ پرداخت کرده است. بدترین سال، سال ۲۰۱۶ با ۹۴۳۲۹۳ دلار جریمه‌ی پرداخت شده بوده که اندکی بیش از ۹۱۴۸۳۱ دلار سال گذشته، و تقریباً چهار برابر میزان سال ۲۰۰۹ با ۲۸۹۹۰۸ دلار می‌باشد. براساس قانون فدرال، پُست کانادا تنها شرکت با حق انحصار جمع‌آوری و ارسال نامه در سرتاسر کانادا است. این شرکت تقریبا ۱۳۰۰۰ وسیله نقلیه دارد و در سال گذشته نزدیک به ۸ میلیارد نامه را جابجا کرده است.

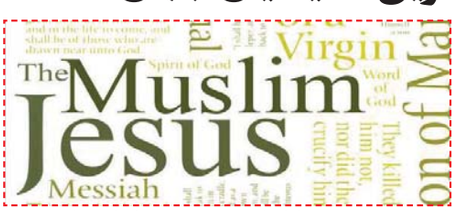
"اریک هولمز"، سخنگوی شهرداری تورنتو گفت: "جایگاه‌های صندوق‌های پستی با اولویت دسترسی عمومی تصویب می‌شوند و نباید در خیابان‌های پُر رفت و آمد قرارگیرند.

غیرقانونی پارک کردن وسیله نقلیه برای عابران پیاده، دوچرخه‌سواران و سایر رانندگان خطرناک است و ترافیک ایجاد می‌کند، و جریمه کردن راهی است که شهرداری تورنتو برای جلوگیری از این نوع رفتارها از آن استفاده می‌کند".

"برت مور" از پلیس تورنتو گفت: "البته همه خودروهای اداره پُست کانادا را می‌شناسند ولی در مناطقی که تراکم زیاد ساختمان‌ها و خودروها وجود دارد و عملیات رساندن بسته‌های پُستی زیاد طول می‌کشد چاره‌ای برای پلیس به غیر از جریمه کردن باقی نمی‌ماند و در حال حاضر هیچ درمان موقتی برای اداره پُست وجود ندارد".

"امیلی توبین" از اتحادیه کارگران پُست کانادا نیز می‌گوید: " با توجه به اینکه اداره پُست کانادا با نظارت دولت فدرال کار می‌کند، ایده معافیت پارکینگ برای وسایل نقلیه آن موضوعی پیچیده است، در مجموع همه رانندگان باید از قوانین مختلف استان‌ها و شهرداری‌ها پیروی کنند".

ایرانیان پُررشدترین مسیحیان جهان شدند



یک فیلمی جدید داستانی، رشد سریع مسیحیت در ایران را نشان می‌دهد؛ براساس فیلم مستند "گوسفندان در میان گرگ‌ها نسخه دوم"، مردم ایران با اکثریت مسلمان، در حال فرار از اسلام هستند مردمی که در مقابل مسیح زانو می‌زنند و طرفدار اسرائیل هستند.

این فیلم توسط "دالتون توماس" کارگردانی شده و توسط استودیوی خود او "فرانتیر آلینس اینترنشنال" ساخته شده است.

یکی از رهبران ناشناس کلیسای ایرانی در این فیلم می‌گوید: "به شما می‌گویم که در ایران اسلام مرده است! اگر به شما بگویم مساجد در داخل ایران خالی هستند، اگر من به شما بگویم هیچ کس از اسلام در داخل ایران پیروی نمی‌کند، چه می‌گویید؟ آیا مرا باور می‌کنید؟ این دقیقاً همان چیزی است که در داخل ایران اتفاق افتاده است. خدا در داخل ایران با قدرت حرکت می‌کند. اگر من به شما بگویم بهترین مبلغ مذهبی برای عیسی، خمینی بوده، باور می‌کنید؟ پس از ۴۰ سال حکومت یک آرمانشهر طبق قوانین اسلامی‌شان، آنها بدترین ویرانی را در تاریخ ۵۰۰۰ ساله ایران ایجاد کرده‌اند". توماس این جنبش را "بیداری ایرانی" می‌نامد؛ او اضافه کرد که این جنبش فاقد مالکیت و رهبری متمرکز است و عمدتا توسط زنان هدایت می‌شود. در این مستند از قول انجیل آمده که من شما را مانند گوسفندان از میان گرگ‌ها بیرون می‌آورم پس مثل مار هوشیار باشید و مثل کبوتر بی‌گناه.

اما تازه‌مسیحیان در جمهوری اسلامی با خطرات بزرگی روبرو هستند. یکی از تازه‌مسیحیان در این فیلم می‌گوید: "ما می‌دانیم که اگر آنها ما را بگیرند، اولین کاری که می‌کنند تجاوز است و سپس ما را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند و در نهایت آنها ما را خواهند کشت". یک تازه‌مسیحی دیگر گفت: "این تصمیمی است که ما گرفته‌ایم که می‌خواهیم بدن خود را قربانی کنیم. زیرا می‌دانیم وقتی از منزل خارج می‌شویم ممکن است که دیگر برنگردیم".

یک رهبر کلیسای زیرزمینی ایران توضیح می‌دهد که هدف آنها بوجود آوردن کلیسا نیست، بلکه داشتن معتقدانی است که بیشتر آنها زن هستند. و یک کشیش دیگر توضیح می‌دهد که همه آنچه که به صورت زیرزمینی انجام می‌گیرد فقط عبادت است. او می‌گوید ما صلح و آرامش را از درون عبادت پیدا می‌کنیم و وقتی می‌بینیم این عبادت در زندگی آنها تاثیر مثبتی داشته می‌فهمیم که مسیح همیشه جلوتر از ما حرکت کرده است.

دفتر حقوقی
و ترجمه
رضا ناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم

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

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

خدمات

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

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

سوپر ارزان

۲۴ ساعته
با فروش آنلاین

در پلازای ایرانیان

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

غذاهای تازه و خوشمزه آخر این هفته

- اکبر جوجه
- مرغ ناردونی
- خورشت هویج
- شامی کوک
- آلبالو پلو
- کباب تابه‌ای دو رنگ
- خورشت بادام کرمانشاه
- پاستای عربی‌تو
- پاستای آلفردو
- پاستای پستو
- شیرین پلو
- میرزا قاسمی
- حلیم بادمجان
- باقلا قاتق
- هموس

و...

اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان

ارده و حلوا ارده اردکان رسید

شیره انگور ارگانیک رسید

آجیل‌ها:

توت خشک سیاه و سفید — $4 پوندی

پسته تازه — $7 پوندی — تازه

خرماها:

خرمای رطب — $3 استای

خرمای جواهر، بلک روبیز — $3 استای

مربا:

مربای شانا، با طعم‌های مختلف — $1 هر عدد

انواع دمنوش‌های طبی و ارگانیک نیوشا رسید

برنج ایرانی هفت ستاره
هر بسته
$22.99

بیسکوئیت ساقه‌طلایی
هر عدد: $0.25
۴ تا $1 — تازه

پیسکوئیت تُرد پفک نمکی
بسته ای: $0.99
۳ تا $2

بیسکوئیت ساقه طلایی
بسته ای: $0.99
۵ تا $5

بیسکوئیت کرم‌دار ساقه طلایی
بسته ای: $1.49
۴ تا $5

کلوچه نادی
هر عدد: $2.99
۳ تا $6

خیار شور زرین
هر عدد: $2.99
۳ تا $6

خیار شور سلطان
هر عدد: $2.99
۲ تا $5

خیار شور بزرگ هفت ستاره
هر عدد
$4.99

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

رب گوجه و یک و یک
هر عدد: $3.99
۲ تا $7

کنسرو لوبیاچیتی یک‌ویک
هر عدد
$1.99

کشک کامی
سایز خانواده: $12.99
سایز بزرگ: $7.99
سایز متوسط: $5.99

برگ مو رایان
هر عدد: $3.49
۳ تا $6 — تازه

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

کمپوت آلبالو و گیلاس اروم آدا
بسته ای: $1.99
۳ تا $5

رشته آش نوشا سبزدانه و انسی
بسته ای: $2.99
۲ تا $5

انواع ماکارونی تک ماکارون
بسته ای: $0.99
هر بسته ۹۹ سنت

تُن ماهی شمیم
بسته ای: $2.49
۳ تا $6

سوهان عسلی
هر بسته
$5.49

شیرینی ایرانی
هر بسته
$8.99

گز کرمانی
هر بسته
$11.99

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

انواع سفارشات کیترینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

پلوپز ایرانی پارس خزر

تازه

۴ نفره	$100
۸ نفره	$120
۱۲ نفره	$140

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

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

خبر- کانادا

گردش آزادانه داعشی‌ها در کانادا

طبق گزارشات، یک مرد کانادایی که می‌گوید در سوریه با داعش بوده و مرتکب اعمال خشونت‌آمیز شده، اخیرا توسط پلیس فدرال کانادا مورد بازجویی قرار گرفته است. بعد از بازجویی او متهم و دستگیر نشده، و با اجازه پلیس به خانه بازگشته است.

در اوایل این ماه در مجلس نمایندگان، بحث‌هایی در همین خصوص درگرفت. "کاندیس برگن"، از حزب محافظه‌کار مجلس، از دولت ترودو پرسید که چرا این مرد آزادانه اجازه زندگی در اینجا را دارد. وی گفت: "این فرد ظاهرا در تورنتو است. کانادایی‌ها سزاوار شنیدن پاسخ‌های بیشتری از دولت در اینباره هستند که چرا دولت در مورد این حیوان که بی‌شرمانه و آزادانه در سراسر کشور قدم می‌زند، کاری نمی‌کند؟"

این مرد در بین عوام به نام "ابو حوضیف الکانادا" شناخته می‌شود. جزئیات داستان وی برای پلیس و روزنامه‌نگاران یک تضاد واقعی است. زیرا بسته به اینکه با چه کسی صحبت می‌کند داستان‌های متفاوتی از شاهد بودن قتل‌های داعش و یا خودش تعریف می‌کند.

این مرد دو گزارش بسیار متفاوت از زمان همکاری خود با داعش را به "سی‌بی‌سی نیوز" و "نیویورک تایمز" داده است. این تناقضات فقط پس از انتشار اخبار توسط هر دو سازمان خبری برملا شد. در پادکست نیویورک تایمز به نام خلافت که هفته گذشته منتشر شد.

این مرد گفت او دستورات را دنبال و شخصاً دو مرد را اعدام کرده، که با آن‌چیزی که او به سی‌بی‌سی گفته مغایر دارد. "ناظم بکش"، روزنامه‌نگار و تهیه‌کننده تلویزیونی سی‌بی‌سی نیوز می‌گوید: "من شوکه شده‌ام، او به من دروغ گفته است". نیویورک تایمز می‌گوید که چندین بار با ابو حوضیف در زمانی که در سال ۲۰۱۶ به کانادا برگشته مصاحبه کرده اما مصاحبه‌ها را منتشر نکرده است؛ و اخیراً که حکومت داعش از هم پاشیده (یعنی تقریباً یک سال پس از مصاحبه اولیه با تایمز) مجددا با بکش صحبت کرده است.

"جان لنکستر"، خبرنگار سی‌بی‌سی و بکش، سپتامبر گذشته با ابو حوضیف مصاحبه کردند، در آن زمان او بیش از یک سال بود که با والدینش در کانادا زندگی می‌کرد. جان لنکستر و بکش گفتند: "ما بارها از او سوال کردیم آیا کاری کردی؟ آیا کسی راکشتی؟، آیا در اعدام‌ها شرکت کردی؟ و او پاسخ داد من سرباز دون‌پایه‌ای بودم و به هیچ وجه مرتکب خشونت نشده‌ام". البته او به رسانه‌های دیگر گفته بود که مردی را شلاق زده است.

ابو حوضیف در پادکستی که توسط "راکمینی کالیماچی" خبرنگار نیویورک تایمز تهیه شده بود گفته از پشت به سر یک مرد شلیک کرده و مرد دیگری را با شلیک به قلبش کشته است، وی حتی توضیح داده که خون گرم قربانی به همه جا پاشیده شده است. بکش می‌گوید: " ابو حوضیف از دستگیر شدن بسیار می‌ترسد، بالاتر از آن، ابو حوضیف از افشای هویتش وحشت دارد".

ابو حوضیف می‌گوید که در سال ۲۰۱۴ برای پیوستن به داعش به سوریه سفر کرده و ماه‌ها بعد با سرخوردگی از روش‌های خشونت‌آمیز آنها از آنجا گریخته است.

بحران مرگ سیگار الکترونیکی بالا گرفت

مقامات بهداشت آمریکا روز پنجشنبه گفتند: "صدها آمریکایی دیگر دارای بیماری‌های تنفسی مرتبط با سیگارهای الکترونیکی (ویپ) هستند و تعداد کشته‌ها اکنون به ۱۳ نفر رسیده است". البته کانادا هنوز بطور رسمی هیچ مورد بیماری و یا مرگ تایید شده‌ای در رابطه با سیگارهای الکترونیکی ندارد، اگرچه گزارش‌هایی در مورد مشکلات یک بیمار به گوش می‌رسد.

مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا گفت: ۸۰۵ مورد بیماری مرتبط با ویپ تایید و گزارش شده، که ۵۲ درصد نسبت به ۵۳۰ گزارش هفته گذشته بیشتر است. مرگ و میرهای تایید شده شامل دو نفر در "کالیفرنیا" ، دو نفر در "کانزاس" ، دو نفر در "اورگان" و دیگری در "فلوریدا" ، "جورجیا" ، "ایلینویز" ، "ایندیانا" ، "مینه‌سوتا" ، "می‌سی‌سی‌پی" و "میسوری" است. روز پنج‌شنبه خبر کشته‌شدگان در اورگان و می‌سی‌سی‌پی توسط مقامات آن ایالت اعلام شد. یک مقام دولتی ایالت اورگان از مردم خواست که بلافاصله دست از استفاده از تمام محصولات ویپ بردارند. "دین سایداینگر"، افسر بهداشت و درمان ایالت اورگان گفت: "مردم باید فوراً جلوی مصرف این نوع سیگار را بگیرند؛ اگر شما از ویپ نیکوتین و یا ماری‌جوانا استفاده می‌کنید لطفا آن را کنار بگذارید".

در آمریکا در طول تابستان ، مقامات بهداشتی در چند ایالت متوجه گزارش افرادی شدند که بیماری‌های شدید تنفسی داشتند، ریه‌های آنها به یک ماده سوزآور واکنش نشان داده بود. با شروع و گسترش تحقیقات ملی ، تعداد گزارش ها به طرز چشمگیری افزایش یافته است. هنوز مشخص نیست از تعداد ۲۷۵ مورد اضافه شده در هفته گذشته چه تعداد مرتبط با ویپ بوده و این پرونده در حال بررسی هستند. مرکز کنترل بیماری‌ها جزئیات مربوط به زمان شروع شدن این علائم را مشخص نکرد.

بیشتر بیماران گفته‌اند که آنها محصولات حاوی تتراهیدروکانابینول (تی‌اچ‌سی) استفاده کرده‌اند، این ماده در ماری‌جوانا زیاد وجود دارد با توجه به عناصر اضافه شده به روغن ماری‌جوانا این تحقیقات به طور فزاینده‌ای بر روی محصولات حاوی تی‌اچ‌سی متمرکز شده است. دیگر بیماران گفته‌اند که آنها از محصولات حاوی نیکوتین استفاده کرده‌اند. در حال حاضر، مقامات بهداشتی به مردم توصیه می‌کنند از مصرف هیچ نوع از محصولات تبخیری تا به نتیجه رسیدن تحقیقات خودداری کنند.

بهداشت کانادا نیز گفت: "استفاده از سیگار الکترونیکی بدون خطر نیست و اثرات احتمالی طولانی مدت شناخته‌نشده‌ای دارد. غیر سیگاری‌ها، زنان باردار و افراد جوان نباید از سیگار الکترونیکی استفاده کنند". از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی خواسته شده عوارض جانبی یا حوادث مربوط به محصولات تبخیری، از جمله نیکوتین یا ماری جوانا را به بهداشت کانادا گزارش دهند.

در همین رابطه دیوان عالی "بریتیش کلمبیا"، "جوول" غول تولید سیگار الکترونیکی را هدف قرار داده و گفته این شرکت با تبلیغات گمراه کننده و ادعای اینکه محصولات این شرکت ایمن‌تر و سالم‌تر از استعمال دخانیات است، افراد جوان را هدف قرار داده است.

شاکیان پرونده سو کردن این شرکت "جیسون استفان" و " اون من کمپبل" می‌گویند آنها در سن ۱۸ سالگی یعنی سال ۲۰۱۸ شروع به استفاده از سیگارهای الکترونیکی جوول کردند. هر دو می‌گویند که دچار تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه، افزایش اعتیاد به نیکوتین، اضطراب و سایر امراض شده‌اند که پزشکان این امراض را مرتبط با استفاده آنها از سیگار الکترونیکی می‌دانند. این مردان ادعا می‌کنند که اگر آنها اطلاعات دقیق و یا هشدارهای مربوط به عوارض احتمالی استفاده از این محصولات را می‌دانستند هرگز از محصولات جوول استفاده نمی‌کردند.

دکتر "ترزا تام"، رئیس بهداشت عمومی کانادا روز دوشنبه گفت: "سه گزارش ارسالی از دو استان تحت بررسی وجود دارد که حداقل یکی از آنها مربوط به سال ۲۰۱۸ از شهر لندن اونتاریو است. جوول کانادا در بیانیه‌ای از طریق ایمیل گفت: "ما در حال بررسی این ادعا هستیم و در حال حاضر قادر به ارائه هیچ توضیحی بیشتر نیستیم."

محصولات جوول حدود سه چهارم از کل فروش در این صنعت چند میلیارد دلاری را به خود اختصاص داده است. هفته گذشته، مدیر عامل شرکت جوول ناگهان کناره‌گیری کرد و این شرکت اعلام کرد که کلیه تبلیغات تلویزیونی، چاپی و دیجیتال را در آمریکا معلق می‌کند اما تبلیغات در کانادا هنوز پابرجاست. این شرکت که مقر آن در "سان فرانسیسکو" است بر روی موارد مختلفی در کانادا تبلیغ می‌کند و در همین رابطه چندین‌بار با سیاست‌مداران کانادایی لابی کرده تا سیاست‌های فروش خود را بهبود بخشد. سیگار الکترونیکی در ابتدا به عنوان جایگزینی برای سیگار معمولی و به منظور ترک آن در نظر گرفته شده بود ولی نسل جدید این سیگارها قوی‌تر و مملو از نیکوتین می‌باشند.

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
Century 21
Heritage Group Ltd.,Brokerage
7330 Yonge St., Thornhill,
ON, L4G 7Y7
B: 905-764-7111

خرید ، فروش و اجاره
خرید و فروش مراکز پزشکی

Bayview / Leslie $900,000
خانه نیمه مجزا،
۳ خوابه،
۲ سرویس بهداشتی،
شرایط خوب
بیائید و ببینید
NEW!
EXCLUSIVE

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

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

آیا در فکر
وام مسکن هستید؟

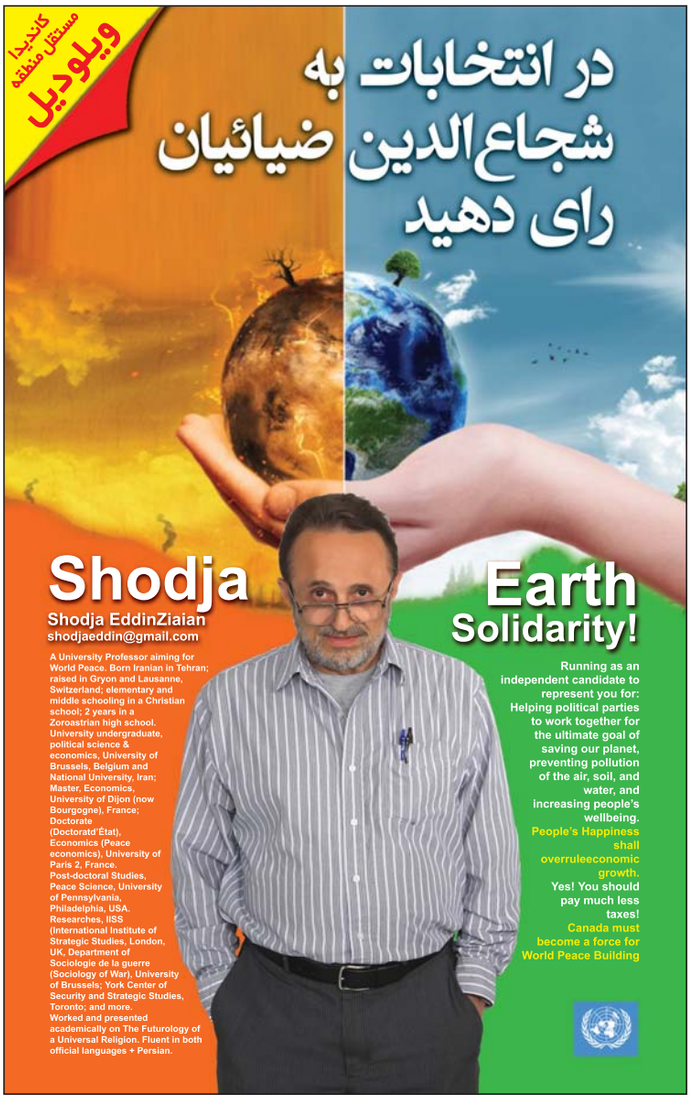
☑ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام
☑ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما
☑ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا
بتوانید با اطمینان خرید کنید

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 تأیید اعتبار می‌باشند. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آنها اعمال می‌شود.



خبر- جهان، ایران

پناهگاه ناتو پورن کودکان پخش می‌کرد

پلیس آلمان روز جمعه اعلام کرد یک شبکه اینترنتی را که اعضای آن به تبادل تصاویر پورنو از کودکان، مواد مخدر و داده‌های سرقت شده می‌پرداختند متلاشی کرده است.

بنا به اعلام پلیس آلمان سرورهای این شبکه در پناهگاه سابق ناتو در این کشور کشف شده است.

این شبکه اینترنتی یک «دارکنت» یا شبکه شخصی و مخفی بوده است که در آن از پروتکل‌ها و پورت‌های غیراستاندارد استفاده شده بود.

به گفته پلیس آلمان هفت مظنون به عضویت در این شبکه تبادل تصاویر پورنو از کودکان در جریان عملیات روز پنجشنبه ماموران امنیتی بازداشت شده‌اند.

مخفیگاه سرورهای این شبکه اینترنتی یک پناهگاه سابق سازمان پیمان آتلانتیک شمالی، ناتو در ترابن-تراباخ در غرب آلمان بوده است. ترابن-تراباخ در ایالت راینلند-فالتز واقع شده است.

اعضای این شبکه اینترنتی مخفی علاوه بر مبادله تصاویر پورنو از کودکان، مواد مخدر و اسناد تقلبی، دست به حملات سایبری هم می‌زدند.

هفت مظنون بازداشت شده که چهار تبعه هلند، دو شهروند آلمان و یک تبعه بلغارستان هستند اکنون تحت بازداشت موقت قرار دارند. در جریان عملیات انهدام این شبکه مخفی صدها مامور پلیس شرکت داشتند. عملیات پلیس محدود به آلمان نبود و ماموراني از سایر کشورهای اروپایی نیز در آن شرکت داشتند.

پیش از این در ماه مه شبکه‌ای مخفی و مشابه که از آن به عنوان "دومین دارکنت بزرگ" جهان یاد شده بود در آلمان متلاشی شده بود.

ایران رتبه نهم مصرف الکل را در میان ۱۸۹ کشور جهان دارد

تازه‌ترین گزارش سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که ایران از نظر سرانه مصرف الکل در میان مصرف‌کنندگان "مداوم" نوشیدنی‌های الکلی، رتبه نهم را در میان ۱۸۹ کشور جهان به خود اختصاص داده است.

مطابق این گزارش هر ایرانی بالای ۱۵ سال که "بطور مرتب الکل می‌نوشد"، در سال ۲۰۱۶ به طور میانگین ۲۸.۴ لیتر الکل خالص مصرف کرده است، این رقم در سال ۲۰۱۰ به میزان ۲۴.۸ لیتر بوده است. تونس بر اساس این شاخص در میان سایر کشورها بی‌رقیب است، به طوری که مصرف کنندگان الکل در این کشور، در سال ۲۰۱۶ میلادی ۳۶.۶ لیتر الکل خالص مصرف کرده‌اند. پس از تونس، به ترتیب کشورهای سوازیلند، مالدیو، افغانستان، نامیبیا، آفریقای جنوبی، الجزایر و ترکیه بالاتر از ایران قرار دارند.

مطابق گزارش سازمان جهانی بهداشت مصرف سرانه الکل در میان "تمام ایرانیان بالای ۱۵ سال" طی سال ۲۰۱۶ میلادی ۱ لیتر بوده که در مقایسه با سال ۲۰۱۰ بدون تغییر مانده است. سرانه مصرف الکل در دیگر کشورهای مسلمان از جمله امارات عربی متحده، قطر، ترکیه و لبنان نیز بالاتر از ایران است.

سازمان جهانی بهداشت سرانه مصرف الکل را در منطقه شرق مدیترانه که شامل ایران نیز می‌شود، ۶ دهم لیتر برآورد کرده است.

این گزارش همچنین نشان می‌دهد که یک دهم درصد جمعیت بالای ۱۵ سال ایران طی یک ماه پیش از انجام این بررسی، مصرف سنگین الکل داشته‌اند. این نسبت در میان مصرف کنندگان مشروبات الکلی ۴.۱ درصد بوده است. همچنین ۰.۶ درصد جمعیت بالای ۱۵ سال ایران وابسته به مصرف الکل تشخیص داده شده‌اند.

شورای نگهبان لایحه تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی را تایید کرد

عباسعلی کدخدایی، سخنگوی شورای نگهبان روز چهارشنبه دهم مهرماه از تایید لایحه اصلاح قانون برای تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان خارجی خبر داد.

پیش از این شورای نگهبان به دلیل ایرادتی که آن را "مشکلات امنیتی" خوانده بود، تایید این لایحه را برای چندمین بار رد کرده بود. در آن زمان، فاطمه ذوالقدر، نماینده تهران در مجلس گفته بود که شورای نگهبان ایرادات را به کمیسیون قضایی فرستاده است و قرار است از طریق رایزنی و گفتگو با این شورا،

بتوانند آن را بر طرف کنند.

شمار دقیق فرزندانی که از مادر ایرانی متولد شده و در حال حاضر فاقد تابعیت ایرانی هستند روشن نیست. اما می‌توان گفت کودکان حاصل از ازدواج زنان ایرانی با مردان افغان بیشترین کودکانی هستند که این لایحه می‌تواند بر شرایط زندگی آنها تاثیر داشته باشد. فرزندان زنان ایرانی مهاجر در دیگر کشورها که با مردان غیرایرانی ازدواج کرده‌اند تا به امروز برای سفر به ایران، نیازمند اخذ ویزا هستند.علی ربیعی وزیر پیشین تعاون، کار و رفاه اجتماعی در زمان بررسی کلیات این لایحه در مجلس شورای اسلامی در توئیتی نوشته بود که با تصویب لایحه حمایت از کودکان مادر ایرانی، ۱۵۰ هزار کودک می‌توانند مدارک هویتی کسب کنند.

بیش از ۱۷۰۰ لوح تخت جمشید از امریکا به ایران بازگردانده شدند

الواح هخامنشی در اختیار موسسه شرق شناسی شیکاگو به ایران برگشت. اداره وزیر میراث‌فرهنگی اعلام کرد: پس از رأی دادگاه، موسسه شرق‌شناسی لیست بیش از ۱۷۸۰ گل نبشته را برای خروج دائمی از اداره کنترل دارایی‌های خارجی آمریکا (اوفک) درخواست کرد و اوفک نیز پس از بررسی طولانی‌مدت موافقت خود را با خروج فهرست فوق اعلام کرد.

بدین منظور پروفسور کریستوفر وودز، رئیس مؤسسه شرق‌شناسی دانشگاه شیکاگو، پروفسور متیو استولپر، استاد آشورشناسی مؤسسه شرق‌شناسی دانشگاه شیکاگو و خانم لورا آلساندرا امین اموال الواح تخت جمشید در مؤسسه شرق‌شناسی این مجموعه را به مقصد موزه ملی ایران همراهی کردند تا رئیس مؤسسه، چهارمین مجموعه این آثار را به مقامات وزارت میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع‌دستی در تهران تحویل دهند.

علی اصغر مونسان وزیر میراث فرهنگی گفت: هنوز حدود ۱۷ هزار گل نبشته سالم و قطعات شکسته در مؤسسه شرق‌شناسی نگهداری می‌شود که برای انتقال قطعی به ایران نیاز به اقدامات این موسسه برای دریافت مجوز از اوفک است. الواح اداری باروی تخت جمشید حاوی اطلاعات ارزشمندی در مورد مدیریت منابع و راه‌ها، روابط اجتماعی و دستمزدها و اقتصاد جامعه هخامنشی است. موزه ملی ایران برای آشنایی بیشتر هنر دوستان با این مجموعه ارزشمند نمایشگاهی از آثار مذکور را در موزه ایران باستان برگزار می‌کند.

هزینه درمان بیماری‌های سخت را امروز که سلامت هستید، جدی بگیرید

احساسات و بیان آن

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

آیا تا به حال شده، ناراحت هستیم بخندیم؟ و یا اینکه در اوج عصبانیت و ترس احساس خود را پنهان کنیم؟

همه ما کم و بیش تجربه‌های مشابهی در این زمینه داریم. اما چرا انسان گاهی اوقات در پاسخ به موقعیت‌های خاص عکس‌العمل مناسب و در خور موقعیت نشان نمی‌دهد و با نشان دادن عکس‌العمل‌های ناسازگار شرایط را از آنچه هست خرابتر می‌کند؟ همه می‌دانیم که پیش از بیان احساسات واقعی به دیگران باید خود از وجود آنها، آگاه و مطلع باشیم و بتوانیم درباره آنها فکر کنیم. افکار و احساسات ناخوشایند آدمی وقتی سرکوب شوند به طور خودکار از ضمیرخودآگاه وی به ناخودآگاه انتقال می‌یابد و ما از آنها غافل می‌شویم. اما این موارد سرکوب شده تأثیرات خود را در زندگی ما به جای می‌گذارند.

فشارهای روانی در زندگی روزمره امری اجتناب‌ناپذیر و گاهی نیز مفید است، اما اگر از حد طبیعی خارج شود یا تداوم داشته باشد ممکن است مشکلات جدی به دنبال داشته و یکی از این مشکلات سرطاها می‌باشند.

به کودک درون خود اجازه دهیم گریه کند، بخندد و فریاد بزند. عصبانی شود و خشم خود را بروز دهد. همه اینها باعث می‌شوند تا به سمت و سویی برویم که نوع بروز هیجان‌های ما شکل درستی پیدا کند.

سرکوب بیان احساسات در افراد جوان سبب۳۲ درصد از مرگ و میرهای زودرس،۴۷ درصد بیماری‌های قلبی و عروقی و ۷۰ درصد سرطان سینه در زنان می‌شود.

پزشکان معتقدند افرادی که احساسات خود را سرکوب می‌کنند علاقه بیشتری به استعمال سیگار و یا مصرف تنقلات، مواد چرب و شیرین پیدا می‌کنند که در دراز مدت این رژیم غذایی باعث افزایش وزن و انواع بیماری‌ها در آنها می‌شود.

در طی یک بررسی مشخص شد که ۸۵ درصد از زنان و ۷۵ درصد از مردان بعد از گریه کردن احساس بهتری داشته و آسان‌تر بر شرایط مسلط می‌شوند. معمولا زنان چهار برابر مردان گریه می‌کنند.

در این مطالعات همچنین مشخص شد همان قدر که گریه برای سازگاری بدن در مقابل تنش‌ها مفید می‌باشد، گریه نکردن و سرکوب کردن احساسات منفی می‌تواند سلامتی انسان را به خطر اندازد. بدین معنی که فروخوردن و عدم بروز احساسات با بالا رفتن فشار خون، اختلالات قلبی- عروقی، تضعیف سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.

براساس تحقیقات دانشکده هاروارد با سرپوش گذاشتن بر احساسات در واقع افراد از سال‌ها زندگی خود چشم‌پوشی می‌کنند. آخرین تحقیقات نشان داده است افراد با سرکوب کردن احساسات خود حداقل یک سوم زودتر از افرادی که نظر خود را بیان می‌کنند، می‌میرند.

این تحقیق که توسط دانشمندان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد و دانشگاه روچستر انجام شده است، نشان داد، علت خطر مرگ زودرس در بین افرادی که نظر خود را به راحتی بیان نمی‌کنند ۳۵ درصد افزایش می‌یابد.

این تحقیق بر روی ۷۹۶ مرد و زن که متوسط سن آنان ۴۴سال بود انجام شد و میزان سرکوب کردن احساسات در این افراد مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیق ۱۲سال بعد در حالی که ۱۱۱ نفر از این افراد به دلیل سرطان و بیماری‌های قلبی از بین رفته بودند، بازبینی شد.

بهتر است ورزش و موسیقی بخشی از زندگی ما باشد. هنگامی که مطالعه می‌کنیم لبخند به روی لب خود داشته باشیم.

افراد باید احساسات خود را شناخته و علت آن احساس را جست و جو کنند و در صورت نیاز آن را بیان دارند. گاهی از دیگران می‌رنجیم که چرا ما را درک نمی‌کنند و باعث ناراحتی‌مان می شوند، درصورتی که شاید دیگران از احساس عمیق ما اطلاع نداشته باشند. بنابراین ما باید بیاموزیم به جای خشم و عصبانیت، احساس خود را بیان کنیم. اما چرا برخی قادر نیستیم محبت و علاقه خود را ابراز کنیم و از این موضوع در رنجیم. به عقیده شما، چه دلایلی باعث می‌شود افراد نتوانند احساسات خود را بروز دهند؟

بنابراین ما با مجموعه‌ای از ترس‌ها هم روبرو هستیم که اگر احساسات خود را بیان کنیم با آنها مواجه می‌شویم درحالی که بسیاری از این ترس‌ها وجود خارجی هم ندارند ولی ما به صورت درونی، چون از آنها می‌ترسیم بیان احساس نمی‌کنیم. برای مثال کسی که ترس از کامل نبودن دارد احساسش را بیان نمی‌کند، زیرا فکر می‌کند که این احساس نقطه ضعفی برای اوست. کسی که از قضاوت شدن ترس دارد نگران این است که مردم درباره او چه فکر می‌کنند. بنابراین چنین فردی از ترس حرف نمی‌زند و احساسش را بیان نمی‌کند.

توصیه می‌کنیم برای خود و عزیزانمان در هر سن و سالی که هستیم به طرح و برنامه‌ریزی اهمیت دهیم.

انتخاب مشاوری مسلط و دلسوز در این خصوص می‌تواند باتوجه به شرایط مالی و اهدافی که به دنبال آن هستیم بهترین انتخاب‌های ممکن را از نقطه نظر پوشش بیمه و سرمایه‌گذاری و کاهش مالیات به ما ارایه دهد.

اقتباس: www.cover4u.ca

از خوانندگان و علاقمندان دعوت به عمل میآوریم که تجربه های خوب و بد خود را پیرامون بیمه با ما در میان بگذارند. مطالب این مقالات صرفا در جهت 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 مطلب روی جلد

طی این ۴ سال حدود ۳۰۰۰ نفر ارباب رجوع داشتیم که سعی کردیم به بهترین نحوی که می‌توانستیم به آنها کمک کنیم. تاکید کنم، کسانی‌که مشکل دارند بدانند که می‌توانند به دفتر ما مراجعه کنند و این وظیفه ماست که به آنها کمک کنیم

۲- وظایف مجلسی: در زمانی که مجلس برقرار است، نمایندگان ۴ روز دوشنبه تا پنجشنبه در اتاوا (و ۳ روز دیگر در حوزه انتخاباتی) هستند. در مجلس عضو کمیته‌های مختلف بودم: اول در کمیته مهاجرت بودم که هم در جهت آوردن سوریه‌ای‌ها به کانادا و هم در جهت کاستن زمان‌های انتظار هریک از ۵ گروه مختلف مهاجرتی خدمت می‌کردیم که با زحمت وزیر و همه موفق شدیم بطور متوسط ۵۰٪ از زمان انتظارها را کاهش دهیم (که طی ۴ سال بسیار خوب است). سپس عضو کمیته حقوقی (که بسیار مهم و با کارآیی بالایی‌ست) شدم که در آن لوایح ابتدایی را با دعوت از متخصصین بررسی می‌کردیم تا اطمینان حاصل کنیم که اهداف آن لایحه عملی می‌شود. بعنوان رئیس کمیته‌ی ارتباطی مجلس کانادا با مجالس کل دنیا نیز خدمت کرده‌ام. ریاست کمیته پیشگیری از نسل‌کشی را نیز به عهده داشته‌ام. نایب رئیس کمیته ارتباط کانادا و چین، و نایب رئیس کمیته دوستی کانادا و کره هم بوده‌ام زیرا در حوزه انتخاباتی من جامعه بزرگ چینی و کره‌ای وجود دارد.

بنظرم مردم اولا بایستی برنامه‌های احزاب مختلف را در نظر بگیرند و آنها را سبک‌سنگین کنند تا بتوانند آن برنامه و حزبی که برای شرایط کنونی کشور برنامه خوبی دارد را انتخاب کنند، و دوما قابلیت کاندیداهای مختلف از احزاب مختلف را بسنجند و انتخاب کنند. من علاوه بر فعال بودن زیادم، معتقدم انطباق فعالیت افراد با مجلس مانند فعالیت حقوقی مدت زمانی طول می‌کشد تا نماینده بتواند تاثیرگذارتر باشد. اگر به یک نماینده دوبار این فرصت داده شود او بدون شک با تجربه بیشتری کارآیی بیشتر و موثرتری خواهند داشت.

چرا مردم باید به حزب شما رای دهند؟ نقاط و ایده‌های قوت حزب شما در این انتخابات چیستند؟ نقاط قوت گذشته حزب شما چیست؟

فکر می‌کنم در طی این ۴ سالی که لیبرال‌ها بوده‌اند بطور جامع وضعیت خوب بوده است. لازم است تاکید کنم که از نظر وضعیت اقتصادی واقعا مثبت بوده‌ایم، رشد اقتصادی سالانه ۳٪ بوده که به مراتب بهتر از دوره ۱۰ ساله هارپر بوده (بطور متوسط ۱٪) و در میان ۷ کشور صنعتی جهان رتبه دوم را در تمام این سال‌ها کسب کرده‌ایم و نیز توانسته‌ایم بالغ بر ۱ میلیون شغل بوجود آورده‌ایم که تقریبا ۵۰٪ مشاغل جدید در انتاریو بوده است. در نتیجه این رشد، نرخ بیکاری از دهه هفتاد تاکنون در کانادا هرگز به این پایینی نبوده و نیز اینکه تخمین اقتصاددان‌ها اینست که حدود ۸۰۰ هزار کانادایی از فقر بیرون آمده‌اند که در تاریخ کانادا بی‌سابقه بوده است. دلیل این موفقیت‌هایمان تمرکز روی مسائلی بوده که سال‌ها به آن پرداخته نشده بود، مانند زیربناهای اقتصادی و زیرساخت‌های کشوری، در حمل‌ونقل، در خانه‌های ارزان قیمت (بخصوص در انتاریو)، محیط زیست که در آن مصرف پلاستیک‌های یکبار مصرف ممنوع می‌شود و مصرف‌کنندگان کربن مالیات کربن خواهند پرداخت (که همگی برای کانادایی‌ها بسیار مهم است)، و یا حتی مهاجرت. قابل توجه است که موارد مثبت برنامه‌های ما نه بر حسب ایدئولوژی بلکه بر حسب نیازهای کشور تنظیم و اجرا شده است. من یقین دارم که به برنامه‌های احزاب مختلف بنگرید خواهید دید که اولویت‌های ما برای برنامه‌های آینده برای شهروندان تورنتویی همچنان مهم خواهد بود.

موضع شخصی شما در موارد هزینه‌های بالای زندگی، مشکلات بهداشتی و پزشکی، اسلحه و جرم در جامعه، تغییرات آب‌وهوایی، تغییر سیستم رای دادن، تجارت آزاد با آمریکا و مکزیک، تجارت آزاد با شرق آسیا، رابطه با عربستان سعودی، ایران: فلسطین و اسرائیل، چین، مهاجرت چیست؟

فکر می‌کنم مردم باید به برنامه‌های احزاب نگاه کنند و ببینند که کدامیک از آنها برنامه‌های بهتری دارند. در برنامه‌های لیبرال‌ها می‌بینید که مسائل مختلفی که مد نظر جامعه ایرانیان است، وجود دارد. حزب ما تفنگ را ممنوع خواهد کرد و حتی اگر شهرداری‌ها بخواهند اسلحه کمری را هم قدغن کنند ما اشکالی در آن نمی‌بینیم، این موضوعی‌ست که شهردار تورنتو بسیار دنبال آن می‌باشد؛ حزب محافظه‌کاران موضعی در اینباره ندارند. درباره تغییرات آب‌وهوایی نیز یکی از موضوعاتی است که ما به آن بسیار خوب پرداخته‌ایم، اگر هر انسان منصفی برنامه ما را با محافظه‌کاران مقایسه کند، برنامه‌ای به خوبی برنامه ما را در آن نمی‌بینند. در مورد خانه‌های قابل استطاعت، ما همچنان معتقدیم که بایستی بودجه‌ای مناسب در این زمینه تخصیص دهیم بعلاوه اینکه برای کسانیکه برای دفعه اول می‌خواهند خانه بخرند کمک‌های مالی بسیاری را ارائه می‌دهیم. البته گفتنی‌ست که هیچ برنامه‌ای کامل و تکمیل نیست اما با توجه به رقابت من (لیبرال) با رقیبم (محافظه‌کار)، از مردم می‌خواهم که به برنامه این دو حزب توجه کنند، آنگاه خواهند دید که کاستی‌های برنامه‌های محافظه‌کاران بسیار زیاد است.

پیش از آنکه من نماینده مجلس بشوم، بیش از ۱۰ سال وکیل تجارت بوده‌ام برای دولت فدرال و برای دولت استانی هم مشاور بوده‌ام که می‌توانم اذعان کنم که کار سختی‌ست. وقتی ترامپ انتخاب شد مهم بود که کانادا سفت بایستد و اجازه ندهد نفتا آنچنان تغییر کند، البته نفتا ایرادهایی داشت اما بنظرم همه می‌توانند بگویند که به نتیجه رساندن نفتا

کار سختی بود که با هوشمندی کابینه موفق بودیم. حتی "مالرونی" و "امبروز" که محافظه‌کارند شهادت داده‌اند که قراردادی که به نتیجه رسید، خوب بوده؛ بندهایی که در نفتای-۲ اضافه شده بسیار پیشرو هستند.

چیزی که روابط بین‌الملل کانادا را جذاب می‌کند اینست که ما در زمان لیبرال‌ها یک شیفتگی به چندجانبه‌گرایی (با چند کشور دادوستد تجاری کردن) و نیز به قانون داریم؛ اینها پایه‌های روابط بین‌الملل کانادا هستند که از ۴ سال پیش که انتخاب شدیم سعی کردیم در حد توانمان در سازمان‌های بین‌المللی فعال باشیم تا کشورهای مختلف بدانند ما می‌فهمیم که حل مشکلات دنیا مستلزم همکاری بین‌المللی‌ست که نمونه مهم آن معاهده تغییرات آب‌وهوایی پاریس بود در حالیکه محافظه‌کاران رقبتی برای همکاری در چهارچوب‌های بین‌المللی نشان نمی‌داد اما یکی از اولین اقدامات ما نه تنها شرکت در آن بلکه، فعالیت جدی کردیم تا کشورها را برای پیوستن به آن متقاعد کنیم. لیبرال‌ها دارای روابط بسیار خوبی با سازمان ملل و سازمان‌هایی که روح همکاری‌های بین‌المللی دارند، هستند.

نظر شما درباره لابی و جابجایی مستقیم و غیر مستقیم پول بین کمپانی‌ها و اشخاص با سیاستمداران در مقابل بدست آوردن امتیازاتی چیست ؟

از تقریبا ۱۵ سال پیش و زمان نخست وزیری کرچین (لیبرال) یک سری تغییراتی پیشنهاد شد که هم اکنون هم قانون کانادا محسوب می‌شود که طبق آن کمپانی‌ها نمی‌توانند به هیچکدام از احزاب کمک مالی کنند، تنها افراد شخصی هستند که می‌توانند به حزب مورد نظرشان کمک کنند آنهم حداکثر تا ۱۶۰۰ دلار است. بنظرم اگر واقع‌بینانه نگاه کنیم کلمه لابی‌کردن در این مورد معنایی ندارد زیرا در مقایسه کانادا با بقیه دنیا، ما بسیار شفاف‌تر هستیم بخصوص اگر با آمریکا مقایسه شویم. در آمریکا هر کسی که می‌خواهد عضو سنا یا مجلس شود باید میلیون‌ها دلار جمع‌آوری کند که دغدغه اصلی یک کاندیداست. خوشبختانه در کانادا هر کسی (مثل من) می‌تواند وارد میدان شود، یعنی پول از حضور افراد در سیاست ممانعت نمی‌کند، حداکثر میزانی که در هر حوزه انتخاباتی یک کاندیدا می‌تواند جمع‌آوری کند حدود ۱۱۰ هزار دلار است.

اگر نظر مردم با حزب متفاوت باشد، آیا به نفع مردم عمل خواهی کرد یا حزب؟

همانطوریکه همه انتظار دارند اگر شخصی عضو یک حزب باشد در واقع جزو یک تیم به حساب می‌آید که باید نماینده طبق اصول جاری در چهارچوب آن عمل کند؛ ولی بدون شک اگر مسئله‌ای در حوزه انتخاباتی یک نماینده باشد که میان آن با لایحه تفاوت نظر وجود داشته باشد، مواقعی خواهد بود که یک نماینده خلاف حزبش رای می‌دهد. برای خود من چندین و چند مورد وجود دارد که من با حزب خودم رای ندادم، اگرچه واقفم که باید عضو یک تیم بود و اگر جزو تیم عمل نکنیم کار همه را سخت می‌کنیم، به همین علت سعی می‌کنم در حدوحدود خودم تشخیص دهم کار اخلاقی چیست و آنرا انجام دهم تا نماینده خوبی برای مردم منطقه خودم باشم.

دقیقا چه کاری خود شما و حزب شما برای بهتر کردن کانادا انجام می‌دهد که بنظر شما بهتر از رقبایتان است؟

مهمترین اصول برایم اینست که تمامی کسانیکه در حوزه من هستند بدانند من در خدمت آنها هستم، وظیفه ماست که به آنها کمک کنیم. در دسترس آنها بودن همیشه مهم بوده که در حدوتوان خودم کمک آنها باشم. بنظرم سرمایه‌گذاری در نسل جوان یکی از مهمترین چیزهایی‌ست که باید به آن پرداخته شود تا مطمئن شویم جوان‌ها فرصت‌های لازمه برای رشد، آموزش و رفتن به دانشگاه دارند و دولت کمکشان کنند. از مشکلات دیگر جوانان قابل استطاعت بودن خرید خانه برای جوانان است که باید شش‌دانگ حواسمان به چالش‌های جوانان نسل بعدی باشد. مسائل مهاجرتی و استفاده از حداکثر قابلیت‌ها و استعدادهای مهاجران موضوع مهمی‌ست. اصولا پشتکار برای یک نماینده مجلس بسیار مهم است و سعی من بر آن خواهد بود تا مسائلی که در مجلس مطرح می‌شود هوشمند باشم و همه تلاشم را به خرج دهم. امیدوارم که پیشینه من در حقوق و یا کار در دولت فدرال و استانی مقدار زیادی به من کمک کند تا برخی از مسائل را بهتر بفهمم ولی هیچ چیزی جای پشتکار را نمی‌گیرد.

موافق روابط با ایران هستی یا مخالفش؟

این را می‌توانم قاطعانه بگویم که یکی از اولین اصولی که یک نماینده پس از انتخاب شدنش به آن پی می‌برد، آنست که باید به نیازهای مردم حوزه خود گوش فرا دهد، اولویت‌های آنها بسیار مهمتر از نظر شخصی یک نماینده است. اگر بخواهیم منصفانه بنگریم ما از طرف مردم انتخاب شده‌ایم که نظر و کار آنها را انجام دهیم نه نظر یا کار خودمان را؛ به همین دلیل در این رابطه ابایی از نشست‌وبرخاست با افرادی در این زمینه نداشته‌ام.

آیا کنسولگری باز می‌کنید، یا سفارتخانه یا هیچکدام؟

فکر می‌کنم باید تاکید کنم که شکل روابط این دو کشور به هر دو کشور بستگی دارد. این روابط دوجانبه است و تمام روابط بین‌الملل به اینگونه است که آیا دو کشور مایل به بهتر کردن روابطشان هستند یا خیر، این یک موضوع یکطرفه نیست؛ به همین علت تشخیص دادن اینکه دورنمای این روابط چیست بسیار سخت است. آن چیزی که من همیشه بر آن اصرار داشتم این بوده که دولت کانادا واقف باشد که ایرانیانی که در کانادا زندگی می‌کنند نبایستی با دولت ایران اشتباه گرفته شوند و بایستی آنها را از هم تفکیک کرد. ایرانی‌هایی که با تحمل زحمت‌های زیاد به کانادا آمده‌اند و استعدادهای بسیار زیادی دارند، نارضایتی‌های بسیار جدی‌ای از حکومت ایران دارند و مهم است که سیاستمداران کانادایی بدانند که خدای ناکرده این دو موضوع را با هم قاطی نشود.

با پولدارانی که با پول کثیف، مثلا از ایران به کانادا می‌آیند چه می‌کنید؟

این یک مسئله بسیار مهم برای جامعه ایرانی‌ست که مردم حتی کوچه و خیابان آنرا به من بازگو می‌کنند، که دوست دارند دولت کانادا آنرا جدی بگیرد و من به احترام همه آنها این مسئله را بارها و بارها مطرح کرده‌ام. افرادی در کانادا به این موضوع، یعنی افرادی که اینچنین از ایران و یا اقصا نقاط جهان به کانادا می‌آیند حساس هستند و من وظیفه دارم به کسانیکه در مورد این افراد با من صحبت می‌کنند گوش کنم. باید این نکته را مشخص کنم که چنین موضوعاتی (مانند پیگیری درج نام این افراد در لیست قرمز اینترپل) موضوعات حقوقی هستند که اگر شکایتی علیه آنها طرح شود و از نظر قانونی درست باشد، بدون شک کانادا این نوع شکایات را جدی خواهد گرفت.

آمار نشان می‌دهد که جامعه ایرانی/ افغانی از کم‌درآمدترین جوامع کاناداست، چه کمکی به این جامعه خواهی کرد؟

خیلی متاسفم که چنین چیزی را می‌شنوم زیرا استعدادهای زیادی از ایران و افغانستان اینجا آمده‌اند، البته برخی به دفترم مراجعه می‌کنند که محدودیت‌هایی دارند که واقعا متاثرم می‌کند. نه تنها باید دولت خدمات اجتماعی لازمه را ارائه دهد، خوب هم خواهد بود که خود این جوامع (ایرانی، افغانی، یا هر جای دیگری) شکل‌گیرند تا بتوانند به اشخاصی که به هر دلیلی محدودیت‌هایی دارند کمک کنند. بدون شک دولت کانادا سعی کرده که با سازمان‌های مختلف همکاری کند تا بتوانند با یکدیگر به این نوع مسائل رسیدگی کنند.

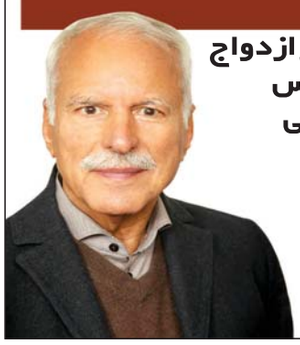
آیا قول می‌دهی به مردم کمک کنی؟

بدون شک هر انسانی که مشغول کار در خدمات عمومی (Public Service) می‌شود غرضش کمک کردن به مردم است و می‌توانم به شما بگویم که در عرض این ۴ سال حدود ۳۰۰۰ ارباب رجوع داشته‌ایم و نهایت سعی خود را کرده‌ایم تا بتوانیم در مشکلاتشان کمکشان کنیم. مضاف بر این، مهم است که بدون جبهه‌گیری و با نهایت سعی بتواند گوش شنوایی برای اشخاص مختلف باشد و به مسائل آنها رسیدگی کرده و در اتاوا آنها را مطرح کند. در طی این ۴ سال نشان داده‌ام که حداکثر توانم را به کار گرفته‌ام تا به بهترین شکل ممکن کمک باشم، شاید کارنامه هر کسی مهمتر از شعار یا گارانتی هر شخصی باشد.

این انتخابات بسیار مهم است و چه خوب است که مردم از این فرصت استفاده کرده و برنامه‌های احزاب مختلف را بررسی کنند و آنرا که جامع‌تر و واقع‌بینانه‌تر است را انتخاب کنند و به هر شخصی که دوست دارند با اطلاعات لازمه رای دهند.

از فرصتی که برای این گفتگو به ما دادید متشکریم.

ممنون از شما برای این مصاحبه و بی‌نهایت ممنون برای خدماتی که برای جامعه ما انجام می‌دهید.

Ph.D.
صفر داعی
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
روان درمانگر CRP | ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

اختلافات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج
مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس
وسواس، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی
اشکالات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان
مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی
Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

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

آیا قیمت املاک بالا خواهد رفت؟

بازار ملک تورنتو و انتخابات

کامران انواری
بروکر املاک

گروه‌های مختلفی که برای رسیدن به قدرت سیاسی با هم مبارزه می‌کنند مرسوم است که قبل از انتخابات هر کدام طرح و برنامه‌ای برای مشکلات مردم ارائه می‌کنند. بازار ملک کانادا بخصوص در مناطق پر جمعیت مانند تورنتو و ونکوور در سال‌های اخیر با افزایش قیمت قابل توجهی مواجه شد و احزاب مختلف تلاش می‌کنند تا وانمود کنند که برای حل مسئله مسکن راه حل‌های خوبی دارند. یک گروه صحبت از طولانی کردن زمان بازپرداخت وام از بیست و پنج سال به سی سال یا حتی طولانی‌تر می‌کند و از کاهش یا حذف" استرس تست " صحبت می‌کند تا وام گرفتن و باز پرداخت آن ساده‌تر شود. دولت موجود هم اخیرا طرحی را برای خریداران بار اول به جریان انداخت که هفته قبل در مورد آن نوشتم ، این برنامه از دید بسیاری از منتقدان کاربرد انتخاباتی داشته و مطرح شدن این طرح در زمانی که انتخابات نزدیک است برای جلب توجه رای‌دهندگان تلقی شده است. نظر شخصی من اینست که طرح مثبتی است و در مناطقی که قیمت‌ها پایین‌تر است می‌تواند به خریداران بار اول کمک کند تا خود را از اجاره‌های سنگین خلاص کنند. اما نکته‌ای که در اینجا تا حدودی پنهان مانده است اینست که این برنامه‌ها دوباره باعث افزایش تقاضا و افزایش قیمت خواهد شد. همانطور که سال‌هاست در مطالب هفتگی خودم مطرح می‌کنم دولت‌ها همواره به جای تشویق سازندگان برای عرضه بیشتر این کالا همواره برای مهار بازار، تقاضا را آنهم با اخذ مالیات‌های گوناگون سرکوب کرده‌اند و آخرین آنها اخذ مالیات سنگین از خریداران خارجی در مناطق تورنتو و ونکوور بود که با قانون استرس تست هنگام اخذ وام از طرف دولت فدرال همراه شد تا خریداران را از بازار دور نگه دارد، حالا درست در زمانی که اعتماد در حال بازگشت به مناطق بحران زده است صحبت از برداشتن موانع خریداست. آمار رسمی خریدوفروش ملک مربوط به ماه سپتامبر هنوز اعلام نشده اما در کلانشهر تورنتو کاملا واضح است که تعداد معاملات حداقل پانزده درصد از زمان مشابه سال گذشته بالاتر بوده است، افزایش حجم معاملات در مقایسه سال گذشته برای ششمین ماه متوالی نشان می‌دهد که بعد از ماه‌های بحرانی اکنون اعتماد به بازار برگشته است. بازار تورنتو دوباره در حال تبدیل شدن به یک بازار داغ است. علاوه بر تورنتو بازار مناطقی مثل اتاوا و مونترال هم در حال جهشی بزرگ است. قیمت‌ها در مناطق اطراف تورنتو مثل پیکرینگ رشد قابل توجهی را تجربه می‌کنند در چنین شرایطی ایجاد هر گونه تسهیلات برای خریداران مغایر با رفتار مرسوم دولت‌های حاکم در سال‌های اخیر است. نه اینکه مخالف این قبیل تصمیم‌ها باشم بنظر من استرس‌تست بهتر است کاملا حذف شود و زمان استهلاک وام به جای بیست و پنج سال بشود پنجاه سال، کمک‌های دولتی به خریداران بار اول افزایش یابد.... اینها همه صحبت‌های زیبایی است اما آیا اینها صرفا صحبت‌های قبل از انتخابات است یا اینکه واقعا این احزاب در جهت تشویق بخشی از خریداران و برداشتن موانع خرید عمل خواهند کرد. در آنصورت ایجاد تقاضای بیشتر بدون کمک به افزایش عرضه، کمکی به حل مسائل موجود نمی‌کند و نگرانی من اینست که در انتها با مالیات دیگری برای مهار بازار مواجه شویم! در ماه سپتامبر بازار ملک تورنتو کاملا شبیه همان بازار آشنای قدیمی بود. بسیاری از خانه‌ها و کاندو آپارتمان‌هایی که برای فروش عرضه می‌شوند چندین پیشنهاد خرید دریافت می‌کنند و این مسئله فروشندگان را تشویق می‌کند تا هنگام فروش ملک، تاریخی را برای دریافت پیشنهادهای خرید تعیین کنند. امروز چهارشنبه ساعت یازده صبح که این مطلب را برای شما می‌نویسم در جلسه‌ای شرکت کرده‌ام که از طرف تشکیلات املاک تورنتو تشکیل شده و پنج کاندیدا به نمایندگی احزاب مختلف شرکت کرده‌اند و از برنامه‌های خودشان در مورد بازار ملک صحبت می‌کنند و به پرسش‌های حاضران جواب می‌دهند صحبت‌های بسیار جالبی در این‌مورد در جریان است و چنانچه علاقمند باشید می‌توانم در صورت تماس مشروح یا خلاصه‌ای از صحبت‌های مطرح شده را برای شما ارسال کنم. در پایان طبق معمول از شما دعوت می‌کنم چنانچه قصد خرید، فروش یا حتی اگر قصد پیش خرید ملکی را دارید قبل از انجام هر عملی حتما با ما مشورت کنید. خبر خوب برای خریداران ملک اینست که بر خلاف انتظارات سال‌های اخیر مبنی بر افزایش مکرر نرخ‌های بهره، اخبار اقتصادی حکایت از کاهش نرخ‌های بهره در ماه‌های آینده دارد. اگر پرسشی دارید برای وقت ملاقات تماس بگیرید مطمئن باشید ما برای مشکلات شما در امر خرید و فروش راه حل‌های مناسبی داریم.
به امید دیدار.

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

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

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

Downtown Toronto $2,750
آپارتمان ۱+۱ خوابه، نمای عالی، بسیار تمیز و شیک، کوتاه یا بلند مدت
برای اجاره

Bayview / HWY 7 $479,000
آپارتمان ۲ خوابه، ۲ حمام، با تراس و پارکینگ و بیش از ۱۲۰۰ فوت مربع زیربنا

Bayview / Cummer $1,269,000
خانه مستقل، ۴+۱ خوابه، با زیرزمین آپارتمان و ورودی مستقل

Yonge / Finch $2,289,000
تازه ساز، بسیار شیک و مدرن، زیرزمین تکمیل و واک‌اوت، روشن، دلباز و جادار

$719,000
خانه یک طبقه ۳+۲ خوابه با ۲ حمام، زیرزمین آپارتمانی با ورودی جداگانه

Yonge / 16th (Beverly Hills) $469,000
بهترین نقشه ۱+۱ خوابه با پارکینگ، انباری و بالکن، نوساز

RichmondHill $948,800
خانه مستقل ۱+۳ خوابه با ۳ سرویس و زیرزمین آپارتمانی در یکی از بهترین محله‌ها

Call Now To Book Your Private Home Tour!

خبر- کانادا

جایزه بهترین فیلم مستند در جشنواره سانفرانسیسکو به آواز خدا رسید

عارف محمدی مستندساز و فعال هنری شهر تورنتو موفق به کسب جایزه سپنتا در جشنواره فیلم های ایرانی سانفرانسیسکو شد. دوازدهمین دوره جشنواره فیلم‌های ایرانی در سانفرانسیسکو آمریکا با اعلام برندگان جایزه "سپنتا" در شاخه‌های مختلف به پایان رسید. در این رویداد سینمایی که طی روزهای ۲۸ و ۲۹ سپتامبر در سانفرانسیسکو آمریکا برگزار شد در نهایت فیلم "دارکوب" به کارگردانی بهروز شعیبی موفق به کسب جوایز بهترین فیلم و کارگردانی، بهترین بازیگر مرد (امین حیایی)، بهترین بازیگر زن (سارا بهرامی) و همچنین بهترین فیلمنامه (حسین تراب‌نژاد و آزیتا ایرایی) شد. در شاخه بهترین فیلمبرداری این رویداد سینمایی نیز جایزه "سپنتا" به علیرضا زرین‌دست برای فیلم "فصل سفید ماهی" اعطاء شد و جایزه بهترین مستند نیز به "آواز خدا" ساخته عارف محمدی رسید. آواز خدا که در سال ۲۰۱۸ اولین نمایش عمومی خود را در شهر تورنتو آغاز کرد با استقبال کم نظیری روبرو بود به طوری که در هر سه اکران در زمان‌های مختلف سالن های نمایش پر بود. این فیلم طی دو سال گذشته در بسیاری از فستیوال‌های بین‌المللی و مراکز فرهنگی در کانادا و خارج از کانادا نمایش داشته و جوایزی نیز کسب کرده است. در ماه جون امسال نیز آواز خدا به عنوان فیلم منتخب سال از سوی علی احساسی نماینده ایرانی مجلس فدرال و جان فیلیون از شهرداری نورت یورک در فضای باز میدان مل لستمن برای عموم مردم به نمایش در آمد. آواز خدا اخیرا طی سال گذشته در شهرهای واترلو، اتاوا، مونترال ، کلگری و ادمونتون در کانادا و در کشورهای آلمان، عراق، آمریکا، برزیل، اندونزی، هندوستان، با استقبال گرمی از سوی تماشاگران ایرانی و خارجی روبرو شد.

حرکت به سوی سرنوشت جدید
تغییر عادتها از طریق تغییر مدار های عصبی مغز
ما هر آنچه برای تغییر شگرف در زندگی نیاز داریم در اختیار داریم
عادتها وارد خود بیولوژیک ما شده اند و برای تغییر آنها نیاز به انتخابی بزرگ داریم
Nastaran Adibrad, Ph.D RP
Registered Psychotherapist
اگر می خواهید
خود و دنیای فیزیکی خود را بشناسید
به تغییر فراتر از محیط، زمان و بدن دست یابید
زندگی در خلاقیت به جای زنده ماندن در روزمرگی را تجربه کنید
با ما همراه باشید
در این برنامه آموزشی یاد می گیرید که
توانایی خود را برای تغییر عادات
ناخواسته افزایش دهید و
به جای درد و رنج با شادی تغییر کنید
Toronto Counselling and Family Therapy Services
TEL: 4167300201 CELL: 6473300684 WWW.ADIBARD.COM Suite 208, 7191 Yonge St,Thornhill, ON, L3T0C4

اجاره فوری آپارتمان کوتاه یا بلند مدت
Front/York st
در نزدیکی CN Tower
آپارتمان یکخوابه با دن ، نمای عالی، تازه ساز
647-808-3450

در پیش‌خرید، لوکیشن را حتما درنظر داشته باشید

شپرد روبه‌روی فرویو فقط با ۵ درصد پول پیش

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک

با سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در هفته قبل راجع به دو شرکت سازنده صحبت کردم که برای مدت کوتاهی، واحدهای خود را با حداقل پول پیش و Deposit می‌فروشند.

ساختمان اول در نزدیکی تقاطع یانگ و اگلینتون و در خیابان Broadway قرار دارد.

شرکت سازنده تا مدت ۲ هفته واحدهای دو خوابه و سه خوابه خود را تنها با ۵ درصد پول پیش به شما می‌فروشد. این واحدها از حدود ۹۲۰ فوت مربع شروع می‌شوند و شما برای پیش‌خرید آنها در دو قسط و هر قسط فقط ۲۳ هزار دلار به سازنده می‌دهید.

ساختمان دوم در تقاطع خیابان‌های Steeles/Yonge و کمی پایین‌تر از ساختمان‌های World on Yonge قرار دارد.

این ساختمان که هم‌اکنون بیرون آن تکمیل شده، در سال آینده به خریداران تحویل داده می‌شود و شرکت سازنده قبول کرده که واحدهای ۲ خوابه+ دن خود را تنها با ۵ درصد به خریداران عرضه کند که کل پیش‌پرداخت شما معادل ۴۳ هزار دلار خواهد شد. پس از آن شما هیچ مبلغی به سازنده نمی‌پردازید. حتی پس از تحویل نیز شما مبلغی نخواهید داد. کل باقیمانده مبلغ در زمان تنظیم سند Final Closing به سازنده پرداخت خواهد شد.

این دو ساختمان با موقعیت مکانی و Location عالی، جزو بهترین پروموشن‌های هفته قبل بودند.

از این هفته شرکت سازنده دیگری، واحدهای خود را برای مدت ۴ هفته به صورت پروموشن ۵ درصد به علاقمندان عرضه می‌کند. این ساختمان که در خیابان **شپرد و تقاطع دان‌میلز** در حال ساخت است، در سال ۲۰۲۱ به شما تحویل می‌شود.

توجه داشته باشید که پروموشن ۵ درصد در تمام این پروژه‌ها فقط برای مدت کوتاهی باقی خواهد ماند. شرکت‌های سازنده اعلام کرده‌اند که در هر زمان می‌توانند آنها را کنسل کنند.

برای واحدهای دو خوابه این ساختمان، شما فقط به ۳۵ هزار دلار "پیش‌پرداخت" احتیاج دارید و پس از آن تا زمان تحویل مبلغ دیگری به سازنده نمی‌پردازید.

این ساختمان که دقیقا روبروی Fairview Mall ساخته می‌شود، دسترسی بسیار خوبی به متروی خیابان شپرد دارد و علاوه بر دسترسی به "ساب‌وی"، این نقطه به دلیل نزدیکی به بزرگراه ۴۰۱ و بزرگراه ۴۰۴، بهترین نقطه از نظر دسترسی به بزرگراه‌های اصلی شناخته شده و شما با کمک این دو بزرگراه اصلی به همه شرق و غرب و شمال و جنوب تورنتو، دسترسی خواهید داشت.

از سوی دیگر این ساختمان علاوه بر دسترسی به تمام مراکز خرید Fairview Mall، در فاصله کمی از بهترین کتابخانه تورنتو، یعنی Library Fairview قرار دارد. این کتابخانه که ۴ سال پیش کار توسعه و ترمیم آن به اتمام رسید، مجهزترین کتابخانه شهر نورت‌یورک محسوب می‌شود.

این پروژه به کسانی که می‌خواهند در نزدیکی بزرگراه‌های اصلی خانه جدیدی را پیش‌خرید کنند، امکان می‌دهد تا با ۳۰ تا ۳۵ هزار دلار یک واحد نو را بخرند و در ظرف ۱۵ تا ۱۸ ماه تحویل بگیرند.

همه هفته اطلاعات بهترین پروژه‌ها با شرایط استثنایی به دست من می‌رسد. ساختمان‌هایی که برای مدت کوتاهی پروموشن‌های Limited time دارند و به شما کمک می‌کنند تا از آنها استفاده کنید.

شما می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر و بازدید از پروژه‌ها و نقشه آنها با من تماس بگیرید.

هفته شما خوش

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

ژاله وحدت‌پناه
متخصص وام مسکن و
تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط
416.826.9797
LIC# M12001035 Brokerage# 10266 CENTUM

دکتر رامین سیروسی
مشاور رسمی املاک مسکونی و
دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران
416.418.8587
iProRealty

عالی‌ترین پروژه‌ها برای پیش‌خرید تاون‌هاوس و آپارتمان

مزایای استثنایی پیش‌خرید با ما:
- من همراه با شما از زمان قرارداد تا تحویل نهایی خواهم بود و به سوالات شما پاسخ خواهم داد.
- کمک و همراهی در تهیه وام مسکن و Pre-Approval بدون هزینه.
- مناسبترین قیمت‌ها و بهترین پیشنهادات استثنایی هر هفته که به دست من می‌رسد.
- مناسبترین قیمت‌ها و نکات مهم قرارداد را با شما مرور و بررسی خواهم کرد.
- هزینه نهایی وکیل شما و Legal fee را بصورت هدیه به شما تقدیم خواهم کرد.
- با هر خرید شما به نیازمندان و بیماران در ایران کمک خواهد شد.

فقط به تجربه و صداقت اعتماد کنید

با مورگیج ماهانه‌ای که کمتر از اجاره است، صاحبخانه شوید!

1 Yonge / MajorMac $440,000

دو خوابه، دو سرویس، ۱۲ ساله، مورگیج ماهانه ۱,۷۰۰ دلار

2 Yonge / HWY 7 $499,000

دو خوابه، دو سرویس، ۹۰ متر مربع، مورگیج ماهانه ۱,۸۰۰ دلار

3 Yonge / 16th $529,000

دو خوابه، دو سرویس، ۵ ساله، شارژ ۴۴۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۸۵۰ دلار

4 Yonge / Finch $580,000

دو خوابه، ۹۰ متری، شارژ ۵۵۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۹۰۰ دلار

انتشارات خردمند
24 YEARS IN CANADA

خردمند با نزدیک به ربع قرن سابقه درخشان در تورنتو
بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما

- Business cards
- Flyers
- Brochures
- Catalogues
- Invoices
- Letterheads
- Envelopes
- Books & Magazines
- Signs & Banners
- Website design & Hosting
- Promotional items

www. we are ThePrintGiant .com
Gigantic Quality, Gigantic Savings
Since 1996

گروه ورزیدهٔ طراحان و متخصصان ما آماده انجام کلیه سفارشات چاپی و تبلیغاتی شما هستند.

Over 24 years of experience will make a difference

Phone: + 416.676.9.676
Toll Free: 1.855.676.9.676
Fax: 1.888.676.9.677
skype: kheradmandgraphics
E-mail: info@khrd.ca
Web: www.khrd.ca
facebook: facebook.com/khrd.ca
Linked in: kheradmand

با همراهی شما و هزاران خواننده روزانه سایت:
ایران استار
پُرخواننده‌ترین نشریه آنلاین
میان هفته‌نامه‌های تورنتویی است:

تبلیغات خود را به ایران استار بسپارید، مطالب مهم را در در ایران استار بخوانید...

سپاس از همراهی شما
www.iranstar.com

تغییر بزرگ- ۴۸

از گذشته به حال و آینده-۶

ایجاد تَشَکُل سیاسی نوین ۴

دکتر شجاع‌الدین ضیائیان
shodjaeddin@gmail.com

حلقه‌ی پیر مغان از ازلم در گوش است
بر همانیم که بودیم و همان خواهد بود
حافظ

"مَجیک" magic

۴۸ عددی است "مجیک". قابل تقسیم به ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۶ و ۸ و ۱۲ و ۱۶ و ۲۴ و ۴۸. با عدد ۷۲ خویشاوندی دارد که عددِ "مَجیک" دیگری است مخصوصاً برای ایرانیان شیعه‌ی ۱۲ امامی و شیعیانِ ۶ امامی. شش تا دوازده یا دوازده تا شش می‌شود ۷۲.

۷۲ درست میان و میانگینِ ۴۸ است و دوبرابر ۴۸= ۹۶.

۴ تا ۶ تا می‌شود ۲۴، ضربدر ۲ = ۴۸.

قسمت ۴۸ از "تغییر بزرگ" است. نوبت ۶ از "از گذشته به حال و آینده"، بخش ۴ است در بابِ "تشکُل" نوین: "همبستگی جهانی" Earth Solidarity که دوست دارم و قصد دارم به راه اندازم، اگر فرصت یابم. در کانادا و در جهان.

چرا "مَجیک"(!)، نه "سحرآمیز"، "جادوئی"، "شعبده‌بازانه"؟ زیرا نه فقط کوتاه و ساده و فقط دو آوائی است (مَ جیک)، بلکه واژه‌ای است با کاربرْدِ تقریباً بین‌المللی، که اما (خودتان را محکم نگهدارید!) ریشه‌ی پر هیبتِ اهورائی دارید. ریشه‌اش "مَغ" است. بله، مُغان، پیشوایان دیانت و آئین "زرتشتی". به عربی شد "مجوس"، به انگلیسی magi و به فرانسوی mage. همانا شاهانی بودند که در انجیل "متا" Matthew ، پی ستاره‌ای را گرفتند تا به بالین "مریم" که "عیسا" را زائیده بود حاضر شدند؛ عیسا که قرار بود شاه یهودیان و مسیح و مهدیِ موعود شود. چند نفر در جهان امروز به یاد می‌آورند که آن شاهان، همان مغان و پیشوایان زرتشتی و ایرانی بوده‌اند؟ کار آن مغان و ایرانیان ستاره‌شناس که در انجیل "متا" آمده شگفت‌آور می‌نمود، لذا واژگان magic و magician از آن مشتق و پدیدار شد که کم‌کم در اروپا معنای سحرآمیز و جادو و جادوگر و شعبده باز گرفت.

دنیا نیاز به مغان و "ایرانیکان" دارد

اگر جهانیان به جای دین‌های عیسوی و محمدی به دین زرتشت درآمده بودند، طبعاً امکان نمی‌داشت که با چنین آلودگی‌ای مواجه می‌شدیم. زیرا آئین زرتشت بر سه محور است. یکی محور اخلاقیِ "پندار، گفتار و کردار نیک"، دیگری جهان‌شناسیِ مبتنی بر فلسفه‌ی اضدادِ دوگانه (راستی و درستی بر مقابل دروغ و نادرستی، نبرد در برابر ظلمت، روز بر مقابل شب، تندرستی در مقابل بیماری، و مهربانی در مصاف نامهربانی، و الخ... و مواجهه‌ی این دو نیروی "خیر" و "شر" و تعیین وظیفه برای انسان که به نیروهای "خیر" بپیوندند و نیروهای "شر" را سرکوب کنند. هیچ جای این دین و آئین "فلسفی" نیاز به اوهام ندارد. و سومین محور همانا پاکیزه نگهداشتن آب و خاک و هوا و مقدس داشتن طبیعت است که در تقویم و جشن نوروز ایرانیان به خوبی متبلور است.

امروزه، انسانیت، بشریت، و اساس زندگانی بر روی کره زمین در خطرِ نابودی است. مردم چون به زندگانیِ روزمره خود مشغولند متوجه نمی‌شوند. جز معدودی که توان اندیشیدن و مشاهده "روند" را دارند، نه فقط روزمرگی را، جز معدودی که توان "آینده‌نگری" روند را دارند، متوجه وخامت اوضاع هستند.

چند صد دانشمند از کشورها و فرهنگ‌های گوناگون جهان، در سازمان ملل متحد چند دهه است که گرد هم آمده‌اند تا روندِ تغییرات جوی را بررسی کنند. هیچگونه شک و شبهه‌ای از تحقیقات و پژوهش‌هایشان بر نمی‌آید که بشر، دستکم به شکلی که تاکنون شناخته‌ایم (مگر آنکه بخواهد و بتواند مثل موش و سوسک، توی سوراخ، توی تاریکی، و زیرزمین زندگی کند)، در روی این کره زمین به سوی نابودی می‌رود.

پدیده‌ی "گرتا" Gretta

امروز در "بی‌بی‌سی" دیدم، چهره‌ی آن مجری انگلیسی تلویزیون را دیدم که شهرت بین‌المللی دارد و سال‌ها در "سی‌ان‌ان" هم، مجری بخش خبر بود. وی در یک میز نیمچه گرد به سخنان بانوی جوان و خوش سیمائی که به لحاظ رنگ و روی سبزه و گیسوانِ بلندِ مشکی و لبخَند مهربان و صدای مُلایم و ملیح، به نظر ایرانی می‌آمد، بانوئی که سعی می‌کرد وضعیت اضطراری جهان را تشریح کند، پاسخ رد می‌داد. پاسخ به سخن که چه عرض کنم، در واقع سخنان آن بانو را می‌بُرید. در عین حال "گرتا" دختر شانزده ساله‌ی سوئدی را نیز که امروزه پرچمدارِ بیداریاش برای اقدام فوری و یافتن راهِ حل اضطراری جلوگیری از فاجعه آخرتی در جهان بر پا خاسته بوده است را تخریب می‌کرد. می‌گفت که آن دختر ناراحتی روانی دارد و پزشکان نیز بر آن اشکالات روانی‌اش گواهی کرده‌اند! بله، آقای محترم، ولی آقای خطرناک، او و میلیون‌ها نوجوان دیگر ناراحتی روانی دارند. ناراحتی روانی‌شان هم ناشی از وجود امثال شماست که نمی‌فهمید یا نمی‌خواهید بفهمید که کشتی در حال غرق شدن است و وقت کراوات زدن نیست و خوش‌تیپی و سخنان یاوه نیست. آن مجری خوشتیپ و مرد دیگرِ شرکت‌کننده در "گفتگو" اگر بشود نامش را گفتگو گذاشت، واقعاً نمی‌فهمیدند چه اتفاقی دارد در دنیا می‌افتد.

در یک نظرخواهی که امروز منتشر شد، خواندم که گرچه کانادائیان نسبت به گذشته بسا بیشتر متوجه مسئله محیط زیست شده‌اند اما هنوز اکثریتشان "اقتصاد" را بسا مهمتر از "محیط زیست" تصور می‌کنند و برمی‌گزینند. فقط "کیک" قدری مستثنا بود. "انسان اقتصادگرا" (و "ملی‌گرا") هنوز حاکم است و انسانِ "صلح‌گرا" و "جهان‌وطن" در حال رشد است اما در آمریکای شمالی با مقاومت طرز تفکر سنتی و نهادهای مربوطه مواجه است. من سال‌ها و دهه‌هاست که نگران روند فاجعه‌انگیز زندگانی جامعه‌ی صنعتی آلوده‌گر هستم.

دست خودم نیست، همچون اجدادِ زرتشتی خود معمولاً آینده را می‌توانم ببینم. و دیده‌گاه من این است که اگر به طور بسیار رادیکال و ریشه‌ای تغییری در شیوه زندگانی خود ندهیم، نسل بشر برباد است، در کُره‌ی زمینی که به جای سرسبزی به "زودی" حالت بیابان‌های شبیه کره مریخ را پیدا کند، معجزه‌ای لازم است. نیاز به معجزه‌گر و نیاز به بازگشت "مغان" و آئینِ ایرانی پاکیزه نگهداشتن آب و خاک و هوا، و آئینِ روشن و برپا نگهداشتنِ "آتش جاودان" داریم که، از نظر من، چیزی نیست مگر حفظ ذخایر و منابع طبیعی، از جمله، امروز، حفظ نفت در زیر خاک. من از حمله به تاسیسات نفتی "عربستان سعودی" به هیچوجه بدم نیامد. کاشکی همه تاسیسات نفتی تخریب شود. باید دست از استخراج نفت برداشت، که هم منبع اصلی افزایش اکسید دو کربن هواست و هم منبع آلودگی‌های دیگر آب و خاک، آلودگی‌های ناشی از مواد نفتی و پلاستیکی. باید دانشمندان راه حلی برای کاهش حرارت کره زمین بیابند. باید از افزایش نفوس در جهان جلوگیری شود و به کاهش جمعیت پرداخت. باید هر نوع فعالیتی که ایجاد دی‌اکسید کربْن می‌کند را متوقف کنیم. اتومبیل‌رانی با موادِ نفتی متوقف شود. فوراً یا هر چه زودتر. مثلاً ظرف سه سال، نه اینکه مهلت ده بیست ساله تعیین شود، که مهلت احمقانه و بیهوده و تاسف‌باری است. روند آلودگی محیط زیست و گرمایش به خاطر اثرات تصاعدی به زودی غیرقابل جلوگیری و غیرقابل بازگشت می‌شود.

نیاز به بازگشت اخلاقیات

جند روز پیش در "نیویورک تایمز" خواندم که سال گذشته ۵۵ میلیون تصویر و ویدئو از تجاوز جنسی به کودکان، برخی توام با شکنجه، تنها در ا م آمریکا شمرده شده است. اگر این جامعه بیمار نیست، پس بیماری چیست؟

نه فقط محیط فیزیکی خود را باید از آلودگی‌ها پالایش کنیم، باید بداخلاقی‌ها را نیز به شدت سرکوب کرد. دروغ‌ها و تقلبات را.

علم و دانش چنین حکم می‌کند که "تغییر بزرگ" باید فوراً صورت پذیرد، اما پول‌پرستی نظام مُدرن چنان در افراد ریشه گرفته که مانع بزرگ در روشن‌بینی وضعیت است.

"سیاستمداران" ما عمدتاً فقط در پی رای آوردن و انتخاب شدن هستند و با وعده و وعید و باج دادن برای انتخاب شدن باعث ادامه‌ی وضع موجوداند.

مشکلات عمیق و وحشتناک نظام مبتنی بر "رشد اقتصادی" را رسانه‌ها کمتر بروز می‌دهند و وقتی هم یادآور می‌شوند، به طور گذراست.

همبستگی جهانی
Earth Solidarity

"همبستگی جهانی"

آرزویم پیدائی "همبستگی جهانی" برای زنده نگهداشتن کره زمین و ادامه حیات انواع موجودات آن به ویژه "بشر" است. و برای تحقق این آرزو تلاش می‌کنم.

تشکل Earth Solidarity / Solidarit plantaire "همبستگی جهانی" "حزب" جدید به معنای گروه و دسته‌ای جدید و مخالف احزاب دیگر نیست بلکه به معنای همکاری همگان در نگهبانی و نگهداری از حیات و زندگانی بر این کره است. امروز باید مبارزات و رقابت‌های "ملی" را کنار نهاد. پس از جنگ جهان‌گیر دوم، گرایش جدید به همکاری به جای رقابت و دشمنی بارز است. "اتحادیه اروپا" بهترین نمونه‌ی این تحول مثبت و صلح‌جویانه است. بشر اکنون یک دشمن مشترک دارد که همانا آلودگی‌ها و پول‌پرستی‌ها و خودخواهی‌هاست.

باید عصرِ "انقلاب صنعتی" و مدرنیته‌ی مبتنی بر "دولت-ملت"های منفک از یکدیگر را فراگذریم و به جای آن نظام پسامدرن جهانی و جهانگیر را بنا نهیم. نظام "مدرن" مبتنی بر "رشد اقتصادی" را پشت سر نهیم و نظام پسامدرن مبتنی بر رشد سعادت و شادکامی را بر کره زمین بنا نهیم، نظام مبتنی بر محافظت از ذخایر طبیعی، بازگرداندن اخلاقیات، برقراری صلح پایدار در جهان و تضمین سعادت زندگان.

از این پس در کانادا و در ایران (ایران آزاد) و در همه جای جهان می‌بایستی "رشد سعادت" انسان‌ها و پایداری و بقای انسانیت را اندازه گرفت، نه رشد بی‌معنای اقتصاد را.

برنامه‌ی من

از چند روز پیش کاندیدای رسمی برای عضویت در پارلمان کانادا از منطقه "ویلودیل" شدم. تصمیم آسانی نبود. دو ماه طول کشید. نماینده‌ی کنونی پارلمان دوست ایرانی‌ام، جناب علی احساسی است. کاندیدای حزب سبز، خانم "شرولین وتره" نیز آشنای من هست و من از همکاران و همراهان حزب سبز بودهام و هستم. با "آن دی پی" همکار بودهام و هستم. با برنامه‌های هر سه حزب به درجه‌ی دستکم هشتاد درصد موافقم. همینجا اعلام می‌کنم که علیه هیچکدام از کاندیداهای این سه حزب در کارزار انتخاباتی نیستم. اما یک عامل مهم هست که به من اجازه رای دادن به کاندیداهای حزب‌های لیبرال و محافظه‌کار نمی‌دهد. و آن تصمیم آقایان "شیر" و "تورِدو" به استخراج نفت از شن‌های نفتی آلبرتا و ساختن خط لوله‌های نفتی از آلبرتا به شرق کانادا و به آمریکاست. من نیز مانند میلیون‌ها کانادائی دیگر و انسان‌های فهمیده دیگر دنیا می‌گویم استخراج نفت تمام! باید منابع سوخت دیگر ورای منابع "فُسیلی" که منشاء بزرگ آلوده‌سازی جو و تغییرات جوی فاجعه‌انگیز است به کار گرفت. باید به "تمدن اتومبیل" با سوخت فُسیلی به سرعت پایان داد. سخت است اما چاره‌ای نیست. برای همین هم کاندیدا شده‌ام و برای اینکه اعضای هر چهار حزب را که در این زمینه، یعنی در زمینه‌ی ضرورت کاهش دی‌اکسید کربن هوا و جلوگیری از افزایش فاجعه‌انگیز حرارت زمین و هوایمان، تحت عنوان "همبستگی جهانی" گرد هم درآوردم، نه که با آنان دشمنی و رقابت کنم.

سیاست خارجی کانادا و جهان

اگر دقت کرده باشید، در مورد سیاست خارجی سخنی نمی‌گویند! عجب!

من، بر عکس، در صورت انتخاب با سازمان ملل متحد همکاری بسیار بیشتر و نزدیکتر خواهم داشت و در ایجاد نظم پسا مدرن جهانی ابتکاراتی را پیشنهاد می‌کنم. از جمله:

- قوای "بیگانه" (ناتو، که کانادا هم در آن شرکت دارد) از منطقه آسیای غربی (به اصطلاح خاورمیانه) و آسیای میانی خارج شوند. "طالبان" و "قاعده" و دیگر گروه‌های تروریستی اسلامی را باید کشورهای همسایه در همدستی و همکاری با یکدیگر و با دولت افغانستان سرکوب کنند و به راحتی هم می‌توانند سرکوب کنند. وجود آمریکا و انگلیس و ناتو مستمسکی است برای طالبان و قاعده که علیه دشمن خارجی و دشمن "دینی" و در عمل بر ضد حکومت و مردم کشورهای خودشان یارگیری کنند.
- مردمانِ ایران و پاکستان و تاجیکستان و ازبکستان و هندوستان و چین و خود حکومت افغانستان با همکاری منطقه‌ای بین خود، طالبان و قاعده و دیگر نهضت‌های باقیمانده از وحشیگری‌های دیرین را سرکوب کنند و یک همبستگی "لائیک-سکولار-عرقی" در منطقه پدید آورند.
- کانادا کمک کند - اگر به پارلمان کانادا انتخاب شوم، شخصاً با تماس با روسای دولت‌ها آنان را به ایجاد اتحادیه‌های "ایرانی-تورانی" و "اتحادیه‌ی آسیای غربی و میانی" ترغیب و تشویق می‌کنم به اتحادیه‌های عرفی و سکولار. همانند "اتحادیه اروپا" که باعث شده کشورهای متَخاصم دیرین چون فرانسه و آلمان امروز مانند دو روح اندر یک بدن در صلحی پایدار با هم زندگی کنند.

شمه‌ای از اهداف "همبستگی جهانی":

- تلاش شود در یک مهلت سه ساله همه اتومبیل‌های سوخت فوسیلی به برقی تبدیل شود.
- همکاری با همه اعضای پارلمان از هر حزب که باشند. و تشویقشان به عضویت در تشکل "همبستگی جهانی".
- تضمین پرداخت حداقل درآمد برای همه مردم کانادا. در اروپا با موفقیت عملی شده است.
- اجرای برنامه‌های پیشنهادی همه احزاب جز آنهائی که به محیط زیست فیزیکی و اخلاقی صدمه و زیان برساند.
- عدم تمرکز- دولت فدرال اختیارات بی‌مورد خود را کم کند و به ایالت‌های کانادا و واحدهای سرزمینی محول کند. از جمله آموزش و پرورش می‌بایستی کاملاً به دور از دیوانسالاری باشد و هر چه نزدیکتر به آموزگاران و والدین و متکی بر تصمیمات آنان و نظرات دانش‌آموزان باشد، نه اراده‌ی دولت و سندیکاها.
- ده در صد کاهش مالیات که پیشنهاد حزب محافظه‌کار است برای همه درآمدهای کمتر از صدوپنجاه هزار یا دویست هزار دلار تحقق یابد. کاهش بیشتر مالیات‌ها هم مورد بررسی قرار گیرد.
- بررسی احتمال کاهش مالیات بر خرید و فروش که بی‌انصافترین مالیات‌هاست زیرا از تهیدست و ثروتمند به یک اندازه مالیات گرفته می‌شود.
- شهروندان و مقیمان دایم علاوه بر پزشکی برای دندانپزشکی نیز بیمه شوند.
- در دولت "همبستگی جهانی" به پزشکان علاوه بر اینکه به شمار "ویزیت" حق‌الزحمه پرداخت شود، به شمار "مشتریان" آن پزشک نیز حق‌الزحمه پرداخت شود.
- تعطیلات آخر هفته سه روز شود. فقط چهار روز کار در هفته.
- به مناسبت هر تغییر فصل و در بزرگداشت حیاتمان بر این کره زمین، دستکم ۵ روز تعطیل، چنانکه برای تغییر فصل پائیز به زمستان برگزار و بزرگداشت می‌شود.
- دستکم یک روز در هفته زندگی بدون حضور ماشین شخصی در خیابان‌ها. دستکم در بعضی خیابان‌ها.
- استخراج نفت و دیگر انواع "تجاوزات" به طبیعت متوقف شود. از آلودگی خاک به مواد شیمیائی و آلودگی‌های هوا یا آزار و کشتار حیوانات جلوگیری شود.
- همه منابع نفتی که استخراج و تولیدات آن علت اصلی آلودگی‌ها و دگرگونی‌های ویرانگر جوی است متعلق به سازمان ملل متحد شود.
- تولید سلاح متوقف شود و وظیفه ارتش‌ها پالایش آلودگی‌ها و تلاش در پاکسازی آب و خاک و هوا، و جنگ علیه آلوده‌گران که دشمنانِ واقعی همه کشورها و انسانند باشد.
- مردمِ به زندگانی درویشی و پرستش طبیعت و انسانیت تشویق شوند، نه به مال‌اندوزی و ادامه‌ی انواع بت‌پرستی‌های آبا اجدادی، که دولت کنونی تشویق می‌کند.
- "دولت"های قلابی "قطر" و "امارت‌های متحد عرب" (امارات متحده) که به طور تصنعی توسط قوای استعمارگر وقت ایجاد شده بود، و حیات سیاسی‌شان از استخراج نفت و موجب انهدام محیط زیست است، منحل گشته و این سرزمین‌ها به مالکیت سازمان ملل متحد درآید، استخراج نفت متوقف و درآمدهای نفتی کنونی صرف توسعه‌ی کشورهای آفریکا شود. پایان داستان غم‌انگیز و شرم‌آور و ضد زیست محیطی "پرواز با امارات" (Fly Emirates).
- ازمان ملل متحد ضمن حفظ مقر کنونی خود در نیویورک و ژنو، مقر دیگر بلکه مقر اصلی خود را به خلیج فارس و نزدیک تنگه "هرمز" (تنگه‌ی اهورا مزدا) منتقل و بنا سازد.
- نظام آل سعود نیز همچون "دولت‌های" قلابی استعمارساخته که ننگ بشریت است منحل شود، آن سرزمین آزاد شده، از مالکیت خانواده سعودی درآید، و زیر نظر "سازمان ملل متحد" و توسط شهروندان آن کشور اداره شود.
- در نتیجه، صلح منطقه زیر نظر سازمان ملل متحد به عنوان نماینده‌ی بشر تضمین شود، نه مثل اکنون که زیر نظر و کنترل آمریکا و (انگلیس) و "ناتو"ی جنگ‌افروز است.
- سازمان ملل متحد در تشکیلات خود اصلاح و از اختیارات بیشتری برخوردار شود، از جمله دبیر کل سازمان ملل متحد، به طوری که به راستی نمایندگی انسانیت را بر عهده گرفته، در مقابل شرکت‌های بزرگ فراملیتی توان ایستادگی داشته باشد. زیرا دولت- ملت‌ها به علت محدودیت‌های مرزی توان ایستادگی ندارند.
- با نمایندگان مجلس شورای اسلامی و سایر مقامات ایران تماس گیرم تا تشویقشان کنم طی رفراندمی آرام و متمدنانه، قانون اساسی نظام اسلامی در مقابل نظامی که در آن دین اسلام از دولت جدا باشد، حقوق همه شهروندان برابر باشد و اصول اعلامیه جهانی حقوق بشر رعایت شود، به رای ملت ایران گذاشته شود (جمهوری یا سلطنت مشروطه، فرقی نمی‌کند، انتخاب میان آن دو شکل حکومتی نیز در مرحله دوم به رای ملت گذاشته شود). "شاه" یا "رهبر"، فرقی نمی‌کند، بالاترین مرجع دولت بوده، اما از مسئولیت و پاسخگوئی اجرائی بری باشند.
- ایران یکی از محورهای مهم فرهنگ بشریت است و این تغییر بزرگ برای تضمین و اعتلای صلح جهانی بسیار موثر باشد.

مطالب بیشتر و جزئیات می‌ماند برای فرصتی دیگر.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر در رابطه با کاندیداتوری آقای ضیائیان به صفحه ۱۱ همین شماره مراجعه فرمایید. ادامه دارد

"Two things are infinite: the universe and human stupidity; and I am not sure about the universe."

احزاب چهارگانه متاسفانه به همان خیمه‌شب بازی خود مشغولند.
کاشکی این انتخابات فرصتی می‌شد یا بشود برای برداشتن گامی جهت یک "انقلاب صلح‌جویانه و انساندوستانه" و ایجاد یک نهضت "همبستگی جهانی" جهت نجات و اعتلای انسانیت. مبارزه با آلودگی محیط زیست که به درجه فاجعه‌آمیزی رسیده است و تلاش در پاکسازی محیط کره زمین، فیزیکی و اخلاقی، هدف اصلی شود.
بیائید دست به دست هم دهیم و "دست به کاری زنیم که غصه سرآید".
کانادا را متحول سازیم و از اینجا جهان را، از جمله ایران را که یکی از مهمترین محورهای انسانیت و از ارکانِ اصلیِ و تاریخی جامعه بشری است آزاد سازیم.

THE BOND
ON YONGE

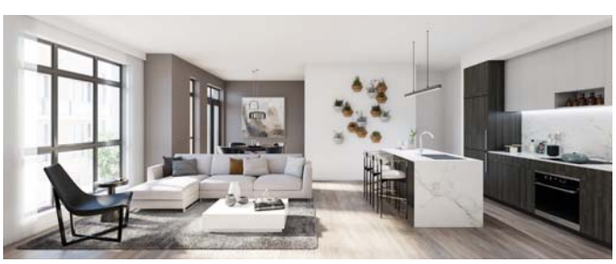
AFFORDABLE LUXURY AWAITS YOU IN RICHMOND HILL

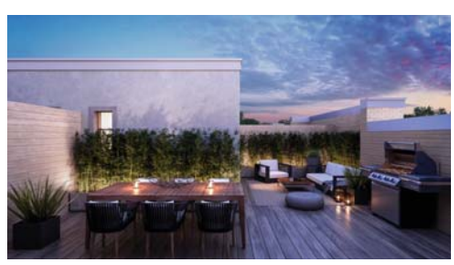
COMING SOON TO YONGE & BOND

Stunning architecture, spacious rooftop terraces, a variety of floorplans, and the very best features and finishes all come together to put pure refinement within reach for today's homebuyer. Indulge in the ultimate in luxury townhome living in coveted Richmond Hill.

URBAN STACKED TOWNS

FROM THE MID $600's





REGISTER NOW FOR PRIORITY PREVIEW
THEBONDONYONGE.CA

برای ثبت نام با رضا بختیاری تماس بگیرید:
647.643.3337

DORMER HOMES
RIVERMILL HOMES

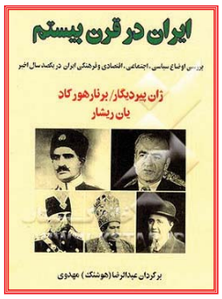
Illustrations are artist's concept. Prices and specifications subject to change without notice. E. & O. E.

تاریخ – معرفی شرق‌شناس فرانسوی

یان ریشار

شرق شناسی –۱۰۹

محمدعلی اختری
تاریخ‌پژوه



یان ریشار (Richard Yann) متولد شهر ژونسی فرانسه در سال ۱۹۴۸ است. در سال ۱۹۶۹ از دانشگاه گرنوبل لیسانس زبان‌شناسی همگانی گرفت و سال بعد از دانشگاه لیون فوق‌لیسانس فلسفه را دریافت نمود. از ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۲ مدرس انستیتوی فرانسوی در تهران بوده است. پس از برگشتن از ایران به به آلمان رفت و از ۱۹۷۲ تا ۱۹۷۵ در دانشگاه توبینگن و در فرانسه در انستیتوی ملی زبان‌ها وتمدن شرق پاریس به تحصیل در رشته مطالعات اسلامی و زبان فارسی پرداخت، در نتیجه در سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۸۰ عضو هیات علمی انستیتوی فرانسوی تحقیقات در ایران بود. وئ در همین اوقات به پژوهش در زمینه آثار عبدالرزاق لاهیجی پرداخت و پایان‌نامه دکتری‌اش را درباره "گوهر مراد" اثر عبدارزاق لاهیجی نوشت و موفق به اخذ درجه دکتری در زمینه مطالعات اسلامی از دانشگاه سُربن فرانسه گردید. بلافاصله پس از فراغت از تحصیل در سُربن عازم ایران شد و سمت مترجمی سفارت فرانسه را عهده‌دار گردید و در ضمن پژوهشگر بخش علوم اجتماعی جهان ایران معاصر در مرکز ملی پژوهش علمی پاریس هم بود. در سال ۱۹۸۳تا ۱۹۸۴ استاد مهمان دردانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس شد و بعد به مرکز مطالعات شرق میانه کالج سنت آنتونی دانشگاه آکسفورد پیوست و از سال ۱۹۸۷ تا ۱۹۸۸ استاد تحقیقات شرقی بود. در سال ۱۹۹۲ از رساله استادی خود با عنوان "هویت ومدرنیته در فرهنگ ایران معاصر" در دانشگاه سوربن جدید دفاع کرد و درسال ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۳ مدیر انستیتوی پژوهشی فرانسه در ایران بود. ریشار مدیر انستیتوی مطالعات ایرانی آثار و تذکره‌ها، عضو شورای علمی کتابخانه ژام دارمستتر، عضو شورای مدیریت سُربُن جدید، عضو کمیته هیات تحریریه نشریه مطالعات ایرانی، عضو شورای هیات تحریریه مجموعه مطالعات اجتماعی- اقتصادی و سیاسی شرق میانه و آسیا و عضو انجمن مطالعات ایرانی و انجمن برای پیشرفت پژوهش‌های ایرانی هم بوده است.[۱]

آقای محمد حسین نعیمی در مقاله خود با عنوان یان ریشار نوشته است که یان ریشار استاد مطالعات ایرانی و مدیر مسئول و استاد ایران‌شناسی در دانشگاه سُربُن جدید و متخصص در تاریخ معاصر ایران، ادبیات فارسی، جامعه‌شناسی مذهبی، دین در ایران امروز و جامعه کنونی ایران است. وی در سال‌های ۱۹۸۰و ۱۹۹۲ دو مدرک دکترا در رشته‌های مختلف اسلامی و علوم سیاسی از دانشگاه سوربن - پاریس و دانشگاه سوربن جدید دریافت کرد. وی به تحقیق در زمینه ادبیات فارسی، تاریخ معاصر ایران، دین در ایران، جامعه کنونی ایران و جامعه‌شناسی تشیع در ایران امروز می‌پردازد [۲].

آقای مهرداد عباسی در مقدمه ترجمه مقاله "شریعت سنگلجی، روحانی اصلاح‌گرای دوره رضا شاه" نوشته یان‌ریشار مندرج در سایت (خانه مجاز) درباره یان‌ریشار نوشته است که: یان‌ریشار مقاله شریعت سنگلجی را در سال ۱۳۶۵ و در زمان حضورش در ایران نگاشته و با برخی از بستگان شریعت سنگلجی هم گفتگو کرده است. وی نه اسلام‌شناس است و نه سیاست‌شناس بلکه شیفته و دلداده ایران و به معنای دقیق کلمه ایران‌شناس است و قریب به اتفاق پژوهش‌ها و نوشته‌های او در سی و چند سال گذشته به ابعاد مختلف ادبیات، دین، تاریخ، سیاست، اندیشه و فرهنگ در ایران معاصر اختصاص دارد. [۳]

یکی از کتاب‌های او به نام ایران (پیدایش جمهوری اسلامی) از طرف آقای سعید اسفندیار سعیدی به زبان فارسی ترجمه شده و در سال ۱۳۹۴ چاپ گردیده که مورد انتقاد بسیار قرار گرفته است [۴]. و در یک مصاحبه با سایت جرس (جنبش سبز اسلامی)گفته است "علوم انسانی ملیت ومرزندارد.[۵] و کتاب دستور زبان فارسی معاصر مرحوم ژیلبر لازار را تصحیح نموده که در تاریخ اردیبهشت ۱۳۸۵ نشر فرهنگ معاصر آنرا چاپ نموده است. یان‌ریشار در سوم مارس ۲۰۱۵ مطابق ۱۲ اسفند ۱۳۹۳ در دانشگاه ملی زبان‌ها و تمدن‌های شرقی (اینالکو) وابسته به دانشگاه پاریس ۳ سوربن جدید به زبان فارسی سخنرانی کرده است. این همآیش درباره ایران‌شناسی بوده وایشان هم آخرین کتاب خود بنام (نگاهی فرانسوی به کودتای ۱۲۹۹ را معرفی کرده است.[۶]. در دانشنامه ویکی‌پدیا انگلیسی شرح مختصری درباره یان‌ریشار آورده و نوشته است که یان‌ریشار یک ایران‌شناس فرانسوی است و تخصص او در ایران معاصر و شیعه است. یان‌ریشار تحصیلات خود را در زمینه فلسفه و زبان‌شناسی (دانشگاه لیون و گرونوبل) آغاز کرد و سپس به تحصیل در مباحث اسلام‌شناسی و زبان عربی و ادبیات فارسی در دانشگاه توبینگن آلمان ادامه داد و مدرک دکترای خود را در موسسه ملی زبان‌های شرقی وتمدن‌های شرقی دریافت نمود و پس از تدریس در دانشگاه‌های مختلف در انگلستان از ۱۹۹۳ تا حال رئیس و استاد دروس ایران‌شناسی در دانشگاه پاریس ۳ سوربُن جدید می‌باشد و مدتی هم رئیس انستیتوی ایران‌شناسی فرانسه در ایران بوده است[۷].

یان‌ریشار و تعدادی از آثارش در زمینه ایران شناسی:

۱• علی شریعتی پیشگام چاپ سال ۱۹۵۸/۱۹۷۹.
۲• یادنامه هانری‌کربن چاپ ۱۹۷۹.
۳• آیت‌الله کاشانی پیشرو جمهوری اسلامی چاپ لندن ۱۹۸۳.
۴• اندیشه شیعه معاصر، ترجمه خانم نیکی کدی. چاپ ۱۹۸۱.
۵• اساس ایدئولوژی، تضاد بین مصدق و آیت‌الله کاشانی. چاپ ۱۹۸۲.
۶• اشعةاللمعات، لوایح جامی، اثر نورالدین عبدالرحمان بن احمد جامی (تصحیح، ترجمه، مقدمه ویادداشت‌ها) چاپ تهران ۱۳۷۳ از انتشارات اساطیر.
۷• خاطرات بختیار چاپ ۱۹۸۳.
۸• نقش روحانیت، گرایش‌های ناهمساز در شیعه ایرانی معاصر. چاپ ۱۹۸۳.
۹• حسینعلی منتظری چاپ ۱۹۸۵.
۱۰• بنیادگرائی اسلامی در ایران چاپ ۱۹۸۵.
۱۱• سازمان فدائیان اسلام، جنبش بنیادگرای اسلامی ۱۹۳۵-۱۹۵۶) چاپ پاریس ۱۹۸۵.
۱۲• آئین تشیع چاپ ۱۹۸۵.
۱۳• رادیکالیسم اسلامی، شیخ فضل‌الله نوری و تاثیر آن در تاریخ معاصر ایران.چاپ ۱۹۸۶.
۱۴• انیستیتوی پژوهشی فرانسه در ایران چاپ۱۹۸۶.
۱۵• ملی‌گرائی ایرانی چاپ ۱۹۸۷.
۱۶• نقد و بررسی کتاب حکمت اشراق اثر سُهروردی تصحیح هانری کربن و ژامبه چاپ ۱۹۸۸.
۱۷• ایران چاپ ۱۹۹۵.
۱۸• اسلام در ایران چاپ ۲۰۰۲.
۱۹• شریعت سنگلجی عالم اصلاح‌طلب دوره رضاشاه چاپ ۱۹۸۸ که این مقاله توسط آقای مهرداد عباسی به فارسی ترجمه شده و در سایت(خانه مجازی) در دسترس است.
۲۰• بین ایران و غرب، اقتباس و جذب اندیشه‌ها و شیوه‌های غربی در ایران چاپ ۱۹۹۴ که این کتاب تحت عنوان (ایران و اقتباس‌های فرهنگی شرق از مغرب زمین) ترجمه به فارسی از ابوالحسن سرو قد مقدم و از طرف آستان مقدس رضوی در مشهد چاپ گردیده است.
۲۱• تشکیل یک ارتش ملی در ایران چاپ ۱۹۸۹.
۲۲• در سرزمین هزار و یک ادب چاپ ۱۹۹۰.
۲۳• ایران در جنگ تازه خلیج فارس چاپ ۱۹۹۰.
۲۴• ایران در سده بیستم- تولد یک ملت چاپ ۱۹۹۲.
۲۵• نگاه دیگر به احمد فردید. چاپ ۱۹۹۲.
۲۶• جامعه ایران در دوره ناصرالدین شاه ۱۸۴۸-۱۸۹۶ (نقد وبررسی) چاپ ۱۹۹۳.
۲۷• تاریخ ایران کمبریج: از نادرشاه تا جمهوری اسلامی (نقد وبررسی)چاپ ۱۹۹۴.
۲۸• ایران در سده بیستم (با همکاری) این اثر با عنوان (ایران در قرن بیستم، برسی اوضاع سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ایران در یکصد سال اخیر) به قلم عبدالرضا هوشنگ مهدوی به فارسی ترجمه شده و از طرف نشر البرز درسال ۱۳۷۷ در تهران چاپ شده است.
۲۹• جنبش انقلابی در ایران ۱۹۰۵ -۱۹۱۱ (نقد وبررسی) چاپ ۱۹۹۶.
۳۰• علی شریعتی وماسینیون (با همکاری) چاپ ۲۰۰۰.
۳۱• لوئی ماسینیون و ایران (با همکاری) چاپ ۲۰۰۰.
۳۲• عبدالرزاق لاهیجی، فیلسوف و شاعر ایرانی دوره صفوی چاپ ۲۰۰۲.
۳۳• مقاله گفتگو: دکتر آدمیت و دیگران از دیدگاه یان ریشار، ترجمه باقر پرهام و ماشاالله آجودانی منتشره در مجله بخارا فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۷ش۶۵.
۳۴• مقاله سرزمین هزار ویک تکریم ترجمه فارسی از روئیا مختار چاپ شده در مجله پیام یونسکو اسفند۱۳۶۸ ش۲۵۷.
۳۵• گفتگو با یان ریشار درباره تاریخ ایرانی/کودتای سوم اسفند ۱۲۹۹ و دیگر دیدگاه‌های سیدضیاءالدین طباطبائی معروف به "صد روز سیاه دولت سید ضیاء" منتشره در سایت تاریخ ایرانی.
۳۶• ایران‌شناسی، جلوه‌ای از روابط فرهنگی از یان ریشار ترجمه فارسی منتشره در مجله "نامه فرهنگ" تابستان ۱۳۷۴ ش۴ صص۴-۹.
۳۷• تاریخ اجتماعی و سیاسی ایران (پس از دوران قاجار) چاپ از انتشارات دانشگاه کامبریج در سال ۲۰۱۹.
۳۸• شرق و غرب زاگرس، مسافرت و سیاست و جنگ در ایران و عراق) نوشته ادموندز(مقدمه و ویرایش) چاپ ۲۰۱۵ .
۳۹• ایران از ۱۸۰۰ تا امروز (تجدید نظر وتجدید چاپ) منتشره در ۲۰۱۶ در پاریس.
و بسیاری از کتب و مقالات و سخنرانی‌ها و مصاحبه‌ها درباره ایران و مسائل ایران معاصر و مذهب شیعه در ایران.

منابع وماخذ:

۱• گروه مؤلفان و مترجمان، فرهنگ خاورشناسان ج ۴ ص۵۲۳ -۵۲۴ چاپ تهران ۱۳۸۸ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۲• محمد حسین نعیمی مقاله یان ریشار سایت Blog Fa.com).
۳• مهرداد عباسی، مقدمه ترجمه مقاله (شریعت سنگاجی روحانی اصلاح‌طلب دوره رضاشاه) سایت خانه مجازی.
۴• سایت نشریه فرهنگ جامعه، ش ۲خرداد ۱۳۹۵.
۵• سایت kodoom راه سبز /جرس جنبش سبزاسلامی.
۶• سایت وزارت علوم و فن‌آوری جمهوری اسلامی ایران در اروپا.
۷• دانشنامه ویکی‌پدیا به زبان فرانسه: مقاله یان ریشار (اصل مقاله به زبان فرانسه است و من از ترجمه انگلیسی آن بهره‌مند شدم).

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

اجاره در نیومارکت
Bayview/Stonehaven
بچلر واک‌آت تمیز، روشن و دلباز
$850 Utilities included
647-323-1377

رایگان
به‌زبان فارسی

ایران استار
iranstar.com

جمعیت کمک به مردم با همکاری ایران استار
برگزار می‌کند:

سمینار اطلاع رسانی

معجزه قرن بیست و یکم در
درمان ویژه و انحصاری سرطان

معجزه تغذیه و نقش مثبت آن

دکتر تغذیه
–
-

معجزه روحیه و نقش مثبت آن

دکتر روانشناس
دکتر نسترن ادیب‌راد
PhD Psychologist,
CCCP,
RP

معجزه روش‌ها

متخصص غدد و خون
دکتر نادر جوادی
Hematologist and Oncologist,
Prof of American Society of
Clinical Oncology

معجزه ورزش و نقش مثبت آن

دکتر فیزیک‌تراپ
دکتر بهرام جم
Doctorate in Physical Therapy,
D.SC.PT, M.PHTY,
B.SC.PT, FCAMT

عواملی که ایجاد سرطان می‌کنند

پزشک و دکتر فیزیولوژی
دکتر محمد رستگارپناه
Ph.D. in Physiology,
Medical Doctor (Iran), IMD
Ex. Prof of Physiology

همراه با بازدید رایگان از موزه آقاخان، بین ساعات ۱۲:۳۰ تا ۱:۳۰

آغاز سمینار از ساعت ۲ به همراه پرسش و پاسخ خواهد بود

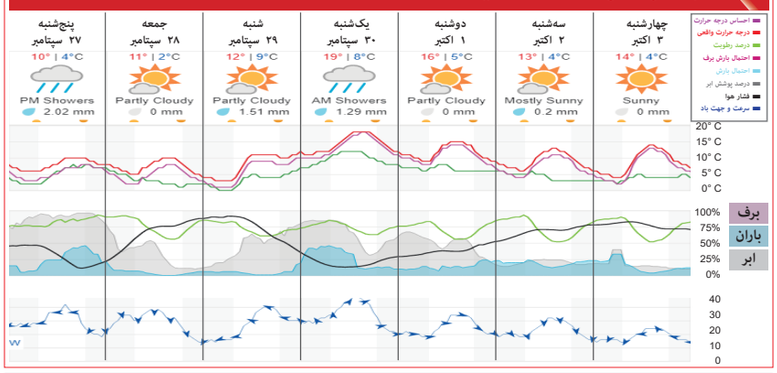
Sunday, 10 Nov 2019, 2pm-6pm
Aga Khan Museum
77 Wynford Dr, North York, ON M3C 1K1

یکشنبه ۱۰ نوامبر ۲۰۱۹، ساعت ۲ تا ۶ عصر، موزه آقاخان

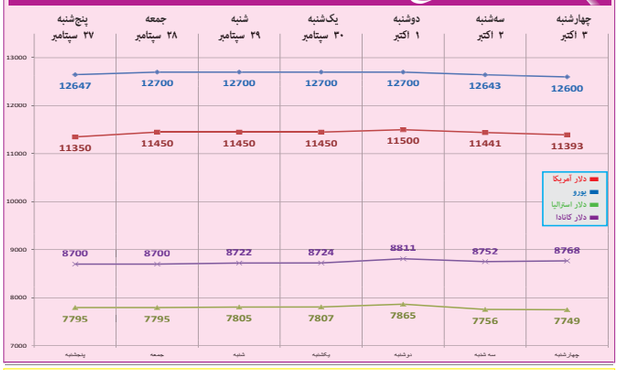
Sponsors

Times
THE MULTIMEDIA INC.

آب و هوا – هفته آینده



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



مطلب ویژه این هفته

تظاهرات در بغداد و چند شهر عراق از سر گرفته شد

همزمان با آغاز تظاهرات در نقاط مختلف بغداد که گفته می شود بیش از ۱۰ نقطه از مناطق غیرمرکزی و حاشیه ای شهر است، صحنه اعتراضات شده است، عملکرد شبکه های اجتماعی فیسبوک، توییتر و واتساپ ابتدا روی نسخه های دسکتاپ و سپس اپ های تلفن همراه بطور تقریبا کامل قطع شده است و سرعت اینترنت عراق نیز که به خودی خود بسیار پایین است، به پایین ترین سطح ممکن رسیده است.

برخی گزارش های تایید نشده حاکی از مسدود کردن بلوار مسیر بغداد به فرودگاه بین المللی این شهر از سوی تظاهرکنندگان و از طریق برافروختن آتش و ایجاد موانع دیگر است.

هم اکنون صدای تیراندازی که بخشی مربوط به شلیک‌های اخطار نیروهای امنیتی و برخی نیز مربوط به تیراندازی هوایی از سوی برخی تظاهرکنندگان است، در جای جای بغداد به گوش می‌رسد و در چند نقطه نیز ستون دود ناشی از آتش زدن لاستیک خودرو یا برخی امکان دیگر از سوی برخی افراد در میان تظاهرکنندگان، دیده می‌شود.

گزارش‌ها حاکی است در پی انتشار فراخوان تظاهرات در نقاط مختلف بغداد و نیز شهرهای استان بصره، دیوانیه، نجف، دیاله، کربلا، المثنی، ذی قار، میسان، واسط و کرکوک از چند ساعت پیش، از هم اکنون در برخی از این نقاط تجمع هایی برپا شده است.

همزمان سفارتخانه‌های آمریکا و انگلیس در بغداد نیز با صدور اطلاعیه های جداگانه از برگزاری این تظاهرات حمایت و از آنچه کاربرد خشونت علیه تظاهرکنندگان خوانده‌اند، ابراز نگرانی کرده اند.

شبکه‌های سعودی در منطقه، الحره آمریکا و همچنین دیگر رسانه های نزدیک به جریان بعثی در عراق، همچنان در خبرها و گزارش‌های تصویری و ویدئوی، بصورت لحظه ای سعی در تهییج مردم و بزرگنمایی رخدادهای اعتراضات دیروز و امروز دارند و تلاش برای ترویج آمارهای غیر رسمی و حتی شایعات علیه دولت و نیروهای امنیتی، خط خبری ثابت آنان است.

در همین حال برخی شبکه های مربوط به احزاب اسلامی عراق نیز تحت تاثیر فضای سنگین جریان رسانه‌ای سعودی و بعثی، کم و بیش با این روند همراه شده و به تشویق تظاهرکنندگان و نیز پخش شایعات این جریان رسانه‌ای می‌پردازند، امری که باعث شگفتی ناظران شده است.

مقامات سیاسی و رهبران حزبی عراق ضمن حمایت از حق اعتراض شهروندان، خواستار پرهیز از ورود به فاز خشونت و درگیری با ماموران امنیتی و نیز خودداری از شعارهای خلاف قانون از یکسو و همچنین صبر و تحمل بیشتر از سوی نیروهای امنیتی شده‌اند.

اخبار کامل و کوتاه جهان – هفته گذشته

چهارشنبه ۳ اکتبر

- لغو برنامه انتخاباتی سندرز بعلت مشکل قلبی
- ترامپ: این استیضاح نیست، کودتاست
- سرویس ردیابی نفتکش‌ها در اعتراض به غلط‌گویی پومپئو انتشار اطلاعاتش را متوقف کرد
- آمریکا روی کالاهای اروپا ۷ میلیارد دلار گمرکی می‌بندد
- آمریکا خواستار توقف پروازهای ماهان‌ایر به ایتالیا شد
- تعلیق ۲ مسئول واتیکانی به ظن معاملات املاک بزرگ در لندن
- طوفان لورنزو جزایر آزورس پرتغال را در هم کوبید
- انگلیس طرح جدید برگزیت ارائه می‌دهد
- حداقل ۲۵ کشته سریلانکا مالی در کمین ناشناسان
- نُه کشته در ادامه تظاهرات عراق در روز دوم
- آغاز دادگاه فساد نتانیاهو
- شش کشته در انفجار کابیسا افغانستان
- عربستان: گفته‌های ایران درباره پیام ما به روحانی دقیق نبود
- یک بهیار روستای لردگان مرتبط با سرنگ‌های آلوده بازداشت شد
- لایحه تابعیت فرزندان زنان ایرانی تایید شد
- روحانی: آمریکا برای مذاکره کارشکنی کرد
- خامنه‌ای: کاهش تعهدات برجامی ادامه یابد
- تولید بیت‌کوین مجاز شد
- مدیران قطعه ساز خودرو برای قاچاق به دادگاه رفتند
- وصول ۱/۶ میلیارد دلار غرامت بانک ملت از انگلیس

سه‌شنبه ۲ اکتبر

- پمپئو درباره احضار به مجلس آمریکا: مقابل قلدریش می‌ایستم
- اکوادور از اوپک خارج می‌شود
- جرایم ۶۰۰۰ نفر را در مکزیک اخراج کرد
- زن پلیس تگزاسی، قاتل یک سیاهپوست گناهکار شد
- شیپر: صندلی سازمان ملل اولویت ما نیست
- تظاهرات صدها کشاورز هلندی با تراکتور در خیابان‌ها
- مگان و هری منتشرکننده نامه‌شان را سو کردند
- نخست وزیر سابق فرانسه برای حق دلالی به دادگاه رفت
- توهین به پوتین در اینترنت ۴۶۲ دلار آب می‌خورد
- محاکمه سارکوزی به اتهام تخلف مالی انتخاباتی
- یک کشته و ۱۰ مجروح در حمله مدرسه فنلاند
- روزنامه‌نگار مراکشی به اتهام سقط جنین زندانی شد
- دو کشته در برخورد تظاهرات کنندگان به فساد و بیکاری در عراق با پلیس
- برگزاری جشن ۷۰ سالگی چین کمونیستی
- مرگ یازده پلیس افغان در حمله طالبان
- ادامه درگیری معترضان با پلیس هنگ کنگ
- کره شمالی آزمایش موشکی انجام داد
- استقبال رئیس مجلس از پیشنهاد مذاکره بن سلمان
- ملاقات روحانی با پوتین در ایروان
- شکست والیبال ایران از روسیه در جام جهانی
- روحانی: آمریکا از دلار به عنوان سلاح استفاده می‌کند
- بازداشت کامیل احمدی، ایرانی انگلیسی در ایران
- ۵ سال زندان برای حسین فریدون

دوشنبه ۱ اکتبر

- جولیانی برای تحویل اسناد تلفن ترامپ-زلنسکی به کنگره احضار شد
- ترامپ در تحقیقات مولر به استرالیا فشار آورده بود
- فروشگاه‌های لباس فواور۲۱ کانادا ورشکست شدند
- اتهام فساد مجلس به رئیس جمهور پرو باعث تعطیلی آن شد
- شکست سازمان مخابرات کانادا از کمپانی‌های مخابراتی در دادگاه
- گزارش استانی: کبک از بومیان عذرخواهی کند
- برگزاری تشییع جنازه ژاک شیراک در فرانسه
- یونان ۱۰هزار پناهنده سوری را به ترکیه برمی‌گرداند
- انفجار در پایگاه آموزش نظامی آمریکا در سومالی در حمله الشباب
- عبدالله و غنی مدعی پیروزی در انتخابات افغانستان شدند
- توجئی‌ها ۲۹۰ اسیر را آزاد کردند
- عراق: حمله به حشد الشعبی کار اسرائیل بود
- عربستان: اعلان پیروزی حوثی‌ها گمراه کننده است
- تظاهرات بزرگ در اندونزی علیه قانون جدید ضد فساد
- بن سلمان: مقابل ایران راه سیاسی را به نظامی ترجیح می‌دهم
- سعد حریری، نخست وزیر لبنان ۱۶ میلیون دلار به یک مدل افریقای جنوبی داده بود
- ایران به اتحادیه اوراسیا می‌پیوندد
- مجاهدین: حمله به آرامکو کار ایران بود
- آلودگی نفتی خارک به گناوه رسید
- سالانه ۴۰ تا ۵۰ هزار میلیارد تومان فرار مالیاتی ایرانیان
- از سال آینده بودجه جاری از نفت جدا می‌شود
- بیش از ۱۷۰۰ لوح مخاطمنشی امانتی پیش آمریکا به ایران برگشت

یکشنبه ۳۰ سپتامبر

- ترامپ: می‌خواهم با لو دهنده مکالماتم صحبت کنم
- زلزله ۷.۲ ریشتری شیلی را لرزند
- رونمایی ترودو از بودجه و کسری ۴ سال دیگر آن
- سیزها: مالیات ربات می‌گیریم
- برف ۲۵ سانتی در گلگری، بیش از ۱ متری در مونتانا
- راستگرایان اتریش پیروز انتخابات شدند
- دو کشته در آتش‌سوزی اردوگاه پناهجویان لسبوس در یونان
- توقف فروش داروی معده زنتاک بعلت سرطان‌زایی
- جانسون تخلف در ارتباط با تاجر زن آمریکایی را رد کرد
- رونمایی ماسک از فضاپیمای رفت و برگشت به مریخ
- پاپ: تولید کنندگان سلاح باعث جنگ می‌شوند اما مهاجران را نمی‌پذیرند
- ارتش الجزایر: از هیچ کاندیدایی حمایت نمی‌کنیم
- تظاهرات لبنانی‌ها علیه دولت حریری بعلت بحران اقتصادی
- ثبت ۲۰۰۰ شکایت انتخاباتی در افغانستان
- حوثی‌ها ویدئو شکست عربستان را پخش کردند
- نود کشته در سیل هند
- محافظ پادشاه عربستان در درگیری به ضرب گلوله کشته شد
- چند میلیارد پول نقد ریال و یورو از خانه نمایندهٔ خوی مجلس دزدیده شد
- مجلس واردات، صادرات را مشمول مالیات بر ارزش افزوده کرد
- درخواست اعلان درگیری مرجان شیخ‌الاسلامی
- ظریف: ایران درگیر جنگ سایبری با آمریکاست

شنبه ۲۹ سپتامبر

- استیضاح ترامپ: ۵ مقام وزارت خارجه به کنگره احضار شدند
- بوئینگ در تانکر سوخت ۷۳۷ شکاف پیدا کرد
- پلیس تحقیق رسوایی‌های ایمیل‌های هیلاری کلینتون را آغاز کرد
- هواپیمای دلتا، هواپیمایی لاتم را می‌خرد
- شهردار تورنتو مراسم افراشتن پرچم چین را بایکوت می‌کند
- هیئت مدیره زبان انگلیسی مونترال قانون ضد نمادهای مذهبی را به دادگاه می‌برد
- سخنرانی یک دختر ۱۵ ساله بومی کانادا در سازمان ملل درباره آب
- وزیر دارایی سابق انگیس: برگزیت بی‌توافق یعنی سود حامیان جانسون
- فردا اطریشی‌ها رای می‌دهند
- مرگ گروهی ۱۳۰ دلفین در غرب آفریقا
- قایق پناهجویان در سواحل لیبی شکست
- روستای زادگاهش دفن شد
- صدها کشته، هزاران اسیر و پیروزی بزرگ حوثی‌های یمن بر عربستان
- انتخابات افغانستان با مشارکت پایین انجام شد؛ نتایج: ۳ هفته دیگر
- چین به معاهده بین‌المللی تجارت تسلیحات می‌پیوندد
- سوریه: آمریکا و ترکیه از خاک ما خارج شوند
- هند ۴ معترض کشمیری را کشت
- اسرائیل یک تظاهرات کننده غزه‌ای را کشت
- درگیری مجدد پلیس هنگ کنگ با معترضان
- عیادت ویدیویی ظریف از تخت‌روانچی
- سومین دادگاه شبنم نعمت‌زاده برگزار شد
- حمله زامبی‌های دنیای آی‌تی به سامانه‌های ارزی ایران

جمعه ۲۸ سپتامبر

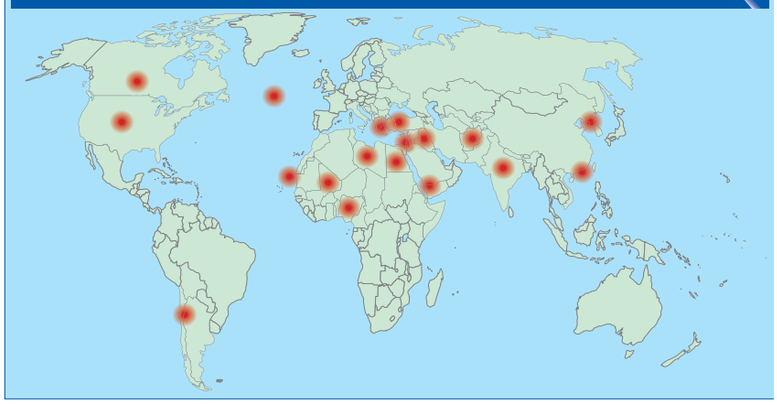
- آمریکا اجازه عیادت ظریف از تخت‌روانچی را به آزادی یک زندانی منوط کرد
- اسعفای فرستاده ویژه ترامپ به اوکراین
- ترامپ دسترسی به مکالماتش با روسیه و عربستان را ممنوع کرد
- ترامپ: ایران برای مذاکره خواستار رفع تحریم شد، من گفتم نه
- هزاران تظاهرات کننده هائیتی ایستگاه پلیس را غارت کردند
- تظاهرات صدها هزار نفری کانادا برای حمایت از محیط زیست
- گرتا با ترودو ملاقات کرد
- پلیس: ۲ نوجوان متهم به قتل کانادایی در ویدئو به قتل اعتراف کرده‌اند
- وزیر سابق اوکراینی اتهام ترامپ علیه بایدن را رد کرد
- قهرمان گرجی رکورد دو ضرب حسین رضازاده را شکست
- ترکیه: با تحریم آمریکا هم نفت و گاز ایران را می‌خریم
- سیگار کشیدن در بالکن در روسیه ممنوع شد
- مخالفت مجلس سوئیس با ممنوعیت حجاب
- افتتاح بزرگترین مسجد غرب افریقا در داکار
- پلیس نیجریه صدها زندانی زیر شکنجه را نجات دادند
- آغاز صدور ویزای توریستی عربستان؛ حجابشان اجباری نیست
- برادر قندیل بلوچی، سلبریتی پاکستانی برای قتل خواهرش حبس ابد گرفت
- گانتز: با نتانیاهو دولت تشکیل نمی‌دهم
- نفتکش توقیف شده انگلیس بندر عباس را ترک کرد
- حکم تخریب ویلای معروف داماد شمخانی در لواسان تایید شد

پنج‌شنبه ۲۷ سپتامبر

- آمریکا ۲۰۰ نفر همراه با پدافند ضدپهپادی به عربستان می‌فرستد
- آمریکا دنبال لو دهنده مکالمه ترامپ با رئیس جمهور اوکراین
- مک‌دونالد همبرگر گیاهی می‌فروشد
- پمپئو: اسد در ادلب شیمیایی زده است
- آمریکا و ژاپن توافقنامه تجاری جدید امضاء کردند
- حزب سبز کانادا از دولت طرفدار خط نفت حمایت نمی‌کند
- تیم هورتون کانادا ۲۸ و ۲۹ سپتامبر قهوه مجانی می‌دهد
- محافظه‌کاران کانادا: برای ترودو در رسوایی اس‌ان‌سی پرونده قضایی باز می‌کنیم
- انتاریو در ۵ سال ۱۰ هزار معلم را اخراج می‌کند
- ژاک شیراک، رئیس جمهور پیشین فرانسه درگذشت
- اقتصاددان بلغار، رئیس صندوق بین‌المللی پول شد
- دادگاهی در ایتالیا: کمک به آتانازی در مواردی جرم نیست
- آژانس: ایران سانتریفیوژهای پیشرفته برای تحقیقات نصب کرده
- در استانبول زلزله ۵/۷ آمد
- اولین فضانورد عرب (اماراتی) وارد ایستگاه فضایی بین‌المللی شد
- حداقل ۵۶ مجروح در فرود هواپیما در سیری
- سقط جنین در کل استرالیا قانونی شد
- ابراز آمادگی حفتر برای گفتگوی صلح در لیبی
- دستگیری بیش از ۱۰۰۰ مخالف السیسی در مصر
- بن سلمان: من مسئول قتل خاشقجی هستم
- بن‌سلمان از طریق پاکستان به روحانی پیام فرستاد
- وزرای خارجه ایران و آمریکا: مساله تبادل زندانی مطرح نشده است
- ایران سه عضو خانواده علینژاد را دستگیر کرد
- شلاق در ملاءعام برای متهمان
- قایق‌سواری در سد لفور
- خامنه‌ای: باید از اروپا قطع امید کرد

قاره آمریکا
قاره اروپا
قاره افریقا
قاره آسیا
قاره اقیانوسیه
ایران

جهان در یک نگاه – هفته گذشته



فرم اشتراک ایران استار و همیاری شما

نام * Name:
آدرس * Address:
تلفن * Tel:
ایمیل * Email:

☐ $20 { monthly ماهیانه
☐ $130 { 6 month ۶ ماهه
☐ $250 { 12 month ۱۲ ماهه

فرم اشتراک را می توانید همراه با مبلغ پرداختی به‌آدرس زیر ارسال نمائید:
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5

– 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
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5

iranstarchannel | iranstarmedia | iranstarmedia | iranstar | iranstar | iranstarmedia | iranstarmedia | iranstarmedia

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

ایران استار خانواده
www.iranstar.com
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 03 Oct 2019 - V. 26 - No.1258
21
پنجشنبه ۱۱ مهر ۱۳۹۸ - سال ۲۶ - ش ۱۲۵۸

ارز ملل
اپ جدید: Melal Exchange
• بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
• پرداخت همزمان ارز با کارت عابر بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار
iranstar.com

جمعیت کمک به مردم با همکاری ایران استار
سمینار اطلاع‌رسانی به مردم برگزار می‌کند:

معجزه قرن بیست و یکم در
درمان ویژه و انحصاری سرطان

دکتر روانشناس
دکتر نسترن ادیب‌راد
PhD Psychologist,
CCCP, RP

متخصص غدد و خون
دکتر نادر جوادی
Hematologist and Oncologist,
Prof of American Society of Clinical Oncology

دکتر فیزیک‌تراپ
دکتر بهرام جم
Doctorate in Physical Therapy,
D.SC.PT, M.PHTY, B.SC.PT, FCAMT

رایگان برای عموم، به فارسی و انگلیسی، با پرسش و پاسخ
همراه با بازدید رایگان از موزه آقاخان، بین ساعات ۱۲:۳۰ تا ۱:۳۰

Sunday, 10 Nov 2019, 2pm-6pm یکشنبه ۱۰ نوامبر ۲۰۱۹، ساعت ۲ تا ۶ عصر،
Aga Khan Museum 77 Wynford Dr, North York, ON M3C 1K1 موزه آقاخان

نگاهی به شاه ۷۱

شاه و دنیس رایت، دیپلمات انگلیسی

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه- پژوهشگر
milanibooks.com

پس از چند روز بالاخره آرامش به تهران بازگشت. علم از آن زمان به بعد از هر فرصتی استفاده می‌کرد و به شاه یادآوری می‌کرد که تاج و تختش را در ۱۵ خرداد علم حفظ و حراست کرده. وقتی چند روز بعد از ۱۵ خرداد دنیس رایت به دیدن علم رفت "او را مثل یک بچه مدرسه خوشحال" یافت. رایت می‌گفت، "علم انگار هیچ نگران آن چه در هفته اخیر در مملکت رخ داد نیست." رایت می‌گفت علم به "کبکی می‌ماند که سر در برف کرده است." به گمان رایت بعد از "۱۵ خرداد اوضاع دیگر" مثل گذشته نخواهد بود. "حرکتی را در نطفه خفه کرده‌اند اما این پایان ماجرا نیست." دو هفته بعد، سفارت انگلیس در تحلیلی مفصل از رخدادهای ۱۵ خرداد چنین نتیجه گرفت که "ضعف شخصیت و تزلزل در قضاوتی" که در گذشته از "وجوه مشخص شخصیت شاه بود" هنوز به قوّت خود باقی است. ایران محتاج رهبری است و به‌رغم همهٔ الفاظ پر طمطراق شاه هنوز از به عهده گرفتن این رهبری عاجز است."

البته در این دوران سیاست شاه صرفاً سرکوب روحانیون افراطی نبود. در عین حال، به تأسی از فشارهای دولت کندی، شاه و به فرمان او علم کماکان درصدد بودند که جبهه ملّی را به شرکت در یک دولت ائتلافی متقاعد کنند. اگر قبل از ۱۵خرداد امکان این ائتلاف بعید بود، بعد از خشونت‌های آن روز یکسره نامیسّر شد. سفارت آمریکا شاه و دولت علم را برای آزاد کردن هر چه زودتر سران جبهه ملّی تحت فشار گذاشته بود. در عین حال کماکان امیدوار بود که سران جبهه ملّی را به ائتلاف با شاه متقاعد کند. در آن زمان بیشتر رهبران جبهه در زندان بودند. آمریکا یکی از معتمدان ایرانی خود را ــ که گویا همایون صنعتی‌زاده بود ــ به دیدن سران جبهه ملّی در زندان فرستاد. شاه در دیداری به سفیر آمریکا قول داده بود که با رئوس کلی طرحی که به سران جبهه پیشنهاد شده بود موافقت کرده است. "بر اساس این طرح پیشنهادی، سران جبهه بلافاصله از زندان آزاد می‌شدند، به دیدن شاه می‌رفتند و تاکید می‌کردند که رهبری او را در این دوران گذار به عنوان پادشاه مشروطه می‌پذیرفتند." تنها مسأله مورد اختلاف این بود که رهبران جبهه می‌گفتند باید اوّل از زندان آزاد شوند و سپس مراتب وفاداری به نقش قانونی شاه را اعلان خواهند کرد. شاه می‌گفت به رهبران جبهه اعتماد ندارد. می‌گفت باید قبل از رهائی از زندان موضع خود را روشن کنند. بالاخره به وساطت سفارت آمریکا راه حلی پیدا شد. قرار شد رهبران "جبهه را به قید ضمانت و به شکل مشروط آزاد کنند و رفتارشان را در دوران آزادی موقتی رصد کنند و ببینند آیا آنها به رئوس توافق خود پایبند خواهند بود یا نه." این توافق بالاخره به جایی نرسید. گرچه ظاهراً اکثریت رهبران زندانی جبهه ملّی با آن موافق بودند ولی فعالان جوان‌تر جبهه که در خارج از زندان مشغول بودند، با آن مخالفت کردند و بالاخره اساس توافق از میان رفت.

از سویی دیگر معلوم نیست که آیا شاه هم به راستی قصد اجرای این توافق را داشت یا نه؟ آیا واقعاً حاضر بود زمام امور دولت را به دولت ائتلافی جبهه ملّی وابگذارد؟ برخی می‌گفتند شاه برای ایجاد شکاف و تنش در درون جبهه ظاهراً با رئوس توافق پیشنهادی آمریکا همدلی نشان داده بود. می‌دانست که جبهه ملّی هرگز به همکاری با او تن در نخواهد داد. در هر حال خون‌ریزی‌های ۱۵ خرداد امکان آشتی شاه حتّی با مخالفان میانه‌رواش را حتّی دشوارتر کرد. از بطن جبهه ملّی و دیگر نیروهای مخالف سازمان مجاهدین خلق و چریک‌های فدائی خلق پا گرفت که هر دو اساس را بر "مبارزهٔ مسلحانه" قرار داده بودند. می‌گفتند با خشونت و فداکاری‌های چریک‌ها می‌توان فضای ترس و خفقان را شکست و توده‌ها را به عرصهٔ نبرد کشید. دیری نپایید که هر دو گروه به رویاروئی مستقیم با شاه پرداختند. سیاهکل را سرآغاز نمادین این دور جدید از مبارزات علیه رژیم می‌دانند. بازداشت طرفداران این گروه‌ها، شکنجه‌های گاه سخت خشنی

Freight Services International

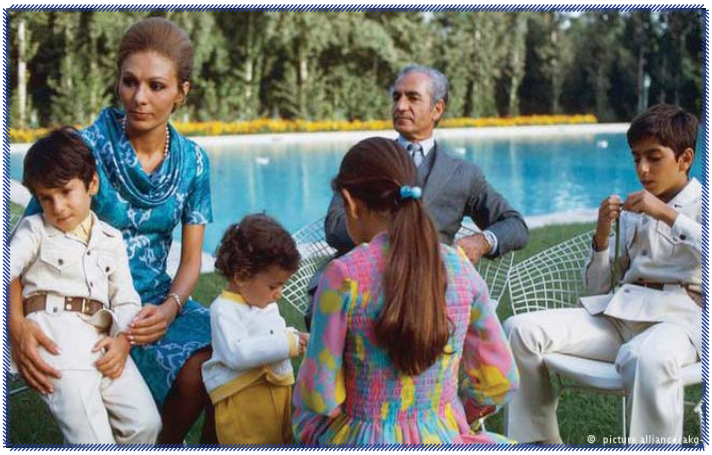
FSI

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



که برای گرفتن اطلاعات علیه زندانیان تازه دستگیر شده به کار می‌رفت و نیز برخوردهای تند زندانیان سیاسی با زندانبانان ــ که نتیجهٔ رادیکالیسم جدید چریک‌ها بود ــ فضای خفقان تازه‌ای در زندان‌ها ایجاد کرد و گزارش‌های مربوط به شکنجه و نقض حقوق بشر دردسر تازه‌ای برای شاه پدید آورد.

سوای سرکوب قاطعانه شورش‌های خیابانی ۱۵ خرداد، که علم دایم به آن می‌نازید و احساس می‌کرد همین یک خدمت او به شاه ادامهٔ صدارتش را کفایت می‌باید کرد، دستاورد مهّم دیگر علم، به گمان خودش در عرصهٔ سیاست خارجی بود. پس از مذاکرات مفصلی او توانست تنش‌های میان ایران و شوروی ــ و به توازی آن حملات شدید رادیو مسکو به شاه ــ را کاهش داد. ایران در آن زمان قول داد که هرگز به هیچ دولت خارجی اجازه نخواهد داد که در ایران پایگاهی نظامی علیه شوروی تأسیس کند. شاه در واقع تنها در مفهوم سخت محدود به این قول وفادار ماند. پس از چندی شاه به آمریکا و انگلیس اجازه داد که در مرزهای ایران و شوروی دو مرکز سخت حساس برای رصد فعالّیت‌های اتمی شوروی تأسیس کنند. افسران آمریکائی و انگلیسی این مراکز جاسوسی را اداره می‌کردند و ساواک و دیگر نهادهای ایرانی نقشی در این مراکز نداشتند. گویا گهگاه فرماندهانِ این پایگاه‌ها دیداری با شاه می‌کردند و اجمالاً او را در جریان فعالّیت‌های خود می‌گذاشتند. برخی از مورّخان حتّی گفته‌اند که اشغال افغانستان توسط شوروی با بسته شدن این مراکز جاسوسی در ایران رابطه داشت. روس‌ها گمان داشتند که آمریکا درصدد خواهد بود که جایگزینی برای این مراکز جاسوسی از دست رفته سراغ کند و افغانستان، به گمان روس‌ها مناسب‌ترین کاندید بود. به دیگر سخن حمله به افغانستان پیشگیری از ایجاد مراکز جاسوسی آمریکایی در آن سرزمین بود. البته شاه در زمانی که با تأسیس این مراکز آمریکائی و انگلیسی در ایران موافقت کرد، گام مهّم تازه‌ای هم در جهت تطمیع شوروی برداشته بود. قرارداد ۱۹۶۵ ابعاد مناسبات تجاری ایران و شوروی را به شکلی بی‌سابقه گسترش می‌داد و ظاهراً همین نفع اقتصادی در رفع نگرانی‌های سیاسی روس‌ها مؤثر بود.

اگر علم گمان می‌کرد که خدمتش در حفظ سلطنت در ۱۵ خرداد و نقشش در بهبود روابط ایران و شوروی و بالاخره دوستی دیرینش با شاه سبب خواهد شد که او مدّت درازی در مقام نخست‌وزیری دوام خواهد آورد، سخت اشتباه می‌کرد. دو هفته هم از ۱۵ خرداد نگذشته بود که شاه در ملاقاتی با یک مقام آمریکایی نه تنها از تصمیم خود در برکناری علم خبر داد بلکه گفت می‌خواهد حسن‌علی منصور را جانشین او کند. شاه می‌گفت می‌خواهد "با قاطعیت عده‌ای را کنار بگذارد." می‌گفت به نوعی "خانه تکانی" نیاز دارد. می‌گفت انتظام و شریف‌امامی را از کار برکنار خواهد کرد. اخراج این دو قاعدتاً نه بخشی از "خانه تکانی" که نتیجهٔ شرکت‌شان در جلسه‌ای بود که علاء تشکیل داده بود و نتیجه‌اش هم همان دیدار پر تنش علاء و انتظام دربارهٔ ۱۵ خرداد با شاه بود. به گفتهٔ شاه، سوای سالمندان از کار افتاده‌ای چون علاء و انتظام، پاکروان هم به زودی از ساواک برکنار خواهد شد. شاه می‌گفت اگر ساواک کار خود را درست انجام داده بود ۱۵ خرداد هرگز رخ نمی‌داد.

در دیدارش با مقام آمریکایی شاه به نکتهٔ غریب دیگری هم اشاره کرد. می‌گفت، "می‌خواهد یک نظام تک حزبی ایجاد کند... و آن را به نیروی سیاسی اصلی مملکت بدل سازد." شاید مراد شاه از این "نظام تک حزبی" همان حزب ایران نوینی بود که چندی بعد به دستور شاه به قدرت رسید و عملاً در تمام دوران هویدا و منصور قدرت در سطوح میانی و پائین دیوانسالاری را قبضه کرد، بود. قدرت سیاسی در دست شاه بود و حتّی قدرت تعیین و تصویب وکیل و وزیر هم در تمام مدّت بالمال به تصویب او بازبسته بود. ولی هر روز کارگزاران حزب در سطوح محلی مصدر کارهای مهّم می‌شدند.

چندی پس از این گفتگو با سفیر آمریکا، شاه در دیداری دیگر این بار با سفیر انگلیس اظهار کرد که به گمانش "دیگر شکی نیست که برای رسیدن به مردم به یک نظام تک حزبی" نیاز دارد.

این گفته‌ها از چند جنبه جالب‌اند. اوّلاً حدود دو سال پیش از بیان این نظریه ــ و بارها پس از آن ــ شاه نظام‌های تک حزبی را منادی بدترین نوع استبداد خوانده بود.

می‌گفت اغلب به رژیم‌های خودکامهٔ کمونیستی ره می‌سپرند. دو این که شاه این فکر خود را نه در سال ۱۹۶۳ یا ۱۹۶۴ بلکه حدوداً پانزده سال بعد، با ایجاد حزب رستاخیز به مرحلهٔ عمل گذاشت.

[نگاهی به شاه ، ادامه در صفحه ۴۶ ←]

سخن و اندیشه-۸۳

حسن گل‌محمدی
نویسنده و شاعر

بازکن آغوش را، جشن مهرگان آمده است

می‌گویند پائیز، بهار عاشقان است و در روزهای مهر، دل‌ها دوباره عاشق می‌شوند و به تپش می‌افتند. واقعاً کدام دلی که این روزها با دیدن طبیعت هزار رنگ و افسون کننده، اغوا نشود و دل به عشقی نبندد. یک لحظه در هر حالتی که هستید، به طبیعت، به درختان، به آسمان پر از ابر و بارانی و به برگ‌هایی که با رنگ‌های گوناگون خود جلوه‌ای عاشقانه و عارفانه به اطراف ما داده‌اند، نگاه کنید. از درون خود بیرون آیید و با چشم دیگری به این همه زیبایی‌ها که طبیعت برایمان به ارمغان آورده است، بنگرید و ببینید چه خبر است.

- این جلوه‌های زیبا هدیه کیست؟

بیایید قدر لحظه‌های عمر را بهتر بدانیم و به زیبایی‌های اطرافمان توجه کنیم و در درک ارزش‌های آن بکوشیم. پاییز و مهر ریشه در درون فرهنگ ما ایرانیان دارد، ایرانیانی که طبیعت‌گرا و شادی‌آفرین بودند و از هر مناسبتی برای بالا بردن روحیه خود و مبارزه با بدی‌ها و کژی‌ها استفاده می‌کردند و با این باور در آغازین روزهای مهر ماه جشن بزرگی به نام "مهرگان" برپا می‌کردند.

جشن مهرگان علاوه بر آن که بر اساس باورهای ایرانیان به مناسبت‌های:

- ۱ پیروزی فریدون بر ضحاک با قیام کاوه آهنگر.
- ۲ تطابق مهر روز و احترام به ایزد مهر.
- ۳ جشن برداشت محصول و شکرگزاری.
- ۴ جشن آغاز فصل تحصیل و شروع دانش‌آموزی.

برگزار می‌گردد، ولی از لحاظ فلسفه و اهداف، دارای ابعاد معنوی بسیار بالایی است.

ایرانیان به پاسداشت رهایی از چنگال اندیشه و ظلم بیگانگان و قیام در مقابل بی‌دادگری و فساد در جامعه که الگوی مقاومت و مبارزه آن "کاوه آهنگر" بود، در حقیقت پیروزی راستی و خوبی را بر کژی و بدی جشن می‌گیرند.

از طرفی دیگر سرزمین ایران همیشه از خشکسالی و عدم بارش کافی برای بدست آوردن محصولات کشاورزی در رنج بوده است. لذا برگزاری مراسم بزرگداشت برای برداشت محصول و شکرگزاری در مقابل موهبت‌های الهی، آیین زیبا و خوبی است که در فلسفه برگزاری جشن مهرگان نمود عینی پیدا می‌کند.

جشن مهرگان به عنوان جشن نیایش به پیشگاه ایزد مهر، ایزد روشنایی، پیمان، دوستی و محبت، ایزد بزرگ و کهن ایرانیان، به هنگام اعتدال پاییزی در مهر روز آیینی بس مقدس و قابل ستایش است که از محتوای معنوی و عرفانی خاصی برخوردار می‌باشد.

ایرانیان در مهر ماه که آغاز فصل پس از برداشت محصولات کشاورزی بود، به مراکز آموزشی می‌رفتند و آغاز سال تحصیلی را جشن می‌گرفتند. پس یکی از جلوه‌های زیبای جشن مهرگان، جشن آغاز فصل علم‌آموزی و ارزش نهادن به علم و دانش است.

به طوریکه ملاحظه می‌گردد در تک تک این جنبه‌های برگزاری جشن مهرگان، فلسفه و اهدافی نهفته است که موجب شادی و تعالی روح انسان می‌گردد. همین فلسفه‌ها و اهداف است که در طول تاریخ موجب گردیده، فرهنگ و آیین‌های ایرانی در مقابله با امواج تهاجم‌ها و درگیری‌ها، همچنان پایدار و مقاوم باقی بماند و هویت ایرانی در ستیز با فرهنگ‌های مهاجم پیروز بیرون بیاید.

ار بررسی و تحقیق در متون تاریخی باقی‌مانده از گذشته به این نتیجه می‌رسیم که نوروز و مهرگان دو جشن بزرگ در آغاز فصل بهار و پاییز می‌باشند. این دو جشن در میان جشن‌های

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

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

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

دیگری که ایرانیان آنها را برگزار می‌کردند از اعتبار و ارزش بالایی برخوردارند. بخش مهمی از کتاب اوستا به نام "مهریشت" در بزرگداشت و ستایش مهر است.

در کتاب اوستا در رابطه با مسایل علمی و شناخت از طبیعت اشاره‌های فراوانی شده است و این نشان از این است که پیامبر بزرگ ایران زرتشت و ایرانیان باورهای اعتقادیشان بر مبنا و اصول علمی و حتی ریاضی استوار بود و از خرافات و افسانه به دور بوده است. به همین دلیل در مهریشت به نجوم و باورهای علمی کیهانی اشاره‌های فراوانی شده و قدیمی‌ترین سند در رابطه با علم و آگاهی ایرانیان باستان شناخت کروی بودن زمین است.

از تعاریفی که برای ایزد مهر در اوستا آمده است، این ایزد به عنوان داور و مجری عدالت و موکل بر پیمان و عهود مردم است که با دقت و وسعت علمی و عملی، نظارت کامل بر حوزه شناخته شده خود دارد. بر اساس این باورها، مهر نموداری از خلق و خوی ایرانی و مزدایی است که دشمن بی‌امان دروغ و دروغگویی می‌باشد. به وی دروغ نمی‌توان گفت و هر جایی که دروغ و دروغگویی باشد، او به تندی به آن‌سو فرود آمده و آنها را سخت مورد بازخواست قرار می‌دهد.

همچنین مهر ایزدی است که شکوه و حشمت می‌بخشد، نعمت و ارزانی عرضه می‌دارد، خانه و خانواده را سرشار از سرور و شادی می‌کند، به درست‌کرداران پاداش می‌بخشد و بدکرداران را کیفر می‌دهد. او نظام راستی و درستی را برقرار می‌کند. به همین علت است که جشن مهرگان، ویژه این ایزد تا این حد اعتبار و عظمت دارد.

در حقیقت مهرگان جشن پاسداری پیمان‌های اجتماعی است. یعنی جشن "انسان" موجودی که هویت ممتاز خود را در گرو همین پاسداری می‌یابد. اگر در باورها، به نوروز، روز "زمین و طبیعت" گفته می‌شود، مهرگان روز "انسان" است. بی‌تردید انسان و میثاق‌های او در ادوار کهن راز ماندگاری حیات و روابط سالم در روی زمین بوده است که می‌بایست بر اساس آموزه‌های درست زرتشت بر محور افکار نیک، کردار نیک و گفتار نیک دنیایی از راستی و خوبی و دشمنی با دروغ و کژی را در روی زمین ایجاد کند.

یکی از جلوه‌های زیبای مهرگان، آموزه‌های راستی و درستی است. ایزدمهر که موکل بر روابط اجتماعی و انسان‌ها بوده است سخت با دروغ و دروغگویی در مبارزه است.

خوانندگان عزیز فکر کنید اگر اساس آموزه‌های یک مکتب انسان‌ساز بر مبنای ایجاد روشی باشد که در جامعه دروغ و نادرستی وجود نداشته باشد، آن جامعه و مردم آن چقدر با سعادت و خوشبختی و در درستی و رعایت حقوق یکدیگر عمر را سپری می‌کنند.

اصولاً دروغگویی، دشمنی، نادرستی، ریا، دورویی، ظلم و دیکتاتوری از جمله صفات و روش‌هایی بوده‌اند که با هجوم و تسلط بیگانگان در جامعه ما رشد پیدا کرده‌اند. اگر به مباحث و مطالبی که در دوران ایران قدیم در جامعه ما رواج داشت نگاه کنیم، مشاهده می‌کنیم که روابط اجتماعی و ارتباطات انسانی عاری از هرگونه تعارض به حقوق شهروندی افراد بوده است. انسان آریایی و ایرانیان معتقد به مکتب راستین زرتشت، هیچگاه به خود اجازه نمی‌دادند که به حقوق دیگران تجاوز کنند و از آموزه‌های ارزشی و اعتقادی خود عدول نمایند. به همین دلیل بود که فرمانروایان ایرانی هنگام نیایش در آغاز سال نو، از اهورامزدای بزرگ می‌خواستند که سرزمین اهورایی ایران و ایرانیان مزدایی را از دروغ و خشکسالی همواره مصون نگه دارد.

مادها در تدوین تاریخ تمدن جهانی نقش بالایی داشتند. آنها باعث شدند که پارس‌ها به جای لوح گلی، از کاغذ پوستی و قلم برای نوشتن استفاده کنند. قانون اخلاقی آنها این بود که در زمان صلح با پشتکار فراوان به کشاورزی بپردازند و هنگام جنگ، افرادی متهور و بی‌باک باشند.

جای بسی خوشحالی است که پس از حمله اعراب به ایران و سقوط ساسانیان و مسایلی که از آن پس در جامعه ایرانی پیش آمده، اعراب هر چه سعی کردند نتوانستند بسیاری از آداب و رسوم ایرانیان را محو و نابود کنند. به طوریکه مراسم نوروز، مهرگان و سده در طول تاریخ ایران برگزار شده و برگزار می‌گردد.

نکته دیگری که لازم است در اینجا به آن اشاره کنم، زمان برگزاری جشن مهرگان است. اصولاً جشن اصلی مهرگان باید در زمان طبیعی خود همچون نوروز، در آغاز پاییز و اول مهر ماه باشد. اما چون شانزدهم این ماه، مهر روز است، به همین دلیل به موجب تطابق نام ماه و نام روز، جشن اصلی در شانزدهم مهر ماه برگزار می‌گردید. ولی در سال ۱۳۰۴ شمسی که تقویم ایران از لحاظ گاهشماری تغییر یافت و ۵ روز آخر سال حذف گردید و شش ماه اول سال ۳۱ روزه شد، از آن پس این جشن در دهم مهرماه برگزار می‌شود.

پس بیایید جشن مهرگان را که جشن انسان است، نمودی از آموزه‌های ارزشی نیاکان خود کنیم. بیایید جشن مهرگان، را جشن برگشت به ارزش‌های گذشتگانمان کنیم. بیایید جشن مهرگان را جشن راستگویی و جشن مبارزه با دروغ کنیم. بیایید با خود، خانواده و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، چه در خارج از کشور و چه داخل کشور، این عهد و پیمان را ببندیم که جشن مهرگان یعنی جشن مبارزه با دروغ، فساد، نادرستی، ظلم ستیزی و دیکتاتوری.

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

نچروپاتی-۱۷

دو بیماری شایع پوستی که افراد بسیاری با آن درگیرند

دکتر محمدرضا کاظمی
تورنتو

اگزما

اگزما یا درماتیت، یک بیماری پوستی التهابی است که دارای علائم خارش شدید، قرمزی و پوسته پوسته شدن پوست می‌باشد. در کانادا حدود شش میلیون مبتلا به اگزما وجود دارد و نیز شایعترین مشکل پوستی در کودکان زیر ۱۲ سال می‌باشد.

به طور کلی اگزما به اشکال مختلف مشاهده می‌شود، از جمله:

درماتیت آتوپیک: درماتیت آتوپیک شایع‌ترین شکل اگزما است که حدود ۱۰ درصد از کل کاناداییها به آن مبتلا هستند. این بیماری معمولا در دوران نوزادی بیشتر در کسانی‌که در خانواده، سابقه آلرژی دارند شروع می‌شود و سپس با شدت‌های متفاوت در دوران کودکی و بزرگسالی ادامه می‌یابد. تصور می‌شود که دلیل بیماری ترکیبی از خشکی پوست ،تحریک‌پذیری آن و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن باشد.

درماتیت تماسی: این نوع در اثر قرار گرفتن در معرض مواد تحریک‌کننده یا حساسیت‌زا، مانند صابون و شوینده‌ها، رنگ‌ها، مواد آرایشی و فرآورده‌های پوستی، مواد تمیزکننده یا گیاهان مثل پیچک سمی و گزنه ایجاد می‌شود.

نورودرماتیت: این فرم در مناطقی از بدن که در معرض سایش یا خراشیدگی است مانند پوشیدن لباس تنگ ایجاد می‌شود.

درماتیت سبورئیک: درماتیت سبورئیک با بثوراتی قرمز با ته رنگ زرد و پوسته‌های روغنی در نوزادان تحت عنوان کلاه گهواره (Cradle Cap) مشاهده می‌شود. اما در بزرگسالان بدلیل استرس و دیگر مشکلات سلامتی نظیر بیماری پارکینسون ایجاد می‌گردد.

درماتیت استازیس: این نوع بدلیل واریس و اختلال مزمن در عملکرد عروق ایجاد می‌شود. در نتیجه موجب کندی جریان خون و تجمع مایع در زیر پوست پاها می‌گردد. پس این وضعیت موجب کاهش تغذیه پوست و فشار اضافه بر پوست می‌شود. لازم به ذکر است که اگزما بیماری آزاردهنده و غیرمسری است و با روش‌های متداول و طبیعی به خوبی کنترل و مدیریت می‌شود.

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 پلازای 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 فرزندان شما از جولای سال
جاری پرداخت نخواهد شد؟
خدمات حسابداری
- حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
- تهیه صورت‌های مالی
- تهیه فرم‌های PST، GST 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

علائم ونشانه‌ها

اگزما می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن ظاهر شود و. علائم آن دارای شدت‌های متفاوت باشند. این علائم عبارتند از:

- خشکی پوست
- خارش
- قرمزی
- ضایعات پوستی نظیر لک‌های پوسته پوسته و یا دارای دلمه
- ورم

در موارد شدید، ضایعات به صورت تاول‌های پوستی، زخم یا ترک‌های پوستی مشاهده می‌شود. ضایعات زخمی اگر دستکاری شوند ممکن است عفونت کنند. علامت عفونت ضایعات با قرمزی و گرمی پوست مشخص می‌شود و نیاز به درمان فوری دارد.

ریسک فاکتورها

- سن: در حالی که اگزما در هر سنی ممکن است رخ دهد اما بیشتر در نوزادان و کودکان خردسالان مشاهده می‌شود.
- رژیم غذایی، کمبود اسیدهای چرب ضروری و نیز قرار گرفتن در معرض آلرژن‌های غذایی مشکلات گوارشی مثل سندرم نشت روده و بیماری سلیاک(نوعی سوء جذب)
- قرار گرفتن در معرض مواد محرک پوست مثل مواد شیمیایی، مواد پاک‌کننده و شوینده، لاتکس و مواد آرایشی
- ژنتیک.
- داشتن تب یونجه، آلرژی، آسم یا سابقه خانوادگی ابتلا به این حساسیت‌ها
- فشارهای جسمی یا روحی
- تغییرات آب و هوایی، استرس ناشی از بعضی بیماری‌ها، یا عفونت‌ها می‌توانند باعث آغاز و یا تشدید بیماری شوند.

مواد غذایی آلرژی و اگزما

مواد غذائی معمولی و رایج مثل تخم‌مرغ، شیر، بادام زمینی، سویا و گندم، می‌توانند به صورت آلرژن، محرک ایجاد اگزما باشند. بعلاوه مواد نگهدارنده، رنگ‌های غذایی و ادویه‌جات می‌توانند موجب آغاز و یا شدت گرفتن علائم اگزما شوند.

توصیه‌های رژیم غذایی

چه خوراکی‌هائی مصرف کنیم:

- آجیل و تخمه و تخم‌کتان، ماهی‌های سردابی و روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب ضروری هستند که می‌توانند به کاهش آماس و التهاب کمک کنند. بعلاوه تخمه کدو و آفتابگردان نیزحاوی روی هستند که برای سلامتی پوست اهمیت دارد.
- میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی اکسیدان‌های ارزشمند و فیبر هستند (که از یبوست جلوگیری می‌کند)
- مقدار زیادی آب بنوشید تا به دفع سموم از بدن کمک کند.

از چه خوراکی‌هائی اجتناب کنیم:

- انواع ادویه، لبنیات، کافئین، الکل و مواد شیمیایی موجود در غذاهای فرآوری شده و فست‌فود می‌تواند باعث تحریک و تشدید بیماری شود.

توجه: از آنجا که آلرژی‌های غذایی می‌توانند باعث اگزما شوند، رژیم غذایی حذفی روشی بسیار خوب برای تعیین حساسیت به مواد غذائی می‌باشد. مثلا لبنیات و گندم می‌تواند موجب حساسیت و اَیجاد مشکلات پوستی شوند.

چه شیوه زندگی داشته باشیم:

- اگر درماتیت تماسی دارید، از قرار گرفتن

[دو بیماری، ادامه در صفحه ۴۹ ←]

روانشناسی- ۱۰۵۹

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

چگونه خودباوری ضعیف را از نو بسازیم

شاید آنهمه نوشته‌ای که درباره خودباوری در این چند هفته آورده‌ام به نظر زیاد آید اما چون این مشکل را به دفعات می‌بینم درصدد نوشته‌های بیشتر برمی‌آیم. حال اجازه دهید یک تعریف جامع از خودباوری در اینجا بیاورم. به علاه خودناباوری یکی از عوامل ایجادکننده افسردگی است. خودباوری راه فکر کردن، احساس نمودن و عملکرد را نشان می‌دهد و به شما نشان می‌دهد که خود را قبول دارید، به خود احترام می‌گذارید و به خود اطمینان دارید و خود را باور می‌کنید. زمانی‌که شخص خود را پذیرفت می‌تواند به راحتی با افکار شخصی و کمبودهای خود بدون سرزنش کردن خود زندگی نماید. وقتی فردی به خود احترام گذاشت و و حدت خود و ارزش خود را به عنوان یک فرد واحد انسانی به حساب آورد، خود را خوب می‌فهمد. باور داشتن به خود یعنی شما احساس می‌کنید که در زندگی شایستگی و سزاوار داشتن یک زندگی خوبی می‌باشید.

یک واقعیت اساسی در مورد خودباوری اینست که آن باید از درون خود شخص نشات بگیرد. اگر فردی به هر نوع عادت و یا عاملی اعتیاد داشته باشد یک راه سالم در برابر اعتیاد اینست که روی خودباوری خود کار کند. رشد خودباوری معنی‌اش آن است که فرد در درون خود احساس رضایت و استحکام شخصیت را می‌سازد. اگر ریشه و اساس خود- ارزشی از درون شخص سرچشمه بگیرد بیشتر ثابت، پابرجا و مداوم خواهد بود.

اما راه‌هایی برای ساختن خودباوری:

راه‌های فرعی بسیاری وجود دارد که از مسیر آنها می‌توان خودباوری را به خوبی پی‌ریزی کرد و ساخت. ایجاد و ساختن خودباوری کاری نیست که یک شبه و در اثر یک بینش تنها و یا یک تصمیم جدی و یا تغییر رفتار فرد بوجود آید و رشد نماید. خودباوری به تدریج و از راه تمایل فرد به اینکه روی تعدادی از مسیرهای مختلف زندگی کار کند، بوجود می‌آید. سه راه مهم را در زیر می‌آورم که شما به آنها توجه کامل نمائید:

- مواظبت و محافظت از خود.
- ایجاد و رشد یک حامی و دوستی با افراد صمیمی.

راه‌های فرعی دیگر برای رشد خودباوری که به آنها اشاره خواهم نمود:

پایه و اساس رشد خودباوری تمایل و توانایی شخص است که بتواند از خود مواظبت و نگهداری نماید. معنی این جمله آن است که فرد بتواند نیازهای اساسی خود را به عنوان یک انسان تشخیص دهد و سپس کارهایی برای رسیدن به آن هدف‌ها انجام دهد. به علاوه مواظبت از خود شامل ایجاد روابط مناسب با کودک درون خود می‌باشد. کودک درون جایی بسیار عمیق در درون شما دارد که پایه و اساس نیازهای شما است. به علاوه این کودک حامل دردهای عاطفی مثل ترس، یا احساس آسیب‌پذیری که شما از دوران کودکی حاصل کرده‌اید نیز می‌باشد. برای اینکه شما والد خوبی برای کودک درون خود باشید، باید بر محدودیت‌ها و کمبودهای تربیتی خود که در دوران کودکی بوجود آمده است فائق شوید. این ضرب‌المثل را پیوسته بیاد داشته باشید هرگز برای خوشبخت شدن کودک درون شما دیر نیست. شما می‌توانید کمبودها و نواقص دوران کودکی خود را هم‌اکنون جبران نمائید.

و اما مواظبت از خود با شمارش تعداد زیادی از موقعیت‌های ناقص و ناجور و بدآموزی‌های خانوادگی که خود ایجاد کننده خودباوری می‌باشد شروع می‌شود. بعد از بحث و گفتگو با خود و تصمیم گرفتن و توجه به نیازهای اساسی انسان، شما می‌توانید آن نیازهایی را که برای زندگی فعلی شما بسیار مهم‌اند تشخیص دهید و آخر سر راه‌های مختلفی برای ایجاد یک رابطه مناسب با کودک درون خود ایجاد نمائید. یکی از نیازهایی که باید یاد بگیرید و از آن مواظبت نمائید تربیت مجدد و پرورش آن است و یکی دیگر که بسیار مهم و اساسی است اینست که شما می‌توانید خودباوری خود را از نو بسازید.

یک عامل مهم اینست که شما یک حامی صمیمی در زندگی برای خود پیدا کنید و این بخش مهمی از مواظبت خود می‌باشد. دیگران نمی‌توانند به شما خودباوری بدهند، اما می‌توانند شما را حمایت و یا ساپورت نمایند، شما را بپذیرند، برای شما ارزش قائل شوند و شما را دوست داشته باشند که این نکته برای تشویق و ترغیب و نیرومند شدن شما که بتوانید خود را تائید نمایید بسیار مهم است. این بخش خود به ۳ بخش فرعی تقسیم می‌شود. اولین بخش اهمیت رشد سیستم حمایتی شما را نشان می‌دهد. دومین بخش معرف شرایطی است که برای صمیمیت واقعی مهم می‌باشد. سومین بخش صحبت نمودن از کمبودها و موانع درونی شما است. داشتن موانع درونی در روابط شما هم برای خودباوری و هم صمیمیت بسیار ضروری است. علاوه بر این ارتباط بین خودباوری و روی پای خود ایستادن و از خود دفاع کردن مهم است. به کلامی دیگر شما بتوانید خود را به طور موثر ابراز نمائید.

مواظبت از خود اساس و پایه راه‌های فرعی دیگر برای ساختن عوامل خودباوری است. بدون تمایل و خواستن اساسی و توانایی در مواظبت از خود و پرورش و تغذیه و تربیت اخلاقی میسر نخواهد بود. البته مشکل است که فرد بتواند بصورت عمیق و تجربه تمام نشدنی خودارزشی پیشرفت زیادی نماید.

شاید شما شانس خوبی داشته باشید که به عشق، پذیرش و تغذیه و پرورش از اولیا خود برسید که این می‌تواند برای شما یک پایه محکم و اساسی برای خودباوری در سن کمال در شما ایجاد نماید.

در حال حاضر شما از هر نوع احساس عمیق از یدک کشیدن و عبور از جاده پر پیچ و خم زندگی به خودباوری خواهید رسید. این احتمالاً ساده و کوتاه می‌باشد که حاوی تغییرات معینی از نگرش‌ها، عادات و اعتقادات شما است. اما آنهایی که تمام عمر با نداشتن امنیت خاطر زندگی کرده‌اند، خودباوری آنها شامل رشد توانایی به خود برای آنچه قبلاً اولیا به شما داده‌اند نیستند. بسیار امکان دارد که شما بتوانید بر کمبودهای دوران کودکی و گذشته خود فائق آیید و این تنها از راه اولیا خود بودن امکان‌پذیر است به کلامی دیگر شما به صورت با معنی‌ای خود و کودک درون خود را تربیت مجدد می‌نمائید.

چند دلیل که چرا افراد خودباوری ضعیفی دارند:

در زیر به موقعیت‌هایی که توانسته به رشد و کودکی شما آسیب برساند و در شما ایجاد عدم امنیت و ناکامل بودن برساند اشاره می‌نمایم آنها عبارتند از:

- **داشتن والدین بسیار انتقاد کننده:** این دسته از والدین به خاطر در نظر داشتن استانداردهای بالای رفتاری از شما و عدم رسیدن به آن استانداردها در شما احساس گناه ایجاد می‌کنند. مثلاً تو هرگز خوب نیستی، شما در بزرگسالی همینطور خود را زجر می‌دهی. در اینگونه موقعیت‌ها شما با کمال‌طلبی می‌خواهید به این عدم اهمیت طولانی فائق آیید و ممکن است شما احساس نیرومندی از انتقاد بر خود پیدا کنید.
- **کودکی کاملاً گم شده:** اگر کودکی به دلیل طلاق و یا مرگ از والدین جدا شده باشد، ممکن است احساس طرد شدن نماید و همانطور که رشد می‌کند احساس تهی بودن و عدم امنیت درونی نماید. این باعث می‌شود که شخص به شدت احساس از دست دادن افراد مهم را در زندگی بزرگسالی بنماید. به عنوان یک فرد بالغ با آن گذشته تلخ شما می‌توانید بر احساسات کهنه خود و نیز طرد شدن غلبه نمائید و این از طریق وابستگی شدید به یک فرد ویژه و یا اعتیاد به غذا تا ویتامین‌ها، کار و یا هر چیزی که برای التیام بخشیدن به درد درونی شما کارساز باشد بنمائید.
- **والدین آزارگر:** آزار بدنی و یا جنسی شدید شکل‌هایی از محرومیت می‌باشد. این آزارها ممکن است شخص را با احساسات پیچیده و متفاوت مثل عدم امنیت، ناشایسته بودن، عدم اعتماد به دیگران، گناه و یا خشم شدید مبتلا نماید. بزرگسالانی که در دوران کودکی آزار دیده‌اند ممکن است خود آزارگر شوند و به دیگران آزار جنسی برسانند و ممکن است عصبانیت خود را با تجاوز به ناموس دیگران التیام بخشند. ممکن است خشم خود را با یک احساس عمیق درونی تنفر از خود و ناشایسته و نامناسب بودن نشان دهند. اغلب آنهایی که در کودکی آزار دیده‌اند معمولاً مشکل صمیمیت در روابط زناشویی خواهند داشت. به علاوه آزار رسانیدن از طریق کلمات نیز به همان نسبت اثرات تخریب کننده‌ای دارد.

دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

Safardaei4@hotmail.com
Office:905-770-4556

صفر داعی Ph.D.
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
روان درمانگر CRP | ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای
اختلافات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج
مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس
وسواس، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی
اشکالات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان
مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی
Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

اندر حکایت فعالیت‌های انتخاباتی استاد فضولی

طنز – ۶۰

فضول‌خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که این روزها استاد فضولی که سخت درگیر مسایل انتخاباتی است، سر از پا نمی‌شناسد، یک پا در میان کامیونیتی دارد و یک پا در چاپخانه‌های مختلف برای چاپ بنر و عکس‌های مختلف انتخاباتی. او که کاندیدی مستقل است و به هیچ حزب و دسته و گروه و سازمان و بنیاد و کنگره و منگره و شرکت و مرکتی وابسته نیست، حرف‌هایش را صادقانه و از روی خلوص نیت به اطلاع عموم می‌رساند و انتظار دارد که کامیونیتی نیز صادقانه به او جواب مثبت دهد. سیاست‌ها و خط‌مشی مستقل او کاملاً روشن و برای آحاد مردمی که رای می‌دهند، مشخص و معین است. برای اثبات این نکته مهم به یکی از گردهمایی‌هایش که با حضور تعداد کمی از طرفدارانش در پارکی در تورنتو تشکیل شده بود، رفتیم و از فرمایشات ایشان استفاده کردیم. استاد فضولی با کمال صداقت، درستی و بدون وابستگی در پشت تریبون قرار گرفت و به مریدانش این‌گونه سخن گفت:

"عزیزان، سروران و حمایت‌کنندگان گرامی، ما امروز گرد هم آمده‌ایم تا صادقانه با هم صحبت کنیم و برای رشد و تعالی کامیونیتی‌مان که در تورنتو گرفتار هزاران مشکل است راه حلی پیدا کنیم. اگر به این حقیر که از جنس شماییم و توسط خودتان کاندید مستقل بدون وابستگی به حزبی و جایی شده‌ایم، رای دهید، یکی از افراد معمولی جامعه را انتخاب کرده‌اید. شما را به هر کسی که می‌پرستید قسم می‌دهیم به این حرف‌های ما خوب فکر کنید و اگر دیدید که در آن صداقتی نهفته است، آنگاه از ما حمایت کنید. من یک آدم مهاجر بی‌شیله و پیله‌ام. اکنون چندین سال است که در شهر تورنتو در میان شما زندگی می‌کنیم، هر کدام‌تان کاری داشتید، سعی کردیم با بضاعت و امکانات کمی که داریم، آن را انجام دهیم. بار دیگر از شما صادقانه می‌خواهیم که به عرایضمان گوش کنید، خوب فکر کنید. من نه می‌توانم برای شما مترو بکشم و نه می‌توانم بیمارستان درست کنم و نه می‌توانم کسی را سرکار ببرم. راست و پوست‌کنده می‌گوییم، این‌گونه کارها از ما ساخته نیست. نمی‌خواهیم در اینجا فقط برایتان شعار تو خالی بدهیم. اما مخلصانه می‌گوییم، این حرفها در حد و توان یک نماینده نیست. به من اعتماد کنید و با انتخاب خودتان به یک خانواده مهاجر مساعدت نمایید.

ما خودمان می‌دانیم که کار فضولی در کامیونیتی، کار خوبی نیست ولی ما درباره کسی و خانواده‌ای فضولی نمی‌کنیم. ما در کارهایی که صورت می‌گیرد و رفتارهایی در جامعه می بینیم، با چشم فضولی به آن نگاه می‌کنیم تا به اصلاح امور بپردازیم. به شغل من با چشم بد نگاه نکنید. فضولی ما در حد و حدود قانون است. نان کسی را آجر نمی‌کنیم، از کسی بد نمی‌گوئیم، جاسوسی برای بیگانگان نمی‌نماییم، عامل اجرایی و آدم نفوذی هیچ گروه و دسته‌ای نیستیم. آدم فضول برای درست شدن روابط افراد کامیونیتی و افشا کردن کارهای نادرست، فضولی می‌کند. اما صادقانه بگویم، بارها دلمان می‌خواست شغل بهتری پیدا می‌کردیم و این فضولی را انجام نمی‌دادیم. ولی خدا به سر شاهد است که هر جا می‌رویم و هر چه رزومه می‌دهیم، خبری از پیدا کردن شغل دیگری برایمان فراهم نیست. پیش خودمان فکر کردیم که ما با تحصیلات، تجربیات و از همه مهمتر صداقت و درستی که داریم، هیچ چیزی از شرایط کاندید شدن کم نداریم، بنابراین به توصیه شما و با اراده خودمان، کاندید مستقل شدیم. قول می‌دهیم اگر انتخاب شدیم، مستقل و بدون هیچ جهت‌گیری و وابستگی به جایی یا افرادی، وظایف خودمان را که خدمت به شما است، انجام دهیم.

برای من این کاندید شدن، نشان دهنده آن است که آیا شما یک نماینده صادق و بی‌شیله و پیله دوست دارید یا نه؟ یا آن‌که شما به دنبال انتخاب یک آدم هفت خط هستید. ما هر چه می‌خواستیم، گفتیم، حالا شما تصمیم بگیرید و انتخاب کنید. سعی کنید کسی را انتخاب کنید که در آینده از عملکرد آن شرمنده نشوید. لااقل کاری کنید که این ۴۰۰ هزار نفر ایرانی در کانادا، برای یک کار اداری مثل کار کنسولگری، به آمریکا نروند و اینقدر هزینه نکنند.

ما هر آنچه که شرط بلاغ بود، گفتیم، حالا شما از سخن ما پند بگیرید یا ملال، به خودتان مربوط است. دمتان‌گرم.

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.

مشاور خانواده – ۴۰

فرشته نیک‌خواه
روان‌درمانگر

توانمندسازی در زنان

اصطلاح توانمندسازی به اقداماتی گفته می‌شود که برای افزایش درجه خودمختاری در افراد و جوامع انجام می‌شود تا آنها بتوانند منافع خود را به گونه‌ای مسئولانه و خودمختار نشان دهند و با اقتدار خود عمل کنند.

سه عامل اساسی برای توانمندسازی چیست ؟

عوامل اساسی برای توانمندسازی عبارتند از:

۱ ● آموزش و پرورش: آموزش به فرد این توانایی را می‌دهد که عاقلانه فکر کند و تصمیمات متفکرانه بگیرد.

۲ ● تبعیض جنسیتی: جامعه‌ای که بین ۲ جنس تبعیض قایل شود، هرگز نمی‌تواند توانمند شود.

۳ ● تبعیض مبتنی بر دین،اعتقادات و سنت‌ها

اما توانمند سازی زنان:

زنان در مقابل چالش‌های موجود درمانده نیستند. آنها در سراسر جهان برای خودشان، خانواده، روستا، مشاغل و دولت‌ها تصمیم‌گیرنده هستند. اما آیا همه ما از این توانایی و ارزش باخبر هستیم؟ آیا همه ما از این توانایی بهره می‌بریم یا درگیر نمایش ظاهر خود هستیم؟ اما واقعاً منظور از توانمندسازی زنان چیست؟ آیا این قدرت سیاسی است؟ توانمندسازی اقتصادی؟ توانمندسازی اجتماعی؟ در حقیقت، این دسته‌ها از هم جدا نیستند. آنها به طور متقابل تقویت می‌شوند. توانمندسازی سیاسی زنان، که معمولاً به عنوان مشارکت سیاسی در انتخابات و دولت در نظر گرفته می‌شود، لازم است تا به زنان در سیاست‌هایی که بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارد، صدا داده شود. توانمندسازی اقتصادی زنان، که مستلزم آن است که زنان صلاحیت تصمیم‌گیری در مورد استفاده از منابع خود را داشته باشند، منجر به رونق خانواده‌ها و جوامع می‌شود. توانمندسازی اجتماعی، که غالباً از طریق سیاست‌گذاری و آموزش عمومی حاصل می‌شود، زنان را از بدرفتاری، استثمار و ظلم و ستم که زنان را از رسیدن به پتانسیل‌های کامل خود باز می‌دارد، رهایی می‌بخشد.

اما آیا اینها معرف یک زن توانمند است؟

توانمندسازی زنان فرآیندی است که در آن زنان به تشریح و بازآفرینی آنچه می‌پردازند که می‌توانند انجام دهند در شرایطی که قبلاً انکار شده بودند، اصول مختلفی وجود دارد که توانمندسازی زنان را تعریف می‌کند، اما به این معنی نیست که اگریکی از ما در حال توانمند شدن است این عدم توانمندی از موضع عدم توانائی ناشی شود.

عزت نفس مهم‌ترین کیفیتی است که هر زن قدرتمندی می‌تواند داشته باشد. اگر این کیفیت را نداریم، لازم است که آن را در خود ایجاد کنیم. وقتی احساس لیاقت و شایستگی در ما قوی باشد، دیگر احساس حقارت نمی‌کنیم. احساس نمی‌کنیم از ما سوءاستفاده شده است. ما تنها از این‌رو تسلیم سلطه‌جویی دیگران می‌شویم که می‌پذیریم و باور می‌کنیم "خوب نیستیم" یا نالایق هستیم. تغییر در چگونگی دیدن خود در زنان خود فرایندی است و ممکن است برخی از خانم‌ها برای انجام این کار به کمک یک متخصص کمک کنند. ه

مه زنان پتانسیل ایجاد تغییر و موفقیت در زندگی خود را دارند. براساس مقاله "هفت قدم به عزت نفس" که در وب‌سایت دانشگاه ایالتی اورگان منتشر شده است می‌گوید، دفعه بعد که اتفاق منفی رخ خواهد داد، فرصت دهید تا بتوانید آن را به وضعیت مثبتی تبدیل کنید. به عنوان مثال، اگر عزت نفس شما به دلیل شرایط محیطی و خانوادگی پایین است، یک قدم عقب بردارید و تصمیم بگیرید که در عوض چه کاری می‌توانید انجام دهید. با بازگشت به مدرسه و افزایش پتانسیل شغلی ممکن است فرصت‌های جدیدی پیدا کنید. در دایره دوستان خود تغییر ایجاد کنید. افراد موفق می‌توانند انگیزه خوبی برای شما باشند.

و در آخر برای نمایش قدرت و توانمندی خود نیاز به جراحی یا تلاش برای تغییر ظاهر خود نداریم قدرت هریک از ما در توانایی‌هایمان نهفته شده.

فرشته نیک‌خواه
روان درمانگر و مشاور خدمات فردی و اجتماعی در کاناداست
fery.nikkhah@gmail.com
647-771-2440

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

- انجام امور قانونی خرید املاک
- انجام امور قانونی فروش املاک
- انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک
- نماینده چندین شرکت وام 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

پوریا همتی

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

توسط شرکت داروسازی CVS:

یکی از داروهای متداول معده سرطان‌زا تشخیص داده شد

شرکت تولید کننده دارویی CVS آخرین شرکت دارویی است که فروش داروی معده "رانیتیدین" با نام تجاری "زانتاک" را به دلیل ارتباط آن با خطر ابتلا به سرطان متوقف کرد.

احتمال وجود ناخالصی در این نوع داروی معده موجب نگرانی در مورد مضرات این دارو در چند کشور دیگر نیز شده‌است. کانادا و فرانسه از دیگر کشورهایی هستند که اقدام به جمع‌آوری داروی رانیتیدین کرده‌اند. همچنین آمریکا و کشورهای اتحادیه اروپا در حال بررسی بیشتر احتمال سرطان‌زا بودن این دارو هستند.

پزشکان در این باره اظهار داشتند که تهدید آنی متوجه بیماران نیست اما آنان می‌توانند با پزشک خود در مورد جایگزین‌های رانیتیدین مشورت کنند.

اواسط ماه جاری میلادی سازمان غذا و داروی آمریکا و آژانس دارویی اروپا در مورد لزوم بررسی وجود ترکیب سرطان‌زای N-nitrosodimethylamine در داروی رانیتیدین تاکید کردند.

طبق اعلام آژانس دارویی اروپا این ترکیب در آب و مواد غذایی همچون گوشت، محصولات لبنی و سبزیجات وجود دارد اما سطح پایین آن آسیب‌زننده نیست.

تحقیقات جدید دانشگاه "مک‌گیل" مونترآل در کانادا:

ذرات پلاستیکی در برخی چای‌های کیسه‌ای خطرناک است

تحقیقات جدید دانشگاه "مک‌گیل" مونترآل در کانادا نشان داده است برخی از انواع چای‌های کیسه‌ای که در تولید کیسه‌های توری و کوچک آنها از مواد اولیه پلاستیکی استفاده می‌شود، ممکن است میلیاردها ذره میکروپلاستیک را در فنجان شما بر جای بگذارند.

ذرات میکروپلاستیک به طور گسترده در محیط، آب‌های شیر و بعضی از غذاها یافت می‌شوند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌گوید چنین ذراتِ موجود در آب آشامیدنی خطری به همراه ندارند اما به گفته همین سازمان این یافته‌ها مبتنی بر "اطلاعات محدود" بوده و به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

محققان دانشگاه "مک‌گیل" مونترآل کانادا هم‌چنین خواستار تحقیقات بیشتر در مورد اثرات سلامتی میکروپلاستیک‌ها شده‌اند که به عنوان ذرات کوچک با طول کمتر از پنج میلی‌متر از هر نوع مواد زاید پلاستیکی تعریف شده‌اند. در این مطالعه محققانِ کانادایی چهار نوع چای کیسه‌ای با برندهای مختلف را تهیه کردند. بیشتر چای‌های کیسه‌ای از کیسه‌های کاغذی تهیه شده‌اند اما برخی از برندهای چای به تازگی به کیسه‌های پلاستیکی توری برای تهیه این چای‌ها روی آورده‌اند.

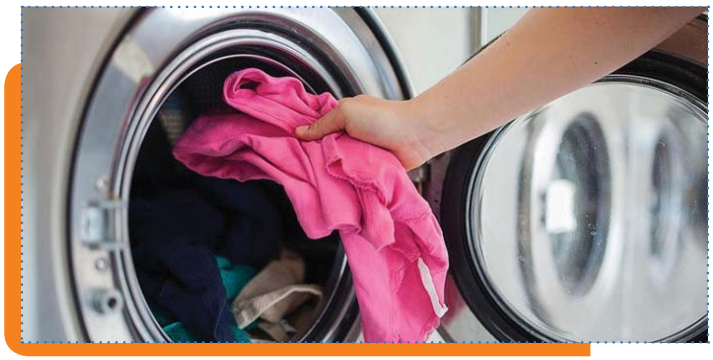
محققان چای‌های برندهای مختلف چای کیسه‌ای را تخلیه کرده و کیسه‌های خالی را در آب گرم با دمای ۹۵ درجه سانتی‌گراد قرار داده تا عمل دم کشیدن چای را با کیسه‌های خالی شبیه‌سازی کنند. نتایج نشان داد هر یک از کیسه‌های پلاستیکی خالی از چای به تنهایی ۱۱.۶ میلیارد ذره میکروپلاستیک و ۳.۱ میلیارد ذره نانو پلاستیک کوچک‌تر را درون آب داغ آزاد می‌کند که این ذرات با چشم غیر مسلح کاملاً نامرئی هستند. براساس این مطالعه که در مجله علوم و فناوری محیط زیست منتشر شده است، سطوح آزاد شده از بسته بندی چای‌های کیسه‌ای چندین مرتبه بالاتر از میزان پلاستیک موجود در سایر مواد غذایی یا آب‌های بطری‌های پلاستیکی است که پیش‌تر گزارش شده بود.

به گفته محققان علت این میزان از تفاوت در سطوح پلاستیک را دو عامل می‌توان دانست. اول آن که در این تحقیق تمرکز محققان بر هر دو نوع ذرات پلاستیکی میکروپلاستیک‌ها که حدود ضخامت یک مو را داشته و ذرات نانوپلاستیک که هزار برابر کوچک‌ترند، بوده است و دوم آن که پلاستیک کیسه‌های چای در معرض آب جوش قرار دارد نه دمای اتاق و از همین رو احتمال آزاد شدن ذرات ریز پلاستیکی در آن‌ها بیشتر است.

محققان این مطالعه را فرصتی برای مصرف‌کنندگان دانسته‌اند تا خریدهای آگاهانه‌تری داشته باشند و به دنبال کاهش هر چه بیشتر استفاده از پلاستیک باشند.

انجمن میکروبیولوژی آمریکا:

عوامل بیماری‌زا در ماشین‌های لباسشویی خانگی وجود دارند



ماشین لباسشویی‌های خانگی از هر نوع، خاک و لکه‌ها را از روی لباس، حوله و دستمال‌ها می‌زدایند اما آن‌ها را ضدعفونی نمی‌کنند. بیمارستان‌ها برای ضدعفونی کردن لباس‌ها از مواد ضدعفونی کننده مبتنی بر کلرین و پراکسید استفاده می‌کنند. هم‌چنین در چرخه آبکشی از آب گرم بیشتر و در چرخه خشک کردن از تنظیمات دمای بالاتری استفاده می‌کنند که همگی برای کشتن میکروب‌ها مفید است.

اما نگرانی‌های زیست محیطی روش شست‌وشوی لباس‌ها را تغییر داده است. مطالعات نشان می‌دهد که لباس‌های رنگی اغلب در دمای بین ۳۰ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد شسته می‌شوند. در چین، کره جنوبی و ژاپن اما بیشتر از آب سرد استفاده می‌شود. مقامات آمریکایی نیز شست‌وشو با آب سرد را در صورت امکان توصیه می‌کند، به طوری که در وب‌سایت وزارت انرژی این کشور این طور آمده که شست‌وشو با آب سرد یا گرم به خوبی از پس تمیز کردن لباس‌ها برمی‌آید و تغییر تنظیم دمای ماشین لباسشویی از آب داغ به گرم می‌تواند باعث کاهش ۵۰ درصدی بار مصرف انرژی شود.

با این حال در صورت بررسی لباس‌ها و حوله‌ها می‌توان میکروب‌های نهفته در آن‌ها را یافت. یک استاد میکروبیولوژی در دانشگاه آریزونا در این مورد اعلام کرده که باکتری ای-کولای به خوبی روی حوله‌ها رشد می‌کند. هم‌چنین با توجه به خیس و مرطوب بودن حوله‌ها طی حدود سه یا چهار روز باکتری‌های مدفوع را روی آن‌ها به راحتی می‌توان یافت.

طبق مطالعات، دمای توصیه شده برای کشتن مؤثر باکتری‌های بیماری‌زا ۶۰ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر است که آب داغ محسوب می‌شود. دمای بین ۳۲ تا ۴۳ درجه سانتی‌گراد نیز گرم و دمای بین ۱۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد سرد به شمار می‌رود.

حتی اضافه کردن سفید کننده به شست‌وشوهای آب سرد ممکن است موثر واقع نشود. مطالعات نشان داده‌اند که فعالیت سفید کننده‌ها در دماهای پایین شست‌وشو به شدت کاهش یافته و ناکارآمد می‌شوند.

به گفته متخصصان در آمریکا هنگامی که حوله‌های خود را با آب سرد شست‌وشو می‌دهید، تمیز کردن آن‌ها با توجه به ضخامت بالایشان بسیار سخت است. برای شست‌وشوی حوله‌ها باید از آب گرم استفاده کرده و به طور کامل آن‌ها را خشک کرد. در صورتی که این عمل را به خوبی انجام ندهید، هنگام خشک کردن صورت خود با حوله به میزان زیاد و غیرمنتظره‌ای با باکتری ای-کولای برخورد خواهید داشت. حتی در وضعیت بدتر با توجه به ارتباط شیوع سالمونلا، مننژیت باکتریایی و ویروسی و کرم حلقوی با لباسشویی‌ها ممکن است به این میکروب‌ها آلوده شوید.

در صورتی که اطرافیان شما به بیماری خاصی مبتلا نباشند، روند شست‌وشوی عادی لباس‌هایتان مشکلی را ایجاد نمی‌کند، چرا که بدن‌های ما به میکروب‌های خود و حتی باکتری ای-کولای عادت دارد. تنها در صورتی که مهمان‌های زیادی دارید، حوله‌های خود را به صورت مرتب با آب داغ شسته و با حرارت بالا خشک کرده و تعویض کنید.

در صورتی که فردی در اطراف شما بیمار باشد، باید حرارت بخش خشک کن لباسشویی را افزایش داده و زمان آن را برای دست‌کم نیم ساعت تنظیم کرد، زیرا خشک‌کن در حالت صرفه‌جویی در مصرف انرژی، کارایی کافی برای کشتن میکروب‌ها را ندارد. در صورتی که ماشین لباسشویی شما خشک‌کن ندارد، لباس‌ها را به مدت کافی در زیر نور خورشید پهن کنید، چرا که نور خورشید نیز به گفته متخصصان خواص ضدعفونی کننده دارد.

هم‌چنین توجه داشته باشید که ماشین لباسشویی را نیز پس از شست‌وشوی لباس‌ها و حوله‌های فرد بیمار ضدعفونی کنید تا میکروب‌هایی که در لگن آن کمین می‌کنند، لباس‌های بعدی را عفونی نکنند. می‌توانید با ریختن سفیدکننده داخل لباسشویی و انجام یک دور چرخش شست‌وشو این عمل را انجام دهید.

بنا بر گزارش سی‌ان‌ان، متخصصان هشدار می‌دهند که به هیچ وجه لباس‌های کثیف را تا محل ماشین لباسشویی بغل نکنید و برای این کار حتما از سبد لباس‌های چرک استفاده کنید تا از انتقال میکروب‌ها به خود جلوگیری کنید.

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

نتیجه تحقیقات ستاد ویژه فناوری نانو:

نانوآمولوسیون ضدسرطان برای تسریع تولید سلول‌های سفید خون

یکی از شرکت‌های فعال در حوزه نانودارو، در حال ثبت پتنت مربوط به فناوری موسوم به NanoStilbene است که در آن از ماده فعالی به نام پتروستیلبن استفاده شده است که می‌تواند به بهبود سلول‌های خون بعد از شیمی‌درمانی کمک کند.

ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، یکی از شرکت‌های فعال در حوزه نانودارو، به دنبال ثبت پتنت مربوط به فناوری است که در آن از نانوآمولوسیون برای از بین بردن سلول‌های سرطانی و کمک به احیاء سلول‌های سفید خون استفاده می‌شود، این دارو از مغز قرمز استخوان محافظت کرده و سیستم ایمنی بدن را تحریک می‌کند.

نوتروپنیا یک ناهنجاری کاهش تعداد سلول‌های سفید خون است که اگر شدت پیدا کند خطر جانی خواهد داشت، این بیماری یکی از اثرات جانبی درمان سرطان با شیمی‌درمانی یا رادیودرمانی است.

در حیواناتی که با عامل ۵ فلوروراسیل درمان شده‌اند، استفاده از این نانودارو موجب شده تا احیاء سلول‌های سفید خون خیلی سریع انجام شود، این نتایج در موارد دیگر شیمی‌درمانی نیز به‌دست آمده است.

جیمز ولتمایر از محققان ارشد این شرکت گفت: ما پیش از این گزارش کرده بودیم که نانو داروی NanoStilbene می‌تواند برای از بین بردن سلول‌های سرطانی به کار رود، این داده‌های جدید از امکان بهبود کسانی که در معرض شیمی‌درمانی قرار گرفته‌اند پشتیبانی می‌کند. این نانودارو برای محافظت از این بیماران بعد از شیمی‌درمانی مناسب است، بیمارانی که شیمی‌درمانی روی آن‌ها انجام شده و دچار کاهش سلول سفید خون شده‌اند، این کار موجب افزایش احتمال بیماری‌های عفونی می‌شود.

این نانودارو نه تنها می‌تواند احیاء سلول‌های سفید خون را تسریع کند بلکه به دلیل داشتن خواص ضدسرطان به از بین بردن سلول‌های سرطانی نیز کمک می‌کند، در واقع این دارو فعالیت‌های مختلفی در بدن دارد. به ندرت می‌توان دارویی یافت که هم موجب کاهش رشد سلول‌های سرطانی شود و هم به‌صورت هم‌زمان سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و مغز قرمز استخوان را از گزند مواد سمی شیمی‌درمانی مصون دارد.

NanoStilbene یک نانوآمولوسیون حاوی نانوذرات پتروستیلبن با ابعاد ۷۵ تا ۱۰۰ نانومتر است، این نانوذرات برای درمان سرطان و برخی اختلالات التهابی قابل استفاده است، این دارو می‌تواند نسل جدیدی از ترکیبات غیرسمی برای درمان سرطان باشد که سیستم ایمنی بدن را نیز تحریک می‌کند.

محققان استرالیایی:

سیگارهای الکتریکی موجب تشدید علائم آسم می‌شوند

مطالعه محققان دانشگاه تکنولوژی سیدنی استرالیا نشان می‌دهد سیگارهای الکتریکی معطر می‌توانند شدت بیماری‌های نظیر آسم را تشدید کنند. این یافته‌ها نشان دادند برخی سیگارهای الکتریکی معطر، و حتی بدون نیکوتین، موجب تغییر نحوه عملکرد مجاری هوا می‌شوند.

دکتر "دیوید چپمن"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "این موضوع بخصوص برای افراد مبتلا به بیماری تنفسی که در معرض آسیب‌های ناشی از سیگارکشیدن هستند، اهمیت دارد."

به گفته چپمن، "اکثر افرادی که سیگار الکتریکی استعمال می‌کنند از مایعات معطر مصرف می کنند و شواهد نشان می‌دهد افزودنی‌های معطر در صورت استنشاق می‌توانند سمی باشند."

محققان با بررسی رایحه‌های مختلف پی بردند عطر شیرین بیان موجب التهاب مجاری هوا می‌شود در حالیکه رایحه دارچین، تاثیری معکوس داشته و التهاب مجاری هوا را کاهش می‌دهد. رایحه دارچین موجب افزایش حساسیت مجاری تنفسی می‌شود و بوی موز باعث ایجاد زخم در بافت می‌شود

محققان سوئدی :

احتمال افزایش سرطان پروستات در مردانی که با دارو پدر می‌شوند

محققان سوئدی دریافتند مردانی که به کمک درمان‌های ناباروری پدر می‌شوند با احتمال بیشتر ابتلا به سرطان پروستات در میانسالی روبرو هستند. این یافته حاصل بررسی داده‌های مربوط به گزارشات ملی سوئد بین سال‌های ۱۹۹۴ تا ۲۰۱۴ است. در مجموع یک میلیون کودک در طول این مدت زمانی متولد شده بودند.

بارداری اکثر این کودکان (۹۷ درصد) به شیوه‌های طبیعی بوده است. اما ۱.۷ درصد پدران (حدود ۲۶۰۰ مرد) تحت لقاح آزمایشگاهی و ۱.۳ درصد (حدود ۱۵ هزار مرد) در معرض تکنیک‌های تزریق اسپرم قرار گرفته بودند.

با بررسی نرخ ابتلا به سرطان پروستات در این دو دهه بعد از پدرشدن مشخص شد تنها ۰.۲۸ درصد مردانی که به شیوه‌های طبیعی پدر شده بودند مبتلا به این بیماری شدند. در حالیکه این رقم برای پدرانی که به شیوه لقاح آزمایشگاهی پدر شده بودند ۰.۳۷ درصد و برای پدران گروه تزریق اسپرم، ۰.۴۲ درصد بود.

محققان به این نتیجه رسیدند مردانی که با کمک شیوه‌های تولید مثل کمکی پدر می‌شوند در معرض ریسک ابتلا زودهنگام به سرطان پروستات قرار دارند و این گروه پرخطر باید از لحاظ ابتلا به سرطان پروستات در معرض معاینات و آزمایشات بلندمدت باشند.

محققان کانادایی :

داروی دیابت عامل محافظ در برابر بیماری قلبی است

نتایج مطالعه اخیر محققان کانادایی نشان می‌دهد داروهای تنظیم کننده قندخون برای بیماران مبتلا به دیابت نوع۲ می‌تواند از شخص در برابر بیماری قلبی هم محافظت کند.

در این مطالعه به بررسی تاثیر داروی دیابت empagliflozin بر ترمیم سلول در عروق خونی و خطرات بیماری قلبی ناشی از آن پرداخته شد. داروی empagliflozin در گروه داروهای موسوم به بازدارنده‌های SGLT۲ قرار می‌گیرد که قندخون را کاهش می‌دهد.

تحقیق نشان داد سلول‌های پیشرو درحال گردش در خون که در مغز استخوان یافت شده و نقش مهمی در سلامت قلب دارند با این داروی دیابت تنظیم می‌شوند. برای بیماران مبتلا به دیابت و بیماران در معرض خطر بیماری قلبی، اینگونه داروها می‌توانند با ترمیم سلول‌های آسیب دیده از قلب محافظت نمایند.

دکتر "سوبود ورما"، جراح قلب و دانشمند در مرکز تحقیقات علوم بیومدیکال کینان تورنتو کانادا، در این باره می‌گوید: "ما با بررسی شمار زیادی از آزمایشات بالینی مشاهده کردیم که بازدارنده‌های SGLT۲ می‌توانند از بیماران دیابتی در مقابل بیماری قلبی هم محافظت نمایند."

بیماری قلبی مشکل اصلی افراد مبتلا به دیابت است چراکه اکثرا در ترمیم عروق خونی با مشکل روبرو هستند و از این رو بسیار در معرض خطر مشکلات قلبی-عروقی قرار دارند.

محققان در این مطالعه مشاهده کردند در افراد مبتلا به دیابت، نه تنها این دارو موجب افزایش سلول‌های پیشرو شد، بلکه التهاب و فشار اکسایشی که می‌تواند در بیماری قلبی عروقی نقش داشته باشد هم کاهش یافت.

به گفته دکتر ورما، "برای بیماران مبتلا به دیابت، این شرایط گام مهمی در جهت کاهش خطر بیماری قلبی است."

AIR SOLAR SYSTEM INC.
HEATING AND COOLING

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

با امکان: اقساط ماهیانه بدون سود

Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com

دستگاهی که راه رفتن بیمار پس از سکته را بهبود می‌دهد

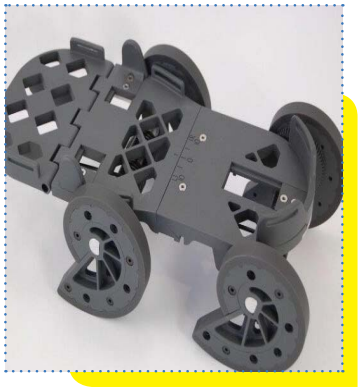
گروهی از محققان دانشگاه جنوب فلوریدا دستگاهی به نام iStride ابداع کرده‌اند که شباهت زیادی به رولر اسکیت دارد و به توانبخشی افرادی که قبلا سکته کرده‌اند، کمک می کند.

سکته در بعضی افراد به فلج شدن یک سمت بدن فرد منجر می‌شود و در نتیجه راه رفتن آنها طبیعی نخواهد بود. در این حالت احتمال برهم خوردن تعادل فرد و زمین خوردن او نیز بالا می‌رود.

اما اختراع جدید به حل این مشکل کمک می‌کند. این دستگاه با چند بند به کف کفش بیمار وصل می‌شود. البته این دستگاه زیر پای سالم او قرار می‌گیرد زیرا فرد بیمار با پای سالم خود قدم‌های بلندی برمی‌دارد و در نتیجه توازن او برهم می‌خورد.

اما هنگام استفاده از این دستگاه، چهار چرخ iStride با هر گام به سمت عقب حرکت می‌کنند بنابراین از فاصله بین دوپا بیشتر می‌شود. این روند سبب می‌شود بیمار به طور خودکار با پای معلول خود گام بلندتری بردارد.

پس از چند جلسه تمرین ناهماهنگی بین گام‌های آنها از بین می‌رود و حتی می‌توانند بدون این دستگاه نیز درست قدم بزنند.



در یک آزمایش کلینیکی ۶ بیمار مبتلا به سکته در سنین ۵۷ تا۷۴ سال سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه با این دستگاه تمرین کردند. این آزمایش ۴ هفته طول کشید و پس از آن هر ۶ نفر شاهد بهبود وضعیت راه رفتن و سرعت گام هایشان بودند.

قرار است آزمایشی بزرگتر با حضور۲۱ شرکت کننده انجام شود که در خانه‌هایشان از این دستگاه استفاده می‌کنند. نسخه تجاری iStride تا پایان سال به بازار عرضه می‌شود.

جسد انسان پس از مرگ حرکت می کند

محققان در پژوهشی ۱۷ ماهه متوجه شده اند جسد انسان تا یک سال پس از مرگ حرکت می کند.

محققان استرالیایی طی پژوهشی متوجه شده‌اند بدن انسان تا یک سال پس از مرگ حرکت می‌کند. این یافته کمک شایانی به شیوه انجام تحقیقات پس از مرگ می‌کند.

محققان در واحد تحقیقاتی AFTER که به "مزرعه اجساد" نیز مشهور است طی بازه‌ای ۱۷ ماهه با استفاده از دوربین‌های تایم لپس هر روز به مدت ۳۰ دقیقه در روشنایی روز تصاویری از بالای سر اجساد ثبت کردند.

آلیسون ویلسون در این باره می‌گوید: ما متوجه شدیم بازوهای مردگان حرکت می‌کند مثلا بازویی که کنار بدن قرار دارد، از کنار بدن پایین می‌افتد.

هرچند محققان پیش‌بینی می‌کردند بدن انسان در مراحل اولیه تجزیه حرکت کند اما میزان حرکت بدن که در فیلم‌ها مشاهده شد، برای آنان حیرت‌برانگیز بود.

این یافته‌ها تاثیر قابل توجهی برای تحقیقات پس از مرگ از اجساد دارد. تا پیش از این دانشمندان جنایی تصور می‌کردند وضعیت جسد هنگام کشف، همان وضعیت زمان مرگ است.

علاوه بر این موارد تحقیقات ویلسون به مطالعه نرخ تجزیه بدن انسان در محیط های مختلف کمک شایانی کرد.

او در این باره می‌گوید: تا قبل از انجام تحقیقات در AFTER بخش اعظم دانش انسان درباره تجزیه بدن پس از مرگ به یافته‌هایی مربوط می شد که در نیم کره شمالی زمین ثبت شده بود. در نیم کره شمالی آب وهوا متفاوت است و حتی حشرات متفاوتی وجود دارد.

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.

توسط پژوهشگران دانشگاه ام. آی. تی:

درمان و پیشگیری از سرطان با کمک واکسن آر. ان. ای

پژوهشگران دانشگاه ام. آی. تی، راهبرد جدیدی برای ارائه واکسن‌های آر. ان. ای ابداع کرده‌اند تا سیستم ایمنی بدن را به مقابله با سرطان ترغیب کنند.

واکسن‌هایی که از آر. ان. ای ساخته می‌شوند، می‌توانند یک راه احتمالی برای درمان سرطان یا پیشگیری از انواع بیماری‌های عفونی باشند. بسیاری از شرکت‌های فعال در حوزه زیست‌فناوری در حال حاضر سعی دارند تا چنین واکسن‌هایی را ابداع کنند و تعداد کمی از این واکسن‌ها نیز به آزمایش‌های بالینی راه پیدا کرده‌اند.

یکی از چالش‌های ابداع واکسن‌های آر. ان. ای، اطمینان از این موضوع است که آر. ان. ای حتما به سلول‌های ایمنی مورد نظر برسد و پروتئین رمزگذاری شده را به اندازه کافی تولید کند. همچنین، واکسن باید بتواند سیستم ایمنی بدن را برای مقابله با باکتری‌ها، ویروس‌ها و یا سلول‌های سرطانی تحریک کند.

مهندسان شیمی دانشگاه ام.ای. تی (MIT) برای ارائه چنین واکسن‌هایی، مجموعه‌ای از نانوذرات لیپید را ابداع کرده‌اند.

آنها در پژوهش خود نشان دادند که این نانوذرات می‌توانند تولید پروتئینی که توسط آر. ان. ای رمزگذاری شده، راه‌اندازی کنند و تاثیر واکسن را افزایش دهند. آنها واکسن آر. ان. ای را روی موش‌ها آزمایش کردند و توانستند رشد تومورهای ملانوما را با موفقیت مهار کنند. دنیل اندرسون (Daniel Anderson)، استادیار مهندسی شیمی دانشگاه ام. آی. تی گفت: یکی از اکتشافات مهم پژوهش ما این است که می‌توانیم لیپیدهای آر. ان. ای که سیستم ایمنی بدن را فعال می‌کنند، بسازیم.

وی افزود:

مزیت دیگر واکسن آر. ان. ای این است که به ما امکان می‌دهد بیماری مورد نظر را به سرعت تغییر دهیم. ما می‌توانیم فقط با تنظیم توالی آر. ان. ای، به سرعت واکسن‌هایی را برای بیماری‌های گوناگون بسازیم. شاید روزی بتوانیم بیش از ۱۰۰۰ لیپید با ساختارهای متفاوت ارائه دهیم و با بررسی ساختارهای متفاوت در آزمایشگاه، به آر. ان. ای کمک کنیم تا به سلول‌های مورد نظر برسد.

پژوهشگران، این واکسن را روی دو مدل موش مبتلا به ملانوما آزمایش کردند و دریافتند که واکسن می‌تواند رشد تومور را متوقف کند و امکان نجات موش بیمار را افزایش دهد.

اندرسون ادامه داد: ما باور داریم که می‌توانیم از این واکسن، در سطح گسترده و حوزه‌های گوناگون استفاده کنیم و به جنگ بیماری‌هایی برویم که در حال حاضر، واکسنی برای آنها وجود ندارد.

این پژوهش، در مجله Nature Biotechnology به چاپ رسید.

توسط پژوهشگران امریکایی:

ماشین‌هایی که مثل انسان‌ها فکر می‌کنند

پژوهشگران آمریکایی، نوعی شبکه عصبی ارائه داده‌اند که می‌تواند با کمی آموزش، مانند انسان‌ها فکر کند.

آینده هوش مصنوعی، نامعلوم است و همیشه موضوع مهمی برای بحث به شمار می‌رود. از یک سو، هوش مصنوعی به عنوان یک تهدید قریب الوقوع برای بشریت مورد بحث قرار می‌گیرد و از سوی دیگر، در مورد گسترش سودمند آن صحبت می‌شود.

به رغم بحث‌های گوناگون در این مورد، رشد سریع در حوزه هوش مصنوعی همچنان ادامه دارد و دانشمندان تلاش می‌کنند که با شبیه‌سازی پیچیدگی مغز انسان، ماشین‌ها را آموزش دهند تا مانند انسان‌ها فکر کنند.

شبکه‌های مصنوعی عصبی، سیستم‌هایی هستند که از نورون‌ها و سیناپس‌های مغز انسان تقلید می‌کنند و "ممریستورها"(Memristors)، فناوری امیدوارکننده‌ای هستند که می‌توانند این هدف را به واقعیت نزدیک کنند. ممریستورها برخلاف حافظه‌های فرار از جمله "حافظه دسترسی تصادفی"(RAM)، اطلاعات را پس از خاموش شدن دستگاه هم حفظ می‌کنند؛ در نتیجه ابزاری قابل اطمینان هستند.

شاید شکل جدیدی از شبکه عصبی که بر ممریستورها مبتنی است، بتواند پیامدهای آینده را بر اساس وقایع کنونی پیش‌بینی کند. برای مثال، شاید این شبکه بتواند واژه‌ها را پیش از ادا شدن طی مکالمه، پیش‌بینی کند.

"جوشوآ یانگ"(Joshua Yang)، استاد مهندسی برق "دانشگاه ماساچوست" (UMass) و گروهش، یک سیستم "رایانش مخزنی" (RC) ابداع کرده‌اند که نسبت به شبکه‌های عصبی رایج، به آموزش کمتری نیاز دارد.

سیستم‌های رایانش مخزنی می‌توانند توانایی پردازش گسترده آموزش را برای شبکه‌های عصبی فراهم کنند. این سیستم‌ها طی فرآیندی موسوم به "یادگیری با نظارت" (Supervised learning)، شبکه عصبی را با مجموعه گسترده‌ای از سوال و پاسخ تغذیه می‌کنند.

یانگ افزود: سیستم‌های رایانش مخزنی در گذشته، بیشتر از ترکیبات بزرگ نوری استفاده می‌کردند اما سیستم ما، از ممریستورهایی استفاده می‌کند که بسیار کوچکتر هستند و می‌توانند به راحتی در تجهیزات الکترونیکی مورد استفاده قرار بگیرند.

پژوهشگران برای آزمایش کامل سیستم مبتنی بر ممریستور خود، تصاویری از اعداد دستنویس را به شبکه عصبی مصنوعی منتقل کردند و سیستم ذخیره توانست عملکردی با دقت ۸۳ درصد داشته باشد. یانگ و گروهش تصمیم دارند در آینده، این سیستم ذخیره را با نوع دیگری از شبکه عصبی موسوم به "شبکه عصبی پیچشی" (CNN) ادغام کنند تا امکان تشخیص ویدئو و گفتار را در زمان واقعی ارائه دهند.

هوش مصنوعی سگ‌های ربات را واقعی می‌کند

محققان در تلاش هستند تا با استفاده از الگوریتم‌های هوشمند حرکت سگ‌های رباتیک را به حیوانات واقعی شبیه کنند.

الگوریتم‌های هوشمند به سگ‌های رباتیک کمک می‌کنند تا بیشتر شبیه حیوانات واقعی باشند.

سگ‌های ربات می‌توانند به طور موثری حرکت کنند، اما نه به شکل طبیعی و همین موضوع منجر شده تا محققان فناوری دانشگاه ویرجینیا فناوری برای پیشرفت آنها تدابیری بیندیشند.

آنها در حال ایجاد ترکیبی از الگوریتم‌ها و سنسورها هستند که به ربات‌ها کمک می‌کند بیشتر شبیه به حیوانات واقعی حرکت کنند.

این سیستم از رفتار مهره داران تقلید می‌کند که کنترل تعادل آنها تا حد زیادی ناشی از نورون‌های نوسان کننده در نخاع با استفاده از ترکیبی از سنسورهای رمزگذار (برای خواندن موقعیت های نسبی برای مفاصل) و واحدهای اندازه گیری اینرسی (برای اندازه گیری جهت گیری بدن نسبت به زمین) است. نتیجه یک سگ مکانیکی است که می‌تواند با سرعت بیشتر از حد معمول راه برود، بدود و تردد کند.

واحدهای آزمایشی Ghost Robotics به منظور تقویت الگوریتم‌های جدید به همراه سنسورها طراحی شده‌اند.

توالت‌های آینده آزمایش مدفوع انجام می‌دهند!

در آینده توالت‌های هوشمندی توسعه داده خواهند شد که به سادگی می‌توانند با تجزیه و تحلیل مدفوع افراد مشکلاتی که سلامتی آنها را به خطر می‌اندازد، شناسایی کنند.

شرکتی به نام "میکرون"(Micron) قصد دارد در آینده توالت‌های مجهز به فناوری هوش مصنوعی توسعه دهد که به راحتی می‌توانند با آنالیز مدفوع افراد بیماری‌های آنها را تشخیص دهند.

توالت هوشمند مذکور قادر به انجام تجزیه و تحلیل مدفوع و ادرار خواهد بود که این دو آزمایش دو مورد از آزمایشات متداول برای تعیین وضعیت سلامت یک فرد هستند.

تجزیه و تحلیل مدفوع برای تشخیص شرایط موثر بر دستگاه گوارش استفاده می‌شود. این شرایط می‌تواند شامل عفونت، جذب نامناسب مواد مغذی یا سرطان باشد. در همین حال، تجزیه و تحلیل ادرار می‌تواند بیماری‌های کلیوی، بیماری کبد و دیابت را در مراحل اولیه نشان دهد. تجزیه و تحلیل غلظت این ترکیبات شیمیایی می‌تواند به تعیین اینکه آیا بیماری خطرناکی یک فرد را تهدید می‌کند یا خیر کمک کند. علاوه بر آن این توالت‌ها می‌توانند به تلفن هوشمند یا تبلت کاربر متصل شوند تا اگر مورد مشکوکی بود به کاربران اطلاع داده شود.

توسط یک شرکت استرالیایی:

دوربین‌هایی که مچ رانندگانِ گوشی باز را می‌گیرد

اگر از جمله افرادی هستید که به طور مرتب در حین رانندگی از گوشی استفاده می کنید، دیگر با نصب دوربین های هوش مصنوعی قادر به چنین کاری نخواهید بود.

اگر چه همه می دانند که استفاده از گوشی در حین رانندگی خطرناک است، اما برخی افراد به این موضوع توجه نمیکنند. جریمه‌های کلان نیز نتوانسته جلوی افراد متخلف را در این زمینه بگیرد و حالا فناوری قصد دارد با چنین افرادی مقابله کند.

یک شرکت استرالیایی به نام Acusensus دوربین‌های جدیدی را بر مبنای فناوری هوش مصنوعی ابداع کرده که در تمامی شرایط آب و هوایی، در روز یا در شب و به صورت ۲۴ ساعته قادر به بررسی شرایط رانندگان هستند و اگر آنها را در حال استفاده از گوشی بیابند، اطلاعات مربوط به این موضوع را به طور رمزگذاری شده ذخیره کرده و برای پلیس ارسال می‌کنند تا قبض جریمه برای افراد متخلف صادر شود.

دوربین‌های مذکور از شش ماه قبل در حال آزمایش هستند و تا به حال از طریق آنها عملکرد ۸.۵ میلیون راننده بررسی و کنترل شده و از این طریق بیش از صدهزار راننده متخلف شناسایی شده‌اند. انتظار می‌رود این سیستم از سال ۲۰۲۳ برای کنترل ۱۳۵ میلیون راننده در استرالیا به کار گرفته شود.

افرادی که از طریق این دوربین‌های هوش مصنوعی به عنوان متخلف شناسایی شوند باید ۲۳۰ دلار جریمه پرداخت کنند و پنج امتیاز منفی نیز برای آنها منظور خواهد شد. دوربین‌های یادشده در کشورهایی مانند هند و کانادا نیز در حال آزمایش هستند.

هدفون دور گردنی جدید سونی WI-1000XM2 معرفی شد

هدفون دور گردنی جدید سونی WI-۱۰۰۰XM۲ در نمایشگاه IFA ۲۰۱۹ معرفی شد. سیستم نویز کنسلینگ این هدفون در مقایسه با مدل‌های قبلی پیشرفت فراوانی داشته است.

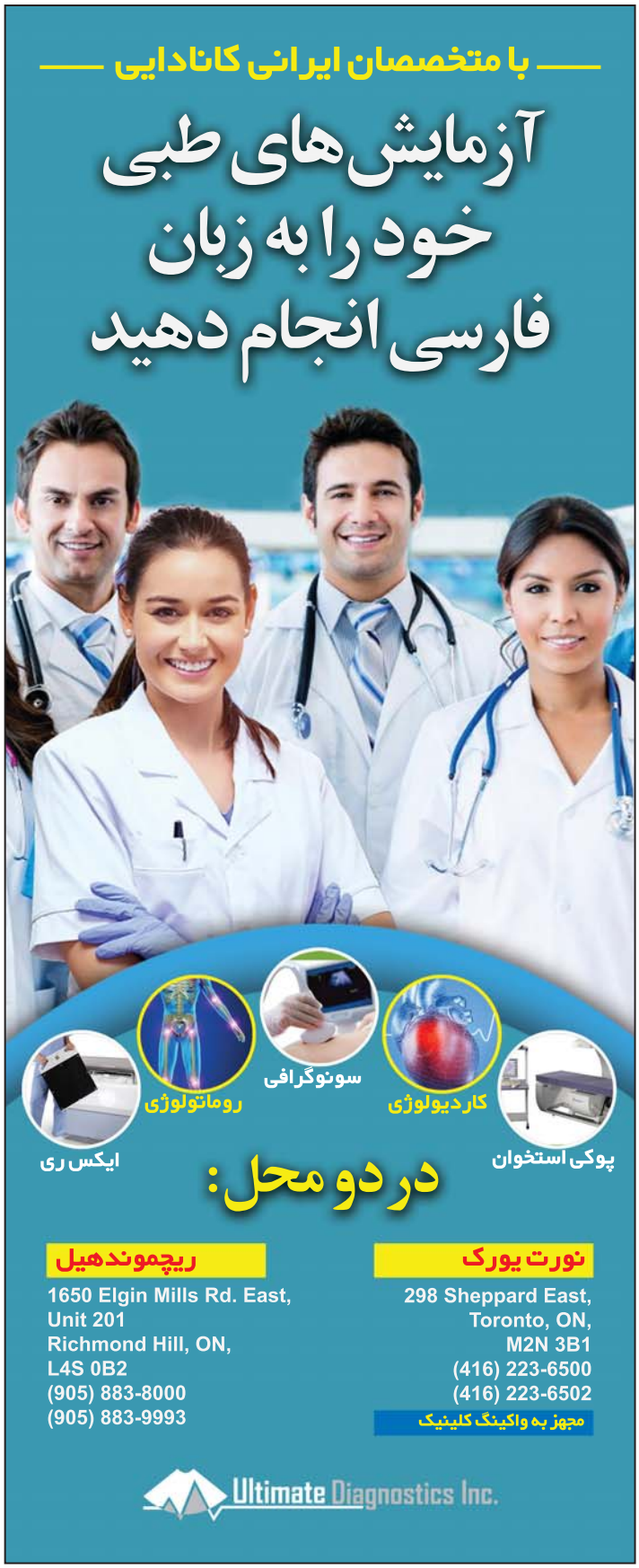
محصول جدیدی از سری X۱۰۰۰ هدفون‌های وایرلس سونی معرفی شد.

هدفون دور گردنی جدید سونی WI-۱۰۰۰XM۲ در مقایسه با قبل به سیستم نویز کنسلینگ قوی‌تری مجهز شده و به همین دلیل کاربر را به صورت کامل در موزیک غرق خواهد کرد.

هدفون WI-۱۰۰۰XM۲ را می‌توان مدلی بین هدفون رو گوشی WH-۱۰۰۰XM۳ و ایرباد بلوتوثی WF-۱۰۰۰XM۳ دانست.

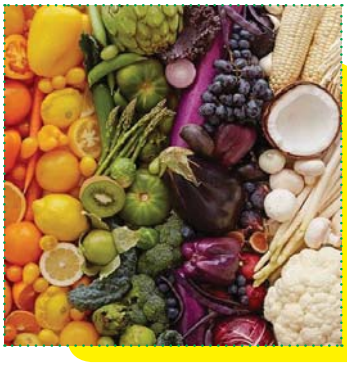
هر دو مدل نام برده از نظر قابلیت نویز کنسلینگ و همچنین دوام باتری در وضعیت بسیار خوبی قرار دارند.

هدفون دور گردنی جدید، در این دو زمینه باز هم بهبود پیدا کرده است.



متخصصان تغذیه و سلامت در دانشگاه کالیفرنیا :

رنگ طبیعی غذاها، سرطان را از شما دور می‌کند



متخصصان تغذیه و سلامت در دانشگاه کالیفرنیا تاکید دارند که رنگ‌های طبیعی موجود در مواد غذایی نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند.

دکتر "دیوید هبر"، موسس مرکز تغذیه انسانی در دانشگاه کالیفرنیا و نویسنده کتاب "رژیم غذایی شما چه رنگی است؟" می‌گوید: انواع ترکیبات گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌هایی که از رژیم‌های غذایی رنگارنگ و طبیعی دریافت می‌کنید، ابزار مهمی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان هستند.

وی تاکید می‌کند که شما باید روزانه حداقل یک وعده میوه یا سبزی را از پنج گروه رنگی غذاها، خریداری و میل کنید.

خوراکی‌های قرمز رنگ دارای لیکوپن هستند. آنتی‌اکسیدانی که خطر ابتلا به سرطان پروستات، ریه و معده را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید که گوجه‌فرنگی پخته شده و هندوانه دارای بیشترین میزان لیکوپن هستند.

اما آلفا کاروتن و بتاکاروتن موجود در میوه‌ها و سبزیجاتِ نارنجی را نیز نباید فراموش کرد. آلفا و بتاکاروتن‌ها، کاروتنوئیدهایی هستند که از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت و از ابتلا به سرطان ریه جلوگیری می‌کنند. سیب‌زمینی شیرین، هویج، انبه، کدو تنبل بهترین انتخاب‌ها در این گروه می‌توانند باشند. در این میان، لوتئین، زیگزانتین، کاروتنوئیدهایی هستند که از سلامت چشم‌ها مراقبت می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان‌های پوست، سینه و روده را کاهش می‌دهند. این کاروتنوئیدها در میوه‌ها و سبزیجات زرد/سبز مانند آووکادو، فلفل سبز یا زرد، ذرت، سبزی خردل، کیوی، لوبیا سبز و کدو سبز یافت می‌شوند. علاوه بر این، سولفورافان موجود در سبزیجات سبز مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل، گل کلم و ... نه تنها منجر به بهبود سلامت قلب می‌شود، بلکه خطر ابتلا به سرطان کبد را نیز کاهش می‌دهد و رشد اولیه تومور در کبد را مهار می‌کند.

همچنین آنتوسیانین‌های موجود در سبزیجات بنفش مانند زغال اخته، گیلاس، بادمجان، انگور قرمز و ... از اتصال سلول‌های سرطان‌زا به DNA، جلوگیری می‌کنند و خطر ابتلا به برخی سرطان‌های گوارشی را کاهش می‌دهند.

محققان امریکایی:

شیرهای گیاهی برای سلامت کودکان مضر است

به گفته محققان امریکایی شیرهای گیاهی حاصل از برنج، نارگیل، جودوسر یا سایر ترکیبات دیگر (البته بجز شیر سویا غنی شده) فاقد مواد مغذی اصلی برای رشد ابتدایی کودکان هستند. همچنین کودکان این گروه سنی باید از نوشیدنی‌های رژیمی، شیر طعم دار و نوشیدنی‌های قندی اجتناب نمایند.

"مگان لات"، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "اکثر والدین فکر می‌کنند که شیرهای گیاهی از لحاظ خاصیت با شیرگاو برابری دارند درحالیکه دقیقا اینطور نیست."

وی در ادامه می‌افزاید: "اکثر شیرهای گیاهی قادر به تامین مقدار کافی مواد مغذی مورد نیاز نظیر ویتامین D و کلسیم نیستند."

همچنین توصیه می‌شود کودکان به دور از مصرف نوشابه‌های قندی کافئین‌دار باشند. طبق دستورالعمل جدید سلامت، کودکان زیر یک سال نباید هیچ نوشیدنی‌ای بنوشند. کودکان ۱ تا ۵ سال، مجاز به نوشیدن بیش از نصف فنجان نوشیدنی در روز نیستند.

همچنین توصیه می‌شود کودکان ۱ و ۲ سال، دو تا سه فنجان شیر در روز بنوشند. در سن ۲ و ۳ سال نباید بیش از ۲ فنجان شیر کم چرب در روز بنوشند. برای سن ۴ و ۵ سال، نوشیدن حداکثر ۲.۵ فنجان در روز شیر کم چرب توصیه می‌شود.

با فلفل سیاه، میخک و زنجبیل سرفه را درمان کنید

سرفه، سرماخوردگی و سایر بیماری‌های تنفسی همگی می‌توانند سلامت شما را تحت تأثیر قرار دهند، به ویژه هنگامی که هوای بیرون سرد یا بارانی باشد. برای حل این مشکل می‌توانید از گزینه‌هایی که طبیعت در اختیار ما گذاشته است، استفاده کنید. یکی از این درمان‌های خانگی که می‌توانید آن را انتخاب کنید، استفاده از ترکیب فلفل سیاه، میخک و زنجبیل است.

اگر این روش خانگی درمان سرفه را امتحان کردید و علائمتان بعد از چند روز از بین نرفت، با پزشکتان تماس بگیرید. ممکن است مشکل پیچیده‌تری وجود داشته باشد که نیاز به درمان خاصی دارد.

اولین و مهم‌ترین کار هنگام ابتلا به بیماری مراجعه به پزشک و دریافت توصیه‌های اوست. با این حال، شما همچنین می‌توانید برخی از علائم خود را به طور طبیعی تسکین داده و از عوارض احتمالی داروهایی که خودسرانه در منزل استفاده می‌شود، جلوگیری کنید.

اول از همه باید بدانیم که سرفه انواع مختلفی دارد. ممکن است سرفه علامت بیماری یا مشکلاتی مانند سرماخوردگی، برونشیت، آنفولانزا، واکنش‌های آلرژیک یا دلایل دیگری باشد.

هنگامی که مجاری هوایی شما ملتهب یا عفونی باشد، می‌تواند شما را به سرفه بیندازد. بسته به اینکه چه عاملی باعث ایجاد سرفه‌هایتان شده، سرفه‌ها می‌تواند خشک یا همراه با خلط باشند. معمولاً سرفه‌های خشک در شروع سرماخوردگی یا آنفولانزا اتفاق می‌افتند. بعد از چند روز، ممکن است متوجه خلط شوید. سرفه‌های خلط دار راحت‌تر درمان می‌شوند، و این بدان معنی است که بدن شما از شر مخاط یا مایعاتی که باعث عفونت شده‌اند، خلاص می‌شود.

فلفل سیاه، میخک و زنجبیل ترکیبات خوبی برای بدنتان هستند و به دلیل خواصی که دارند برای دستگاه تنفسی‌تان فوق‌العاده‌اند. شما می‌توانید با این مواد یک داروی خانگی ساده‌ی ضدسرفه تهیه نمایید. در ادامه ما به شما خواهیم گفت که هر کدام این مواد چگونه می‌توانند به شما کمک کنند

فلفل سیاه

فلفل سیاه نوعی ادویه است که به احتمال زیاد از آن برای افزودن طعم به وعده‌های غذایی‌تان استفاده می‌کنید. با این حال، این ادویه‌ی نسبتاً رایج دارای خواص درمانی فوق‌العاده‌ای است که ممکن است از آن آگاهی نداشته باشید.

فلفل سیاه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی است. بنابراین، به تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری یا معالجه عفونت‌ها کمک می‌کند.

میخک

میخک نیز ادویه‌ای است که اغلب در دسرها و برخی چای‌ها از آن استفاده می‌شود. با توجه به خواص درمانی که دارد به رفع مشکلات معده و هضم غذا کمک می‌کند. این ادویه‌ی نسبتاً شیرین دارای خواص تسکین دهندگی درد، ضدالتهاب، ضدباکتری و ضداسپاسم است. بنابراین، استفاده از آن در درمان سرفه بسیار عالی است.

زنجبیل

زنجبیل بهترین ریشه برای درمان بیماری‌های تنفسی به خصوص گلودرد است؛ اما خواص فوق‌العاده‌ی آن فقط به این بخش از سیستم تنفسی محدود نمی‌شود.

این ماده دارای خواص خلط‌آوری، ضدالتهابی و آنتی‌بیوتیکی است. به علاوه، التهاب دستگاه تنفسی را تسکین داده و دارای خواص ضداحتقانی است. زنجبیل بوی خوبی دارد و طراوت‌بخش است و به مبارزه با سوزش و تحریکات پوستی کمک می‌کند.

چگونگی تهیه‌ی این داروی ضد سرفه

ریشه زنجبیل ۱ عدد
دانه درسته فلفل سیاه ۳ عدد
آب یک فنجان (۲۵۰ میلی‌لیتر)
میخک ۱ قاشق چای‌خوری (۴ گرم)
آب یک عدد لیمو

روش آماده‌سازی

- اول از همه، در یک غذاساز، دانه‌های فلفل را به خوبی آسیاب کنید.
- سپس در یک قابلمه، میخک‌ها و زنجبیل را در یک فنجان آب بجوشانید و بعد از چند دقیقه آن را از روی حرارت بردارید.
- بعد، فلفل سیاه را به ترکیب فوق اضافه کنید و حرارت را خاموش کنید.
- در آخر، آب لیمو را اضافه کنید.

مقدار مصرف

این چای را یک یا دو بار در روز بنوشید تا سرفه‌هایتان از بین برود. تنها چند روز استفاده از این روش درمانی باعث می‌شود تا سرفه‌تان را فراموش کنید! در این روش خانگی و طبیعی برای درمان سرفه علاوه بر خواص فوق‌العاده‌ی فلفل سیاه، میخک و زنجبیل تازه، استفاده از لیمو باعث می‌شود مقدار مناسبی ویتامین C دریافت کنید. از آنجایی که این ویتامین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، برای درمان بیماری‌ها یا شرایط تنفسی ضروری است. به این ترتیب، اگر سرفه از عفونت باشد، لیمو به سرعت روی آن عمل می‌کند.

محققان دانشگاه بوفالو:

۵ فایده مصرف سرکه سیب هنگام صبح

فوائد متعدد سرکه سیب برای سلامت پوست از درمان آکنه گرفته تا از بین بردن شوره سر و درمان آفتاب سوختگی تایید شده است.
همچنین افزودن یک قاشق سرکه سیب به یک سوم فنجان آب و شستشوی دهان با این ترکیب برای مدت زمان ۲۰ ثانیه به برطرف کردن بوی بد دهان کمک می‌کند. اما در این مطلب بررسی شده که مصرف این خوردنی در هنگام صبح چه فوائدی برای بدن به همراه دارد؟
سایت "مدیکال دیلی" در مطلبی به برخی از فوائد مصرف سرکه سیب به هنگام صبح اشاره کرده که به شرح زیر است:
بهبود هضم غذا: مصرف این ترکیب اسیدی در صبح تعادل PH معده را حفظ کرده و موجب می‌شود هضم مواد غذایی بهتر انجام شود. همچنین می‌تواند نفخ معده را کاهش داده و از رفلاکس اسید معده جلوگیری کند.
کاهش سطح قند خون: بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف دو قاشق از این مایع ترش در کنار یک وعده تنقلات در مقایسه با مصرف تنقلات همراه با آب می‌تواند به کاهش سطح قند خون منجر شود.
تقویت سیستم ایمنی: یکی از فوائد اصلی مصرف مداوم سرکه سیب تقویت سیستم ایمنی است. سرکه سیب ترکیبی اسیدی دارد بنابراین باکتری‌ها را پیش از آنکه در بدن موجب سرماخوردگی یا سرفه شوند از بین می‌برد.
تقویت انرژی: تاثیر سرکه سیب بر میزان انرژی بدن همچون سیستم ایمنی است. این مایع خاصیت قلیایی دارد و میزان انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند.
سم‌زدایی از بدن: مصرف سرکه سیب هنگام صبح به پاکسازی کبد و سم‌زدایی از بدن کمک می‌کند. با مصرف این ترکیب می‌توان بدون صرف هزینه‌های بالا مواد سمی و مضر را از بدن خارج کرد.

خوراکی هایی که به سم زداییِ بدن کمک می کنند

• **زردچوبه:** ادویه مورد علاقه کبد است و تمام آنزیم‌های لازم را برای سم‌زدایی کبد فراهم می‌کند.
• **کلم پیچ:** کلم پیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که به پاکسازی بدن کمک می‌کند. همچنین اثرات مخرب ناشی از استعمال دخانیات را از بین می‌برد.
• **کران بری:** یکی از بیشترین مقادیر آنتی‌اکسیدان را بین میوه‌ها در اختیار دارد حتی بیشتر از چغندر، بلوبری و توت‌فرنگی. به همین خاطر آنها کاهش‌دهنده تکرر ادرار ناشی از التهاب های عفونی است. کران بری همچنین می‌تواند با باکتری‌های مضر مبارزه کند، التهاب و میزان اسیدیته بدن را کاهش دهد.
• **زنجبیل:** ادویه مقوی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبیل به گونه ای است که به گردش خون کمک می‌کند. ضدالتهاب و برای زخم معده مفید است. دارای آنتی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سموم می‌شود.
• **عسل:** مخلوط آب ولرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای دفع مواد زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سم زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، افزودن مقدار کمی آب لیموترش نیز به این شربت باعث افزایش میزان ادرار شده و سلامت دستگاه ادراری را بالا می‌برد.
• **چغندر:** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند است و به خاطر رنگ بنفش بسیار تیره منبع عظیمی از پتاسیم و فیبر محسوب می‌شود. به عقیده محققان، منابع غنی از نیترات از قبیل چغندر، می‌توانند تولید اکسید نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهند و همچنین جلوی خستگی و درد در بدن را بگیرند.
حتی اگر شما ورزش نمی‌کنید و مرتب باشگاه نمی رود، چغندر هنوز می‌تواند اثر مفیدی روی سلامتی اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از ویتامین ث، فولات و منیزیم است.
• **کلم بروکلی:** یک کاسه جوانه کلم بروکلی بیشتر از یک پرتقال، ویتامین ث برای مبارزه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن، ویتامین کا و کلسیم است.
ایندول-۳-کاربینول موجود در کلم موجب سم زدایی از کبد می‌شود.

آتوسا

هلن افشار

۲۶

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.

در بابل کاهنی به نام نیدیت‌بعل خود را فرزند نبونید که به دست کورش برکنار شده بود، خوانده و سر به شورش برداشته بود و داریوش آهنگ آن داشت که فرماندهی سپاهی که به بابل می‌فرستد باشد و خودش به کار نیدیت‌بعل پایان دهد. در ماد نیز فرورتیش خود را شاه خوانده و ویدرنه، یکی از سرداران نام‌آور پارسی و از انجمن هفت‌تنان به همراه بخشی دیگر از لشکریان، برای سرکوبی او به سرزمین مادها می‌رفت.
از ارمنستان هم ناآرامی‌هایی گزارش می‌شد و پادشاه، سردار ارمنی خود را که سالیان سال می‌شناخت و دادَرشیش نام داشت، با دستور فرمانروایی بر ارمنستان، برای سرکوبی به آن استان می‌فرستاد. زیرا او با آگاهی‌هایی که از مردم بومی داشت می‌توانست کارآمدتر از دیگران رفتار نماید.
سردارها بر سر شمارش سپاهیانی که هر کس می‌توانست با خود همراه سازد و بخش کردن جنگ‌افزارها که در هر سرزمینی کارآمد بود، تا نیمه‌های شب گفتگو می‌کردند و پلک‌های آتوسا در آن تاریکی پشت پرده سنگین و سنگین‌تر می‌شد. سرش را به پشت صندلی زد و اندیشید با چشمان بسته به سخنان گوش می‌کند تا کمی از خستگی چشم‌هایش کاسته شود.
دستی به نرمی گیسوانش را نوازش کرد و همراه خواب‌واره‌ای که در سر داشت بر شانه‌اش لغزید. خواب‌آلودتر از آن بود تا باور کند. نوایی گرم و مردانه در گوشش گفت:
- هنوز هم گوش ایستادن در پس پرده را دوست دارید؟
این آوا دیگر خواب نبود. آشفته از جایش پرید و دستی بزرگ بازویش را در خود فشرد.
- آرام باشید، من هستم.
سراسیمه به هر سو نگریست و اندک اندک به یاد آورد چرا آن‌جا خفته است. آوای آشنا به همان آرامی بار پیش گفت:
- انجمن به پایان رسیده است، برویم.
در راهرو به راه افتادند. از بی‌خوابی سرگیجه داشت. داریوش کمی سرش را خم کرد و در گوشش گفت:
- خوب است مرد نیستید. وگرنه با این خواب سنگین، صدها بار به اردوگاهتان شبیخون زده بودند.
به اتاقش که رسیدند، چراغ‌ها روشن بود و روشنایی چشم‌هایش را می‌آزرد. به سوی آبی که روی میز نهاده شده بود، رفت. چهره‌اش را با آن شست تا مگر خواب رهایش کند و پس از آن که رخ‌اش را خشک کرد و پلک‌هایش از هم گشوده گشت به همسرش نگریست که سپیدی چشمانش از خستگی و بی‌خوابی به سرخی گراییده و با لبخندی کم رنگ بر لبه‌ی تخت نشسته بود.
آتوسا گفت:
- از شب زمان بسیاری سپری شده؟
- گمان نمی‌کنم خوابتان نیمه‌کاره مانده باشد. زیرا هم اکنون پرتوهای خورشید بر زمین می‌رسند.
- دل نگران بودم و نمی‌توانستم در بسترم آرام بگیرم. شاید میان شورش ارمنستان بود که چشم‌هایم را روی هم نهادم.
بانگ خنده‌ی شاه جوان سخنانش را نیمه گذاشت و زمانی گذشت تا توانست میان آوای بلند خنده‌هایش بگوید:
- پس آگاه باشید که شوش و اسگرته و مرو را بر باد دادید!
داریوش اگر چه خسته به چشم می‌آمد و راهی بلند در پیش داشت با این همه، سرشار از امید و شادمانی بود و در جشن به تخت نشستن خود از هر واژه‌ای چکامه‌ای می‌سرایید. افسوس که نیامده، می‌رفت و سال‌ها چشم به راهی و دلسپردگی به بهای یک دم پایان می‌پذیرفت. به راستی که داد و ستد با این جهان ستمگر سودی نداشت. آتوسا با آوایی پر از خواهش گفت:
- تا چه زمانی در پایتخت می‌مانید؟
- تا هنگامی که دستور آوردن ناشتایی را بدهید. چند شبانه‌روز است خواب آسوده از من بریده. اگر راه خوردن را هم ببندیم، به زودی همچون اسفندیار رویین‌تن به افسانه‌ها خواهم پیوست.
داریوش آهنگ آن داشت که با روشن شدن آسمان به سوی بابل بتازد و در میان سخنانش، آتوسا، آمیتیس را به یاد آورد که به کودکانش می‌گفت:هیچ‌کس نباید به هنگام بدرود بهانه‌گیری کند. بدانید پدرتان دوست دارد در کنار ما باشد و اگر از کنار ما می‌رود تا از تنش سپری در برابر تیغ دشمنان بسازد، ما هم باید با رویی خوش بدرود گوییم. چند بار این واژگان را از دهان مادر شنیده بود؟ به آن اندازه که سال‌ها پس از مرگش در یاد داشته باشد. آری برای مرد هم بهتر بود تا در کاخ بماند و در کنار گنجینه‌ها و همسرانش زمان را سپری کند. بنابراین پذیرفت در این راه دشوار او را تنها نگذارد. پس با لبخندی گرم دستور آوردن خوراکی و نوشیدنی را داد و گفت:
- نمی‌خواهید پیش از رفتن بخوابید؟
- نگران نباشید روی اسب هم می‌توان خوابید.
- چرا با گردونه نمی‌روید؟
- شما که در خانواده ارتشیان بزرگ شده‌اید چرا این پرسش را بر زبان می‌آورید؟ اگر من بخواهم زیر سایه چادر گردونه از پایتخت به این همه استان بروم، نیمی از میهن بر باد خواهد رفت. از سوی دیگر زمستان در راه است و کمی آفتاب به کسی زیان نمی‌رساند. بنابراین به جای این دلواپسی‌ها، ایبار را فراخوانید تا در بستن جنگ‌افزارها مرا یاری دهد.
آتوسا نگاهی به چهره‌ی آفتاب سوخته‌ی مردی که در تابستان از بیابان‌های خشک مصر گذر کرده بود انداخت و گفت:
- دوست ندارم همین یک دمی که مانده به ایبار واگذار کنم. خودم از پس این‌کار برمی‌آیم.
- اگر تا بدین پایه از من نگهداری کنید، جامه‌ی نگهبانان ویژه را به شما می‌پوشانم و همراه خود به اردوگاه می‌برم.
آتوسا همان‌گونه که بندهای چرمی دشنه را به دور پاهای او می‌بست گفت:
- دیشب که به چشم خودتان دیدید به درد نگهبانی نمی‌خورم و خواب بر من چیره می‌شود.
- هنوز در جایی نایستاده‌اید که زوزه‌ی تیر و پیکان گوشتان را خراش بدهد تا باور کنید خواب که آسان است هوش و خردتان هم می‌پرد.
- در آن زمان چه می‌کنید؟
- لبخند می‌زنم! همانند اکنون که می‌خواهم شیپور جنگ را به غرش وادارم و باید لبخند بزنم.
مرد درنگی کرد و آتوسا با شگفتی در او نگریست. چرا که معنی گفتار او را در نیافت و داریوش افزود: می‌دانم شنیدن این سخنان چندان خوشایند نیست با این همه زمان تنگ است و پیش از آن‌که از یکدیگر دور شویم باید به آنان بپردازیم.
نخستین کاری که می‌خواهم بدان رسیدگی نمایید فرستادن نامه‌ای به ایلام و فراخواندن ارته‌بامه و پسرم برای زندگی در این کاخ است. با شما پیمان می‌بندم این رویارویی آسان‌تر از روبه رو شدن من با نیدیت‌بعل و فرورتیش خواهد بود. دیگر آن‌که، ساختن کاخی که کمبوجیه نیمه‌کاره رها کرد، را پیگیری نمایید. دوست دارم هنگامی که بازمی‌گردم آماده‌ی زندگی باشد.
- همیشه فرمان‌های سخت را با لبخند می‌دهید؟
- نه، با لبخند از آنان که دوست دارم خواهش می‌کنم.
کارکنان برای چیدن میز به اتاق وارد شدند و او در اندیشه‌هایش شناور شد. سال‌ها پیش از این پذیرفت که داریوش را از دست داده و همسرش ارته‌بامه نام دارد. با این همه در آن زمان می‌پنداشت آن مرد در آغاز از آن او بوده و این دیگران هستند که میهمانان ناخوانده‌ی خوان مهر و دلدادگی اویند.
ناشتایی که به پایان رسید برای بدرود، پادشاه را تا ایوان همراهی کرد. بیرون ساختمان، روز دامنش را گسترده و چند پاره ابر در آسمان دیده می‌شد. داریوش در پوشش‌های جنگی و چهره‌ای که هیچ ردی از خنده‌های پیشین در آن یافت نمی‌شد، بر اسب سوار شد و پیشاپیش یارانش به راه افتاد. آتوسا هر چند که می‌دانست او به پشت سر نگاه نخواهد کرد، تا هنگامی که شاه و یارانش را می‌دید با سری افراشته و لبخندی بر لب ایستاد. زمانی که از نگاهش گریختند دریافت پوشش کمی به تن دارد و خنکی پاییز فرا رسیده.
کارهایی را که به او واگذار شده بود، به یاد آورد و به سوی ساختمان به راه افتاد. سرایی که در تنهایی به رویش آغوش گشوده بود.
نوشتن نامه برای ارته‌بامه سخت‌ترین کاری بود که باید انجام می‌داد. از خود پرسید با چه انگیزه‌ای به این پیوند زناشویی پاسخ آری داد؟ اگر برای کشور بود که دیگر جای نگرانی نمی‌ماند. زیرا داریوش بر تخت نشست و برای خوابانیدن شورش‌ها به راه افتاد و اگر برای خودش بود که پیش از آن می‌دانست او همسری به نام ارته‌بامه دارد. پشت میز نشست و دست به نوشتن برد. در آن میان به یادآورد پس از بدرود با پدر، بردیا و رکسانا، آنان هرگز به شهرشان بازنگشتند. تاب و شکیبایی‌اش پایان یافت. دست به روی چهره نهاد و اشک‌هایش فرو ریخت. این که دلدارت را با دیگران بخش کنی دردی است و اندیشه‌ی آن که او هم برنگردد، دردی بزرگ‌تر. آری از بدرود بیزار بود.

*****

بخش چهارده

بهار ۵۲۱ پیش از میلاد

شورش آسینه در ایلام همانند پیش‌بینی داریوش به دست بزرگان بومی سرکوب شد. در زمستان همان سال وی را دست بسته نزد پادشاه آوردند و به دستور او کشته شد. این فرمان، بزرگان و مردم را آگاه ساخت رفتار داریوش هم چون کورش همراه مهربانی و بخشش نخواهد بود. پس از ایلام، هنگام رویارویی با نیدیت‌بعل که خود را پسر نبونید و شاه بابل نامید، فرا رسید. این نامگذاری دروغی بزرگ بود. زیرا خانواده نبونید به دستور کورش در کارامانی زندگی می‌کردند. با این همه، مردم بابل که هنوز نتوانسته بودند بزرگی و شکوه چند هزار ساله‌ی خود را فراموش نمایند سخن بی‌پایه‌ی آن شاه دروغین را پذیرفته و به هواداری او شورش کردند. داریوش که فرماندهی آن لشکر را در دست داشت، شبانه سپاهیانش را بر مشک‌ها نشاند و از رودخانه‌ی

دجله گذشت و در بامداد، سپاه ندیت‌بعل را آن سوی رودخانه در هم کوبید. سپس به سوی بابل روی آورد. در آن‌جا با برج و باروی بسته‌ی شهر روبه رو شد. این دروازه‌ها گشوده نشدند و گره بابل برای چندین ماه بسته ماند، تا آن‌که روزی یکی از نگهبانان شهر از بالای باروی شهر به خنده گفت، شما روزی بابل را از آن خود می‌کنید که قاطری بزایید! چون این واژگان به گوش سردار زوپیر پسر بغ‌بوخش رسید، تاب و شکیبایی‌اش به پایان رسید. به چادر داریوش رفت و از او خواست تا پاسخ گفتار نگهبان بابلی را بدهد. همان شب زوپیر به همراه بیست تن از تکاوران ویژه از سوی رودخانه به دیوارهای شهر نزدیک شدند و با هر شگردی که بود به داخل شهر رخنه کردند. آسمان هنوز تاریک بود که دروازه‌ی بعل و کیسسی به روی ایرانیان گشوده شد. بابل بار دیگر به دست پارسیان افتاد و زوپیر به پاس دلاوری‌هایش به فرمانداری آن شهر گزیده شد. ندیت‌بعل و یارانش در کنار دروازه‌ها کشته شدند. شنیده شد که نخستین فرمان زوپیر آوردن نگهبان برج بابل بوده است. با دیدن او سردار گفته بود:

- کره‌ای که از آن بالا خواستید برایتان آوردیم. با این همه، از خونت می‌گذرم. چرا که سخن درشتت، پیش‌آمدهای خوشی را به دنبال داشت. به هر روی این پیروزی نتوانست شورش‌های دیگر استان‌ها را آرام نماید. در همان زمان خوزستان، ماد، پارت، مرو، پنجاب، سکاییه و ارمنستان در آتش و خون می‌سوختند.

*****

آتوسا در آن ماه‌ها دستیار همسرش در پایتخت بود و فرمان‌ها را پی‌گیری می‌کرد. او در همان روزهای نخست، پیکی به ایلام فرستاد و ارته‌بامه و پسرش را به کاخ فراخواند. ماه‌ها گذشت تا ارته‌بامه به پاسارگاد بیاید. در هنگام ورود نیز به خانه‌ی پیشین خود رفت.

پس از چند روز، کارگری از خانه‌ی ویشتاسب به کاخ آمد و آنان را از آمدن شهبانو ارته‌بامه آگاه ساخت. آتوسا دستور داد تا در اتاق کمبوجیه را بگشایند و ابزار پادشاه پیشین را بیرون آورده و آن را آماده‌ی پذیرایی از بانوی تازه‌ای که به کاخ می‌آمد نمایند. در آن روز بهاری، صندلی‌ها را گرد هم، در میان پردیس چیده و بانوان چشم به راه هم‌خانه‌ی تازه‌ی خود بودند که آنان را از ورود شهبانو رودگونه، شهبانو ارته‌بامه، شاهپور ارته‌باز، و شاهدخت ارته‌دوستره آگاه ساختند. آتوسا اندیشید، از چه زمانی ویشتاسب پادشاه بوده که رودگونه شهبانو باشد و ارته‌دوستره شاهدخت؟

ارتیستوته گفت:

- یک لشکرکشی زنانه. نیروی پشتیبانی همراه خودش آورده. کسی چه می‌داند؟ شاید ما سر از تن‌اش جدا کردیم!

نخستین همسر پادشاه که چهار سال کوچک‌تر از ایرانبانو بود، در کنار خانواده‌ی پادشاه هم‌چون تندیسی نازک و شکستنی، به آنان نزدیک شد. بانوان برای گرامی داشت تازه واردین به پا خواستند و دریافتند ارته‌بامه در بیست سالگی صدها بار زیباتر از یازده سالگی به چشم می‌رسد. هنگامی که در برابر آتوسا ایستاد، بلندایش تا کناره‌ی گوش او رسید. ایرانبانو دستش را پیش برد و بدو خوش آمد گفت. زن جوان برای دمی نگاهش را در او افکند. دل میزبان از گیرایی آن چشمان سبز رنگ لرزید و نتوانست آن همه دلربایی را ستایش نکند. دریافت چرا نام پریزاده‌ی پارسی را بر دختر گئوبروه نهاده‌اند.

پس از آن، نوآمدگان را به نشستن فراخواند و گفتگوهای روزمره آغاز شد. ارته‌باز تنها فرزند داریوش پسری چهارساله به چشم می‌آمد و هیچ بهره‌ای از اندام بلند بالا و چهارشانه‌ی پدر و یا چشمان و موهای مشکی او نبرده بود.

پسری که لابه‌لای پوشش گران‌بهای مادرش نهان شده بود، چشمانی روشن و موهایی بلوطی داشت. کوچک اندام می‌نمود و به راستی که دست پرورده‌ی مادرش بود. آتوسا ردی از پدر در آن پسر ندید.

رفتار ارته‌بامه به گونه‌ای بود که نشان می‌داد با آداب درباری آشناست و در کاخ‌ها پرورش یافته است. نگاهش تهی از کنجکاوی‌هایی بود که دیگر میهمانان به زندگی آنان داشتند. رفتارش، رفتار یک بزرگ‌زاده‌ی پرورش یافته در دربار بود. ارته‌دوستره به همراه دخترش نایبریکا که اندکی بزرگ‌تر از اپاکیش بود، در میان ارته‌بامه و مادرش رودگونه نشسته و پیوسته از دلاوری‌های برادرش داد سخن می‌داد.

زمانی گذشت تا آتوسا توانست به شهبانوی نو آمده، پیشنهاد کند از سرایی که برایش آماده کرده‌اند دیدار کند. ارته‌دوستره پیش از دختر خوانده‌اش به پاخاست و پیشنهاد آتوسا را نیکو دانست. پس ارته‌بامه را همراهی کرد. کارگران کاخ، آنان را راهنمایی کردند و با دور شدن آنان، رودگونه سر سخن را با اپاکیش گشود و از او خواست به خانه‌ی آنان رفت و آمد بیشتری داشته باشد. چرا که نوه‌اش نایبریکا هم نمی‌داند روزهایش را چگونه سپری نماید و دو دختر می‌توانند همدم‌های شایسته‌ای برای یکدیگر باشند. در همان بین ارتیستوته با نوایی آرام به خواهرش گفت:

با آن‌که سخنان بی‌شماری پیرامون کردار و رفتار و هم‌چنین نیکویی چهره‌ی ارته‌بامه شنیده بودم، نمی‌توانستم او را تا بدین پایه دلپذیر بپندارم.

آتوسا با لبخندی تلخ گفت:

- زیرا شما همسرش را به خوبی من نمی‌شناسید. من از هنگام کودکی با بردیا و داریوش بزرگ شده‌ام. باید بگویم پادشاه رندتر از آن است که به اندک خرسند شود.

رودگونه، نایبریکا و اپاکیش گرم گفتگوهای خود بودند. ارتیستوته گفت:

- تن‌پوش و گوهرهایی که به خود آویخته بود نیز بسیار برازنده می‌نمود. تاکنون چنان پارچه‌ای را ندیده بودم. گمان کنم آن را از زر سبز بافته بودند که چنان درخشان به چشم می‌آمد.

نیتتیس گفت:

- من آن پارچه را به خوبی می‌شناسم. زیرا چند هنرمند مصری تنها کسانی هستند که بافتن آن را با سفارش می‌پذیرند. بی‌گمان شاهنشاه آن را از کشور من برای همسرش پیشکش آورده.

ارتیستوته گفت:

- چه نیکو رنگ آن چشمان افسون‌گر را برای سال‌ها در یاد خود نگه داشته.

بار دیگر دل آتوسا درون سینه‌اش لرزید و در دریای اندیشه و یاد سالیان پیش شناور گشت. در خاموشی خودش را جای زنی دید که همسرش برای رسیدن به تخت شاهی او را زیر پا گذارده. و او با چند پیشکش گران‌بها، به پذیرش سرنوشتی تلخ گردن نهاده است. راستی داریوش چه زمانی به دیدار همسرش رفته بود؟ شاید همان هنگامی که به او گفت برای رسیدن به بابل باید روی اسب بخوابد!

همان شب، هنگامی که گزارش پایتخت را برای شاه آماده می‌کرد، در پایان آن نوشت:فرمان شما انجام شد و شهبانو ارته‌بامه و پسرتان ارته‌باز، در سرایی شایسته نزد ما زندگی خویش را آغاز کردند.

*****

سال‌ها پیش از آن، شهبانو آمیتیس به همراه خود، روش و آداب درباری مادها را به زندگی ساده‌ی پارسیان کشاند. سی سال پس از او شهبانو ارته‌بامه بار دیگر زندگی درباری پارسیان را دگرگون ساخت و فر و شکوه کاخ‌های بابل را به درون کاخ پاسارگاد کشانید او به تنهایی هم اندازه‌ی سایر زنانی که در کاخ زندگی می‌کردند هم‌نشین و کارگر داشت. هرگز از آراستن جهان پیرامون خود خسته نمی‌شد و می‌توانست روزهای بی‌شماری را با چیدمان میز و صندلی‌ها و یا گلدوزی روتختی و پرده‌ها بگذراند. ایرانبانو اگر چه دورادور رفتارش را پیگیری می‌کرد ولی وارد جهان او نمی‌شد. ارته‌بامه برای نزدیکی به آنان تلاش نمی‌کرد و کمتر در رفت و آمدهایشان دیده می‌شد. اگر گاهی در کنارشان می‌نشست، خاموش بود و لب فرو می‌بست. هرگز از همسرش و یا گذشته، سخنی به میان نمی‌آورد.

روزهای نخستین اردیبهشت ماه بود که پیکی به آگاهی آنان رساند، پادشاه در راه پایتخت است و به زودی وارد شهر می‌شود. هنگامی که آماده‌ی پیشواز او می‌شدند آتوسا با اندیشه‌های تلخی که در چند ماه گذشته از آنان آگاهانه گریخته بود روبه‌رو شد. در نبود شاه، او هم‌چنان بزرگ‌تر خانواده به شمار می‌رفت و همه فرمانبردارش بودند. با آمدن داریوش جایگاه آنان بسته به خواسته‌ی شاه، دگرگون می‌گشت. هم‌چنین ناگزیر می‌شد او را در کنار همسر دیگرش ببیند و بپذیرد که باید دلدارش را با دیگران بخش نماید.

به هر روی پادشاه پس از رسیدن به کاخ به دیدار آنان نرفت. نیمی از روز گذشته بود که آنان را به تالار فراخواند. دیداری که در کنار رودگونه، ارته‌دوستره، نایبریکا، آرتونیس همسر اردافر، ارته‌بامه، ارته‌باز، ارتیستوته و اپاکیش انجام شد و بهره‌اش یک درود و بزرگداشت بود. با فرارسیدن شب، همان دیدار خشک و سرد هم به پایان رسید. زیرا بزرگ‌زادگان به بارگاه آمدند تا پیرامون رویدادهای کشور با پادشاه گفتگو نمایند و او در تنهایی سرای‌اش پنداشت که با رفتن آنان داریوش به اتاقش می‌آید، چرا که او هم در گذر این ماه‌ها دلتنگ دیدار است. پس زیباترین جامه‌اش را به تن کرد و آراسته، چشم به راهش نشست. هر اندازه که زمان می‌گذشت بر نگرانی‌اش افزوده می‌شد. آیا او تنها پلکانی برای رسیدن به تخت و تاج بود یا گذشته از یکپارچگی کشور و رهایی مردم، کورسویی از مهر، پیوندشان را شتاب بخشیده بود. داریوش همواره دم از دلدادگی می‌زد و اکنون که کسی توان دور کردن آنان را نداشت، آیا آتوسا را بر دیگران برتری می‌داد؟ زمانی فشار بار گناه را بر شانه‌ی خود دریافت و به خود گفت:می‌دانی با چه کسی وارد میدان رزم می‌شوی؟ زنی پاک‌دامن و فرمان‌بردار که در ایلام پسر کوچکش را دور از پدر در تنهایی بزرگ می‌کرد؟ یا اپاکیش که تنها بازمانده‌ی بردیا و فایدیم بود؟

ارتیستوته در اوج جوانی پذیرفت تا یکی از زنان مشکوی پادشاه باشد و نمی‌دانست که این شوهر ناخواسته، ستاره‌ی درخشان شب‌های تیره و تار خواهرش بوده. وای بر این زندگی که بر خوشی و ناخوشی آن نمی‌توان دل بست!

در آن شب، دانست پا در چه راه دشواری نهاده و همراه خود گروه دیگری را هم به این گرداب کشانده است. با این همه، مگر راه‌های دیگر به کجا می‌رسیدند؟ شاه دیگر و مشکوی دیگر. کمترین سود هم‌پیمان شدن با داریوش آن بود که اگر درد دل زن‌هایش را دوا نمی‌کرد، سردار میدان دیده‌ای بود و به کار مردمش می‌آمد. شب به نیمه‌اش رسید که از چشم به راهی خسته شد و آلوگونه را فراخواند تا به تالار برود و بپرسد که انجمن چه زمانی به پایان می‌رسد؟ چندان نگذشت که هم‌نشین برگشت و با سری پایین گفت:

- انجمن به پایان رسیده و پادشاه در اتاق شهبانو ارته‌بامه خفته‌اند.

تا آن زمان هرگز خود را چنان کوچک نیافته بود. در برابر هم‌نشین‌اش از شرمساری هم‌چون چکه‌ای آب بر زمین چکید و در خاک فرو رفت. آلوگونه را بیرون فرستاد و گردن همیشه افراشته‌اش خم شد. با خود نجواها کرد: این پایان راهی است که آگاهانه در آن پا نهادی. پذیرفتی یکی از زنان او باشی. اکنون بنشین تا زمان آن فرا رسد که به اتاق تو بیاید. گذشت این سال‌ها را نادیده گرفتی و گمان کردی همه‌ی رخدادها از زندگیت پاک شده؟ آن زمان که به خواستگاریت آمد، آشکارا گفت که برای رسیدن به پادشاهی این پیشنهاد را می‌دهد. با این همه خودت را به نادانی زدی و پنداشتی همسر و فرزندش را در میان خاکروبه‌ها می‌اندازد و پی دل‌سپردگی جوانی‌اش تنها تو را می‌بیند؟ بار گناه را به گردن او نینداز که هر دو به یک اندازه گنه کارید. او پیشنهاد داد و تو پذیرفتی. اکنون هم چاره‌ی دیگری نداری و نمی‌توانی در این روزگار سخت، پیمانت را زیر پا بگذاری و او را که هنوز نمی‌داند کاخش چند اتاق دارد، وارد میدان مبارزه‌ی خانوادگی کنی. او سوگند خورد بجنگد، که جنگیده و چهار استان را به کشور بازگردانده. پس آرام بگیر و نامه‌ی گذشته‌ها را به انبار اندیشه‌ات بسپار. دختر جوان و دلسپرده‌ای به نام شاهدخت آتوسا در آیین گواهگیری شاه کمبوجیه از بین رفت و خاکسترش هم به باد فراموشی سپرده شد. سرداری به نام داریوش که نازش را خریدار بود، دلش در آن سرزمین شمالی یخ بست و هرگز از جنگ با سکاها باز نخواهد گشت. امروز داریوش شاه به پایتخت بازگشته تا پس از دیداری کوتاه رهسپار دیگر استان‌های آشوب‌زده گردد و تو یکی از همسران او هستی، همین و بس.

با این همه، دلش سر به زیر فرمان خرد واندیشه نمی‌برد. نتوانست دمی از این پندار آسوده گردد که در اتاق دیگر کاخ چه می‌گذرد. زخم دلش به دارویی بیش از سود و زیان کشور و پیوستگی سرزمین‌ها نیاز داشت.

[ادامه در شماره بعد]

ELEGANCE
Cake House
خانه کیک الگانس

تهیه انواع کیک خامه‌ای باترکریم، فوندانت دسر و نقاشی روی کیک جهت کلیه مراسم شما

647-466-3845
Elegance Cake House
elegancecakehouse

۱۰٪ تخفیف در اولین سفارش
دلیوری رایگان در منطقه نورت یورک

دسر هویج رولی

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو

مواد لازم:
هویج رنده شده: ۳ لیوان
شکر: ۱ لیوان
بیسکوییت سبوس‌دار یا پتی‌پودر شده: ۱ و نیم لیوان
گردوی پودر شده در غذا ساز: ۱ استکان
پودر نارگیل: مقداری

طرز تهیه:
هویج و شکر را در تابه بریزید تا آب هویج کشیده و هویج پخته شود. هویج‌های پخته شده را کنار بگذارید تا سرد شوند. بیسکوییت‌ها و گردوی خرد شده را روی هویج‌ها بریزید و با هم ترکیب کنید. روی میز آشپزخانه سلفون باز کنید و روی سلفون پودر نارگیل بریزید و با قاشق روی پودر نارگیل از مخلوط هویج بریزید و روی پودر نارگیل پخش کنید. به کمک سلفون مخلوط هویج را رول کنید و بپیچید.۱ ساعت در یخچال استراحت دهید و در آخر برش بزنید و روی آنها را با پودر نارگیل و یا گردو تزیین کنید و سروکنید.

سمبوسه پنیر

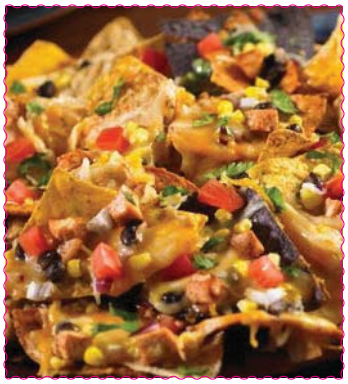
مواد لازم:
پنیر چدار: ۱ لیوان
مغز گردوی خورد شده: نصف لیوان
نعناع خورد شده: به مقدار لازم
نان لواش: به مقدار لازم

طرز تهیه:
ابتدا در ظرفی پنیر را با نعنای خرد شده و مغزگردو مخلوط می‌کنیم. سپس نان‌ها را مستطیل شکل از طول می‌بریم. آن را به صورت سمبوسه در می‌آوریم و کمی از مواد را داخل سمبوسه می‌ریزیم.کمی آرد خمیر می‌کنیم و سمبوسه را می‌بندیم. و در روغن سرخ می‌کنیم. سمبوسه‌ها را در صافی می‌ریزیم تا روغن آن برود سپس سمبوسه‌ها را در عسل می‌زنیم تا تمام سطح سمبوسه به آن آغشته شود و در ظرف می‌چینیم. از این سمبوسه می‌توانیم برای صبحانه نیز استفاده کنیم.

ناچوز (ایتالیایی)

مواد لازم:
چیپس ترتیلا: ۲ بسته
سوسیس: ۲ تا ۳ عدد
فلفل دلمه‌ای زرد و قرمز: جمعا ۱ عدد
پیاز کوچک: ۱ عدد
پیازچه: چند شاخه
قارچ: ۴ عدد
روغن زیتون یا مایع: کمی
پنیر موزارلای تازه یا رنده شده: ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم
پنیر پارمسان: ۱ قاشق غذاخوری
فلفل / آویشن

طرز تهیه:
ابتدا سوسیس‌ها را حلقه و در یک تابه با کمی روغن سرخ کنید. قارچ‌های ورقه شده را در همان تابه تفت دهید تا آب اضافه آنها تبخیر شود و کمی طلایی شوند. سپس فلفل دلمه‌ای نگینی یا خلالی خرد شده را در همان تابه تفت دهید تا آب اضافه تبخیر شود و کمی نرم شوند. پیاز خلالی را نیز با کمی روغن تفت دهید تا سبک و شفاف شود. تمامی این مواد را در ظرفی با هم مخلوط کرده و فلفل قرمز و سیاه و آویشن بزنید. در سینی فر کاغذ روغنی انداخته و چیپس‌ها را کنار هم بچینید. کمی پنیر موزارلا روی چیپس‌ها قرار دهید و سپس موادی که آماده کرده‌اید را روی پنیرها بریزید و کمی پنیر نیز روی مواد ریخته و پارمسان و پیازچه های خرد شده را روی غذا بپاشید و برای ۵ تا ۱۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ قرار دهید تا پنیر ذوب شود، سپس با سس دلخواه به صورت گرم سرو شود



پای سیب

مواد لازم:

آرد: ۵۰۰ گرم
روغن نباتی یا کره: ۲۵۰ گرم
تخم‌مرغ: ۹ عدد
روغن مایع: ۳۸ گرم
بکینگ پودر: ۲ قاشق مرباخوری
پودر قند: ۳۷۵ گرم
وانیل: کمی
دارچین وسیب: به اندازه لازم و دلخواه
کاکائو: به دلخواه

طرز تهیه:

پودر قند و کره را با همزن می‌زنیم تا کرم رنگ شود بعد روغن مایع را اضافه کرده سپس تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی به مواد اضافه کرده هر تخم‌مرغ را حداقل ۳۰ ثانیه می‌زنیم، سپس آرد و بکینگ پودر را الک کرده و به مواد فوق اضافه می‌کنیم و در حد مخلوط شدن با همزن هم می‌زنیم(زیاد نه)

در قالب مورد نظر کپسول کاغذی گذاشته، ابتدا کمی از مواد را ریخته (حدودا یک قاشق) بعد سیب‌هایی را که به برش‌های باریک کرده‌ایم و با دارچین مخلوط شده را روی مواد چیده و کمی فشار می‌دهیم تا مواد صاف و یکدست شود و تمام کاغذ را بگیرد و دوباره از مواد روی سیب‌ها ریخته باز هم حدودا یک قاشق پُر تا ۲/۳ قالب‌ها بیشتر پر نشود و روی پای سیب‌ها را با قاشق کمی صاف و مرتب می‌کنیم و در فر از قبل گرم شده با درجه حرارت ۱۸۰ قرار می‌دهیم.

بعد از نیم ساعت چک می‌کنیم که پخته باشد. اگر نپخته بود زمان بیشتری بگذارید در فر باشد. بعد از پخت وقتی کمی خنک شد با پودر قند و پسته یا شکلات آب شده تزئین می‌کنیم و از وسط برش می‌دهیم که دو نیم دایره در بیاید

نکته: با این مقدار حدودا ۳۰ عدد پای سیب بزرگ خواهید داشت.

رولت گوشت مجلسی

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده مخلوط: ۵۰۰ گرم
پیاز متوسط: ۲ عدد
سیر: ۲ حبه
فلفل سیاه درسته: ۴ تا ۵ دانه
نمک: ۱ قاشق چای‌خوری
پودرسوخاری: به مقدار لازم
رب گوجه‌فرنگی: ۱ قاشق سرپُر

مواد لازم برای داخل رولت:

تخم‌مرغ: ۲ عدد
جعفری یا گشنیز خردشده: ۳ قاشق سرپُر
نمک و فلفل: به میزان لازم
زرشک: ۳ قاشق سرپُر
گردوی خردشده: ۲ قاشق سرپُر

طرز تهیه:

پیازها را خرد و سیرها را هم رنده کنید. گوشت چرخ‌کرده را همراه پیازها و سیرها را همراه با نمک و فلفل سیاه و رب گوجه داخل دستگاه غذاساز بریزیدتا با هم خوب مخلوط شود.

با توجه به اینکه با این مقدار گوشت، می‌توانید دو عدد رولت درست کنید، مقدار گوشت را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. کف یک سینی مقداری آرد سوخاری بپاشید . نیمی از گوشت را برداشته و روی سینی آغشته به پودر سوخاری پهن کنید تا به صورت گرد باز شود. توجه داشته باشید لبه‌های گوشت نباید ضخیم باشد. به طور یکنواخت با فشار آوردن روی گوشت، لبه‌های آن را نازک کنید، یکی از مخلوط‌های داخل رولت را آماده کنید و سطح گوشت را با آن بپوشانید.

برای آماده کردن مواد داخل رول، ابتدا تخم‌مرغ‌ها را آب‌پز کرده و پس از پوست کندن به صورت حلقه‌حلقه، خرد کنید. حالا جعفری یا گشنیز خرد شده را روي گوشت بریزید و سپس تخم‌مرغ‌ها را روی سبزی بچینید و با پاشیدن نمک و فلفل، آن را مزه‌دار کنید. در پایان، لبه‌های گوشت را از روبه‌رو به هم بچسبانید. داخل تابه‌ای مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. سپس رولت پیچیده شده را داخل روغن بگذارید. پس از اینکه یک طرف آن کمی سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر هم سرخ شود.

در روشی دیگر شما می‌توانید داخل رولت را با مخلوط گردو و زرشک پر کنید. بعد از پهن کردن گوشت روی سینی، زرشک را شسته و با گردوی خردشده مخلوط کنید. سپس آن را روی گوشت بریزید و حالا دو طرف گوشت را مانند روش قبل روی هم چسبانده و آن را سرخ کنید. (من اینجا با کالباس و پنیر پیتزا و پنیر موزارالیا داخلش رو پر کردم) بعد از سرخ شدن رولت‌ها، آنها را داخل یک تابه بزرگ کنار هم قرار دهید. تابه کوچک دیگری هم آماده کنید و در آن کمی روغن بریزید. سپس یک قاشق سوپ‌خوری رب گوجه‌فرنگی را در آن تفت داده و مقداری آب هم به آن اضافه کنید. حالا سس حاصله را روی رولت‌های چیده شده در تابه بزرگ بریزید و در ظرف را بگذارید و مدت یک ساعت روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا رولت‌ها بپزند.

[← ادامه از صفحه ۲۳، نگاهی به شاه]

سوّم این که شاه در بیان این نظرات انگار به تنها نکته‌ای که نمی‌اندیشید این بود که آیا چنین نظامی با قانون اساسی سازگار است یا نه؟ قطعاً می‌دانست فعّالیت احزاب ــ بجز آنها که مرام اشتراکی داشتند ــ در قانون به رسمیت شناخته شده بود. به‌علاوه در مورد برچیدن بساط احزاب با سیاستمداران و مجلسیان که هوادارش بودند هم مشورتی نکرد. حتّی گویا ملکه هم در زمان اعلام تصمیم چیزی نمی‌دانست. بیش و کم از همان زمان شاه به این نتیجه رسیده بود که مصلحت ایران و نحوهٔ تحقق سعادت مردم را او خود می داند و بس، و قانون اساسی هم نباید مانعی در این راه باشد.

امروزه که به گذشته می‌نگریم، به گمانم، تردیدی نمی‌توان داشت که شاه مصلحت و سعادت و عظمت ایران را می‌خواست، ولی نه نادیده گرفتن قانون اساسی به نفع ایران و به نفع سلطنت خودش بود و نه در ایران او تنها کسی بود که همین سعادت و سرفرازی را برای ایران می‌خواست.

گام نخست در جهت "خانه تکانی" تعیین تکلیف آیت‌الله خمینی بود. بعد از مدّتی مقامات امنیتی اعلام کردند که شخصی خارجی را با چمدانی پر از پول در مرز بازداشت کردند. روزنامه‌های تهران در ۱۶ ژوئن ۱۹۶۳ (۲۶ خرداد ۱۳۴۲) خبر دادند که "در تاریخ یازدهم خرداد شخصی به نام عبدالقیس جوجو از لبنان وارد فرودگاه مهرآباد تهران گردید ــ تحت بازجوئی و وارسی قرار گرفت و مبلغی معادل یک میلیون تومان از او به دست آمد که پس از تحقیقات اعتراف کرد که مبلغ مزبور را از طرف جمال عبدالناصر برای افراد معینی در ایران آورده بود." طبعاً این "افراد معین" ظاهراً همان آیت‌الله خمینی و همراهانش بودند. این ادعا را بعدها دستگاه‌های تبلیغاتی رژیم و شاه به کرّات تکرار کردند. حتّی برخی از سفرای خارجی هم در آن زمان به صحت این دعاوی باور نداشتند، برای مثال، دنیس رایت در دفترچه یادداشت‌های روزانه‌اش هنگام اعلان این خبر نوشت: "روز پر تنشی... حکومت نظامی در تهران... دولت ایران مدعی است ناصر در پس این تظاهرات بوده. من به شدّت به این ادعا شک دارم."اما در تحریکات و تظاهرات ۱۵ خرداد دست "عوامل خارجی" یکسره پاک نبود.

تیمور بختیار اندکی پس از خروجش از ایران، فعالّیت‌های گسترده‌ای را علیه شاه آغاز کرده بود. با هر کس، به شرط این که مخالف شاه بود، متّحد می‌شد. با ناصر در مصر، دانشجویان ایرانی در کنفدراسیون و کمونیست‌های حزب توده همکاری می‌کرد و محور همکاری هم تلاش علیه شاه بود. در واقع تلاش بختیار برای برانداختن شاه از زمانی شروع شدکه او هنوز رئیس ساواک بود.

در پائیز ۱۹۵۸ او در سفری به آمریکا به مقامات آن کشور گفته بود "با طرحی که شاه را براندازد و بختیار را رئیس ممکت کند همدلی دارد."چند ماه بعد، سیا در گزارشی خبر داد که بختیار ظاهراً دست "به برنامه‌ریزی برای روزهایی آغاز کرده که شاه دیگر در صحنه نخواهد بود."یک ماه بعد، سیا دوباره در گزارشی دیگر که این بار برای شورای امنیت خارجی آمریکا تهیه کرده بود خبر داد که بختیار کماکان "مشغول برنامه‌ریزی برای وقتی است که شاه دیگر در صحنه نخواهد بود."

بختیار پس از مدّتی پا را از این هم فراتر گذاشت. سعی می‌کرد آمریکایی‌ها را از عواقب ادامهٔ سلطنت شاه بهراساند. در اوت ۱۹۵۹ به آمریکایی‌ها هشدار داد که "سیاست‌های فعلی شاه مملکت را به سوی کمونیست‌ها می‌کشانند." می‌گفت با اوّلین نشانه‌های چنین بحرانی، شاه به اروپا خواهد گریخت و پیش‌بینی می‌کرد که زمان این فرار "چندان هم دور نیست." بختیار برای اثبات پیش‌بینی‌هایش به آمریکائی‌ها می‌گفت "شاه تمام اموالش در ایران را نقد کرده" و دیگر هیچ علاقه‌ای به سرمایه‌گذاری در داخل کشور نشان نمی‌دهد. جالب این‌جا است که همان بختیاری که تا آن زمان تجسم خشونت‌های ساواک و فساد مقامات ارتشی شده بود در این گزارش‌ها ادعا می‌کرد که صرفاً به دستور شاه نتایج انتخابات را از پیش تعیین می‌کرد. می‌گفت در واپسین انتخابات مجلس شاه "یک یک نمایندگان را شخصاً برگزیده بود."چند نکته در مورد این "شکایت‌های" بختیار از شاه جالب توجه‌اند. مضمون آنها، به‌ویژه با توجه به سوابق شخص بختیار حیرت‌آورند. دوّم اینکه تمام شواهد موجود حکایت از آن دارد که دست‌کم تا سال ۱۹۶۱ سیا به شاه در مورد توطئه‌های رئیس ساواکش علیه سلطنت چیزی نگفت. انگار در آن سال بختیار هم پا را از گذشته فراتر گذاشت و هم با کسانی مذاکره و درددل کرد که از حامیان پروپا قرص شاه بودند. نه تنها گزارش توطئه‌اش را این بار روزولت به گوش شاه رساند بلکه طولی نکشید که بختیار معزول و از کشور اخراج شد.

در اروپا، نخستین تلاش بختیار تماس مجدد با آمریکا و انگلیس و جلب حمایت از آنان برای اقدامات خود علیه شاه بود. اوّل در ۱۲ اکتبر ۱۹۶۲ (۲۰مهر ۱۳۴۱) با دنیس رایت ملاقات کرد. جلسه در هتل ریتز کارلتون شهر کان برگزار شد. دنیس رایت به‌زودی به عنوان سفیر انگلیس عازم ایران بود. می‌گفت دیدارش با بختیار از سر تصادف و حتّی اجبار بود. در دیدارش با رایت، بختیار "از گسترش روزافزون نارضایتی در همه اقشار مملکت" سخن گفت. می‌گفت روس‌ها هم به‌طور خطرناک و فزاینده‌ای در مملکت نفوذ پیدا کرده‌اند. تنها راه نجات مملکت، به گمانش این بود که "مرد قدرتمندی، در رأس تیم توانمندی قدرت را در دست بگیرد و تحت نام ولیعهد حکومت کند." واضح بود که این "مرد قدرتمند" کسی جز خود بختیار نبود. دنیس‌رایت روی خوشی به حرف‌های بختیار نشان نداد. قبل از هر چیز تکرار کرد که اصولاً "دولت انگلستان در امور داخلی ایران دخالت نمی‌کند." البته بختیار از جمله کسانی بود که شاید بهتر از هر کس به ابعاد دخالت‌های انگلستان در سیاست ایران واقف بود. هم او بود که در ماجرای کودتای نافرجام قرهنی طرف مذاکره با سفارت انگلیس بود و از جزییات طرح کودتاگران خبردار شد. در هر حال، عبارت آخری که دنیس رایت به بختیار گفت ظاهراً خیال بختیار را از امکان همکاری انگلیس راحت کرد. رایت گفت سیاست دولت انگلستان ادامهٔ "حمایت از دولت شاه است."

اما ذکر این عبارات نگرانی انگلستان را از آنچه در این دیدار گذشته بود برطرف نکرد. آنها نگران بودند که شاه ممکن است از چنین دیداری خبردار شود. انگلیسی‌ها خوب می‌دانستند که شاه دائم نگران دسیسه‌های انگلیس است و گمان می‌کردند که اگر از منبعی سوای خود دولت انگلیس از وجود چنین دیداری بین رایت و بختیار خبردار شود حتماً سوءظن خواهد برد و کاسه‌ای زیر نیم‌کاسه خواهد دید.

دنیس رایت که روحیات شاه را خوب می‌شناخت و به‌زودی راهی ایران بود، توصیه کرد دولت انگلستان خود پیشقدم بشود و به شاه بگوید چنین دیداری در فرانسه صورت گرفت و تأکید کند که دیدار تصادفی بود و به اصرار بختیار انجام شد. به‌علاوه قرار شد در این پیام به شاه تأکید شود که قرار دیدار دیگری با بختیار گذاشته نشده و دولت انگلستان رغبتی به چنین دیداری ندارد. بالاخره دولت انگلستان راه‌حل پیشنهادی دنیس رایت را برگزید ولی همانطور که رخدادهای چند سال بعد نشان داد، نگرانی شاه از توطئه‌های بختیار و همدلی و همکاری انگلیس در این کار کماکان به قوت خود باقی بود.

البته در آن زمان شاه نگران بود که ائتلافی میان بختیار و طرفدارانش در تهران، فئودال‌های مخالف اصلاحات ارضی و روحانیون مخالف انقلاب سفید شکل گرفته است. اسناد و شواهد فراوانی نشان می‌دهند که این نگرانی‌ها یکسر هم بی‌پایه نبود. نه تنها ملاکان تشکیلاتی برای مبارزه با اصلاحات ارضی تشکیل دادند و با روحانیون متّحد شدند بلکه گاه حتّی دست به خشونت هم زدند و در چند مورد سخنان تند شاه علیه این همدستی و همکاری از تندترین حملات سیاسی‌اش علیه "ارتجاع سیاه" و زمینداران بود.

این هم واقعیت دارد که مخالفت با آنچه در ۱۵ خرداد رخ داد محدود به ملاکان و ملایان و مخالفان شاه نبود. برخی از طرفداران شاه ــ سوای گروه علاء و انتظام ــ و شمار زیادی از مردم هم معترض کشتارهای آن روز بودند. برای مثال شب بعد از ۱۵ خرداد شاه و اعضای خاندان سلطنتی و معدودی از نزدیکان و اطرافیان در منزل اشرف پهلوی مهمان بودند. این‌گونه مهمانی‌ها که هر شب در منزل یکی از اعضای خاندان سلطنتی تشکیل می‌شد و معمولاً با تماشای فیلم و صرف شام و اندکی قمار یا صرفاً بریج همراه بود دیگر به رسم رایج زندگی شبانهٔ شاه بدل شده بود. در این مهمانی‌ها شاه و ملکه، آنچنان که اقتضای مقامشان بود، دیرتر از همه می‌رسیدند. آنشب شاه لباس نیروی هوائی به تن داشت. آن روزها هنوز سیگار می‌کشید. معمولاً نیمی از یک سیگار را با چوب سیگار استعمال می‌کرد. بعد از آن که پکی به سیگارش زد و لبی از گیلاس ویسکی‌اش تر کرد ــ آن روزها ویسکی بلک لیبل نوع محبوبش بود ــ به طرف مهمانان رفت و دوباره آنچنان که رسمش بود با هر یکی به اندازه مقام و مهری که شاه به او داشت سلام و خوش و بشی می‌کرد.

دکتر یحیی عدل از مدّت‌ها قبل از شخصیت‌های مورد علاقهٔ شاه بود؛ جرّاح معتمدش هم به شمار می‌رفت. برای مدّتی ریاست حزب مردم را که برساختهٔ شاه بود و می‌بایست نقش حزب اقلیت و مخالف را بازی کند به عهده گرفت. اغلب پای ورق‌بازی‌های شاه هم بود. صراحت کلامش شهره بود. می‌گفتند حتّی با شاه هم چندان در لفافه سخن نمی‌گوید. شاه که به دکتر عدل رسید طبق معمول توقف کرد. ناگهان دکتر عدل به لحنی سخت تند و عصبانی آغاز به سخن کرد. صدایش، شاید از ترس و شاید هم از سر خشم می‌لرزید. رو به شاه گفت، "آیا می‌دانید این یکی دو روز در شهر چه خبر بوده؟" بی آن که منتظر پاسخی بماند اضافه کرد، "نمی‌توانید تخت سلطنت خود را بر رودی از خون حفظ کنید."

همه انگار ناگهان خاموش شدند. نفس از کسی برنمی‌آمد. برخی منتظر خشم شاه بودند. فکر می‌کردند کار عدل دیگر در دربار تمام شد و هرگز به مهمانی دیگری دعوت نخواهد شد. اما جواب شاه همه را حیرت‌زده کرد. گفت، "یحیی، در مورد چیزی صحبت می‌کنی که از آن بی‌خبری."

معمولاً شاه وقتی دوستان نزدیکش را به اسم اوّلشان خطاب می‌کرد که از آنها عصبانی بود. در بقیه موارد انسانی سخت مبادی آداب بود. به‌علاوه، بعد از آن شب هم دکتر عدل جزو معدود مهمانان دایمی مهمانی‌هایی بود که اعضای خاندان سلطنت برای یکدیگر می‌دادند. البته گهگاه هم مهمانی، سوای مهمانان همیشگی را به این شب‌نشینی‌ها فرا می‌خواندند.

خشم آنشب دکتر عدل به روایتی تازه اوّل کار اظهارات ضدونقیض در این باره بود. بسیاری از محققان و اغلب گروه‌های سیاسی، ۱۵ خرداد را "نقطه عطفی" در تاریخ دوران شاه می‌دانند. خانم لمبتون که هرگز هم زیاد طرفدار شاه نبود می‌گفت "۱۵ خرداد نقطه عطفی در سلطنت شاه است؛ در آن روز او به شکلی غیرمترقبه در مقابله با مفسده‌جویان قاطعیت نشان داد." این اظهارنظر را اگر مثلاً با آن‌چه راجر استیونس سفیر انگلستان در سال ۱۹۵۸، هنگامی که پستش را برای واپسین‌بار ترک می‌کرد گفته بود، مقایسه کنیم می‌بینیم که دست‌کم به گمان انگلیسی‌ها چه تفاوت‌هایی در سلوک شاه رخ داده بود.

در ۱۹۵۸ سفیر انگلیس گفته بوده "شاه، متأسفانه، نه می‌تواند یک سیاست سازنده را صورت‌بندی کند نه قادر است آن را به مرحلهٔ اجرا درآورد... تا زمانی که او بر تخت سلطنت نشسته مشکل بتوان تصور کرد که در ایران دولتی مقبول سرکار خواهد آمد یا عدالت اجتماعی برقرار خواهد شد."

[ادامه در شماره بعد]

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

تبلیغات می خواهید؟

در دنیای دیجیتال هم تبلیغ کنید

آنلاین، تلویزیون، رادیو، چاپی،
فیس‌بوک، گوگل،
ویدئو، عکس، متن

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

بهترین فیلم‌های اکشن ۲۰۱۹

سال ۲۰۱۹، سالی پربار برای طرفداران فیلم‌های اکشن بود. به دلیل جذابیت بالای این فیلم‌ها و پرطرفداربودن فیلم اکشن، امروز تصمیم گرفتیم بهترین فیلم‌های اکشن ۲۰۱۹ را که تا به اینجای سال اکران شده‌اند، معرفی کنیم؛ فیلم‌هایی که برای مدت تقریبا ۲ ساعت، بیننده را غرق در خود می‌کنند و با انواع و اقسام هنرهای رزمی، اسلحه‌های گوناگون و صحنه‌های هیجان‌انگیز، مخاطب را به وجد می‌آورند. فیلم‌هایی که معمولا پیرنگ داستانی آن‌ها با واژه "انتقام" گره خورده است. داستان‌هایی که گویی تنها وظیفه‌شان، دادن انگیزه‌ای به قهرمان‌شان برای ترسیم صحنه‌های شلوغ زدوخورد است.

آلیتا: فرشته جنگ
Alita: Battle Angel

کارگردان: رابرت رودریگز
بازیگران: روزا سالازار، کریستف والتز، ماهرشالا علی
امتیاز راتن‌تومیتوز: ۶۰
امتیاز آی‌ام‌دی‌بی: ۴/۷

"آلیتا: فرشته جنگ" به تهیه‌کنندگی جیمز کامرون و کارگردانی رابرت رودریگز نزدیک‌ترین چیزی است که از زمانِ "آواتار" تاکنون، شبیه به پُرفروش‌ترین فیلمِ سابقِ باکس آفیسِ دنیا داشته‌ایم. آلیتا سایبورگی است که بدونِ اینکه خاطره‌ای از هویت و گذشته‌اش داشته باشد، توسط دکتری به اسم ایدو در زباله‌دانی شهر آیرون‌سیتی یافت می‌شود.

آلیتا شاید در ظاهر دختر معصوم و آسیب‌پذیری به نظر برسد، ولی درگیری او با نیروهای فاسد و مرگبار شهر، پرده از هویت واقعی او برمی‌دارد: آلیتا در زندگی قبلی‌اش یک ماشین کشتار تمام‌عیار بوده که قدرتمندان برای به‌دست‌گرفتن کنترل او و سوءاستفاده از قابلیت‌هایش، آرام نخواهند گرفت.

ایده‌ی اقتباسِ سینمایی "آلیتا: فرشته جنگ" که براساس مانگایی به همین نام است، در ابتدا سال ۲۰۰۳ توسط جیمز کامرون که مانگای یوکیتو کیشیرو را می‌پرستد، مطرح شد؛ اما بعد از اینکه جیمز کامرون درگیر "اوتار" و دنباله‌هایش شد، این پروژه سر از برزخ تولید درآورد. تا اینکه بالاخره در سال ۲۰۱۶ اعلام شد که رابرت رودریگز، آن را کارگردانی می‌کند. داستان فیلم با دانشمندی آغاز می‌شود که سایبورگی به اسم آلیتا را در زباله‌دانی پیدا می‌کند و سایبورگ مدتی بعد از بیدارشدن، در جستجوی هویتش متوجه می‌شود به همان اندازه که در ظاهر شبیه یک دختر معصوم است، یک ماشین کشتار تمام‌عیار هم هست.

اگرچه منتقدان اعتقاد داشتند که "آلیتا"، فیلم بی‌نقصی نیست و زیر اقتباس منبع عمیق و پیچیده‌اش کمر خم می‌کند، اما فیلم چه از لحاظ جلب نظر منتقدان و چه از لحاظ عملکرد در گیشه، موفق شد تا به جمع شکست‌های اسفناکی از جمله "جان کارتر"، "والرین و شهر هزار سیاره"، "تومارولند"، "موتورهای فانی" و غیره نپیوندد.

مهم‌ترین دستاورد "آلیتا" این است که شاید در زمینه‌ی فیلمنامه لنگ بزند، اما به‌لطف بهره‌بردن از رودریگز در مقام کارگردان و نظارت جیمز کامرون که هر دو از اکشن‌سازهایی با نگاه ویژه‌ای به تکنولوژی هستند، به فیلمی بدل شده که خودش را به‌عنوان یکی از خیره‌کننده‌ترین و استخوان‌دارترین فیلم‌های حال حاضر هالیوود از لحاظ جلوه‌های کامپیوتری و سکانس‌های اکشن ثابت می‌کند. از دنیای آیرون سیتی که به تمام جزییاتش تا گردوغبارهای معلق در نور خورشید فکر شده است تا سکانس اکشن مسابقه‌ی "موتوربال" که لحظات پُرزرق‌وبرق و جادویی "اوتار" را به یاد می‌آورد.

جان ویک ۳: پارابلوم
Parabellum - ۳ John Wick: Chapter

کارگردان: چاد استهالسکی
بازیگران: کیانو ریوز، هیل بری، ایان مک‌شین
امتیاز راتن‌تومیتوز: ۹۰
امتیاز آی‌ام‌دی‌بی: ۷

در سومین قسمت مجموعه‌ی «جان ویک» که سرشار از آدرنالین و مملو از قاتلانی است که جلوی جاناتان ویک صف می‌کشند تا با کشته‌شدن به دست او، روحشان به بهشت قاتلان پر بکشد، دنیای زیرزمینی این خلافکاران خوش‌پوش به‌دلیل پافشاری آقای ویک برای زنده‌ماندن حسابی به هرج‌ومرج کشیده شده است. کیانو ریوز با این فیلم در حالی بازمی‌گردد که این‌بار ۱۴ میلیون دلار جایزه برای سرش تعیین شده و این یعنی حرفه‌ای‌ترین قاتل دنیا به جذاب‌ترین شکار همکارانش تبدیل شده است. چه جاناتان ویک (کیانو ریوز) در حال خُرد کردن فک دشمنش با کتاب در کتابخانه باشد، چه در حال جاخالی دادن از گلوله‌های سردرگم در

خیابان‌های منهتن بر پشت اسب و چه در حین مسابقه گذاشتن با دوتا از دشمنانش سر ریلود کردن تفنگش باشد، او آرام و خاطرجمع باقی می‌ماند. ویک در سومین قسمت مجموعه‌ای که به روایت سرگذشت این قاتل همیشه فراری می‌پردازد، درد می‌کشد، ضعف نشان می‌دهد و خونریزی می‌کند، اما هیچ سلاحی نمی‌تواند زره‌ی سکون و آرامشی که کیانو ریوز به این نقش می‌آورد را سوراخ کند و نقش‌آفرینی او دقیقا اکسیری است که این فیلم‌ها را تابدین حد درگیرکننده می‌کند. "جان ویک ۳" یکی از آن بلاک‌باسترهای نادری است که عشق و مهارت و زحمت و جزییات و ارائه‌ی بهترین چیزی که سازندگانش می‌توانند بسازند، در آن در اولویت قرار دارد.

دنباله‌سازی واقعی و از نوع غیرمرسومش و مخصوصا برای بار دوم کار ساده‌ای نیست، اما "جان ویک ۳" آن را با چنان اعتمادبه‌نفسی انجام می‌دهد که کوه‌کندن را به‌سادگی آب‌خوردن نشان می‌دهد.

"جان ویک ۳" نه‌تنها با ادامه‌دادن کلیف‌هنگرِ پایانی قسمت دوم، با تبدیل‌شدن به یک فیلمِ بقامحور، آقای ویک را در مخمصه‌ای قرار می‌دهد که او را بی‌وقفه در حال مبارزه برای جانش به تصویر می‌کشد، بلکه با معرفی کاراکترهای "قاضی" و "کارگردان"، دنیاسازی عجیب و خوشمزه‌اش را بسط می‌دهد. نه‌تنها با کاراکتر هیل بری و سگ‌هایش، حتی جان ویک را زیر سایه‌ی او قرار می‌دهد، بلکه با اضافه‌کردن بلدکارانی با مهارت‌هایی در حد و اندازه‌ی خود کیانو ریوز به عنوان دشمنان اصلی ویک، مبارزه‌هایی پیچیده‌تر و سریع‌تر و باظرافت‌تر و محکم‌تری در مقایسه با قسمت‌های قبلی تحویل‌مان می‌دهد.

نتیجه فیلمی است که مهم‌ترین اصول اکشن‌سازی را دقیقه به دقیقه نشان می‌دهد و تعلیق و تنش و کمدی و شعبده‌بازی‌های سینمایی را طوری با هم گره می‌زند که هجوم یک‌باره‌ی استرس و خنده و شگفتی، مغز آدم را رگ به رگ می‌کند. همان‌طور که سال گذشته "مأموریت غیرممکن: فال‌اوت" نقش اثباتِ ایتن هانت/تام کروز به‌عنوان بزرگ‌ترین قهرمانِ اکشن سینمای حال حاضر را داشت، امسال "جان ویک ۳"، تام کروز را از تنهایی در می‌آورد.

[← ادامه از صفحه ۲۷، دو بیماری]

در معرض تحریک‌کننده‌های شناخته شده (می‌شناسید) خودداری کنید. برای همه اشکال اگزما نکات زیر می‌تواند به کاهش تحریک و تشدید اگزما کمک کند:

• فقط از محصولات هیپوآلرژیک پوستی مثل صابون‌ها و مواد شوینده خاص و ملایم استفاده کنیدو به خوبی با آب بشویید.

• زمان حمام کردن را کوتاهتر حدود پنج تا ده دقیقه کنید و از آب گرم به جای داغ استفاده کنید. حمام کردن با اوت میل (جو دوسر) می‌تواند به کاهش خارش کمک کند. به آرامی پوست خود را خشک کنید و از سائیدن پوست خودداری کنید.

• پوست خود را بعد از استحمام و در طول روز مرطوب کنید. از کرم‌های تسکین‌دهنده‌ای که حاوی گل بابونه، ویتامین های A ، E، C، کالاندولا، شیرین بیان و اسطوخودوس می‌باشند استفاده کنید. از محصولات حاوی عطر، رنگ یا مواد شیمیایی محرک خودداری کنید.

• پارچه‌های نرم و طبیعی مانند پنبه و یا ابریشم استفاده کنید.

ا • ز خاراندن و مالش شدید پوست خود داری کنید.اگر احساس خارش دارید از مواد مرطوب کننده استفاده کنید.

پسوریازیس

پسوریازیس یک بیماری شایع و عودکننده است که ناشی از اختلال در چرخه رشد سلول‌های پوستی می‌باشد. به طور معمول ، حدود یک ماه طول می‌کشد که سلول‌های پوستی ما از پایین‌ترین لایه پوست (جایی که آنها تولید می‌شوند) به بیرونی‌ترین لایه آن (جایی که می‌میرند و از آنجا ریزش می‌کنند) حرکت کنند. درمبتلایان به پسوریازیس، کل چرخه رشد فقط چند روز طول می‌کشد. در نتیجه این افزایش سرعت چرخه رشد سلولی، سلول‌های پوستی به صورت ضخیم‌تر، دارای پوسته‌های نقره‌ای و خارش‌دار، خشک و قرمز ایجاد می‌شوند. این وضعیت مزمن بوده و به صورت دوره‌های پیشرفت و پسرفت بروز می‌کند.

بیماری پسوریازیس ناشی از اختلال در سیستم ایمنی بدن است. بخصوص، محققان بر این باورند که گلبول‌های سفید T بسیار فعال به سلول‌های سالم پوست حمله می‌کنند و باعث تحریک وافزایش سرعت تولید سلول‌های پوستی و سایر پاسخ‌های ایمنی می‌گردند. بعلاوه سلول‌های پوستی وگلبول‌های سفید مرده نمی‌توانند با سرعتی برابر تولیدشان ریزش کنند پس به صورت لکه‌های پوسته پوسته و ضخیم بر روی پوست تجمع می‌یابند. محققان دقیقاً نمی‌دانند که چه عواملی باعث نقص سیستم ایمنی بدن در این بیماران می‌شود،

اما اعتقاد بر این است که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در ایجاد بیماری دخیل هستند .

خوشبختانه امروزه درمان‌های پزشکی و نیز رویکردهای طبیعی برای پسوریازیس وجود دارد که می‌توانند به بهبود علائم و کیفیت زندگی مبتلایان به این بیماری کمک کنند.

علائم و نشانه‌ها

خونریزی، خارش، سوزش و درد پوست

لکه‌های خشک و قرمز از پوست پوشیده با پوسته‌های نقره‌ای رنگ

تاول‌های چرکی

لکه‌های کوچک پوسته دار

مفاصل متورم و سفت

ناخن‌های ضخیم تغییر رنگ داده، شکننده، شیاردار و دارای نقطه‌های فرورفته

توجه: شدت علائم و نشانه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت است. پسوریازیس معمولاً مناطقی از بدن را که در معرض اصطکاک، تحریک یا آسیب‌دیدگی قرار دارند، مانند زانو، آرنج، پا، کمر و پوست سر مبتلا می‌کند. همچنین می‌تواند زیر بغل و کشاله ران را هم مبتلا کند که پسوریازیس معکوس نامیده می‌شود. بعلاوه می‌تواند مفاصل را مبتلا کند که به آن آرتریت پسوریازیس یا پسوریازیس مفصلی گفته می‌شود.

ریسک فاکتورها

سابقه خانوادگی: حدوداً از هر سه نفر مبتلا به پسوریازیس یکی از خویشاوندان نزدیکی آنها نیز مبتلا می‌باشد.

اختلالات سیستم ایمنی مانند HIV یا دیابت.

چاقی خطر پسوریازیس معکوس را افزایش می‌دهد (پسوریازیس در زیر بغل، کشاله ران، چین‌های پوستی و زیر سینه‌ها).

استرس مانع از عملکرد مناسب سیستم ایمنی می‌شود و موجب افزایش خطر پسوریازیس می‌گردد.

سیگار کشیدن خطر پسوریازیس را افزایش می‌دهد و همچنین بیماری را شدیدتر می‌کند.

عوامل محرک پسوریازیس

فاکتورهای خاصی وجود دارد که می‌تواند موجب آغاز یا بدتر شدن پسوریازیس شود بعضی از این فاکتورها عبارتند از آسیب‌های پوستی (بریدگی، حشره گزیدگی، یا آفتاب سوختگی شدید) ، هوای خیلی سرد، سیگار کشیدن، مصرف زیاد الکل و استفاده از داروهای خاص مانند لیتیوم ، بتا بلاکرها یا داروهای ضد مالاریا.

توصیه‌های رژیم غذایی

چه خوراکی‌هائی مصرف کنیم:

• اسیدهای چرب ضروری به کاهش آماس و التهاب کمک می‌کنند. ماهی‌های سرد آبی بیشتری نظیر ماهی قزل‌آلا، شاه ماهی(سالمون) و ماهی قزل‌آلا مصرف کنید. البته از ماهی پرورشی اجتناب کنید. تخم کتان (فلکس سید) یا روغن کتان منابع خوبی برای اسیدهای چرب ضروری می‌باشند.

• غذاهای سرشار از فیبر (غلات کامل ، سبزیجات و میوه‌ها) به سم‌زدایی کمک می‌کنند.

• بدلیل اینکه بیماران پسوریازیس ممکن است دچارکمبود ویتامین آ شوند، سبزیجات سبز، نارنجی و زرد به مقدار فراوان مصرف کنید.

• بیماران پسوریازیس مستعد کمبود عنصر روی هستند بنابراین تخم کدو کمک به پیشگیری از کمبود آن می‌کند.

از چه خوراکی‌هائی اجتناب کنیم:

• الکل می‌تواند باعث تشدید بیماری و همچنین باعث کاهش اثربخشی درمان‌ها شود.

• گلوتن یعنی پروتئین موجود در گندم، جاودار و جو می‌توانند به صورت محرک در بعضی افراد عمل کنند و موجب تشدید بیماری شود.

• چربی اشباع شده (گوشت قرمز و فرآورده های لبنی) می‌تواند التهاب را در بیماری افزایش دهد.

• برای تعیین حساسیت غذایی و تاثیر آن در بیماران پسوریازیس، می‌توان از روش و رژیم حذفی استفاده کرد.

جه شیوه زندگی داشته باشید:

• بر روی شناسایی و جلوگیری از محرک‌های بیماری خود کار کنید. استرس، استعمال دخانیات و حساسیت‌های غذایی شایع‌ترین محرک‌ها هستند.

• برای پاک کردن پوسته‌ها و آرام نمودن التهاب پوستی، به طور روزانه با آب گرم حمام کنید. می‌توانید از مواد معدنی یا نمک دریا، روغن حمام اسطوخودوس یا لاوندر و جو دوسر را در وان حمام ریخته و به مدت حداقل ۱۵ دقیقه در آن دراز بکشید. از حمام کردن با آب داغ و استفاده از صابون‌های قوی اجتناب کنید، زیرا آنها باعث بدتر شدن علائم می‌شوند.

• بعد از استحمام از مرطوب‌کننده استفاده کنید. از کرم‌های غلیظ یا پماد استفاده کنید زیرا آنها به مدت طولانی‌تر از لوسیون‌ها، پوست را مرطوب نگه می‌دارند.

• از خاراندن، مالش شدید و کندن پوسته‌ها خودداری کن زیرا اینکارها وضع را بدتر می‌کند. مدتی از روز خود را، حدود ۱۰ تا پانزده دقیقه را در آفتاب بگذرانید. زیرا اینکار باعث تولید ویتامین D شده که برای بهبود بخشیدن به ضایعات موثر است. از طرفی قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید موجب آفتاب سوختگی می‌شود که این می‌تواند مشکل را بدتر کند. هنگام قرار گرفتن طولانی در معرض نور خورشید از ترکیبات ضد آفتاب بر روی مناطق غیرمبتلای پوست استفاده کنید و از بکار بردن آن بر روی ضایعات خودداری کنید.

دکتر محمدرضا کاظمی
پزشک متخصص پاتولوژی با تجربه‌ی ۳۲ سال و همچنین متخصص طبیعی درمانی از کالج کانادایی طب نچروپاتی تورنتو می‌باشد.
او بیماران را بوسیله هومیوپاتی، طب سوزنی، آب درمانی، طب گیاهی، تغذیه طبیعی، مکمل‌ها، آب‌درمانی و طب فیزیکی درمان می‌کند.
647-847-2070
www. drkazemind.com

فوائد سرکه در نظافت منزل

لوله فاضلاب؛ ریختن نصف پیمانه جوش شیرین و نصف پیمانه سرکه در لوله فاضلاب، باعث باز شدن راه لوله می‌شود و از طرفی بوی بد را برطرف می‌کند. از این ۲ ماده هر چند هفته استفاده کنید.

پرده پلاستیکی حمام؛ برای از بین بردن کپک، پرده را با مخلوطی از یک پیمانه سرکه و کمی ماده پاک‌کننده بشویید.

دوش؛ برای از بین بردن لایه‌های رسوب از روی دوش، کمی سرکه به آن بمالید و با برس تمیز کنید.

لباس؛ برای نرم و خوش بو کردن لباس‌ها، یک چهارم پیمانه سرکه را جایگزین ماده نرم کننده شیمیایی کنید.

کف پلاستیکی؛ مقداری سرکه به آب داغ اضافه کنید و کف اتاق و یا آشپزخانه را که روکش یا کف پوش پلاستیکی دارد، بشویید.

پنجره‌ها؛ مخلوطی از ۵۰ درصد سرکه و ۵۰ درصد آب برای تمیز کردن پنجره‌ها مناسب است.

ظروف چرب؛ ۲ قاشق غذاخوری سرکه را به کمی مایع ظرف شویی اضافه کنید تا قدرت تمیزکنندگی آن افزایش یابد.

پاک کردن لکه شمع

پاک کردن لکه شمع از روی فرش و پارکت

پارافین ریخته شده را با تکه‌ای یخ سفت کرده و سپس با نوک جسمی تیز پارافین جامد شده را بردارید. مراقب باشید بر روی کف پوش، خطی ایجاد نشود سپس کمی پولیش مخصوص کف پوش را بر روی آن ناحیه از سطح کف پوش مالیده و پس از آن با پارچه‌ای نرم، آثار باقی مانده را تمیز کنید.

برای کسانی که از شمع استفاده می کنند. زیاد پیش می آید قطره‌ای شمع روی فرش یا لباس بیافتد. اولین چیزی که شاید به ذهن ما برسد، این هست که با انداختن لباس داخل ماشین لباسشویی بخواهیم شمع را تمیز کنیم. اما این روش خوبی نیست. چراکه با این روش شمانمی‌توانید چربی شمع را از بین ببرید. نگران نباشید ما راه ساده‌ای را به شما پیشنهاد می کنیم .

گام اول: برای پاک کردن شمع از روی پارچه کافی هست، اول با یک چاقو خیلی آرام که به پارچه یا فرش آسیب نرسد، لایه رویی شمع را بردارید.

گام دوم: دو عدد دستمال کاغذی را در دو طرف پارچه جایی که شمع ریخته قرار دهید و با اتو که درجه حرارت آن بالا باشد.(در حدی که پارچه یا فرش شما نسوزد.) روی دستمال بگذارید؛ تا شمع آب شود و جذب دستمال شود. برای فرش قرار دادن دستمال در یک طرف، یعنی روی فرش کافی هست. این نکته را هم در نظر داشته باشید که: اگر از اتو بخار استفاده می کنید باید بخار اتو را خاموش کنید.

مراقبت از شلوار جین

درست است که شستشوی لباس جین با ماشین لباسشویی توصیه نمی‌شود اما خیلی‌ها وقت برای شستشو با دست ندارند.

دمای آب بیشتر از ۱۰۵ درجه نباشد و دور شستشو روی ۶۰۰ باشد. اگر ماشین لباسشویی برنامه مخصوص جین دارد آن را انتخاب کنید. از مایع لباسشویی استفاده کنید و قبل از آبکشی برای حفظ رنگ لباس یک پیمانه سرکه به آب اضافه کنید.

نکاتی برای حفظ رنگ جین

در کل هر چه لباس جین را کمتر بشوئید رنگ آن بهتر می ماند. اگر لکه ای روی لباس بود بدون شستشوی کامل لباس فقط قسمت لکه دار را تمیز کنید. اگر روی لباس پارچه چرم کار شده برای جلوگیری از ترک خوردگی روی آن گلیسیرین بزنید.

اگر شلوار جین چروک شده است روی آن کمی آب بپاشید سپس تا کرده و بپیچانید.

پاک کردن رسوب کتری

۱-کتری را داغ کنید و ناگهان مقداری آب یخ درون آن بریزید(برای این منظور نباید کتری بسیار داغ شود که موجب ریختن لحیم آن می گردد.)

۲- می‌توانید مقداری سرکه درون کتری ریخته و مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس آن را شسته و خشک کنید.

۳- گوش ماهی یا فلس صدف را در کتری انداخته تا آهک موجود در آب را جذب کند. (قلوه سنگ نیز مفید است.)

۴- راه دیگری که برای رسوب‌زدایی مفید است این است که در ظرف مورد نظر مقداری ۲ یا ۳ سیب زمینی رنده کنید و مدت نیم ساعت با آب درون آن، بجوشانید و بعد یک تکه زاج سفید کوبیده، به آن اضافه کنید و نیم ساعت دیگر بجوشانید مشکل رفع خواهد شد.

۵- می‌توانید برای جرم‌گیری آن مقداری جوش شیرین (آب همراه جوش شیرین) را درون ظرف بگذارید و روی شعله بگذارید و بعد اگر هنوز به طور کامل پاک نشده همین کار را تکرار کنید ثمربخش خواهد بود.

۶- برای این منظور مقداری آب درون کتری بریزید آن را در مدت نصف روز در جایخی یخچال قرار دهید. سپس آن را درآورده پس از خارج شدن یخ از آن کتری رسوب‌زدایی می‌شود (به شرطی که مقدار رسوبات زیاد حجیم نباشد).

پاک کردن کیف و کفش

پاک کردن کفش کتانی: چاره کار شما در استفاده از شامپو فرش است. چه طور فرش‌ها را با شامپوفرش تمیز می‌کنید، برای کفش‌ها هم همان کار را بکنید.

پاک کردن کفش‌های جیر: می‌توانید از یک مداد پاک کن کمک بگیرید. ابتدا خطوط و لکه‌های روی کفش را پاک کنید. سپس یک برس نرم کفش را رویش بکشید تا گرد و غبار کفش پاک شود.

پاک کردن کفش‌های رنگ روشن: کفش سفید و روشن را با خمیر دندان یا شیرپاک کن تمیز کنید. این مواد را روی یک تکه پنبه بمالید و بعد از تمیز کردن کفش آن را با آب شست وشو دهید.

طریقه خشک کردن کفش‌های چرمی: کفش‌های چرمی را هیچگاه در کنار بخاری یا شومینه خشک نکنید. بلکه داخل آن را از روزنامه خشک پر کنید. تا نم آن گرفته شود.

اجاره فوری آپارتمان کوتاه یا بلندمدت

Front/York st
در نزدیکی CN Tower
آپارتمان یکخوابه با دن ،
نمای عالی
تازه ساز
647-808-3450

اجاره فوری

Eglinton/Dunfield
یک اتاق در یک کاندومینیوم
نوسازبه یک خانم غیرسیگاری
اجاره داده می‌شود
$495/Monthly
416-987-3223

اجاره

نیومارکت
Bayview/Stonhaven
بچلر واک آت
$850 Utilities included
647-323-1377

استخدام سوپر ارزان

به یک نیروی کمکی
در آشپزخانه
با سابقه کار نیازمندیم
416-590-1234

تدریس خصوصی ریاضیات

به زبان فارسی و انگلیسی، توسط دانشجوی رایرسون
از اول تا ششم در محل کار(نورت یورک)
647-767-6830 416-225-6600

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته دربند

غذای تازه و لذیذ را با ما امتحان کنید
رستوران: ۱۷۷۷-۴۴۵-۴۱۶
کیترینگ: ۸۲۳۲-۸۳۲-۶۴۷
879 York Mills Road, North York

کباب بره
جوجه کباب
انواع خورش‌ها

کله پاچه
دیزی سنتی
حلیم

محضر رسمی تورنتو

و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران

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

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

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

طلاق و ازدواج شرعی و کانادائی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران
416-850-6455
10087 Yonge St. Richmond Hill

مدرسه فارسی بچه های ایران

در قلب ریچموندهیل

امکانات برتر
آموزش بهتر
کلاسهای کم جمعیت

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

۱۰٪ تخفیف
برای ثبت نام در
Farsi Summer School

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

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

فروردین

امروز قدرت تشخیص‌تان بالا رفته به طوری که می‌توانید حرف دل دیگران را بدون شنیدن کلمه‌ای، بشنوید. حال که منطقتان بر احساس‌تان غالب شده، زمان خوبی‌ست تا در مورد آینده برنامه‌ریزی کنید. شاید مجبور شوید راهی را در پیش گیرید که خیلی بر وفق مرادتان نیست اما خیلی زود متوجه می‌شوید که بهترین گزینه را انتخاب کرده‌اید. به زودی جرقه‌ای در ذهن‌تان روشن می‌شود و زندگی‌تان وارد هیجان خاصی می‌شود.

اردیبهشت

امروز رفتارتان طور دیگری شده است. خودتان هم نمی‌دانید که دلیلش چیست و نگرانید که مبادا دیگران را از خود برنجانید اما هر چه زمان می‌گذرد متوجه می‌شوید که نگرانی شما بیهوده بوده است. مدتی‌ست که می‌خواهید به فردی نزدیک شوید، دوست دارید که امروز این کار را انجام دهید اما بهتر است که محتاطانه‌تر رفتار کنید تا پس از اینهمه مدت صبر، تیرتان خطا نرود. به زودی فردی وارد زندگی‌تان می‌شود که در انتخاب مسیر زندگی‌تان به شما کمک می‌کند.

خرداد

امروز پیشرفت خوبی در زمینه کاری خواهید داشت به طوری که بال در می‌آورد و در آسمان‌ها پرواز می‌کنید. به زودی خبری به شما می‌رسد که پس از مدت‌ها تلاش می‌توانید بر صندلی راحتی‌تان تکیه دهید و نفسی آرام بکشید. بهتر است که این شادی را با کسانی که در این راه همپایه‌تان بوده‌اند، جشن بگیرید. امروز در مورد رابطه عاطفی‌تان به یک جمع‌بندی می رسید. بهتر است که هر چه سریع‌تر این نتیجه‌گیری‌تان را با شریک زندگی‌تان نیز در میان بگذارید

تیر

امروز در جمعی وارد می‌شوید که در مورد یکی از درگیری‌های ذهنی شما بحث می‌کنند. اگر می‌خواهید اطلاعات کافی به دست آورید، حتما در گفتگوهای آنها وارد شوید. پس از این جلسه اتفاقات خوشی برایتان رخ خواهد داد که زندگیتان را دگوگون می‌کند. پس از انجام کارهایتان، بهتر است که به خانه بروید و کمی استراحت کنید. ایده‌هایی در سر دارید که بهتر است آنها را روی کاغذ بنویسید و جمع‌بندی کنید. هر چه سریع‌تر برای آنها قدم بردارید، بیشتر به نفعتان خواهد بود.

مرداد

به زودی شرایط مالی شما از جایی که اصلا انتظارش را ندارید، بهبود خواهد یافت. البته بهتر است کمی بیشتر صبر کنید تا پولی که دست تان می رسد نیز ارزشش بیشتر شود. مدتی است که به دنبال شروع رابطه‌ای عاطفی می‌گردید اما افرادی را که انتخاب می‌کنید، هیچ وجه مشترکی با شما ندارند. شاید بد نباشد که کمی صبر داشته باشید تا فرد مورد نظر خودش بر سر راهتان قرار گیرد. به ندای دلتان گوش دهید، او مطمئنا راه درست را به شما نشان خواهد داد.

شهریور

منتظر کاری بودید که امروز نتیجه آن را خواهید دید. اگر باید برگه‌ای را امضا کنید، قبل از هر کاری جوانب مختلف آن را در نظر بگیرید. هر چه در این راه محتاط‌تر عمل کنید، برایتان بهتر خواهد بود. ممکن است بحث‌هایی در رابطه عاطفی شما پیش آید که اهمیت چندانی هم نداشته باشد اما این شمایید که با توانایی‌هایتان باید آن را مدیریت کنید. زمان خوبی ست تا در مورد مسایل مهم زندگی با شریک زندگی‌تان جدی‌تر صحبت کنید.

مهر

امروز انرژی بدنی بالایی دارید، از این جهت دوست دارید که به بیرون از خانه بروید و آنرا به گونه‌ای تخلیه کنید. ورزش می‌تواند گزینه مناسبی برایتان باشد. اگر به سلامت فیزیکی‌تان اهمیت دهید، ذهن‌تان نیز بازتر و خلاق‌تر خواهد بود. امروز متوجه می‌شوید که یکی از نزدیک‌ترین‌های زندگی‌تان، شخصیتی پیچیده‌تر از آنچه شما فکرش را بکنید، دارد. بهتر است که از بحث کردن با او دوری کنید.

آبان

با فردی روبه رو می‌شوید که خیلی با شما احساس صمیمیت می‌کند اما شما دوست ندارید که خیلی به او نزدیک شوید. بهتر است تا شناخت کامل، همین روند را ادامه دهید. امروز بیش از همیشه رمانتیک هستید بنابراین با شریک زندگی‌تان بیشتر در تماس باشید. حرفی می‌شنوید که ذهن‌تان را درگیر می‌کند، بهتر است که دست از قضاوت‌های بی‌جا بردارید. به زودی راهی برایتان باز می‌شود که بهتر است هر چه سریع‌تر از آن رد شوید.

آذر

کارهای زیادی در خانه و بیرون از آن برای انجام دادن دارید اما از آنجا که وقت تان اندک است بهتر است که آنها را اولویت‌بندی کنید. نگران نباشید، یکی از اعضای خانواده‌تان برای کمک به سمتتان می‌شتابد. اگر یک میهمانی دارید، برای پذیرایی از آنها خیلی خودتان را خسته نکنید. مشکلاتی که در رابطه عاطفی شما بوجود می‌آید، نه تنها رابطه‌تان را سردتر نخواهد کرد، بلکه بر عشق آن نیز خواهد افزود.

دی

امروز تلفن مهمی به شما خواهد شد. از آنجا که روابط اجتماعی‌تان نیز در چنین روزی به اوج خود رسیده، خیلی راحت می‌توانید مکالمه‌تان را مدیریت کنید. ممکن است برنامه‌ای با شریک زندگی‌تان داشته باشید که به درستی پیش نرود. به جای عصبانیت، خودتان را کنترل کنید و سعی کنید که راه‌های دیگر را امتحان کنید. مطمئن باشید که اگر بخواهید به هدف‌تان برسید، هیچ مانعی نمی تواند در مقابل شما قرار گیرد. هر چه خونسردتر رفتار کنید، احتمال موفقیت شما نیز بیشتر خواهد شد.

بهمن

اخبار خوبی به دستتان می‌رسد که بر وضعیت مالی‌تان تاثیر خوبی خواهد گذاشت و حتی راه شما را در رسیدن به یکی از اهداف زندگی‌تان میسرتر خواهد کرد. اعتماد به نفس بالا، کلید موفقیت شما در چنین روز ست. فردی برای کمک به سمت شما دست دراز کرده اما به او اعتماد ندارید. اگر کمی انعطاف‌پذیری از خودتان نشان دهید، ضرر نمی‌کنید. خبر خوبی از طریق یکی از آشنایان می‌شنوید که مسیر زندگی‌تان را تغییر خواهد داد.

اسفند

امروز تا جایی که می توانید تمرکزتان را بر وظایفی که بایدانجام دهید، بگذارید. اخیرا زمان برایتان به تندی می گذرد و احساس می کنید که زمان کافی برای به پایان رساندن کارهایتان را ندارید. برای رهایی از این استرس سعی کنید ساعاتی را مدیتیشن کنید. میان یک دوراهی گیر کرده‌اید و نمی‌توانید تصمیم درست را بگیرید اما در نهایت به کمک فردی مسیر درست را انتخاب خواهید کرد.

نگرانی شما در مورد رابطه عاطفی‌تان بی‌مورد است، بهتر است که دست از بحث‌های بی نتیجه بردارید

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

شرکت فضای سبز طاهر
Taher landscaping
با ۲۰+ سال تجربه
+ 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

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
Elgin Mills
36 Levendale
Yonge
Major Mackenzie
36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2

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

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

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

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

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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

آسان

۵۶۸

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

۵۶۹

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

۵۶۲ پاسخ

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

۵۶۳ پاسخ

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

متوسط

۵۷۰

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

۵۷۱

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

۵۶۴ پاسخ

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

۵۶۵ پاسخ

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

سخت

۵۷۲

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

۵۷۳

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

۵۶۶ پاسخ

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

۵۶۷ پاسخ

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

جدول

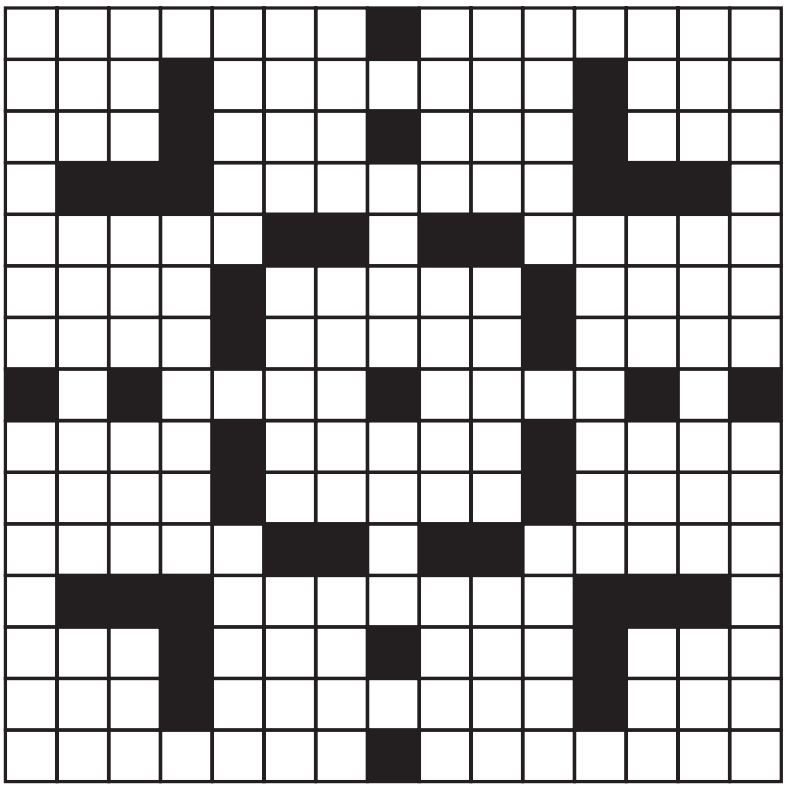
افقی

۱• کار و حاجت انجام شده • لوازم و وسایل در دسترس
۲• زاینده باران • امیرالبحر • پس و عقب
۳• تله • نصف • پسوند فاعلی به معنی دریافت کننده • از شهرهای استان آذربایجان شرقی
۴• تقویم
۵• خوار داشتن • درخشان و پُرنور
۶• تمیز و پاک • طلوع کرده • دنباله‌رو
۷• قدرت و توان • آهو و غزال • یار کلیله
۸• جواهر آلات • زن گندمگون
۹• موسس و بنیان‌گذار • کتاب مقدس زرتشتیان • از بنادر استان هرمزگان
۱۰• سیاهی شهر • لعنت • زباندار
۱۱• از داروهای گیاهی • زنبور درشت
۱۲• نوعی غسل
۱۳• شیپور • ضرر و زیان • کشور بلقیس • گرما
۱۴• ریشه و اساس • گیاهی شبیه جعفری حاوی ماده سمی • قدر و منزلت
۱۵• نوشابه قدیمی • محل ضبط صدا و تصویر

عمودی

۱• نوعی قایق ورزشی • ورزش دسته‌جمعی
۲• نزول پول • کنایه از بلبل است • سفارش شده
۳• باغ معروف در شهر شیراز • دمل و جوش ریز • مردم • وسیله نوشتن
۴• ترسیدن و واهمه داشتن
۵• از البسه مردانه • برکشیدن شمشیر
۶• گستره آبی • دفتر شعر • بی‌آبرو
۷• هیزم • نامی و شهیر• رفت و آمد
۸• لاغر و نزار • خانقاه
۹• بندر کشور اوکراین • مهر و محبت • قاره پُرجمعیت
۱۰• عزا • نام کوچک هسه نویسنده آلمانی • نخاله آرد
۱۱• بیزاری • در امانت روا نباشد
۱۲• مددکار
۱۳• از دستگاه‌های موسیقی ایرانی • از فلزات • روز • عدل و انصاف
۱۴• قطع‌کننده چوب • ماده قندی از دسته نشاسته‌ها • لوله غذا
۱۵• پراکنده شده • حادثه آفرین

شماره ۱۲۵۸ - الف

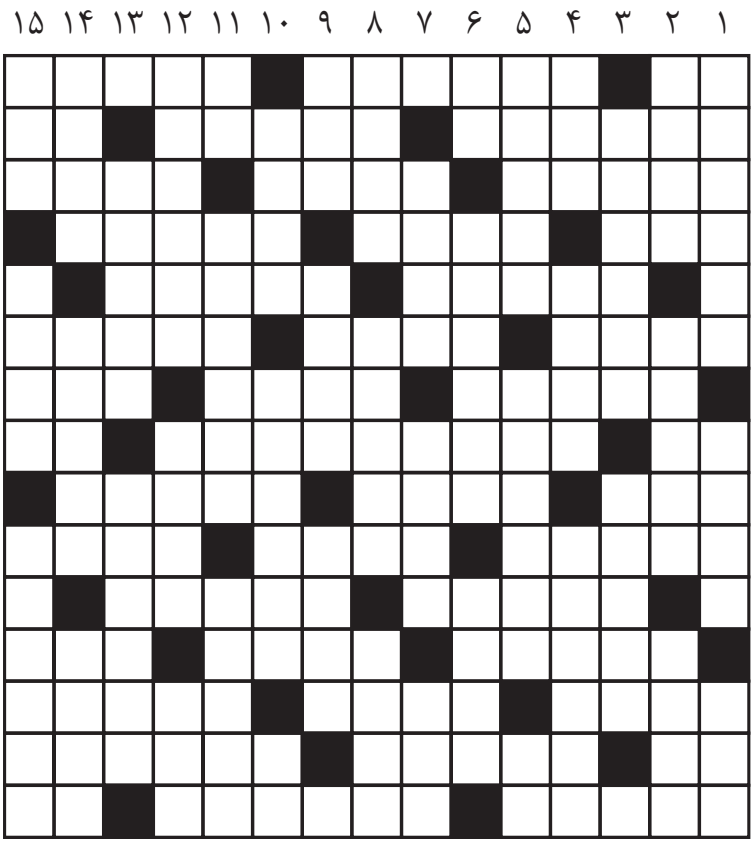


پاسخ شماره ۱۲۵۷ - الف

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

جدول

شماره ۱۲۵۸ - ب



افقی

۱• نیزه کوتاه • هلی‌کوپتر • گُلی خوشبو و بالارونده
۲• محرومیت • عقیده ایده‌آل • گندم
۳• داشتن آن دارا بودن شهامت است • جزیره • باقی‌مانده
۴• مرد دلیر • فیلم سراسر زد و خورد • مظهر پلیدی‌ها
۵• دهلیز • بزرگ گروه
۶• چنگک • رشته‌ای در اتومبیل‌رانی • وقار و آرامش
۷• کاسنی • مخترع پیل الکتریک • جد
۸• رمق • کتاب تئوفیل گوته • ناشنوا
۹• لئامت • رشته‌ای در تحصیل • خواری خائن عیسی مسیح
۱۰• رعب • خرگوش • صحنه بوکس
۱۱• شاهانه • هفتمین خلیفه عباسی و قاتل علی بن موسی‌الرضا
۱۲• رُمان هرمان ملویل • نام فیلمی از ایرج قادری • عدل
۱۳• کاشف اتر • سخن • رایگان
۱۴• درخت جدولی • آدم و بشر • مرکز کشور اسپانیا
۱۵• نوعی آش • سال به سال • طول عمر

عمودی

۱• قُلاب سنگ • غرور • رایت
۲• کسی که خوب کار کند • مرکز تبّت • دریایی که زیر آن تونل زده‌اند
۳• سیاه‌دانه • مرکز ایران
۴• پرنده شکاری • سرمد • باستان‌شناس معروف فرانسوی که به ایران سفر کرده است
۵• فرصت • امر به کم کردن دارد • عدد منفی
۶• قدم تک • پُرتجربه و کاردان • اشعه مجهول
۷• غریبه نیست • سوء عاقبت • ابریشم پست
۸• زعفران • بانی سینما • خردمند
۹• زنگ کاروان • چک • سخن‌چین
۱۰• حیله‌گر • شهری در خراسان • شما و من
۱۱• حرف توفیر • جوار • والده
۱۲• وسوسه کردن و وادار نمودن • پول اروپا • شهری در عربستان سعودی
۱۳• مشق کردن • پارسا و متدین
۱۴• پناهگاه • ابرار • مونس و همدم
۱۵• نظر و دید • فصل شکوفایی • بدبو و متعفن شدن

پاسخ شماره ۱۲۵۷ - ب

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

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

مرکز امام علی	416-759-3019
بنیاد پریا	905-764-0202 EX 108
کمک به مهاجرین	416-431-4847 EX 235
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

تراول ساپورت	416-546-8906
رهتورز (آژانس و تور مسافرتی)	416-730-8687
آسمان "میترا"	416-224-5464
اطلس	416-221-2792
اسکای لارک	416-224-9931
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

آشپزخانه ایرانی

ماما سونیا	647-517-2356

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

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

ALLEN ELECTRONICS

تعمیرات هرگونه وسایل برقی منزل

یخچال-فریزر
لباسشوئی-خشک‌کن-مایکروویو
سیستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشوئی (خانگی و رستوران ها)

فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

905-508-4111

تلفن های مشاغل در تورنتو

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
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
مهشید سلیمانپور	416-877-8430
خداپرست، نادر	416-576-7766
رحیمیان، محمد	416-558-2138
سیروسی، رامین	416-418-8587
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

علیرضا درستکار	647-965-3867
موسوی ATIO(آرورا، نیومارکت)	416-875-2830
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

دکتر محمدرضا کاظمی (نچروپات)	647-847-2070
ارجمند(چشم پزشک)	416-548-6555
ناصر افخمی	416-939-5876
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 کیو (Q)	416-733-7999
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

تلفن های مشاغل در تورنتو

تعمیرات لوازم منزل

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

جواهری

آنتیک	647-554-8000

چاپخانه

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

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
جاهد	416-823-5727
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 موویگ (حمل زباله)	416-490-9000

حمل و نقل بین المللی

FSI (چایچی)	416-590-8989

خیاطی و خشک شویی

افروز (خیاطی و خشک‌شویی)	437-224-1811

صرافی و حواله پول

اکسپرس	416-356-6666
اکسچنج	647-202-1318
ارگ	416-224-0000
امین	416-491-1080
بهمنی	416-616-8585
پاک سیما	416-731-9797
پرسپولیس	416-229-0000
تورنتو	416-300-1070
تهران	416-901-6555
سرمایه	905-237-9050
لومیر (اسماعیل هناره)	416-542-1111
ملل	416-830-6500
ملی	416-640-9949
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

لوله کشی

احمد	416-661-9393

تلفن های مشاغل در تورنتو

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

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

رُز بهرامی ..... 416-777-2244 #720

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

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

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

پروین صادقی(مهاجرت) ..... 647-777-1443 #

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

دبیرستان انتگرال
INTEGRAL HIGH SCHOOL
تدریس خصوصی (دبیرستان و دانشگاه)
کردیت کورس‌های دبیرستانی
323 Cummer Ave, North York, ON M2M 2E8
416.497.3107

آموزش رانندگی کیان
STOP
CAUTION
HARD HAT AREA
ONE WAY
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 کردیت مورد قبول دانشگاهها پذیرفته می شود
Grade7-12 , College , University (دبیرستان، کالج و دانشگاه)
Calculus , Advanced Functions , Data , Physics
647-274-3050

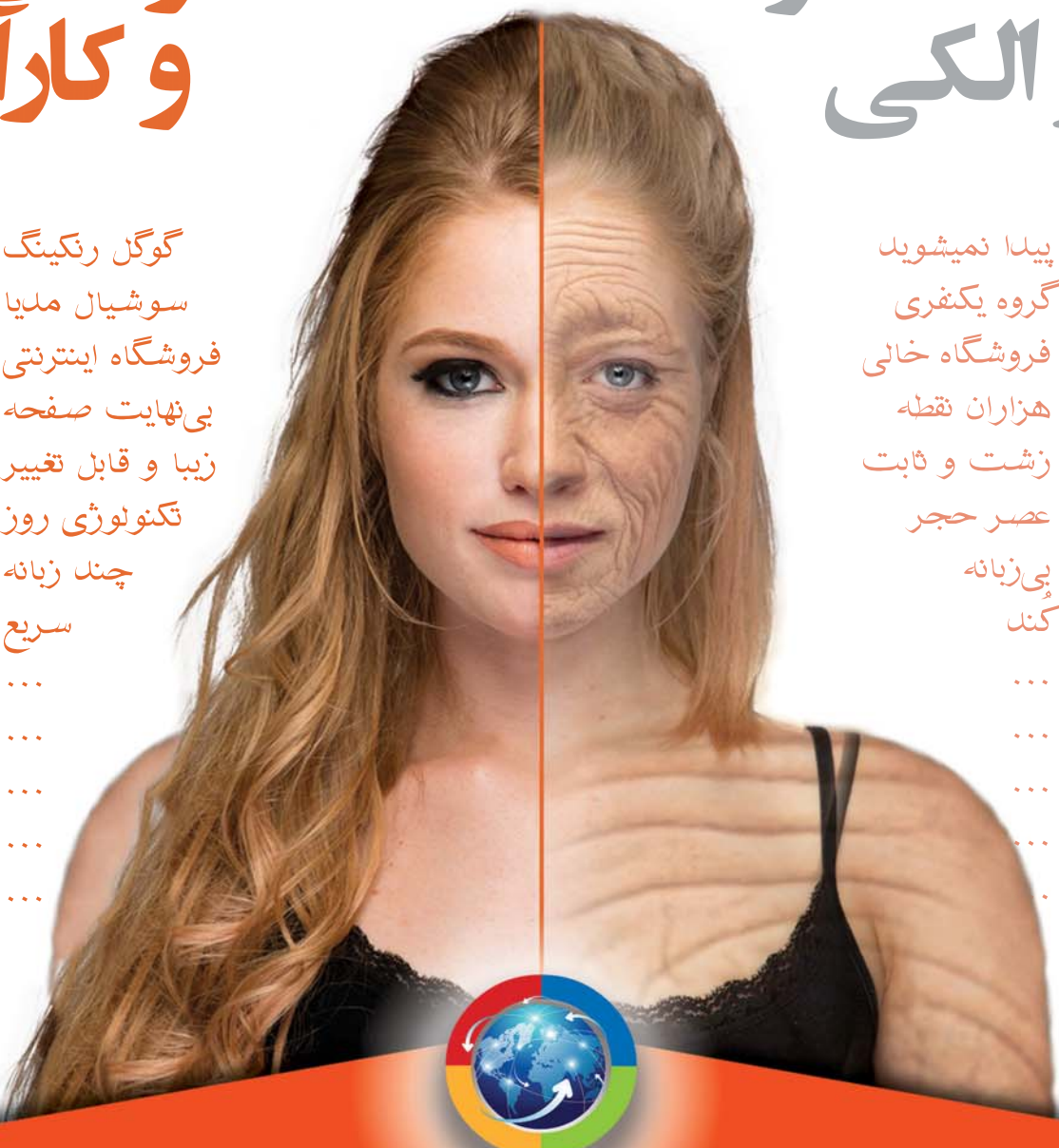
خدمات جدید ایران استار
آگهی شما
آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار
آگهی شما روی وب سایت ایران استار
آگهی شما روی وب سایت خود شما
آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما

وب سایت بدردنخور و الکی

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

وب سایت حرفه‌ای و کارآ

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



نه! تماس نگیرید:
000.000.0000
you@donot.contact

با ما تماس بگیرید:
647.674.4048
info@IranStar.com