

ارز ممل
اپ جدید: Metal Exchange
بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
پرداخت همزمان ارز با کارت
عبارت‌های ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

www.iranstar.com
315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۶۱-۲۶-۱۳۸۸-۱۳۸۸

سزنی
با مجوز رسمی از بانک مرکزی
۱۳ میل سانس در فیلد
416 319 0000
خیابان بانک شماره ۶۱۲۸
روبروی پلازای ایران-تارن
www.sazni.com

محمد رضا فدوی
مستقیم - تارن - سرای مجازی
416.732.7777
ROYAL LEPAGE
ROYAL LEPAGE TRERREQUITY
REALTY BROKERAGE

کارشناس وام
مجید حبیبی
416.553.3394
www.mojidhabibi.com

صرافی تجارت
سرویس ۲۴ ساعته با بهترین نرخ
416.895.2020
tejaratcurrency.ca
6085 YONGE ST., UNIT A

دفتر حقوقی
پوریا همتی
416.802.9191
تخصص: مشاور حقوقی، قراردادها، حقوق خانواده
Senior Law Clerk

دیرستان بین المللی
کانوی
تخفیف ویژه
به مدت محدود
\$795
\$550 (Credit)
7191 Yonge St. (World on Yonge)
(905) 597-0863

صرافی آرگ
416 224 0000
ARG EXCHANGE

صرافی طاهری
416.488.8822
Taheri Exchange
5775 Yonge St.
1-888-712-9999
taherixchange.com
اولین موسسه مالی ایرانی - در کانادا خدمات ارز به کلیه کشورها - انتقال بین المللی پول

Thu, 31 Oct 2019 - V. 26 - No.1261

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

بیمه
بیمه برای فرزند ص. ۱۳
محمد رحیمیان
905.370.0011
shekatebimeh.com

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

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

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

بازنشستگی در کدام کشورها عالی است؟



رده‌بندی شاخص جهانی بازنشستگی که هر سال توسط موسسه رده‌بندی منابع انسانی "مرسر" در میلیون منتشر می‌شود، نشان می‌دهد که پنج کشور هلند، دانمارک، استرالیا، فنلاند و سوئد دارای بهترین نظام بازنشستگی در جهان هستند. بر پایه گزارش سال ۲۰۱۹ موسسه مرس، کشورهای هلند و دانمارک تنها کشورهای هستند که با کسب شاخص بالای ۸۰ در دسته نخست بهترین نظام بازنشستگی قرار گرفته‌اند. در محاسبه این شاخص سه معیار عمده بررسی می‌شود. نخست تکافوی نظام بازنشستگی توسط عواملی همچون میزان رشد دارایی‌ها، طراحی کارآمد، سطح حمایت مالیاتی از آن و عواید سالانه آن ارزیابی می‌شود. سپس ثبات نظام بازنشستگی بر پایه بررسی میزان پوشش آن، بدهی دولت‌ها و رشد اقتصادی کشور امتیازدهی می‌شود. در نهایت هم یکپارچگی این نظام بر اساس ارتباط کارای مقررات، شیوه حفاظت از منابع و میزان هزینه‌های عملیاتی آن سنجیده می‌شود. افزون بر استرالیا، فنلاند و سوئد سه کشور کانادا، آلمان و شیلی نیز در دسته دوم کشورهای قرار گرفتند که در سال ۲۰۱۹ بهترین نظام بازنشستگی را دارند.

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

صرافی لومیر هناره
بهترین نرخ حواله
ارائه وام مسکن (Second Mortgage)
پلازای سوپر پارسیان
8167 Yonge St.
416 542 1111

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

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

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

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

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

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

وام مسکن
دانیال نیلی
کارشناس وام مسکن
647.668.2200
Daniel H. Neely
BMO Financial Group
We're here to help!

کرایه انواع خودرو استپ
905.677.5422
1.855.542.7278
www.snaprental.com

افشین بهر امشاهی
416.841.9160
www.behrshahai.com

IRAN STAR

AIRPORT KIA فروش استثنایی انواع اتومبیل‌های نو و دست‌دوم

قیمت‌های ویژه در ۴۰مین سال حضور در کانادا

905.677.5678 www.airportkia.ca
3295 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8
NO CREDIT? BAD CREDIT? NO PROBLEM!
با سهولت تماس بگیرید: 905.677.5678

Finance + 0% تخفیف بگیریید
2019 SPORTAGE
1,000 دلار

Finance + 0% تخفیف بگیریید
2019 FORTE
4,000 دلار

2019 SORENTO تخفیف بگیریید
6,000 دلار
Finance 0% "Highest Ranked Midsize SUV in Initial Quality in USA"

5 YEARS / 100,000 KM WARRANTY UNLIMITED KM ROADSIDE ASSISTANCE

امور حقوقی
ساسان امام
416.444.5555
Aneasis Paragol
7191 Yonge St., Suite 709B, Thornhill, ON L3T 0C4

خدمات مهاجرت و ترجمه در دستکار
علیرضا دستکار
416.965.3867
10271 Yonge St., Unit 224, 7368 Yonge St. Unit 10A
Email: dorostkartranslation@gmail.com

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

CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
بدون کارمزد
صرافی لومیر هناره
دریافت و ارسال حواله‌های 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

دندانپزشکی خانوادگی ایگل
دکتر سعید مشکسار
905-836-6111
340 Eagle Street West, Unit 11
Newmarket, ON L3Y 7W9

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

مهمانسرای اسکان کانادا
از لنگه ورود شما به کانادا
416.913.9900
416.540.2379
www.scancanada.com

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

در بربند

کیت‌رینگ در بربند: رستوران در بربند، پاتوق خانواده‌ها و ورزشکاران و هنرمندان
416-445-1777 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5 647-832-8232

در بربند شعبه دیگری در تورنتو و کانادا ندارد

انواع تيمرو ✓ نان و پنير ✓ املت ✓ کره عسل ✓ کله‌پاچه ✓ کله‌مريا ✓ حلیم ✓ تازه، قیمت مناسب، کیفیت بالا

416-445-1777 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5 647-832-8232

کله‌پاچه ✓ دیزی سنتی ✓ حلیم ✓

خبر - انتاریو

بازگشایی مجلس انتاریو و دست دوستی فورد



پ. رحمتی
مدیر بخش خبری



پس از تعطیلی تقریباً پنج ماهه از "کوینز پارک" (مجلس انتاریو)، و پس از انتخابات فدرال کانادا، نخست‌وزیر انتاریو داگ فورد امروز با دعوی برای وحدت ملی به مجلس بازگشت. فورد به مجلس گفت: "در این زمان بحرانی فکر می‌کنم مهم باشد که انتاریو به جلو گام بردارد، کشور باید متحد باشد در هیچ زمانی من کشور را تا این اندازه متفرق ندیده‌ام". او افزود که بعد از انتخابات با نخست‌وزیر جاستین ترودو و برخی دیگر از نخست‌وزیران صحبت کرده اما توضیح نداد که چگونه خود و سایر رهبران استانی می‌توانند وحدت ملی را تقویت کنند. دولت فورد اوایل ماه ژوئن با تمدید تعطیلات تابستانی شروع کار مجلس را به بعد از انتخابات به تعویق انداخته بود. "بل کالاندرا"، رئیس خانه دولت انتاریو، پیشنهاد کرد نمایندگان استان‌ها با سیاستمداران همکار خود در اتاوا ارتباط برقرار کنند، وی گفت: "ما می‌توانیم با یکدیگر در احزاب (مختلف) همکاری کنیم. ما به اعضای مجلس انتاریو گفته‌ایم تا به دوستان و همکارانشان در همه احزاب در پارلمان اقلیتی فدرال کانادا ارتباط برقرار کنند".

داگ فورد گفت: "من با نخست‌وزیر (ترودو) تماس گرفتم و به او تبریک گفتیم، و گفتم که من از سیاست سر درمی‌آورم پس نباید با هم همکاری کنیم". او همچنین در صحبت‌های خود از رهبر حزب محافظه‌کار "اندرو شیر" نام برد. فورد به طور آشکار از جریان کمپین انتخاباتی محافظه‌کاران فدرال در انتاریو غایب بود، چیزی که بسیاری از ناظران گفتند وجود او در کمپین تعداد رای‌ها را به طور محسوسی کاهش خواهد داد. پس از باز شدن مجلس، "استن چو" نماینده مجلس از منطقه ایرانی‌نشین ویلودیل در طی پرسشی از فورد پرسید

که نظرس دربار انتخابات چیست و چرا او در انتخابات هیچ فعالیتی نکرد. فورد در پاسخ گفت که بسیار مشغول کار بوده و امکان شرکت در رویدادهای انتخاباتی فدرال (از جمله حمایت از شیر) را نداشته است. "جیسون کنی"، نخست‌وزیر آلبرتا، در آلبرتا و انتاریو کمپین‌هایی را در حمایت از شیر برگزار نموده بود. پیروزی لیبرال‌های فدرال به این قیمت بدست آمد که آنها در آلبرتا و ساسکاچوان نماینده‌ای در مجلس ندارند. نگرانی از اختلاف این دو استان با طرح مالیات کرین دولت فدرال و همچنین حمایت بیشتر از حزب "کنکوا" باعث ترس از بروز بحران‌های جدید و اختلال در وحدت ملی شده است. فورد گفت که از زمان انتخابات با نخست‌وزیران نیوبرانزویک، ساسکاچوان، آلبرتا و همه یک صحبت کرده؛ او اضافه کرد: "همه ما احساس می‌کنیم باید به اتحاد کشور کمک کنیم".

به استثنای "فرانسیس لگو"، نخست‌وزیر یک، نخست‌وزیرانی که فورد ذکر کرد همه با مالیات کرین فدرال مخالف هستند. جیسون کنی علی‌رغم نتیجه انتخابات باز هم مخالفت خود را ادامه می‌دهند. در ماه اوت، فورد اظهار داشت که ممکن است جانش قانونی مالیات کرین فدرال را بپذیرد، اما حتی بعد از اینکه اکثریت کانادایی‌ها به احزاب موافق قیمت کرین رای دادند باز فورد گفت وی هنوز تصمیم دارد این چالش را در دادگاه عالی کانادا پیگیری کند اما کالاندرا گفت که فکر نمی‌کند ادامه مبارزه با مالیات کرین مانع روابط انتاریو با دولت فدرال شود، وی افزود که دو سطح دولت توانسته‌اند در مسائلی مانند ترانزیت عمومی با یکدیگر همکاری کنند. وی گفت: "ما نمی‌خواهیم اجازه دهیم تا مالیات کرین رابطه‌ای ما با دولت فدرال داریم را تضعیف کند".

"بلین هیگز"، نخست‌وزیر نیوبرانزویک، گفت که دولت وی ممکن است پس از تصاحب ۶ کرسی از ۱۰ کرسی این استان توسط لیبرال‌ها قانون کرین خود را ایجاد کند.

بیمه

انواع بیمه و سرمایه‌گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

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



Connect Insurance Inc.

416.576.7766

با اطمینان کامل، خود، عزیزان و زندگی‌تان را بیمه کنید.

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

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

**مرجان
دلاور**

وکیل رسمی

با پروانه وکالت در استان انتاریو

از سال ۲۰۰۲

فارغ التحصیل از دانشکده حقوق

دانشگاه یورک

OSGOODE HALL LAW SCHOOL

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

(Jurisprudence Doctorate)

Member of:

Canadian Bar Association

Ontario Bar Association

Iranian Canadian

Legal Professionals

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

ACCESS

Paralegal Services

دفتر حقوقی

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

In Association With Mirian Law Firm

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

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

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

دفتر جدید:

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

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



Access
Paralegal
Services





CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

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، ۲۸ ساعته از طریق بانک‌های داخلی کانادا
- ✓ ارائه وام مسکن (Second Mortgage) **NEW!**



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

خبر - کانادا

نوجوانان کانادایی دولت را بخاطر کوتاهی در تغییرات اقلیمی سو کردند



برای جنبش آینده شرکت کرده، احساس می‌کند که اعتراضات آنها به اندازه کافی در مقابل شرکت‌ها و لابی‌های مخالفان روی سیاستمداران کارآمد نیست. وی گفت: "اگر طرح دعوی موفقیت‌آمیز باشد، دولت مجبور خواهد شد به دستور دادگاه عمل کند، چون دولت به حرف جوانانی که بهترین راه را نشان می‌دهند توجه‌ای نمی‌کند." او و شاکیان دیگر توسط "آروی فین‌لی ال‌ال‌بی" و شرکت حقوقی "تولفسان" معرفی شده‌اند و همکار مرکز حقوق و دادخواهی محیط زیست اقیانوس آرام و بنیاد "دیوید سوزوکی" هستند.

در آمریکا، ۲۱ فعال ۱۱ تا ۲۲ ساله در سال ۲۰۱۵ از دولت فدرال به دلیل نقض حقوق آنها در عدم رسیدگی مناسب به آلودگی کربن مانند انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از سوختن سوخت‌های فسیلی، طبق قانون اساسی شکایت کردند. هر دو دولت ایوما و ترامپ در تلاش خود برای از بین بردن این دعوا شکست خورده‌اند و هم اکنون این پرونده در دادگاه تجدید نظر فدرال در "اورگان" در حال رسیدگی است.

قابل قبول باشد. این ادعا بطور خاص به تصمیم دولت برای خرید پروژه "ترانس مانتین" برای حامل نفت از آلبرتا به ساحل بریتیش کلمبیا که باعث تغییرات آب و هوایی بیشتر می‌شود اشاره می‌کند. اساس شکایت این گروه از نوجوانان بر اساس بند ۷ منشور حقوق و آزادی‌های کانادا، که از استقلال فردی و حقوق شخصی محافظت می‌کند و همچنین بند ۱۵، که حقوق برابر را تضمین می‌کند می‌باشد، این منشور بخشی از قانون اساسی کانادا است.

"ایرا راینهات اسمیت" ۱۵ ساله از "کالدوینا"، "نوا اسکوشیا" گفت: "در جوانی حقوق من به طور نامتناسب نقض شده زیرا من [بخاطر کمی سن] نمی‌توانم با رأی خود تعیین کنم که چه آینده‌ای را می‌خواهم، به همین دلیل من در آینده [بخاطر کوتاهی دولت] با عواقب شدیدی ناشی از تغییرات آب و هوایی روبرو خواهم شد. این دادخواست بهترین راه برای حرکت و پیشبرد اقدامات من علیه تغییرات آب و هوا است." او که در گذشته نیز در فعالیتهای اقلیمی از جمله در تظاهرات "گر تا نایرگ فرایدیز"

جمعی از جوانان کانادایی روز جمعه اسناد و مدارکی را برای طرح دعوی علیه دولت فدرال به دلیل نقش منفی اتاوا در مشارکت در تغییرات آب و هوا ارائه کرده‌اند. "تراست چیلدرنز"، یک گروه غیرانتفاعی مستقر در آمریکا در بیانیه مطبوعاتی خود گفت: "۱۵ نوجوان ۱۰ تا ۱۹ ساله از سراسر کشور که هر یک از آنها صدمات خاص ناشی از تغییرات آب و هوایی را متحمل شده‌اند این ادعا را به دادگاه برده‌اند."

این گروه غیرانتفاعی، از شاکیان تغییرات اقلیمی در سرتا سر دنیا پشتیبانی فنی می‌کند، همانطور که در موارد مشابه و در سایر کشورهایی مانند هلند، آمریکا و هند که کودکان به دلیل تغییرات آب و هوایی از دولت خود شکایت کرده‌اند حمایت نموده است.

ادعایی که روز جمعه در یک دادگاه فدرال در ونکوور توسط شاکیان مطرح شد بر این است که علیرغم اشراف دولت بر این موضوع که انتشار کربن باعث تغییرات آب و هوایی و صدمه به کودکان می‌شود، این دولت همچنان اجازه داده تا انتشار گازهای گلخانه‌ای در سطح غیر

Mortgage Team Leader

Brokerage Licence # 10530
License #M08004237 (Nasi Vaghef)

نازی واقف

5 YEAR VARIABLE %2.49 from

استخدام:

Mortgage Agent استخدام می‌شود

با آموزش خصوصی
و کمسیون بالا

- Welcome To Canada Program وام مسکن برای تازه واردین به کانادا
- Mortgage For Self Employed Program وام برای افراد خوداشتغال
- New Construction & Renovation Financing Program وام ساخت و بازسازی
- Commercial mortgages & Business Loan, Line of Credit وام تجاری و صنعتی

416.454.6274

8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200



TD 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

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

Tel: 416.704.9292

Fax: 1.855.262.8603

maryam.akbari@td.com

دفتر حقوقی
و ترجمه

رضاناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم

AZIN VAKILI
Member of Law Society of
Upper Canada - P1 Licence
commissioner of Oath
Candidate member of ATIORON NAZER
Member of Law Society of
Upper Canada - P1 Licence
Commissioner of Oath

خدمات

جرایم رانندگی:

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

جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)

Summary Convictions

و تهیه دعوتنامه رسمی، تأیید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی

شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath

416-915-0050

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



دنیا همه بیچ و ایل دنیا همه بیچ ای بیچ برای بیچ بر بیچ بیچ
دانی که ز آدمی چه ماند پس مرگ عشق است و محبت است و باقی همه بیچ

پدرم، نه توان بدست آوردنت را دارم، نه توان فراموش کردنت، سهم من از تو، فقط دلتنگی است.
بدین وسیله در گذشت پدر عزیزم

هوشنگ رحیمیان

را به اطلاع دوستان و آشنایان می رسانم، پدری که صداقت و گذشت را از او آموختم.

رحیمیان، بنکدار، بستگان و دوستان

به همین مناسبت مراسمی در روز یکشنبه ۳ نوامبر از ساعت ۲/۳۰ تا ۵ عصر در
سالن کوروش واقع در تقاطع خیابان یانگ و کلارک شرقی برگزار می شود.

160 Dudley Ave, Thornhill, ON, L3T2E6

خواهشمنداست دوستان و عزیزان از آوردن گل پرهیز کنند و آنها که علاقمند هستند،

می توانند به ۲ صورت عمل کنند:

(۱) صرف امور خیریه کهریزک به صورت آنلاین

(۲) صندوق کمک به کودکان سرطانی ایران



اخبار - اقتصادی

اعلام نرخ انواع ارز: www.melal.ca

فیفا ادعای ایران مبنی بر طلب ده میلیون دلاری وارد کرد



جهانی می‌گویند هیچ نشست خبری آنجا برگزار نشده است.

وقتی حکم کمیته اخلاق هم بی‌اثر است

فدراسیون فوتبال ایران، هزینه صرف شده برای آماده‌سازی تیم ملی در جام ملت‌های آسیا را دو میلیون فرانک اعلام کرده. این در حالی است که اقامت تیم ملی و بازی‌های تدارکاتی‌اش در اردوگاه اسپار قطر رایگان بوده.

همچنین از فاصله پنج روز مانده به آغاز جام ملت‌ها، هزینه تیم‌ها در امارات رایگان بود که تیم ایران دقیقاً در همین فاصله وارد امارات شد. در جستجوی دو میلیون فرانک غیر شفاف، احتمال بر رنگ دیگری غیر از بازی تدارکاتی با تیم‌های ترینباد و بولیوی به چشم نمی‌آید. طبیعتاً اگر طبق گفته مهدی تاج با یک و نیم میلیون دلار می‌توان مقابل تیم ملی برزیل به میدان رفت، قیمت بازی با این تیم‌ها نباید بالا باشد.

درآمد ایران از جام ملت‌های آسیا نیز بنا بر تاکید فدراسیون به طور کامل برای حقوق کارلوس کی‌روش پرداخت شد و ارتباطی به درآمد جام جهانی ندارد.

محمدرضا دورنی نیز ۱۴ بهمن پارسال گفت: از ابتدای سال ۹۷ طی سه نوبت ۲۷ میلیارد تومان کمک و چهار و نیم میلیون دلار از به فوتبال پرداخت کرده‌ام.

معاون وزیر ورزش تاکید کرد این مبلغ برای "تدارکات، پشتیبانی و آماده‌سازی تیم ملی" و همچنین پاداش ورزشکاران " در اختیار فدراسیون فوتبال قرار گرفت.

جمع این مبلغ ارزی و ریالی از فیفا و وزارت ورزش، رقم هنگفتی می‌شود اما علاوه بر ناشخص بودن جزئیات هزینه‌ها، سرمربی وقت تیم ملی در مصاحبه‌های متعدد نسبت به روند آماده‌سازی تیمش متعزز فدراسیون فوتبال ایران حتی از شفاف‌سازی درباره پرونده فساد مالی کفایشان و تریابن که حکم محکومیت‌شان در کمیته اخلاق همین فدراسیون صادر شده خودداری می‌کند.

شرکت MP&SILVA می‌گوید برای پخش دیدارهای تیم ملی در برابر گوم، عمان، هندوستان و ترکمنستان ۳۱۶ هزار دلار به ایران داده، قراردادی که در سیستم اداری مالی فدراسیون ثبت نشده و "با پیگیری کمیته اخلاقی مشخص شد به حسابی واریز شده که از ایمیل شخصی تریابن ارسال خبرنگاران پرتعداد ایرانی حاضر در جام

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی



فیفا در اقدامی کم‌سابقه با ارائه آمار و ارقام، ادعای فدراسیون فوتبال ایران مبنی بر هرگونه مطالبه از جام‌های جهانی ۲۰۱۴ و ۲۰۱۸ را رد کرده است.

طبق مستندات منتشر شده از سوی فیفا، فدراسیون ایران تمام مطالباتش از صعود و حضور در دو جام جهانی پیشین را دریافت کرده و از این بابت حتی یک دلار هم طلبکار نیست.

واقعیتی که فدراسیون فوتبال ایران بیان نمی‌کند این است که پرداختی باقی‌مانده فیفا به این فدراسیون صرفاً کمک‌های مالی فیفاست، نه طلب یا درآمد به‌جامانده از جام جهانی. از درآمد جام جهانی فقط دو میلیون و ۲۵۴ هزار دلار باقی مانده. این مبلغ به باشگاه‌های ایرانی تعلق دارد که در تیم ملی نماینده داشته‌اند و جزو مطالبات فدراسیون نیست. جالب این که باشگاه‌ها نیز مانند فدراسیون، مطالبات بازیکنان و مربیان خارجی که به فیفا شکایت کرده‌اند را به برداشت از همین مبلغ محول می‌کنند.

صورتحساب دقیق ایران و فیفا

فیفا جزئیات پرونده مالی‌اش با ایران را به سایت نتسین ارسال کرده. پرداختی‌های واریز نشده به حساب ایران، ارتباطی به جام جهانی ندارد، بلکه مربوط به کمک‌های مالی و بودجه‌های عمرانی فیفاست که رقمی حدود ۵۷ میلیون دلار می‌شود.

دو میلیون و ۴۷ هزار و ۹۷۰ دلار از این مبلغ، مجموع کمک‌های مالی است که اختیار هزینه آن با فدراسیون است. سه میلیون و ۶۸۷ هزار دلار هم بابت پروژه‌های عمرانی است که باید در پروژه‌ها خرج شوند و فیفا به طور معمول، خودش بی‌واسطه آن مبالغ را به پیمانکار پروژه‌ها می‌پردازد.

فدراسیون فوتبال ایران اجازه ندارد از این مبلغ برای بدهکاری‌ها، وام بانک مرکزی، تعهدات به مارک ویلموتس یا هر شخص و سازمان دیگری هزینه کند.

فدراسیون‌ها نمی‌توانند بوجه مربوط به برنامۀ FIFA Forward را در جایی غیر از پروژه‌های مصوب فیفا به کار ببرند. اخذ این بودجه‌ها نیز منوط به ارائه طرح و تصویب آن در فیفاست.

بخشی از این رقم برای تعویض چمن و تجهیز زمین شماره یک آکادمی ملی فوتبال است. بخش عمده‌ای از این مبلغ هم به پروژه ساختمان جدید فدراسیون تعلق دارد، ساختمانی که عملیات احداثش هنوز آغاز نشده اما برایش دو مراسم افتتاحیه در دو تاریخ مختلف گرفته‌اند!

بار اول اسفند ۹۶ توسط اینفانتینو و مارکو فان باستن که کلنگ احداث را به زمین کوبیدند. در حالی که هیچ ساخت و سازی در کار نبود، مسئولان ورزش با کلاه ایمنی ایستاده بودند.

هشت ماه بعد (۹۷) بدون هیچ تغییری در محل پروژه، دومین مراسم افتتاحیه برگزار شد و این بار شیخ سلمان رئیس AFC یا قبیضی ترین شدهای روان رنگی را برید.

تناقض‌ها و ابهامات در هزینه‌های فوتبال ایران
حالی پرسشی که فوتبال‌نویسان و بازیکنان تیم ملی مطرح کرده‌اند این است که دو پاداش ۸ میلیون دلاری بابت دو دوره جام

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.drlegalervices.ca

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی‌های شخصی
و جایگزینی آن در یک وام مسکن

تهیه وام مسکن برای تازه واردین

تهیه وام مسکن آتھایی که
مقیم کانادا نیستید

مجید حبیبی

416.553.3394

www.majidhabibimortgage.ca

کارشناس وام

MAJID HABIBI

Lic. #12782

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

tribe
You belong.



درد به ایرانیان عزیز

نرخ‌ها این هفته کاهش می‌یابد برای برابری دلار کانادا با آمریکا فوی بود که روز چهارشنبه خوشبختانه ضعیف شد. نرخ‌ها همچنان متغیر و کاهش می‌خواهد بود.

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

اعلام آخرین نرخ انواع ارز: melal.ca

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۸۶۵۰ تا ۸۷۵۰
دلار حواله کانادا.....	از ۸۶۰۰ تا ۸۷۰۰
دلار نقدی آمریکا.....	از ۱۱۴۸۰ تا ۱۱۶۵۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۱۴۵۰ تا ۱۱۶۰۰
درهم.....	از ۳۰۴۰ تا ۳۰۸۵
طلا.....	از ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۵
نفت.....	از ۵۴ تا ۵۸

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

416-830-6500



سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange



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

416.830.6500

6024 Yonge St.
North York (at Cannaught)
arze.melal@gmail.com
www.melal.ca

اولین صرافی در سرعت حواله
۲۴-۴۸ ساعته

آنتیک جواهری

جواهری آنتیک:
خرید و فروش انواع
جواهر با سرتیفیکیت رسمی

647.554.8000
6024 Yonge St.

خبر - کانادا

کاهش ۴۳۶ میلیون دلاری هزینه‌ها با تغییر پرداخت به داروخانه‌ها



باعث خشم بعضی در این حرفه شده است. وزارت بهداشت اعلام کرد با اجرای این طرح در ۵ سال آینده ۸۰۰ میلیون دلار صرفه‌جویی خواهد کرد. "جاستین بیتس" رئیس انجمن داروسازان انتاریو و مدیر عامل شرکت "تیبه‌هود فارمسز"، که یکی از دو نماینده این گروه حرفه در مذاکرات بود گفت: "این توافق‌نامه راه‌حل کوتاه مدتی است که به همه طرف‌ها کمک می‌کند تا روی یک تغییر طولانی مدت‌تر کار کنند. ما باید بخشی از یک راه‌حل کلی رو به جلو در سیستم مراقبت‌های بهداشتی باشیم؛ البته برخی از داروسازان ممکن است هنوز از این توافق ناراضی باشند".

انتاریو با کسری ۷٫۴ میلیارد دلاری بودجه در زمان دولت محافظه‌کار روبروست، نخست وزیر داگ فورد وعده داده که تغییرات گسترده‌ای را در سیستم مراقبت‌های بهداشتی برای جبران کسری بودجه به عمل آورد. "فرانس گلیناس"، منتقد بهداشت حزب نیودمکرات اظهار داشت: "نگران این تغییرات هستیم که می‌تواند فشار بیشتری را به سیستم مراقبت طولانی مدت وارد کند، سیستمی که هم‌اکنون نیز با مشکل نیروی کار و نیازهای پیچیده جامعه روبروست".

داروهای کمتر از ۱۰۰۰ دلار صرفه‌جویی می‌کند. الگوی پرداختی به داروسازان برای بیماران تحت مراقبت‌های طولانی در منزل به یک رقم ثابت تغییر خواهد کرد. هزینه ثابت در هر سال برای سالهای ۲۰۱۹-۲۰۲۰ از ۱۵۰۰ دلار به ازای هر تخت آغاز می‌شود و در سال‌های ۲۰۲۲-۲۰۲۴ به ۱۲۰۰ دلار کاهش می‌یابد. "کریستین الیوت" وزیر بهداشت گفت: "پس انداز بخشی از تلاش گسترده‌تر برای اطمینان از پایدار بودن برنامه مزایای دارویی انتاریو است". الیوت، وزیر بهداشت انتاریو گفت که این تغییرات انگیزه‌ای را برای داروسازان فراهم می‌کند تا در مراقبت‌های طولانی مدت بیماران، داروی بیش از حد تجویز نکنند. وی گفت: "فکر می‌کنم اکنون تجویز دارو بسیار حساب شده‌تر انجام شود".

در سال ۲۰۱۷، حسابرسان کل انتاریو گفت که این استان چهار برابر بیشتر از استان‌های دیگر برای خدمات دارویی برای بیماران تحت مراقبت طولانی مدت پرداخت کرده ی افزود شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد بیماران از این پرداخت‌های بالاتر نفع بیشتری برده‌اند. دولت اعلام کرد که قصد دارد این طرح را بعد از تصویب بودجه بهار و از تاریخ ۱ ژانویه سال ۲۰۲۰ به اجرا بگذارد که

انتاریو با داروسازان استان به یک توافق آزمایشی رسیده، بدین ترتیب که طی ۵ سال آینده دولت میلیون‌ها دلار پرداختی کمتری به آنها داشت باشد. این توافق‌نامه که در وزارت بهداشت حاصل شده نشان می‌دهد که انتاریو در یک مدل جدید بازپرداخت می‌تواند ۴۳۶ میلیون دلار پس‌انداز کند. این تغییرات باعث می‌شود که استان بخشی از هزینه‌های توزیع و افزایش قیمت داروها که تماماً پرداخت می‌کرد را دیگر پرداخت نکند. همچنین دولت به جای پرداخت هزینه دارویی هر نسخه برای افراد تحت مراقبت‌های طولانی، یک رقم ثابت را به طور کلی پرداخت می‌نماید.

دولت برای رسیدن به این نتیجه ماه‌ها در حال مذاکره با داروسازان بوده، که البته هنوز هم باید این توافق توسط مجلس قانونگذاری انتاریو به تصویب برسد. با طرح جدید افراد تحت مراقبت‌های طولانی دیگر لازم نیست ۲ دلار بابت هر نسخه‌پیچی پرداخت نمایند. تخمین‌های دولت برای حذف هزینه، به طور متوسط ۱۵۰ دلار به ازای هر نفر در هر سال صرفه‌جویی است. براساس این طرح جدید، استان تا ۱۶ درصد از هزینه‌های توزیع داروهای با قیمت برابر یا بالاتر از ۱۰۰۰ دلار، و تا چهار درصد برای

We LOVE CATERING

PARS SANDWICHES | BURGERS | CHOLO KABAB

لذیذترین ساندویچ و کباب

حلیم و عدسی

هر روز هفته

بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

همبرگر مرغ
زبان مغزبره الویه کتلت سوسیس بندری
سوسیس آلمانی و ایرانی ساندویچ استیک
بالاترین مرغوبیت کباب‌های ایرانی در پارسی ساندویچ

پارسی Tel: 905.597.1188
8199 Yonge St. ساندویچ

یکشنبه - پنجشنبه:
تا ۱۰ شب
جمعه و شنبه:
تا ۱۱ شب

حراج استثنایی لوکس‌ترین وسایل منزل

با قیمت‌های عمده فروشی

UPTO 50% OFF

Classico Roma

416.792.8894
www.classicoroma.com

77 Samor Road, Unit # 2
M6A 1J2 Toronto, Ontario

۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان

BEST OF NORTH YORK
BEST OF NORTH YORK
BEST OF NORTH YORK
2014 2015 2016

Competition was held at the Best of North York in 2014. Your official website was announced in the September 2014 issue of the North York Post magazine. It was the first time in the history of the magazine that the competition was held. It was the first time in the history of the magazine that the competition was held. It was the first time in the history of the magazine that the competition was held.

Thank you for being an integral part of our success. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

For more information, please contact us at 416-222-4726. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team. We are proud to have you as a member of our team.

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 عربی تو
- پاستای آلفردو
- پاستای پستو
- شیرین پلو
- میرزا قاسمی
- حلیم بادمجان
- باقلا قاتق
- هموس



...و

اسپیشال‌های این هفته سوپر ارزان

ارده و حلو ارده اردکان
رسید

شیره انگور ارگانیک
رسید

مر برای شانا، با طعم‌های مختلف

مرب‌ها:

1\$ هر عدد

جواهر، بلک روبیز ۲ تا 7\$

خرماها:

3\$ هر عدد

توت خشک سیاه و سفید

آجیل‌ها:

4\$ هر عدد

برگ مو رایان تازه

هر عدد: 349\$

3 تا 6\$

برنج ایرانی هفت ستاره

هر بسته

2299\$

ویفر باروکش کاکائویی تک تک بسته ای: 050\$

20 تا 999\$

انواع دمنوش‌های طبی و ارگانیک نیوشا رسید

کلوچه نادی

هر عدد: 299\$

3 تا 6\$

بیسکویت کرم‌دار ساقه طلایی

بسته ای: 149\$

4 تا 5\$

بیسکویت ساقه طلایی

بسته ای: 099\$

5 تا 5\$

پیسکویت ترد پفک نمکی

بسته ای: 099\$

3 تا 2\$

کنسرو لوبیاچیتی یک‌ویک

هر عدد

199\$

خیار شور بزرگ هفت ستاره

هر عدد

499\$

خیار شور سلطان

هر عدد: 299\$

2 تا 5\$

خیار شور زرین

هر عدد: 299\$

3 تا 6\$

کشک کامی

سایز خانواده: 1299\$

سایز بزرگ: 799\$

سایز متوسط: 599\$

رب انار کامی تازه

هر عدد: 399\$

2 تا 5\$

رب گوجه و یک و یک

هر عدد: 399\$

2 تا 7\$

گوجه فرنگی قطعه شده ی رژین

بسته ای: 199\$

3 تا 5\$

انواع ماکارونی تنگ ماکارون

بسته ای: 099\$

هر بسته 99 سنت

رشته آش نوشا سبزه دانه و انسی

بسته ای: 299\$

2 تا 5\$

کمپوت آلبالو و کیلاس اروم آدا

بسته ای: 199\$

3 تا 5\$

سبزی سبزه دانه، سیبون

بسته ای: 399\$

3 تا 10\$

گز کرمانی

هر بسته

1199\$

شیرینی ایرانی

هر بسته

899\$

سوهان عسلی

هر بسته

549\$

تن ماهی شمیم

بسته ای: 249\$

3 تا 6\$

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

انواع سفارشات کیتترینگ و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان



پلوپز ایرانی پارس خزر

100\$	۴ نفره
120\$	۸ نفره
140\$	۱۲ نفره

سفارشات آنلاین با دلیوری:

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234 , 416-222-4726

خبر - کانادا

تورنتو خانه‌های اجاره‌ای ارزان می‌سازد



شهرداری تورنتو با همکاری یک شرکت خصوصی مجتمع‌ساز تصمیم به ساخت صدها واحد مسکونی با قیمت مناسب و واحدهای اجاره‌ای با اجاره پائین دارد. در این پروژه که در منطقه "کوبین استریت ایست" و خیابان "کاکسول" اجرا می‌شود شامل ۱۲۰ واحد ارزان قیمت که تحت نظارت گسترش مسکن شهرداری تورنتو قرار دارد می‌باشد، این مجتمع قابل گسترش به ۷۵۰ خانه خواهد بود. این طرح توسعه جدید ترکیبی از مسکن ارزان قیمت، واحدهای اجاره‌ای، آپارتمان و فضای خرده‌فروشی خواهد بود. مرکز توسعه شهری تورنتو هزینه کل پروژه را پرداخت می‌کند.

این پروژه مجتمع "تی‌سی‌اچ‌اس دان سامرویل" را در ۱۵۷۵-۱۵۵۵ "کوبین استریت ایست" را با لیست زیر جایگزین خواهد نمود.

۱۲۰ واحد اجاره‌ای که توسط تی‌سی‌اچ‌اس اداره خواهد شد. ۱۰۰ واحد اجاره‌ای ارزان قیمت که نمی‌از آنها متعلق به بخش خصوصی است

۱۸۰ واحد اجاره‌ای با نرخ بازار ۳۵۰ واحد کانتو ۱۶۰۰۰ فوت مربع فضای خرده‌فروشی تجاری

قرار است ساخت‌وساز در سال ۲۰۲۰ آغاز شود. در این مرحله مستاجرین در

واحدهای موجود تی‌سی‌اچ‌اس به طور موقت به سایر واحدهای ارزان قیمت در سطح شهر منتقل می‌شوند. پیش‌بینی می‌شود این کار در اواخر سال ۲۰۲۳ به پایان برسد.

شهردار تورنتو در کنفرانس خبری دوشنبه گفت: "این نمونه‌ای از کاری‌هایی‌ست که ما می‌توانیم انجام دهیم، این تلاشی چشمگیر است و ارزش تجلیل دارد." توری گفت که واحدهای موجود در سامرویل به وضعیتی بحرانی رسیده‌اند و نیاز فوری به تعمیر یا تعویض دارند. توری گفت: "مشارکت‌های نوآورانه و ایجاد جوامعی با درآمد متوسط می‌تواند نقش اساسی در بهبود دسترسی به مسکن ارزان قیمت داشته باشد. امروز یک گام مهم به جلو است، اگرچه من می‌گویم که

منتظر پروژه‌های بیشتری مانند این در شهرمان هستیم."

مرکز توسعه شهری تورنتو قصد دارد در آینده ۱۰۰۰۰ خانه جدید از جمله ۳۷۰۰ خانه اجاره ارزان قیمت در ۱۱ ملک متعلق به شهر ایجاد کند. "کوبین مارشمن رئیس و مدیر عامل تی‌سی‌اچ‌اس افزود: "این یک برد برای مستاجرین ما است."

به طور کلی، تی‌سی‌اچ‌اس برای تمیز زیرساخت‌های فروپاشیده ۱٫۶ میلیارد دلار بودجه نیاز دارد.

"دیون سامولتز"، مستاجر فعلی گفت: "وحددهای نوساز در محله‌ای با درآمد متوسط، از ناراحتی‌های دوباره اسباب‌کشی می‌کاهد. همه واقعا هیجان زده هستیم، ما مشتاق دیدن ساختمان‌های جدید می‌باشیم."

سن استفاده از ماری جوانا در کبک از ۱۸ به ۲۱ رسید



مردم در کبک باید ۲۱ ساله شوند تا طبق قانون جدیدی که توسط دولت انتاریو "آونیر" کبک تصویب شده بتوانند از ماری‌جوانا استفاده کنند. این محدودیت سنی از ۱۸ سال به ۲۱ سال که از اول ژانویه ۲۰۲۰ قابل اجرا خواهد بود بالاترین محدودیت سنی در کاناداست. در استان‌های دیگر کانادا، مصرف ماری‌جوانا از ۱۹ سالگی مجاز است، به جز در البرتا که سن قانونی در آن ۱۸ سال می‌باشد.

این ایده افزایش محدودیت سنی مورد انتقاد برخی از متخصصان بهداشت کبک، گروه‌های تولیدی صنعتی و نخست وزیر جاستین ترودو قرار گرفته است. هنگامی که اولین بار در سال گذشته این ایده پیشنهاد شد ترودو هشدار داد که تغییر قوانین ماری‌جوانا موجب ایجاد جرم و جنایت سازمان‌یافته می‌شود و باعث می‌گردد که نوجوانان برای خرید به افراد دیگر روی آورند.

"لیونل کارمانت" وزیر بهداشت استان گفت: "هدف از ارسال این پیام واضح، اینست که ما واقعا از نوجوانانمان می‌خواهیم که خود را در برابر آسیب‌های ماری‌جوانا محافظت کنیم." این قانون سه شنبه در مجلس شورای ملی تصویب شد.

اعضای ائتلاف آونیر کبک همه موافق قانون بودند، در حالی که دیگر احزاب به آن رای مخالف دادند.

برخی از جوانان مونترال می‌گویند این قانون نا عادلانه و دلسرد کننده است. "میا جودورکوفسکی"، یکی از دانش‌آموزان داسون می‌گوید: "منظقی نیست سن قانونی مصرف الکل را در ۱۸ سال نگه دارید و آن را برای مصرف ماری‌جوانا افزایش دهید." جودورکوفسکی گفت: "من فکر می‌کنم طبقه‌بندی ماری‌جوانا به عنوان چیزی که نسبت به الکل بسیار بیشتر ضرر دارد عادلانه و دقیق نیست و پیامی اشتباه ارسال می‌کند."

"گابریل نادو-دوبوسی"، سخنگوی مخالفان کبک "سولدر" گفت: "این قانون برای جوانان تبعیض‌آمیز است و از نظر علمی منطقی ندارد." وی با اشاره به اینکه افراد ۱۸ ساله می‌توانند رای دهند اما نمی‌توانند تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند ماری‌جوانا بخرند یا نه گفت: "آونیر در حال ایجاد دو طبقه از بزرگسالان است."

این قانون همچنین بلافاصله فروش آبنبات، دسر و شکلات ماری‌جوانا را نیز ممنوع اعلام کرده است. فروش آبنبات و دسر از اواسط ماه دسامبر در بقیه کشور قانونی خواهد بود. این قانون همچنین محدودیت‌های بیشتری را در مورد مصرف ماری‌جوانا ایجاد می‌کند، هرچند که شهرداری‌ها می‌توانند محدودیت‌های خودشان را داشته باشند.

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 3N8مطب
ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدوئسی ...

سر دفتر 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

Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

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

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سی‌تی‌زنی

- موارد انسان‌دوستانه
- بررسی موارد بازداشت
- فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و سایر امور مهاجرتی- مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
- مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
- تهیه و تنظیم دعوت‌نامه سی‌تی‌زنی و دادگاه‌های شهروندیدر امور مهاجرت لطفا با خانم سوسن تکلو
عضو ICCRC تماس حاصل فرمایید

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

- خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

- ثبت و تاسیس شرکتها

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

تنظیم وکالت نامه 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/Clark)

آیا در فکر وام مسکن هستید؟

مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام

راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما

تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا

بتوانید با اطمینان خرید کنید

مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

دانیال نیلی

کارشناس وام مسکن

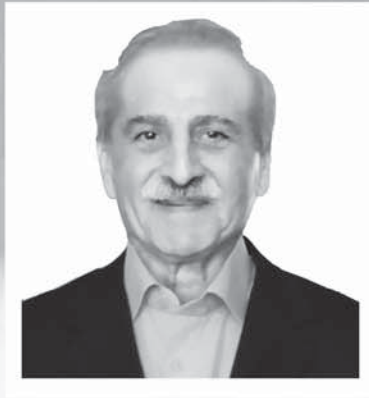
647-668-2200

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

BMO Financial Group

We're here to help.™

وام وام مسکن منطبق با شیوه زندگی شماست. شرایط و محدودیت‌های وام در مورد آنها اصل می‌شود.



محراب من آغوش پر از مهر پدر بود
معراج خداوند در این عالم خانگی
من هم نفس عشق شدم از سر لطفش
تصویر خداوند در این آینه دیدم

زیرا که در این جاز خداوند نظر بود
مقصود همه اهل دل و اهل خبر بود
خون عشق در این جابه خدا عشق دگر بود
تصویر خداوند همان لطف پدر بود

آقای محمد رحیمیان عزیز، دوست و همکار کرامی مان؛
در سوگ از دست دادن پدر نازنیشان، جناب آقای
هوشنگ رحیمیان
نشسته اند...

پدری که تا زندگی هست، یادش همواره مایه مباهات فرزنداناش خواهد بود.
در این روزهای سخت برایش آرزوی صبر و ایام و با او بدر دیدم.

ایران استار:

پروانه ابراهیمی، محمد اختری،
کامران انواری، شهرام بینش،
پروین ترابی، شاپور تنباکویی،
علی جم، آرش خاراچی، صفر داعی،
پیمان رامندی، رامین سیروسی،
شجاع‌الدین ضیائیان،
حسن گل محمدی، امیر مجیدی،
شیدا معنوی، پدram ناظم‌زاده،
فرشته نیکخواه، بهزاد هاشمی.

از گذشته به حال و آینده - ۹

هفتاد

دکتر شجاع‌الدین
ضیائییان
shodjaeddin@gmail.com"Two things are infinite:
the universe and human stupidity;
and I am not sure about the
universe."

سن و سال وارد کارزار انتخاباتی شدم؟ چون دارم دیر می‌شود.

خبرهای واقعی از وضعیت وخیم جهان وحشتناک است، اما رسانه‌ها این خبرها را می‌بازتاب نمی‌دهند یا به حاشیه می‌کشند. مجموع این خبرهای وحشتناک حاکی از آنست که، بر اثر آلودگی‌های عظیم و تغییرات جوی و افزایش حرارت کره زمین که "سهمی ناشی از" جمعیت پرودگی" انسان‌ها و فعالیت‌های صنعتی و مخرب محیط زیستی آنان است، زندگی از کره زمین دارد رخت بر می‌بندد. مگر برای "سوسک‌ها"، اینهم سوسک‌های آمریکایی بر زاد و ولد و جایگ که می‌ماند چگونه در تاریکی و کثافت برزند یا آنکه انسان‌ها هم مثل موش صحرایی، زیر زمین زندگی کنند.

سیاستمداران اما همان روند سنتی خود را ادامه می‌دهند، در حالی که دانشمندان حساب کرده‌اند که فقط ده یا دوازده سال برای بشر فرصت مانده که به طور رادیکال شیوه زندگی خود را تغییر دهد تا از بین نرود.

حماقت شاخ و دم دارد؟ ندارد.

سیاستمداران ما در اینجا با جای دیگر صحبت از این می‌کنند که مثلا تا ۲۵ سال دیگر فلان کار و پهمان تغییر را انجام می‌دهند. شما اصلا ۲۵ سال دیگر وجدان زبیر زور سواست، آقا! دور و برتان را خرید مکان برای پنهان کردن آشغال" که سر جایش است، ظاهر، و خوش هستند.

حتما همسایگانم خوشحالند که در پایان ماه اکتبر درجه حرارت ۱۸ سانتیگراد است، به چه چه هوای بهاری خوبی! در حالی که می‌بایستی کمتر از ۱۰ بوده باشد. حالا گرمی کالیفرنیا در آتش می‌سوزد چون تابستان به درازا کشیده است و جنگل‌های آمزون که به "یه‌های کره زمین" شهرت دارد در آتش می‌سوزد، و بخای قطبی آب شده مابقی هم با سرعت بیشتر دارد آب می‌شود. و همه برف‌های که در بلندترین قله‌های کره زمین که همیشه و در سراسر سال سپید و برف بود، آب شده، آن قله‌های سپید اکنون سبز شده و حالا گرمی که اینجا و آنجا سیل آمده و هر روز بدتر می‌شود، و گرمی که در پی خود شدن برف‌ها و یخچال‌های قله‌ی کوه‌ها از سیل‌های ناشی از آن، باید منتظر خشک شدن رودخانه‌ها و دریاچه‌ها شوم چرا که دگر بفر و یخی نمانده که تابستان‌ها سرچشمه رودخانه‌ها باشد؛

گرمی که در سرزمین‌های عظیم "سیبری"، گرمای یخ‌های ضخیم دایمی هزاران ساله را آب کرده، همین تابستان گذشته باعث آتش‌سوزی‌های مهیب گشته، جنگل‌های به وسعت بیش از وسعت کشور بلژیک را نابود کرده است. به کانادا و ما کاناداییان چه ربطی دارد؟ ما مریز داریم. آقا، از مرزهای خودمان دفاع می‌کنیم!

آفتابان، این که مسایقه فوتبال و هاکی نیست، کم مرزبندی نکند و در کانادا، پرچم سرخ و سپید با برگ سرخ درخت افرا هوا کشید، یا در ایران، پرچم "الله و اکبر"ی خرچنگشان را راستی از دریاچه ارومیه چه خبر؟ از زاینده‌رود چه خبر؟ رودی که به معنای "زندگی‌بخش" است و خشک شدنش به معنای پایان زندگی است.

به نوشته در آوردن یک‌کایک مصیبت‌های عظیمی که ناشی از "جمعیت پرودگی" بشر و صنعتی‌شدن و جهان‌خواری اوست، در این مقال نمی‌نویسم. تنها این ۷۰ سال زودی ۸ میلیارد (بیلیون) موجود سخنور دیوا دارد همه متعلق طبیعی را به اسراف مصرف می‌کنند، نه تنها دارد همه حیوانات و جانداران دیگر را میکشد و نسلشان را بر می‌اندازد، بلکه تغالها و مدفوع مصرف طبیعی و صنعتی خود را در جهان انباشته، دارد کره زمین را بی حد و مرز آلوده می‌کند، و کوهانی از آشغال بر این کره زمین ایجاد کرده است. کافی است سری به قبرستان‌های "خودروهای" مصرف شده اسفاطلی بریزید تا گوشه‌ی بسیار کوچکی از فاجعه‌های زیست‌محیطی را مشاهده کنید.

اخبار روزانه فجاج زیست‌محیطی به قدری زیاد است که نمی‌تواند به زنده‌گانی خود مشغولیم به هیچوجه توان و فرصت دنبال کردنشان را نداریم.

همین امروز (۲۹ اکتبر) از برزیل خبر از نشئی نفت در اقیانوس و سواحل این کشور آمده که دارد "گورال"‌های ساحلی اقیانوس را از بین می‌برد.

و آیا می‌توان مطمئن بود که شرکت "بریتیش پترولیوم" که چند سال پیش این فاجعه زیست‌محیطی را در خلیج مکزیک به وجود آورد، راست گفته که نشئت نفت و ریختن آن را به اقیانوس کاملا مهار و مسدود کرده است؟ کدام منبع جز خود آن کمپانی این مطلب را تأیید کرده است؟ من و شما که سرمان به کار خودمان است و وقت رسیدگی نداریم. "تامین‌گران" ما

هم در حکومت، نوکران همان شرکت‌های بزرگند، مناسفانه. دوالت ترامپ نمونه بارز آن. در کانادا نیز نه تنها "اندیو شیر" که "زوستن / جاستین تروود" هم موافق استخراج نفت از شن‌های بیتمومی آلبرتا و کشیدن خطوط لوله سراسری نفت هستند؛ و حتا "سینگ" نیز مخالفتی ندارد. جدیداً خانم "الیزابت می" هم که با کشیدن خط لوله نفت سخت مخالف است اما در مورد استخراج نفت‌های بیتمومی گفته است که باشد به شرط اینکه در همان جا در تصفیه خانه‌ی کانادایی مصرف شود، چون که ایشان هم کلی "ملی‌گرا" تشریف دارند و هنوز با حضور هفده ساله سرپازان کانادا در شرق ایران که ایجادشان از ایران جدا کرده نام نادرست "افغانستان" را بر آن سرزمین گذاشته، به رغم اصرار من که عضو کابینه سایه‌ش بودم مخالفتی نکرده است. کانادا پول به حیوانات می‌دهد تا آشغال‌هایش را در آنجا مخفی دارد. این همان بیماری "ملی‌گرایی منفی" است. آقا جان، چه فرقی می‌کنند، این کره زمین است که در حال نابودی است و کانادا هم جزو کره‌ای دیگر نیست. همین واردات و صادرات بین‌الملل که آقای تروود و کابینه‌اش در آن تخصص دارد و احزاب دیگر حتا خانم "می" هم مخالفتی جدی با آن ندارد، کلی به لحاظ زیست‌محیطی مضر است. وزیر امور خارجه، خانم "فرلیند" که قبلاً وزیر تجارت خارجی بوده است، عمده‌ای تنها کارش همین بستن قراردادهای تجاری با چین و ژاپن و اروپا و ایالت‌های متحده بوده است. از جمله "خرید مکان برای پنهان کردن آشغال" که همه این "فعالیت‌ها" به آلودگی کره زمین می‌افزاید، چرا که حمل و نقل با کشتی و تاکسی، کامیون، همگی نفت‌سوز، آلودگی زمین و دریا و هوا را تشدید می‌کند. وزیر دارائی تروود، جناب "بیل مورنو" هم تأکید فرموده که استخراج نفت و لوله‌کشی‌های نفتی سراسری از غرب به شرق کانادا، و به جنوب در ایالت‌های متحده، موضوعی است و غیرقابل بحث! و مردم ایالت آلبرتا یا او موافقتند. "کار" و "شغل" ایجاد می‌کند! آقا، خانم، من حاضر به شما همان پول را بدهم که به جای استخراج نفت کثیف، بروید درخت بکارید. درختکاری، که در فرهنگ ایرانیت است، درختکاری که محمدرضاشاه در ایران "دیکنه" می‌کرد. درختکاری که در کتاب‌های درسی "آزمائش" تشویق می‌شد، چنانکه انسانیت و دور اندیشی تشویق می‌شد.

جهان‌نیاز به یک تغییر بزرگ دارد و اینان به همان روند گذشته ادامه می‌دهند.

و اما نمایندگان ایرانی تبار ما در پارلمان فرال راه می‌دهند اما احترام ما هم هستند، سوای تبلیغ و مهرزنی حزب متبوع خود و تلاش برای انتخاب مجدد، برای ایران چه کردند؟ برای عمداً، یکی به کمک برای آزادی یکی دو تن از زنان‌های نظام اسلامی، و دیگری به کمک در گردآوری امضاء برای بازگشایی کنسولگری، اقدام کردند. ولی کشتگی از جایگاه خود در تشویق برای تغییر قانون اساسی از راه فرزندم در ایران، قافونی که منشاء تضاد یا اعلامیه جهانی حقوق بشر است، گامی برمی‌داشتند. می‌شد برداشت. ضمن تبریک صمیمانه پیروزی به هر دو، امید که این دوره در این راه گام بردارند. مخصوصاً از عالیجناب علی احسانی که نماینده من در "ولپودیل" محسوب می‌شود، می‌خواهم که بر خلاف دوره گذشته، به راهنمای‌های صمیمانه اینجانب گوش دهد. می‌دانم که می‌شود کاری کرد. گرچه شاید هم دست و او را حزب بسته است. گماناً اینکه "استفن دیون" وزیر خارجه را که می‌خواست با ایران روابط ایجاد کند، از سمت خود برکنار کرده، به سفارت کانادا در اتحادیه اروپا فرستادند. وی در ژانویه ۲۰۱۷ ضمن قبول بیست سفارت از عضویت در پارلمان و از سیاست کنار کشید.

حکایت (از کتاب درسی دوره ابتدائی "زمان شاه"):

جوانی پیرمردی را دید جوانه‌های درخت میوه می‌کاشت. پرسید پدر مگر فکر می‌کنی عمرت آنقدر باشد که از میوه‌هایش بهره‌بری؟ پاسخ داد: "دیگران کاشتنند ما خوریدیم، ما می‌کاریم دیگران بخورند." اگر فرهنگ ایرانی انساندوست و دوراندیش و نه فرهنگ انگلیسی سوادگ و صنعتی، بر ایران و جهان حاکم بود، چنین فاجعه محیط‌زیستی برای بشر پدید نمی‌آمد.

در اقیانوس‌های جزیره‌های از آشغال و تفل‌های مواد صنعتی به ویژه مواد پلاستیکی شناور است، که تنها یکی از آنها در شمال اقیانوس آرام گویا وسعتش تقریباً به وسعت کل ایران و سه برابروست فرانسه (وسیع‌ترین کشور اروپا) است. باورکردنی نیست! شرح وضعیت اسفناک و مصیبت‌بار محیط زیست کره زمین و روند مصیبت‌بار آن در یکی یا دو صفحه روزنامه نمی‌گنجد.

این هفته، روزی جلد مجله‌ی "نتنال جیوگرافی" عکس یک کاردکن از این نوع عنوان مرگ آخرین بازمانده‌ی این نوع حیوان. (شماره اکتبر ۲۰۱۹)

فرهنگ ایرانی و درویشی

البته با فلسفه ایرانی دیرین که "علم بهتر است، ثروت است" قدری منافات داشت. فلسفه‌ی اسلام، فلسفه‌ی محمد (ص) که خود اول تجارت بود (برای کارفرمایش که بعداً همسرش شد) با اصل ثروت‌اندوزی مخالفتی ندارد. برای همین، درویشان ایرانی "علی" را بیشتر می‌پسندیدند. ایرانی مسلمان همیشه‌میان اول دو فرهنگ ایرانی اشاعت می‌سردگان بوده است.

تغییر در معادلات آلودگی‌ها

باری، از مطلب دور شدم، عصر، نور، عصر مدرن، عصر انقلاب صنعتی و کار بیشتر، هم رشد می‌توسعه اقتصادی شگفت‌آوری پدید آورد. گرچه در همان کشورهای صنعتی از همان ابتدا کارگران در وضعیت اسفباری زندگی می‌کردند و تا حد مرگ از سوی کارفرما و سرمایه‌دار استثمار شدند، گرچه همراه بود با جنگ‌های استعماری و حتا بردباری و دو جنک مهیب جهانیگر. اما اولاً سوداگران در مجموع برای "ملت/ دولت" متبوع خود یک ثروت و رفاه و بهرزی کلی فراهم آوردند و ثانیاً با گذشت



با رهبر حزب سبز، الیزابت می، ۲۰۰۹



با استفن دیون، دانشگاه بوئیک، ۲۰۱۳



با کاندیدای مجلس، علی احسانی، ۲۰۱۵

زمان وضعیت کارگران که احتمال استعمارگر بهتر شد. در دهه ۶۰ میلادی به اوج شادمانی رسید، از دهه هفتاد به این سو با پدیده نوینی که بسیار هم منفی بود پیروبو گشت: آلودگی‌های گوناگون محیط زیست ناشی از نظام صنعتی و مدرن. از آن هنگام به بعد و تاکنون، به تدریج "کار" مدرن موجب بهره‌وری بشر نیست که حتا پیروزی به هر دو، امید که این دوره در این راه گام بردارند. مخصوصاً از عالیجناب علی احسانی که نماینده من در "ولپودیل" محسوب می‌شود، می‌خواهم که بر خلاف دوره گذشته، به راهنمای‌های صمیمانه اینجانب گوش دهد. می‌دانم که می‌شود کاری کرد. گرچه شاید هم دست و او را حزب بسته است. گماناً اینکه "استفن دیون" وزیر خارجه را که می‌خواست با ایران روابط ایجاد کند، از سمت خود برکنار کرده، به سفارت کانادا در اتحادیه اروپا فرستادند. وی در ژانویه ۲۰۱۷ ضمن قبول بیست سفارت از عضویت در پارلمان و از سیاست کنار کشید.

برپائی نظام "پاسا مدرن"

به جای نظام مدرن
از جمله اهداف "همبستگی جهانی" این است که نظام "مدرن" مبتنی بر "شدن اقتصادی" را پشت سر نهیم و نظام "پاسا مدرن" مبتنی بر رشد سعادت و شادکامی و بهرزی را بنا نهیم؛ نظامی مبتنی بر محافظت از ذخایر طبیعی، بازگرداندن اخلاقیات، برقراری صلح پایدار در جهان و تضمین تندرستی و بهرزی زندگان، اعم از گیاه و حیوان و انسان. نظام "پاسا مدرن" همانا نظام "صلح‌گرا" است.

در این همبستگی جهانی می‌بایستی به جای اندازه‌گیری رشد می‌بماند و آلوده‌گر تصادد تنزاع و محاصمه که تاکنون رسم بوده و صورت می‌گرفته است، "رشد سعادت و بهرزی" انسان‌ها و درجه پایداری و بقای انسانیت را اندازه گرفت.

کندینا شدن من برای به جریان انداختن این نهضت بود، نهضتی که تازه در آغاز کار است. فرمایند و متصل و ماکل شود.
earthpeaceovers@gmail.com

شماره آینده "ایران استار"، قسمت پنجاه و دوم "تغییر بزرگ" و آخرین مطلب من نیز می‌باشد، تا برای مدتی به مرخصی روم و به کارهای شخصی خود برسم و به امور مربوط به تشکیک و تشکل "همبستگی جهانی" بپردازم، به زبان ما بهترین، اگر فرصت باقی باشد.

همبستگی جهانی

"نامزدی" من فقط برای "انتخاب شدن" به "مجلس عوام کانادا" نبود بلکه عمداً برای راهنمایی نهضت "همبستگی جهانی"

آیا برای حوادث احتمالی و یا بیماری فرزندان، پیش‌بینی‌های لازم را کرده‌اید؟

محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه



آیا شما فرزند دارید؟



محمد رحیمیان کارشناس ارشد بیمه و سرمایه‌گذاری و عضو رسمی مشاوران متخصص بیمه و امور مالی کانادا به شماره ثبت ۹۰۵۳۷۰۰۰۱۱ است. ۲۰۶۵۸۱۷
www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com

می‌آوریم که تجربه‌های خوب و بد خود را پیرامون بیمه با ما در میان بگذارند. مطالب این مقالات صرفن در جهت اطلاع‌رسانی می‌باشد و به هیچ عنوان جایگزین مشاوره با متخصصین مربوطه نمی‌شود.

از یک ماهگی قابل صدور باشد و از طرفی دیگر پس‌اندازی در این بیمه وجود دارد که فرصتی به همگان می‌دهد تا با توجه بیشتر، ضمن برنامه‌ریزی جهت عزیزان خود دقت کافی را میندازند. دولت هم بستگی به درآمد خانواده دارد. بیمه‌های سخت کودکان، می‌تواند

لوسمی، مننژیت... منتهی توصیه اکید می‌شود با بیمه تمام عمر که تنها ۲۰ سال پرداخت می‌کنید و با مزایایی دیگر نظیر برگشت پول در صورت عدم بیماری می‌توانید سرمایه‌گذاری مناسب از هر جهت داشته باشید. پوشش هزینه‌های پزشکی و توانبخشی حوادث تا سقف ۲۰۰۰ دلار - حداکثر یک پزشک معالج مجاز، استنوبات، فیزیوتراپیست (به استثنای ورزش درمانی) یا پرستار ثبت شده در ۳۰ روز از یک تصادف مورد نیاز باشد. پرداخت هزینه آموزش تا سقف ۶۰۰۰ دلار - اگر طرف مدت ۹۰ روز از یک حادثه و در نتیجه این حادثه بیمه شده بیش از ۳۰ روز به خانه خود محدود شود، هزینه یک معلم واجد شرایط برای خدمات آموزشی تا ۶ ماه پرداخت می‌شود.

ضمن یادآوری برای کسانی که واجد شرایط هستند، ۲۰ نوامبر Canada Child benefit Payment date حوادث اتفاق می‌افتند، فرقی نمی‌کند در چه مکانی محیط مدرسه، دانشگاه، باشگاه، منزل و یا هر مکانی دیگر. آیا برای هزینه‌های احتمالی مربوط به تصادفات و سوانح فرزندان آمادگی دارید؟ قابل توجه افراد مقیم و یا افراد با اجازه کار و همچنین افرادی که با ویزای دانشجویی در کانادا زندگی می‌کنند، شما اگر صاحب فرزند و دانش‌آموز بالای ۶ ماه و یا دانشجوی تمام وقت زیر سن ۲۶ سال هستید و از طرفی نگران حادثه‌های پیش‌بینی نشده می‌باشید، بیمه پیشنهادی ما می‌تواند کمک قابل توجهی برای شما باشد.

تنها با پرداخت ۴۹/۹۹ دلار برای یک سال، فرزند خود را نسبت به بیمه حوادث و اتفاقات پیش‌بینی‌نشده بیمه کنید. از ویژگی‌های مهم این بیمه:

- بازپرداخت حوادث دندانپزشکی - پوشش نامحدود دندانپزشکی تا ۱۰ سال پس از تصادف در دسترس است و البته اگر فرزند شما ۱۹ ساله یا بیشتر باشد، پوشش به یک سال محدود می‌شود.
- پوشش ۳۵۰۰۰ دلار در صورت معلولیت کامل و دائمی - این مزایا جبران خسارت ناشی از یک حادثه را که باعث ناتوانی کامل و دائمی می‌شود، فراهم می‌کند.
- از بین رفتن یا از دست دادن عضوی از بدن تا سقف ۱۵۰۰۰ دلار - فرد تحت پوشش این مزایا در صورت سانحه است.
- با اینکه این طرح، بیمه بیمارهای سخت نیست ولی پوشش بیماری وخیم دارد و تا سقف ۱۲۰۰۰ دلار است - این مزایا قابل پرداخت است اگر هر یک از بیماری‌های ذکر شده در ابتدا در طول دوره پوشش تشخیص داده شود. بیماری‌هایی که در این سیاست ذکر شده‌اند از جمله بیماری ایدز (سندرم کمبود ایمنی بدن)، سرطان،

سریعتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

**After School . Night School
Adult Credit Courses**

Online Credit Courses
Established in 2011

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

MCAT
مرکز امتحانات پردیو به دانشکده های پزشکی آمریکا و کانادا در منطقه بزرگ
Since 2015

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

دبیرستان و هنرستان خصوصی صبوحی آکادمی

Grade 9-12

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

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

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

مشاوره رایگان تحصیلی

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

آموزش و تهیه Art Portfolio با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

توسط مهرداد صبوحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا
لیسانس هنرهای زیبا ، لیسانس هنر و لیسانس آموزش از دانشکده تربیت معلم دانشگاه بزرگ

خبر- جهان

فرانسوی ایرانی تبار برنده جایزه نوبل توسعه پایدار شد



آرش درمبخش، حقوقدان فرانسوی ایرانی تبار، برنده جایزه محیط زیستی گوتنبرگ سوئد شد، جایزه‌ای که از آن با عنوان "نوبل توسعه پایدار" نام برده می‌شود. درمبخش این جایزه را به دلیل تلاش‌هایش در جهت مبارزه با هدر رفتن مواد غذایی و تصویب قوانین ضد اسراف به خود اختصاص داده است. وی پیشتر کتابی با عنوان "مانیفست علیه هدر رفتن مواد غذایی" منتشر کرده بود. این کتاب جایزه ادگار فور برای بهترین کتاب سیاسی سال را برای او به همراه آورده بود. درمبخش قبل‌تر در مصاحبه‌ای به خیرگزاری فرانسه گفته بود به هنگام تحصیل در دانشگاه نانتر در دوران دانشجویی گرسنگی را تجربه کرده و می‌داند مواد غذایی هدررفته تا چه میزان می‌تواند به کمک نیازمندان بیاید. آرش درمبخش که اکنون ۴۰ سال دارد

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

Ph.D. صفر داعی
روان درماتر CRP ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

- ✓ اختلافات خانوادگی و تراشویی، مشاوره قبل از ازدواج
- ✓ مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس
- ✓ سواس، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی
- ✓ اشکالات رفتاری و تحصیلی کودکان و نوجوانان
- ✓ مشاوره و راهنمایی حرفه‌ای و رشته تحصیلی

بیمه کار پذیرفته می‌شود
Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

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

برنده واقعی کسی است که از فرصت دست برای خرید ملک استفاده کند

آمار خرید و فروش کاندو آپارتمان در سه ماهه سوم سال



دوستان چنین احساسی از گزارشات ما پیدا کرده‌اند بسیار متاسفم ولی واقعیت اینست که به جز مقاطع کوتاهی در بیست سال گذشته بازار املاک تورنتو بازار مطلوب فروشنده‌ها بوده است و خریداران ملک باید از فرصت‌هایی که فروشنده‌ها امروز خریدارانی هستند که این تصمیم را سال‌ها پیش گرفته‌اند و اکنون از بالا رفتن قیمت‌ها اگر نفعی نبرده باشند حداقل از نظر مالی یک حاشیه امن برای خانواده خود تهیه کرده‌اند. در دو سال گذشته قیمت ملک (به جز کاندو) در تورنتو افزایش نمی‌یافت و حتی روند قیمت خانه‌های دیتچد در بسیاری نقاط این شهر کاهش یافته بود در حالی که کاندو آپارتمان تنها بخشی از بازار بود که بازاری داغ داشت.

در این مدت بارها نظر شخصی خود را بیان کردم که امکان ندارد که یک خانه تاون‌هاوس و یک کاندو برای مدتی طولانی با قیمتی یکسان به فروش برسند، افزایش قیمت شدید کاندو قیمت بقیه انواع ملک را بالا خواهد برد. در حال ما هنوز در مقطعی فراداریم که هنوز برای خریداران فرصت‌های عالی در بازار وجود دارد و نرخ‌های بهره وام هنوز در سطح بسیار خوبی هستند و هیچ جای ناامیدی برای خریداران وجود ندارد، چنانچه پرسشی در این زمینه دارید برای وقت

کامران انواری
بروکر املاک



به گزارش سازمان املاک تورنتو در سه ماهه سوم سال جاری بیش از شش هزار و چهارصد واحد کاندو در منطقه تورنتو بزرگ دست به دست شده است که از زمان مشابه سال قبل ۱۱.۱ درصد بیشتر است و این در حالیست که عرضه این کالا در بازار کاهش داشته است بنابراین با وجود تقاضای بیشتر و عرضه کمتر، طبیعی است که این واحدها با قیمت بالاتری به فروش رسیده‌اند. کاندو آپارتمان در حال حاضر نه تنها انتخاب محبوب خریداران با اول است بلکه کالای مورد علاقه سرمایه‌گذاران است. که عرضه‌کننده انبوه واحدهای اجاره‌ای هستند. در ادامه افزایش قیمت این کالا در چند سال اخیر قیمت متوسط یک واحد کاندو آپارتمان در سه ماه سوم سال جاری در مقایسه با زمان مشابه سال قبل ۵.۸ درصد افزایش داشته است.

تعدادی از خوانندگان محترم این مطلب که قصد خرید ملک دارند و در هفته‌های اخیر تماس گرفتند عقیده دارند گزارشی که ما در چند ماه اخیر از معاملات ملک در تورنتو منتشر می‌کنیم برای آنها ناامیدکننده بوده است، از اینکه این

کامران انواری

Real Estate Broker

Cell: 647.808.3450

kamrananvari@yahoo.com

www.anvari.ca

RE/MAX® Re/max Hallmark Independently owned and operated
685 Sheppard Ave. East Unit 401

پیش خرید کاندو آپارتمان

برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریدهای آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشامترین سازندگان فعال کلاتشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:

anvariteam@gmail.com

Yonge / Bantry \$748,000



تاون هاوس با ۲ اتاق خواب اصلی زیرزمین تکمیل شده، در یک لوکیشن عالی

Yonge / Finch \$2,289,000



تازه ساز، بسیار شیک و مدرن، زیرزمین تکمیل و واکاوت، روشن، دلباز و جادار

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



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



Downtown Toronto \$2,500



آپارتمان ۱+۱ خوابه، نمای عالی، بسیار تمیز و شیک، کوتاه یا بلند مدت

Yonge / 16th \$2,100



آپارتمان تازه‌ساز ۱+۱ خوابه، با پارکینگ، انباری، بالکن، استخر

Bayview / Cummer \$1,269,000



خانه مستقل، ۴+۱ خوابه، با زیرزمین آپارتمان و ورودی مستقل

Richmond Hill \$948,800



خانه مستقل ۳+۱ خوابه با ۳ سرویس و زیرزمین آپارتمانی در یکی از بهترین محله‌ها

Call Now To Book Your Private Home Tour!

آلبرتا مالیات شرکت‌ها را کاهش و بقیه را افزایش داد



نظر گرفته شده بود را بر می‌دارد به این ترتیب برق نیز گران خواهد شد. پیش از این نیز نرخ تولیدی هر کیلووات ساعت بالاتر از ۶۸ سنت بود، هزینه اضافی آن توسط دولت جبران می‌شد.

مالیات شهرداری

کاهش بودجه شهرداری‌ها در استان به این معنی است که آنها باید آستین بالا زده خرج خود را در بیاورند، و نتیجتاً شهرداری‌ها با گرفتن مالیات بر املاک و بالا بردن هزینه‌های خدماتی این کار را انجام خواهند داد. در صورت احتمالاً شما مبلغ بیشتری را پرداخت خواهید کرد. دولت استانی مالیات بر املاک شهرداری‌ها را افزایش نخواهد داد، به این ترتیب شهرداری‌ها کمی آسوده خواهند بود.

مزایای خانواده

حالا کمی خیر خوب، حداقل برای خانواده‌ها. این استان دو مزیت خانوادگی را به یکی تبدیل کرده و آن را برنامه مزایای کودک و خانواده آلبرتا نامیده است. به گفته دولت با این طرح یک افزایش ۱۵ درصدی در سال برای خانواده‌های کم‌درآمد خواهیم داشت. این گزارش می‌گوید یک خانواده دو نفری می‌تواند ۵۹۲ دلار در سال بیشتر از دو برنامه قبلی بگیرد.

با توجه به شرایط وخیم اقتصادی آلبرتا و پیشرو بودن این استان، اکنون تصمیمات جیسون کنی، نخست وزیر آلبرتا تاثیرگذاری زیادی بر روی دیگر استان‌ها به خصوص ساسکاچوان، مانی‌توبا و انتاریو که همگی نخست وزیران محافظه‌کار دارند، خواهد داشت.

از سال آینده، ثبت وسیله نقلیه شخصی شما هزینه بیشتری خواهد داشت و میزان آن ۸۴،۴۵ دلار به ۹۳،۶۵ خواهد رسید. اگر می‌خواهید وسیله نقلیه تفریحی خود را ثبت کنید باید به جای ۱۰۹،۴۵ دلار، ۱۶۳،۶۵ دلار بپردازید. رفتن به موزه نیز از سال آینده گران‌تر می‌شود. برای یک فرد بالغ به ازای هر بازدید ۳ دلار، و برای یک خانواده ۲ دلار در هر بازدید افزایش خواهد یافت. هزینه بازدید از نمایشگاه‌های ویژه نیز از صفر دلار به ۱۵ دلار خواهد رسید.

سیگار و "ایربندی"

اگر سیگار می‌کشید، سیگار بریتانیا بیشتر خرج خواهد داشت زیرا قیمت کارتن‌های سیگار افزایش می‌یابد. در مورد سیگارهای الکترونیکی نیز هزینه‌های جدیدی وجود دارد اما هنوز جزئیات آن اعلام نشده است. براساس مدارک بودجه جدید، تا سال ۲۰۲۰ مالیات‌های جدیدی بر اجاره منزل، به صورت کوتاه مدت مانند ایر بی‌اندبی وضع خواهد شد.

مالیات کربن

دولت می‌گوید پیش‌بینی می‌کند حذف مالیات کربن به معنای پس‌انداز ۶۶۵ دلاری در سال برای یک خانواده با دو فرزند باشد، اما در اینجا اشاره نشده که تحت قیمومیت حزب محافظه‌کار کمک‌های مالی در این حوزه نیز حذف شده است.

برق

دولت سقف قیمت برق را که در ماه جون ۶۸،۲۰۱۷ سنت به ازای هر کیلووات در

با رونمایی بودجه جدید دولت محافظه‌کار، اهالی آلبرتا هزینه‌های بیشتری را از مالیات بر درآمد گرفته تا استعمال دخانیات پرداخت خواهند کرد. هدف این بودجه تعادل بین بدهی‌ها و اعتبارات تا سال مالی ۲۰۲۲-۲۳ بوده و به شدت به کاهش مالیات و ساده‌سازی شرکت‌ها منتهی است به این قیمت که مزایای افراد حقیقی کاهش خواهد یافت. طبق این بودجه تنها کمک دولت به افراد حقیقی کمک هزینه‌های نگهداری کودکان خانواده‌ها و کاهش مالیات آنها در صورتیکه سود سهام شرکت‌ها را دریافت می‌کنند می‌باشد. در اینجا چگونگی تأثیر بودجه جدید بر وضعیت افراد آورده شده است.

مالیات بر درآمد

البته دولت می‌گوید که آنها مالیات را افزایش نمی‌دهند، اما میلیگی که شما پرداخت می‌کنید به طور مؤثری بالا خواهد رفت. دلیلش این است که سقف درآمد معاف از مالیات تغییر پیدا خواهد کرد بنابراین نهایتاً شما مالیات بیشتری پرداخت خواهید کرد؛ چقدر بیشتر؟ دولت یا قادر نبود یا مایل نیست در خلال ارائه بودجه در پنجشنبه گذشته، به این سؤال پاسخ دهد. استاد بودجه نشان می‌دهد میزان دریافتی دولت از محل مالیات بر درآمد افراد ۲،۳ میلیارد دلار یا به طور متوسط ۶،۱ درصد تا سال ۲۰۲۳ افزایش خواهد یافت، البته این افزایش درآمد مالیاتی شامل عواملی مانند افزایش جمعیت و بهبود درآمد نیز می‌شود. تغییرات به وجود آمده در بودجه شامل تأثیر حذف پراکتهای مالیاتی و اعتباری و همچنین کاهش تخفیف‌های آموزشی نیز می‌گردد.

تحصیلات و شهریه

دوره ثابت ماندن شهریه که ارتبه دولت نبودمکرات سابق بود به پایان رسیده و شهریه‌های جدید به تورم گره خورده است. در بودجه جدید آمده که امکان افزایش شهریه‌ها تا سقف ۷ درصد در سال وجود دارد، بنابراین طی سه سال آینده ۲۱ درصد افزایش شهریه خواهیم داشت. معافیت وام‌های تحصیلی از سود سالانه نیز برداشته که شده هیچ، نرخ بهره وام دانشجویی تبدیل شده به بهره پایه کشوری به اضافه ۱ درصد، و نیز معافیت‌های مالیاتی هم برداشته شده است.

هزینه‌های خدمات دولتی

جناب آقای علی احساسی



تبریکات ما را برای انتخاب مجددتان بعنوان نماینده ویلودیل در مجلس فدرال انتاریو پذیرا باشید

انجمن باختمان سازان ایرانی-کانادایی



بدنبا پیش‌خرید هستید؟ این هفته را از دست ندهید

تاون هاوس های بدون هزینه ماهیانه فقط با ۶۰۰ هزار دلار



دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک



حاضر شرکت سازنده اقدام به پیش‌فروش باقیمانده واحدها کرده است. این سری واحدها، با خیابان یانگ حدود ۱۰۰ متر فاصله دارند و در نتیجه سه و صدای این خیابان به این تاون‌هاوس‌ها نمی‌رسد در حال حاضر تنها حدود ۳۰ واحد از این تاون‌هاوس‌ها باقی مانده است و شما برای پیش‌خرید آنها، تنها به مبلغی حدود ۷۰ هزار دلار تا زمان تحویل در سال ۲۰۲۱ احتیاج دارید. پیشنهاد می‌کنم برای اطلاعات بیشتر حتماً با من تماس حاصل کنید.

پس از مروری از پروژه هفته قبل به تاون‌هاوس‌های پیش‌فروشی این هفته در می‌پردازم. تاون‌هاوس‌های این هفته در شهر Stouffville و در شمال شهر مارکام واقع شده‌اند.

این پروژه در مرکز شهر استافویل و در خیابان اصلی "Main" ساخته خواهد شد و اطراف آن تمام فروشگاه‌های معتبر و مراکز خرید قرار دارند.

پس از مروری از پروژه هفته قبل به تاون‌هاوس‌های پیش‌فروشی این هفته در می‌پردازم. تاون‌هاوس‌های این هفته در شهر Stouffville و در شمال شهر مارکام واقع شده‌اند.

این پروژه در مرکز شهر استافویل و در خیابان اصلی "Main" ساخته خواهد شد و اطراف آن تمام فروشگاه‌های معتبر و مراکز خرید قرار دارند.

این تاون‌هاوس‌ها از نوع Freehold (بدون شارژ ماهیانه) هستند و قیمت آنها با زیربنایی حدود ۱۴۰۰ فوت مربع، فقط ۵۹۹ هزار دلار

با عرض سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما، در هفته قبل راجع به پروژه تاون‌هاوس‌های خیابان یانگ با شما صحبت کردم. همانطور که عرض شد، این تاون‌هاوس‌ها در شمال ریچموندویل و در نزدیکی Oak Ridges واقع شده‌اند و موقعیت مکانی بسیار ممتازی دارند. خط Viva Blue در کنار این تاون‌هاوس‌ها توقف دارد و بسیاری از فروشگاه‌های ایرانی و مراکز خرید در نزدیکی آنها واقع شده‌اند.

قیمت این تاون‌هاوس‌ها از حدود ۷۰۰ هزار دلار شروع می‌شود که برای یک خانه بر خیابان یانگ با پارکینگ و ۱۳۰۰ فوت مربع، قیمت مناسبی می‌باشد. قیمت‌گذاری پایین و موقعیت مکانی عالی آنها باعث شده که استقبال از این پروژه در حد بی‌سابقه‌ای باشد به طوری که نصف تاون‌هاوس‌ها در ظرف یک هفته اخیر کاملاً فروش رفته است. در حال

دکتر رامین سیروسی

مشاور رسمی املاک مسکونی و دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران

416.418.8587

iProRealty

ژاله وحدت‌پناه

متخصص وام مسکن و تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط

416.826.9797

LIC# M12001035 Brokerage# 10266 CENTUM

عالی‌ترین پروژه‌ها برای پیش‌خرید تاون‌هاوس و آپارتمان

مزایای استثنایی پیش‌خرید با ما:

- ☑ من همراه با شما از زمان قرارداد تا تحویل نهایی خواهیم بود و به سوالات شما پاسخ خواهیم 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 خواهیم کرد.
- ☑ هزینه نهایی وکیل شما و Legal fee را بصورت هدیه به شما تقدیم خواهیم 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!

Yonge / MajorMac	\$440,000	Yonge / HWY 7	\$499,000
دو خوابه، دو سرویس، ۱۲ ساله، مورگیج ماهانه ۱,۷۰۰ دلار		دو خوابه، دو سرویس، ۹۰ متر مربع، مورگیج ماهانه ۱,۸۰۰ دلار	
Yonge / 16th	\$529,000	Yonge / Finch	\$580,000
دو خوابه، دو سرویس، ۵ ساله، شارژ ۴۴۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۸۵۰ دلار		دو خوابه، ۹۰ متری، شارژ ۵۵۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۹۰۰ دلار	

24 YEARS IN CANADA

انشارات خردمند

خردمند با نزدیک به ربع قرن سابقه درخشان در تورنتو

بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما

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

Since 1996

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

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

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

شامو خمدوف، شرق شناس ازبکستانی

طبری چاپ ۲۰۱۹۵۹، گسترش اندیشه انسان‌گرایی در شعر کلاسیکی فارسی-تاجیکی چاپ ۱۹۶۵.

۳ عمر خیام، شرح حال و آثار به زبان ازبکی چاپ ۱۹۶۵. ۴ عبدالرحمن جامی زندگی و آثار (به زبان ازبکی). چاپ ۱۹۶۳. ۵ سعدی شیرازی زندگی و آثار (به زبان ازبکی) چاپ ۱۹۶۴. ۶ حافظ شیرازی (به زبان ازبکی) چاپ ۱۹۶۵.

۷ زندگی و آثار ملک‌الشعرا بهار. ۸ حافظ و انسان‌گرایی او (his Humanism) چاپ ۱۹۶۷. ۹ رباعیات عمر خیام (Rubaiyat) تدوین و ترجمه (به زبان فارسی، ازبکی و روسی) چاپ ۱۹۷۰. منبع:

۱ محمد علی رستمی: ایران‌شناسان و ادبیات فارسی ص ۳۸۴ چاپ تهران ۱۳۹۰ ناشر پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

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

پیشگام ایران، احسان طبری" نامزد دکترای علوم زبان‌شناسی شد و در سال ۱۹۷۰ به دریافت درجه دکترای در آن رشته نائل آمد. شامو خمدوف از سال ۱۹۴۱ تا ۱۹۴۳ در جنگ جهانی دوم در خدمت ارتش شوروی بود ولی از ۱۹۴۵ تا ۱۹۴۶ ممتخر به دریافت مدال‌ها و نشان‌های اتحاد جماهیر شوروی (سابق) شد. در سال ۱۹۵۳ م مدرس و دانشمند را بر عهده داشت و سپس به مقام دانشیاری دست یافت و در سال ۱۹۷۰ به مقام پروفیسوری رسید (۱).

نگاهی اجمالی به آثار شامو خمدوف در زمینه ایران شناسی:

۱ شرحی بر زندگی و آثار احسان

شامو خمدوف از اهالی ازبکستان متخصص در ادبیات فارسی، شایسلام محمودویچ شامو خمدوف Shaislam Makhmudovich Shamukhamedov

این خاور شناس در ۱۶ آوریل ۱۹۲۱ میلادی در شهر تاشکند ازبکستان به دنیا آمد. پس از تحصیلات اولیه وارد دانشگاه دولتی آسیای میانه شد و در سال ۱۹۵۲ میلادی از دانشکده شرق‌شناسی آن دانشگاه فارغ‌التحصیل شد. وی در سال ۱۹۵۷ با ارائه رساله‌ای تحت عنوان "جنبه‌های خلاقیت و آثار نویسندگان

شماره فردی: شادکامی و مثبت‌گرایی، آرامش و کاهش تنش، اعتماد به نفس و عشق به خویشتن، مدیریت بحران، مدیریت خشم و صمیمیت، رسیدن به صلح درونی، غلبه بر احساس تنهایی و غربت، هنر لذت بردن از زندگی، شفای زخم‌های گذشته و سمدت دوران کودکی، مهارت‌های ابزار وجود، قاطعیت، تصمیم‌گیری و آشنایی با خود

مشاوره خانواده: بازسازی و بهبود رابطه عاطفی و سکسی، بازگشت به عشق، ارزیابی تناسب قبل از ازدواج، مهارت‌های آغاز رابطه، افزایش صمیمیت، زوج‌های سالم، ترمیم آسیب‌های بعد از جدایی، فرزند پروری، مدیریت رفتار نوجوانان و جوانان، خانواده سالم

مشاوره تحصیلی و شغلی و نیز انواع آموزش‌ها و درمان‌های گروهی

Nastaran Adibrad, Ph.D, RP, CCCP
7191 Yonge St., Suite 208, Thornhill, Ontario, L3T 0C4
Office: 416.730.0201
Cell: 647.330.0684
www.adibrad.com

Ph.D, RP, CCCP نسترن ادیب راد

دکترای مشاوره و روان درمانی روان‌درمانگر ثبت شده در انتاریو

بیش از هفده سال سابقه تدریس، تحقیق، تالیف و مشاوره فردی، خانوادگی و گروهی در ایران و کانادا

مشاوره فردی: شادکامی و مثبت‌گرایی، آرامش و کاهش تنش، اعتماد به نفس و عشق به خویشتن، مدیریت بحران، مدیریت خشم و صمیمیت، رسیدن به صلح درونی، غلبه بر احساس تنهایی و غربت، هنر لذت بردن از زندگی، شفای زخم‌های گذشته و سمدت دوران کودکی، مهارت‌های ابزار وجود، قاطعیت، تصمیم‌گیری و آشنایی با خود

مشاوره خانواده: بازسازی و بهبود رابطه عاطفی و سکسی، بازگشت به عشق، ارزیابی تناسب قبل از ازدواج، مهارت‌های آغاز رابطه، افزایش صمیمیت، زوج‌های سالم، ترمیم آسیب‌های بعد از جدایی، فرزند پروری، مدیریت رفتار نوجوانان و جوانان، خانواده سالم

مشاوره تحصیلی و شغلی و نیز انواع آموزش‌ها و درمان‌های گروهی

Nastaran Adibrad, Ph.D, RP, CCCP
7191 Yonge St., Suite 208, Thornhill, Ontario, L3T 0C4
Office: 416.730.0201
Cell: 647.330.0684
www.adibrad.com

رایگان
به زبان فارسی

جمعیت کمک به مردم با همکاری ایران استار
برگزار می کند:



سمینار اطلاع رسانی

معجزه قرن بیست و یکم در درمان ویژه و انحصاری سرطان

روش های معجزه

متخصص خون و سرطان

دکتر نادر جوادی

Hematologist and Oncologist,
Member of American Society of Clinical Oncology,
previous clinical professor at UCI medical center
Registered



معجزه ورزش و نقش مثبت آن

دکتر فیزیکیال تراپ

دکتر بهرام جم

Doctorate in
Physical Therapy,
D.SC.PT, M.PHTY,
B.S.C.PT, FCAMT
Registered, Certified

عواملی که ایجاد سرطان می کنند

پزشک و دکتر فیزیولوژی

دکتر محمد رستگاریپناه

Ph.D. in Physiology,
Registered Massage
Therapist (RMT),
MD (Iran), Integrative
Medical Doctor (IMD)

معجزه تغذیه و نقش مثبت آن

متخصص تغذیه و بیواترزی

هنگامه جولایی

MLA, BFA, RHN, RBIE,
Registered nutritionist,
Registered Bioenergetic
specialist,
Registered

معجزه پرستاری و نقش مثبت آن

پرستار، برنده ۲ جایزه معتبر

احمدرضا باکی

Oncology Nurse,
Best International
Educated Nurse 2014,
Winner KirshHumanity Award,
ONS Certified

طبیعت و چگونگی تشکیل سرطان

دکتر نچرویات

دکتر محمدرضا کاظمی

PhD Pathology & Lab,
Naturopath,
MD (Iran),
CCNM,
Registered

معجزه روحیه و نقش مثبت آن

دکتر روانشناس

دکتر نسترن ادیب‌راد

PhD Psychologist,
CCCP,
Registered
Psychologist,
Registered

با بازدید رایگان از موزه آقاخان، بین ساعات ۱۲:۳۰ تا ۱:۳۰، آغاز سمینار از ساعت ۲ با پرسش و پاسخ

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

کنفرانس را حمایت کنید: 647.674.4048

آنلاین ثبت نام کنید: www.AidingPeople.org/cancer

Sponsors

Gold:

ارز پرسیکا

حمیدرضا کریمی
647.345.9325
647.345.9325

ارز ملل

شاپور تنباکویی
www.melal.ca
647.351.6500



آزمایشگاه های طبی فارسی زبان
Ultimate Diagnostics
416.223.6500



HARRY CHOPRA
مشاور املاک
647.546.7000

Silver:

WELLSPRINGS MEDICAL
THE NATURAL HEALTH & BEAUTY SPA
دکتر سهراب خوشبین
905.780.6627



فرید عامریون
بروکر املاک
416.278.0524

Insufin
شرکت بیمه رحیمیان
insufin.com
905.370.0011



محمد رضا حاتم نهرانی
بروکر املاک
416.824.9934

LIBERTY DENTAL TRAINING CENTRE

Liberty Courses
کلاس های بورد دندان پزشکی
437.246.9572

Bronze:



احمد دولتابادی
مشاور املاک
416.629.9720



پوریا همتی
مشاور دفتر حقوقی
416.802.9191



ماهاله کاوه
دنتال هایجنیست
416.302.4111



سرافا لومیر
416.542.1111



ایران کننده خدمات
گرمایشی و سرمایشی
647.896.3025



امور حقوقی و مهاجرت
فریبا نامورراد
647.889.4165



مهدی رضوی
بروکر املاک
647.821.8858

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 Steeles Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
 Thu, 31 Oct 2019 - V. 26 - No.1261

اپ جدید Melal Exchange
 • بهترین نرخ حواله فوری
 • ۲۸ ساعته
 • پرداخت همزمان ارزی یا
 • کارد اعتبار بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

لطفا به اطلاع هر که سرطان دارد برسائید

دهم نوامبر را از دست ندهد!

درمان ویژه و انحصاری سرطان

روشهای مجزّه
 متخصص خون و سرطان
دکتر نادر جوادی
 Hematologist and Oncologist,
 Member of American Society of Clinical Oncology,
 previous clinical professor at UCI medical center
 Registered



راه درمان جدید چگونه است؟

مجزّه ورزش و نقش مثبت آن
 دکتر هیزیکال تراب
دکتر بهرام جرم

عواملی که ایجاد سرطان می کنند
 پزشک و دکتر هیزبولوی
دکتر محمدرستگاریناه

مجزّه تغذیه و نقش مثبت آن
 متخصص تغذیه و بیولوژی
هنگامه جولایی

مجزّه پرستاری و نقش مثبت آن
 پرستار، برنده ۲ جایزه معترف
احمدرضا باکی

طبیب و چگونگی تشکیل سرطان
 دکتر نچرویات
دکتر نسترن ادیبراد

مجزّه روحیه و نقش مثبت آن
 دکتر روانشناس
دکتر محمدرضا کاظمی

ثبت نام به مشکلی برخورد کردید می توانید با دفتر ایران استار تماس بگیرید.
همچنین از همه شما خوانندگان تقاضا می کنیم اگر در بین دوستان و آشنایان کسی به این بیماری مبتلاست به او اطلاع دهید تا در این برنامه حتما شرکت کند. لطفا در این کمپین انسانی که با هدف سلامتی بیماران سرطانی و همچنین آگاهی رسانی به آنها که امروز سلامتند برپا شده ما را یاری دهید.
 پیشاپیش از مهربانی که ما را در برپایی این برنامه حمایت کردند متشکریم و از همه صاحبان مشاغل شهرمان نیز تقاضای پشتیبانی از این برنامه را داریم.
لینک ثبت نام: www.aidingpeople.org/cancer

از لحاظ طبیعی درمانی چه پیش نیازهایی برای سلامتی چنین فردی باید مورد توجه قرار گیرد. این اتفاق شاید یکی از بهترین و مهمترین برنامه هایی است که با توجه به آمار سرطان در دنیای کنونی، می تواند روزی در زندگی خود و یا عزیزانمان قابل استفاده باشد. اطلاعات کامل این برنامه را در **صفحه ۴۰** همین شماره می توانید ملاحظه فرمایید. این برنامه رایگان است و اگر علاقمند باشید یک ساعت و نیم قبل از برنامه می توانید موزه آقاخان را نیز به رایگان دیدن کنید. تنها نکته مهم این است که به دلیل محدودیت جا باید حتما ثبت نام فرمایید و شماره ای دریافت کنید که با آن بتوانید به این سمینار تشریف بیاورید. در صورتی که در هنگام

آیا شما سرطان دارید؟ دوست و یا فامیل شما دچار این بیماری است؟ آیا می دانستید که یکی از پزشکانی که در جهان به درمان سرطان معروف است ایرانی است؟ بله و خوشبختانه خبر بسیار خوبی برایتان داریم. دکتر نادر جوادی یکی از حاذق ترین پزشکان جهان در درمان سرطان، یکشنبه دهم نوامبر مهمان شهر ماست. او را تن ۶ تن از متخصص شهرمان در زمینه های دیگر در سمیناری ۴ ساعته همراهی می کنند تا به ما بیاموزند چه کنیم که سرطان نگیریم، چه یک بیمار سرطانی چگونه باید زندگی کند، چه ورزشی باید انجام دهد، چه باید و نیایدی در تغذیه او باید رعایت شود، نیاز به چه حمایت های عاطفی دارد، چگونه باید از وی پرستاری شود و

- ← **زنگینامه - کتاب** ۱۸
 نگاهی به شاه قسمت ۷۴
 دکتر عباس میلانی 
- ← **سخن و اندیشه- ۸۶** ۲۰
 نقدی بر کتاب " بیرون در" محمود دولت آبادی
 دکتر حسن گل محمدی 
- ← **روانشناسی- ۱۰۶۳** ۲۲
 چگونه به یک پسر بچه عصبانی کمک کنیم؟
 دکتر صفر داعی 
- ← **مشاور خانواده- ۲۲** ۲۴
 نتیجه سرزنش همسر طلاق عاطفی است
 فرشته نیک خواه 
- ← **طنز- ۶۳** ۲۵
 اندر حکایت مصاحبه با استاد فضولی پس از پایان انتخابات
 فضول خان کامیونیتی 
- ← **تاسیسات- ۴۶** ۲۶
 آنچه باید درباره پکیج دیواری و شوفاژ بدانید
 مهندس پیمان رامندی 
- ← **پزشکی** ۲۸
 نخستین داروی جلوگیری از آلزایمر به بازار آمد
 شرکت دارویی بیوزن 
- ← **پزشکی** ۲۸
 تولید کپسول محافظ کبد از عصاره های گیاهی
 محققان ایرانی 
- ← **پزشکی** ۲۸
 قرص فشار را شبها مصرف کنید
 دانشگاه وگنو 

- ← **نیاز مندیها** ۳۳
 اطلاعیه کانون مهندس استخدام و اجاره 
- ← **سرگرمی** ۳۴&۳۵
 سودوکو، فال 
- ← **اطلاعات عمومی** ۳۶&۳۷
 جدول لیست مشاغل ایرانی 

- ← **تندرستی** ۲۹
 نظر محققان بریتانیایی درباره کاهش وزن 
- ← **تندرستی** ۲۹
 شیمی درمانی می کنید؟ حتما بخوانید
 محققان ایتالیایی 
- ← **رمان دنباله دار** ۳۱
 آتوسا (دختر کوروش بزرگ) قسمت ۲۹
 هلن افشار 

- ← **سلامت** ۲۸
 قبل از صبحانه ورزش کنید
 دانشگاه باث و بیرمنگام 
- ← **سلامت** ۲۹
 اهمیت زمان بندی برای کاهش وزن
 متخصصین علوم تغذیه 
- ← **سلامت** ۲۹
 ریلکس کردن در برخی از افراد ایجاد اضطراب می کند
 محققان امریکایی 

نگاهی به شاه



سرلشکر پاکروان رئیس ساواک در سالهای ۱۳۳۹-۱۳۴۳. وی در سال ۱۳۵۸ بدستور خلخاللی تیرباران شد

کار سیاست "کشیف" است و روحانیون نباید خود را به آن بیالایند. آیتالله خمینی البته این پیشنهاد را نپذیرفت.

اما آیتالله خمینی تنها کسی نبود که پاکروان با او وارد مذاکره شده بود. با بیژن جزنی هم باب گفتگو را در زمانی که جزنی زندانی ساواک بود گشود. به گفته فرخ نگهدار، که در آن روزها هم سلول و هم رزم جزنی بود، یک بار پس از این که جزنی مدتی با پاکروان بحث و گفتگو کرده بود به سلول بازگشت و گفت "این یکی به نظر از بقیه متفاوت است. انگار به راستی قصد مذاکره دارد." جالب این جاست که جزنی در این زمان هنوز نظرات چریکی خود را به طور کامل صورت بندی نکرده بود. جهان بینی اش هنوز بیشتر ترکیبی از افکار حزب توده و جبهه ملی بود. آیا می توان تصور کرد که اگر این گفتگوها به ثمر می رسید، جزنی هم هرگز به مبارزه مسلحانه رو نمی کرد؟ شکی نیست که آغاز این نوع فعالیت در ایران هزار و یک سبب و علت داشت. مرادم، به هیچ روی، تقلیل همه این اسباب و علل به یک دیدار و مذاکره میان پاکروان و جزنی نیست. طبعاً اگر پاکروان سر کار می ماند تغییرات سیاسی و اجتماعی گسترده دیگری می بایست همزمان و همراهش می شد. اما می توان تصور کرد که در ۱۳۴۴، یعنی زمانی که اصلاحات ارضی و آغاز افزایش درآمد ایران از نفت، شاه را در موقعیتی تازه قرار داده بود، او بالقوه می توانست با نظرات پاکروان هم رای و همسو شود. می توان تصور کرد که می توانست در جهت آشتی با مخالفان درآید. اما چنین نشد و به دستور شاه پاکروان جای خود را به نعمت الله نصیری داد.

نصیری از جهات گونه گون نقطه مقابل پاکروان بود. پاکروان انسانی فرهیخته بود و از دنیای روشنفکری نه تنها هراسی نداشت که با آن هم خو بود. نصیری، در مقابل، از کتاب و روشنفکری و فرهیختگی نه تنها بیگانه که دل زده و دل چرکین بود. اگر پاکروان مدارا و آشتی را می پسندید، نصیری خشونت و تحمیل اندیشه را راه مناسب مواجهه با مخالفان می دانست. پاکروان نه تنها صراحت و صداقت در گفتار را از ارکان تعیین کننده شغلش به عنوان مسئول اطلاعات و امنیت کشور می دانست، بلکه در سلوک شخصی اش هم این دو رکن را ملکه ذهن کرده بود. نصیری،

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



رابطه خود شاه با ثابتی از سگفت ترین جنبه های شخصیت اوست. شاه هرگز حاضر نشد با ثابتی یک به یک دیدار کند. حتی در شرایطی که به نظر می آمد شاه رفتنی است و با هر سیاستمدار و مخالفی دیدار می کرد، هرگز حاضر نشد با ثابتی، که قاعدتا در آن زمان بیش از هر کس در مورد امنیت داخلی رژیم می دانست، ملاقات کند. می گفت نظرات و راه حل هایش برای بحران را از طریق هویدا یا ملکه ارائه کند. پیش تر ثابتی ناچار بود گزارش هایش را از طریق نصیری به آگاهی شاه برساند.

در واقع نصیری همان شخصیت دومی بود که در کنار هویدا - برآمدنش همزمان با اوج قدرت شاه شد. نصیری را شاه در ۱۳۴۴ به ریاست ساواک برگمارد - یعنی درست در زمانی که پاکروان را از ریاست مستعجلش بر ساواک برکنار کرد. در حقیقت، در ذهن شاه تکلیف پاکروان درست در روزهای پس از ۱۵ خرداد تعیین شد. در روزهای پس از بحران، شاه به یک مقام بلند پایه آمریکایی فاش کرد که پس از چندی پاکروان را معزول خواهد کرد. حتی پاکروان را تا حدی مسئول رخداد های آن روز خونین می دانست. می گفت اگر پاکروان و ساواک کارشان را درست انجام می دادند، ۱۵ خرداد پیش نمی آمد. پاکروان در دوران نسبتاً کوتاه ریاستش در ساواک، اقداماتی اساسی در تغییر نحوه کار و تصویر ساواک در اذهان عمومی انجام داد. نه تنها شکنجه را ممنوع اعلام کرده بود، بلکه می خواست با مخالفان شاه، حتی پس از ۱۵ خرداد، مذاکره کند. می خواست ببیند امکان آشتی ای میان رژیم و مخالفانش هست یا نه. شاید بیش از همه در نجات دادن جان آیتالله خمینی پس از ۱۵ خرداد نقش داشت. برخی از اطرافیان شاه می خواستند با اعدام خمینی کار نهضت او را هم یکسره کنند. پاکروان از مخالفان این کار بود. در روزهایی که آیتالله خمینی در حصر خانگی در تهران به سر می برد پاکروان چند بار با او دیدار و گفتگو کرده بود. می گفت



Freight Services International



حمل و نقل بین الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی در آمریکا، اروپا، دبی و ایران

416.590.8989

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

www.freightall.com

E-mail: info@freightall.com

دفتر جدید
7163 Yonge,
Suite 275

مهاجرت به کانادا

Salam Toronto.com

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

ترجمه رسمی

Tel: 416.733.4050
Fax: 647.477.4151
www.salamtoronto.com
e-mail: info@salamtoronto.com
7163 Yonge St. Suite 275
Thornhill, Ontario, L3T 0C6
Canada

کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050




ارتشبد نصیری، وی ۱۳ سال رئیس ساواک بود و بعد از انقلاب به دستور خلیفای تبریزان شد

در مقابل، می‌خواست حتی‌الامکان از "مکدر کردن خاطر مبارک ملوکانه" بپرهیزد و لاجرم از ارائه گزارش‌هایی که بالقوه ذهن و خیال شاه را مشوش می‌کرد اکراه داشت. بالاخره اینکه پاکروان به درستی و امانت مالی شهره بود و ظاهراً هرگز از مقام و پست خود برای ثروت‌اندوزی استفاده نکرد. اما نصیری دائم در گیر زویندهای اقتصادی، و شرکت‌هایی بود که از نام او و نفوذش برای ثروت‌اندوزی بهره می‌جستند. اما در یک نکته هر دو مشترک بودند: هر دو به شاه وفادار بودند و هر دو جان خود را بر سر این وفاداری گذاشتند. در عین حال، این نکته را هم باید متذکر شد که شهرت سوء ساواک در دوران ریاست نصیری و رواج انواع و اقسام شکنجه‌ها در زندان در این دوران، دست کم تا حدی نتیجه این واقعیت بود که در روزگار ریاست نصیری پدیده مبارزه مسلحانه رواج پیدا کرد و در مقابله با این موج شکنجه در ساواک نه تنها رایج‌تر بلکه خشن‌تر و سبعانه‌تر شد. در سال‌های اوج قدرت شاه، گزارش‌های مربوط به این شکنجه‌ها هم فزونی گرفت. شاه در وهله نخست منکر وجود شکنجه بود. هنگامی هم که دیگر انکارش نمی‌تواند، شاه از پذیرفتن هرگونه مسئولیت برای این کار سر باز می‌زد. حتی در پاسخ به تاریخ هم که چند ماهی پس از انقلاب ۱۳۵۷ نوشته شد، شاه ادعا می‌کرد "عملیات و فعالیت‌های روزمرهٔ ریاست ساواک در عین حال عنوان معاون نخست‌وزیر را هم یدک می‌کشید. ولی بجز در ماه‌های آخر سلطنت شاه، که در آنها او دیگر عملاً تسلیم و تابع وقایع شده بود، در هیچ زمانی هیچ یک از نخست‌وزیران عملاً دخالتی در کار ساواک نمی‌کرد. نصیری به طور مرتب، در روزهایی از پیش تعیین شده، به دیدار شاه می‌رفت که همهٔ "عملیات و فعالیت‌های" کلیدی ساواک را زیر نظر و فرمان خود داشت. اگر ثابتی با هویدا مرتب دیدار می‌کرد، این دیدارها در کادر "وظایف اداری" ثابتی نبود، بلکه صرفاً به لحاظ دوستی و هم پیمانی این دو نفر صورت می‌گرفت. اما به‌رغم همه این واقعیات، شاه باز هم در پاسخ به تاریخ ادعا می‌کند که تنها دخلتش در کار ساواک "زمانی بود که از قدرت قانونی پادشاه برای عفو زندانیان استفاده می‌کردم." به علاوه، در همین کتاب هم شاه همانند پیش و کم همهٔ مصاحبه‌های مطبوعاتی‌اش در دوران قدرقدرتی، منکر وجود شکنجه در دوران سلطنتش شد. در این مصاحبه‌ها بارها ادعا کرده بود که در ایران زندانی سیاسی وجود ندارد. می‌گفت آنان که در مطبوعات غرب و

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۳۰ ←]

سازمانی، در زمان رژیم گذشته دستگیر شده و در زندان خبر کشته شدن همسرش را در درگیری‌های خیابانی که در دهه پنجاه بسیار فراوان اتفاق می‌افتاد، شنیده است. او مدت ۵ سال در زندان به سر می‌برد و آنگاه در بحبوحه انقلاب سال ۵۷ از زندان آزاد می‌شود و پس از رهایی، به صورت اتفاقی با مردی ارمنی به نام مارکو یا ماکار آشنا می‌گردد و به خانه او که شبیه خانه ارواح بوده، می‌رود. خانه‌ای که یک لنگه در قدیمی فلزی حیاط آن کج و نیمه باز بود و نیمی از لبه پایین این در توی زمین گیر کرده بود و حدود ده سانت خاک و گل خشکیده پایین در را فرا گرفته بود و در قابل باز و بسته شدن نبود. کل داستان "بیرون در" و حتی نام این کتاب حول همین خانه تعریف می‌شود. در این خانه پیرمردی با قامتی شکسته سکونت دارد و خانم راوی داستان یعنی "آفاق" در کل این کتاب به دنبال کشف داستان مرموز زندگی ماکار و ارتباطش با این پیرمرد است.

ارتباط افراد در این داستان و اطلاع از چگونگی زندگی راوی آن به سختی و در طول قصه ۱۴۰ صفحه‌ای دولت‌آبادی به کندی مشخص می‌شود و در بعضی از جاها برای خواننده ادامه داستان نه تنها کششی ندارد، بلکه بیهوده به نظر می‌رسد. آفاق و مادرش ملوک با هم زندگی می‌کنند و او پس از آزادی از زندان، همواره خاطرات فعالیت‌های سیاسی گذشته و زندگی در خانه‌های امن تیمی ذهنش را پر کرده است و نمی‌داند که چرا شبها و روزهایی در این محل‌ها عمر خود را گذرانده است. بنابراین ذهنش هم پیش محل زندگی خود با مادرش

بیهودگی‌های نوستالژیک نقدی بر کتاب "بیرون در" محمود دولت‌آبادی

پرده را کمی کنار بزنم تا دست کم بدانم، متوجه بشوم، آیا بیرون از این چهاردیواری باز هم تاریکی همه جا را پوشانیده، یا این که تاریکی فقط این اتاق را پر کرده-جایی که حدس می‌زدم اتفاقی از یک آپارتمان باشد... او چنان ناگهانی از در بیرون رفته و برق بی‌درنگ خاموش شده بود که من بیش از هر حسی دچار حیرت و حیرانی شده بودم...

این رفتار و روشی که روی ذهن و روان من داشت آزموده می‌شد، چه معنایی داشت... زنی را دعوت کنی خانهات آن جور وزین و سنگین، زن با حسن نیت دعوتت را قبول کند، او را قدم به قدم همراه بیاوری و این جا بنشانی روی مبل،

یک قهوه تلخ و خودت بروی بیرون و همه جا ناگهان خاموش بشود، غرق سیاهی!" مطالب فوق، حرف‌های زنی به نام آفاق است که سی و پنج سال سن دارد و به علت فعالیت‌های سیاسی در گروه چپ و زندگی در خانه‌های

شنیدن برنی‌انگیزاند. نگارنده را عقیده بر این است که استاد دولت‌آبادی در داستان پر ایهام، سخت‌خوان و شتابزده "بیرون در" خاطرات نوستالژیک اندیشه‌های چپ خود را در پرده‌های از تصورات سیاه و تاریک با فضاسازی‌های سنگین سیاسی و با زبان غیر معمول گذشته خود، به رشته تحریر در آورده است. شتاب‌زدگی، نارسایی و استعاری بودن وقایع نشان می‌دهد که این کتاب احتیاج به بازخوانی و بازنویسی‌های بیشتری که دولت‌آبادی در نوشته‌هایش ادعای آن را دارد، داشته ولی چه چیزی باعث شده تا او در این اثر از زبان به اصطلاح بیهقی‌وار خود خارج شود و نثر نسبتاً ثقیل و پرورش نیافته‌ای را به چاپ بسپارد، برای نگارنده روشن نیست.

"باید پیش از هر رفتاری بروم طرف پنجره و

سخن و اندیشه-۸۶



حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر

یکی از بزرگان تاریخ معاصر ما گفته است: "افکار کمونیستی، میکروبی است که وقتی وارد جسم کسی شد به آسانی و با قوی‌ترین آنتی‌بیوتیک‌ها هم از بین نمی‌رود و به صورت یک بیماری مزمن در وجود انسان باقی می‌ماند."

کتاب "بیرون در" آخرین اثر استاد دولت‌آبادی که در ۱۴۳ صفحه قطع رقعی در بهار ۹۸ توسط نشر چشمه در تهران منتشر شده، درست نمونه عینی گفتار فوق است. دولت‌آبادی نمی‌تواند ذهن و قلم خود را از سلطه اندیشه‌های چپ کمونیستی که برای او به صورت خاطرات نوستالژیک در آمده است، خلاص کند. موقی که می‌خواهد یک داستان معمولی از محیط روستا بنویسد یا آن که وضعیت مردم سالخورده شهری را به روی کاغذ آورد یا از خاطرات یک جنگ خانمانسوز صحبت کند، همواره اندیشه‌های ایدئولوژیک چپ به ذهن این نویسنده هجوم می‌آورند و او آگاهانه قلمش را به بیان این گونه تفکرات سوق می‌دهد. در حالیکه زمان حاضر، جای پرداختن به این گونه تفکرات نیست و نسل‌های جوان کشورمان آن چنان بر اشتباهات نسل‌های گذشته واقفاند که بیان این گونه مسائل حتی به صورت تجربه، نصیحت یا خاطره شوقی و علاقه‌ای در آنها برای خواندن و



دکتر فرامرزارجمند

جراح و متخصص چشم

از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا

با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی



416.548.6555

Emergency Phone: 647.868.4041

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازای ایرانیان (جنب پلازای Fido)

ورشکستگی؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،

مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.

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

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

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

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

Call us for a FREE, confidential consultation.



RISMAN ZYSMAN INC.
LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

با ۳۰ سال سابقه

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

416-222-4600

پیرمرد نیز بدون آن که گلوله‌های شلیک شود، مرد. او روی مبل پذیرایی آپارتمان مذکور که نشسته بود، ذره ذره آب شد تا آن که در یک لحظه سرش افتاد پایین و انگار که صد سال بود که مرده بود. سرانجام آفاق هم خیالش از تمامی این ماجراها، توهمات و گرفتاریهای ذهنی خلاص شد و این قضایا که در ذهنش در کافه فرانسه خیابان انقلاب تداعی می‌شد، او را رها کرد، از کافه بیرون آمد و به طرف خانه خودشان رفت. مامان ملوک در را به رویش باز کرد و هر دو دست در گردن هم آویختند و آفاق که مادرش را می‌بوسید و می‌بوید گفت:

"باز خودمان شدیم مامان ملوک. باز خودمان دوتایی. من و خودت. تنهای تنها. در خانه را روی هیچ بنی بشری باز نمی‌کنیم."

خواننده به پایان داستان که می‌رسد، نمی‌داند چه نتیجه‌گیری کند، به ناچار مراجعه می‌کند به مصاحبه‌ای که استاد دولت‌آبادی درباره این کتاب با خبرنگاری کرده و گفته بود: "انقدر عاشق نوشتن و ادبیات هستم که هیچگاه دست از کار نمی‌کشم و همواره در حال نوشتن هستم. حالا فرقی ندارد که در ذهنم باشد یا آن را به روی کاغذ آورده باشم. کار تازه‌ام رمان خواهد بود."

همچنین مصاحبه عبدالعلی دستغیب منتقد سرشناس را به یاد می‌آورد که گفته بود: "ما رمان فارسی نداریم، بیشتر روشنفکران (نویسندگان) مونتاژ کارند. این کارهایی که افرادی مثل احمد محمود و دولت‌آبادی و... می‌نویسند، اصلاً رمان نیست، داستان‌های کوتاهی هستند که بسط پیدا کرده‌اند."

کلام آخر آن که استاد دولت‌آبادی گفته‌اند (در مصاحبه ۲۲ مهر ۹۸):

"ادبیات ایران، فاقد قدرت اجتماعی است" گویا استاد خودشان را از دایره ادبیات خارج می‌دانند. ادبیات ایران را آثار نویسندگان و شاعرانی همچون دولت‌آبادی تشکیل می‌دهد. با آثاری همچون داستان "بیرون در" چگونه می‌توان به قدرت اجتماعی رسید؟ دید خود را از ایدئولوژی وابسته پاک کنید، قلمتان را در جهت بیان دردها و گرفتاریهای جامعه امروز بکار بگیرید تا آثارتان موجب قدرت اجتماعی شود. (البته به اعتقاد من قلم شما شهادت این کار را ندارد). شما با روش‌های علمی روز رمان‌نویسی آشنا نیستید، آنوقت انتظار معجزه از کارهایتان دارید. کارهایی که در روی جامعه امروز ما بی‌تاثیر است.

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.

golmohammadihassan@yahoo.com

و ذهنیت‌های او و موضوع گنگ یک خانه تیمی پرداخت شده است. توصیف‌ها، شرح‌های طولانی، خسته کننده و بی‌نتیجه. همین مطلب موجب کندخوانی، سردرگمی و خستگی خواننده می‌شود. شخصیت‌های اصلی و فرعی داستان نیز در پشت پرده، گنگ و بی‌هدف عمل می‌کنند و هیچ جذابیتی جز کسل کردن خواننده، به داستان نمی‌افزایند.

سرانجام شبانه ماموران می‌ریزند و ماکار را دست بسته می‌برند، ساعتی که در محل کسی بیدار نبود، از همان ساختمان خرابه که بلاتکلیف افتاده بود به علت نزاع وراثت که شایع کرده بودند این خانه از خانه‌های امن مبارزان بوده و محل نگهداری سلاح.

ماکار رفته بود ایروان و تفلیس و آن محل‌ها را شناسایی کرده بود و از اینجا رخت و لباس می‌خرید و می‌فرستاد به آنجاها. به همین علت پیرمرد محبوس در خانه نمی‌خواست دست به هیچ چیز یا جای این خانه بزند و گرنه آوردن یک آهنگر و صاف و رو به راه کردن یک لنگه در کار نیم ساعت بود. در همان شبی که این اتفاق و دستگیری صورت گرفت، ماشین نظامی‌ها توی حیاط آمده بود و موقع رفتن لولای لنگه در که مانع بیرون رفتن ماشین شده بود به سیر عقب آن گیر کرده و در به صورت کج و کوله درآمده بود. از آن پس هم شایع کردند که این خانه مخفی‌گاه بوده و محل قایم کردن اسلحه و دو تا جعبه مهمات که همواره مورد دلهره ملوک خانم مادر آفاق شده بود و به او می‌گفتند که داخل این جعبه‌ها قند و شکر است.

با ضرب آهنگ این ترانه می‌رقصد و حسی در وجود او غوغا می‌کند که از پیش مادرش نرود و او را تنها نگذارد، این حالت نیز زود گزشت است و تغییری در ساختار ذهنی آفاق ایجاد نمی‌کند. از این پس داستان دچار اطاله کلام صفحه پر کن می‌شود و خواننده خستگی را در خود احساس می‌کند. معلوم نیست موضوع دوختن کت و دامن برای مامان ملوک چه ربطی به داستان دارد که صفحاتی را به خود اختصاص داده، چون نه ازدواج و نه برنامه دیگری در زندگی آفاق اتفاق نیفتاده که این مطلب به قصه اضافه شده است.

در روند بیان شلیک‌وار کلمات داستان، استاد دولت‌آبادی به موضوع اختلاف ایدئولوژیک چریک‌های فدایی خلق اکثریت و اقلیت هم اشاره می‌کند و می‌گوید: "وقتی موج موج جمعیت دارد خیابانها را پر می‌کند، مبارزه مسلحانه چه جایی دارد؟" این حرف نشان از تعلق خاطر نویسنده به جناح اکثریت و حزب توده دارد. در اینجا ورود فردی به نام "یسنا" نیز ذهن خواننده را درگیر مسایل پیچیده‌تری می‌کند و حالت جاسوسی و پلیسی داستان را پررنگ می‌نماید، موضوعی که نه ضرورت داشت و نه ارزشی جز اطاله کلام و افزودن صفحات کتاب. مسئله پاکت نامه‌ها و شاگرد مغازه و پستوی خواروبار فروشی سر کوچه و دا حبیب هم از آن موضوعات اضافی است که مطرح می‌شود.

اگر بخواهیم نتیجه‌گیری کلی انجام دهیم، باید بگوییم که حدود ۱۲۰ صفحه از کتاب ۱۴۳ صفحه‌ای بیرون در به شرح زندگی آفاق

است و هم نزد ساختمان قدیمی با درب نیمه باز که پیرمردی در آن به سر می‌برد، دولت‌آبادی ذهن مادرانی که بچه‌هایشان در دام این گونه وابستگی‌های سیاسی دچار می‌شوند را این گونه به تصویر می‌کشد:

"همیشه مکتوم مانده است نگاه مادران وقتی رفتن فرزندانشان را بدرقه می‌کنند و نشد بیان شود که درونشان چه می‌گذرد، خاصه اگر فرزند سالیانی را هم در زندان گذرانیده باشد و هنوز هم آن ماجراها را پی‌گیر باشد با عبارت: "ما به امید چنین روزهایی بودیم، مامان!"

منظور او از این جمله آزادی زندانی‌ها در پایان سال ۵۷ است که کشور در آن زمان آستانه انقلاب بود. پدر آفاق هنگام زندانی بودن او فوت کرده و برادر کوچکش تنها پسر خانواده به خارج از کشور مهاجرت نموده بود، مادرش ملوک می‌گوید: "برای هر خانواده یک جان فدا کافی است." و این کلام چیزی جز توجیه نادرست کردن حرکت‌های مربوط به درگیری‌های خیابانی گروه‌های چریکی در رژیم گذشته نیست.

دولت‌آبادی سعی می‌کند خاطره‌های نوستالژیک از رفتارهای گذشته را در ذهن قهرمانان کتاب‌های خود پایدار نگاه دارد و آنها را به آینده پیوند دهد. به همین دلیل ذهن آفاق که از زندان آزاد شده است را به یاد گذشته‌های اندازد و با تصویرسازی از یک خانه متروک تیمی، این خانم ۳۵ ساله را که باید پس از آزادی به فکر آینده زندگی جدیدش باشد، به گذشته اتصال می‌دهد: "دیدن مادر به آفاق مجال می‌داد تا یک دل کنار او بنشیند. تردیدی نبود که شب و روز آن لنگه در فلزی نایبسته باقی خواهد ماند و در وضعیت پیش آمده، گویی زنی میان دهانه آن در، گرفتار مانده است، چنانکه نه می‌تواند درون برود و نه بیرون بیاید. تصور تصویری از خود که بارها و بارها پا میان آن دهانه نیمه گشوده گذاشته به ورود، پا بیرون گذاشته به خروج... باید قدم برمی‌داشت و چیره می‌شد بر ذهن. می‌بایست می‌رفت، می‌رفت و پرسان پرسان محله را باز می‌یافت و گام می‌گذاشت به درون گره کلافی که ذهن را درگیر کرده بود و با وهم و گمان و خیال می‌پایان. فکر و فکر این که چنان مردی را با آن هیبت و قواره کیجا دیده بود و کی؟ پیش از بازداشت یا پس از رها شدن؟..."

این موضوع چیزی نیست جز آن که دولت‌آبادی، خودش، ذهنش و قلم‌اش، هنوز زندانی هستند، زندانی و اسیر افکار نوستالژیک جریانه‌های چپ فراموش شده گذشته، که حاصلی جز بدبختی و ادبار برای جامعه ما نداشت. قلم دولت‌آبادی آرامش و زندگی عادی را از آفاق گرفته است و اجازه نمی‌دهد که این زن جوان پس از آزادی از زندان، لحظه‌ای به خودش، به مادرش و به آینده‌اش فکر کند. حادثه پشت حادثه اتفاق می‌افتد و داستان با گنگی، بدون پیوستگی منطقی حوادث و بی‌هدف مشخصی جلو می‌رود و خواننده را با خود و با اکراه به جلو می‌برد. حتی هنگامی که بارقه امید به دل ملوک افتاد که چه خوب ممکن است آفاق به کسی دل بسته باشد که به خودش و ظاهرش توجهی نشان می‌دهد و ترانه عاشقانه ترکی می‌خواند:

"بیر گوزله ویریلدیم، دیدیم اونا، دیمه دیمه عاشق یک زببارو شدم، گفتم به اون دست نزن" و گیسوها را به این سو و آن سو رها می‌کند و



LJM
Lily Jewellery Manufacturing

BUY DIRECTLY
FROM
MANUFACTURER




Custom Jewellery Design
With
High Quality Products For
Best Price



20 Wertheim Court #26-27
Richmond Hill L4B 3A9
Tel: 905-886-9463

lilyis@aol.com
www.lilyjewellery.com

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند

۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهتورز

۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش

۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

روانشناسی - ۱۰۶۳

دکتر صفر داعی
روان درمانگر

چگونه به یک پسر بچه عصبانی کمک کنیم؟

پس از سالها پژوهش و مطالعات روان‌شناسی ما اکنون می‌دانیم که پاداش دادن به رفتار خوب و مناسب بسیار موثرتر از تنبیه رفتار بد می‌باشد. توجه نمائید که شما روی آنچه که یک پسر بچه سزاوار و یا شایستگی آنرا دارد تمرکز ننمائید بلکه روی آنچه که موثرتر است تاکید کنید. تقویت مثبت خیلی موثرتر از تنبیه در ایجاد تغییر رفتار اثر می‌نماید. مثلا ممکن است بگوئید من نبایستی برای کارهایی که پسر باید انجام می‌داد به او پولی بدهم. حال باید پرسید کدام بهتر است یک تعریف و تمجید کلامی و یا چشم‌پوشی از عمل نیک او و سکوت.

آیا به پسرهایی که غیرقابل کنترل هستند بعد از انجام کارهای مثبت در خانه پاداش می‌دهیم، و یا هیچگونه پاداش و تعریف و تمجیدی از او نمی‌کنیم؟ از اینکه پاداش دادن و تعریف نمودن و یا سکوت کردن از کار نیک پسر کدام بهتر عمل می‌کند از اولیا باید این سوال را کرد که درست بودن نظر آنها مهم‌تر است یا اینکه پسر بچه بالاخره باید وظایف و کارهای خود را در خانه انجام دهد؟

بدرستی می‌توان گفت که نتیجه، ایجاد پسرهای عصبانی می‌باشد. بنابراین پسرها را نباید تنبیه نمود. منظور این نیست که پسرها را هرگز نباید تنبیه نمود بلکه تنبیه خود نقش مناسبی در ایجاد نظم و تربیت برای کودک می‌باشد. اما اکثر اوقات کودکان به خاطر عصبانی بودن و محرومیت کشیدن اولیا تنبیه نمی‌شوند، در حالیکه تنبیه بایستی یک وسیله آموزشی باشد. تنبیه بدنی بایستی به عنوان آخرین وسیله ممکن

روان کودک می‌گذارد. برای او کاملا روشن نمائید که رفتار بد کدام است و فرد بد چه کسی است. این مطلب بسیار مهم است که کودکان را به خاطر رفتار بدشان انتقاد نماییم و نه خود کودک را به عنوان یک شخص. زیرا رفتار بد را می‌توان تغییر داد، اما پسرهای بد احتمالا یا تغییر نمی‌کنند و یا به سختی تغییر پذیرند. پسرهایی که فکر می‌کنند و باور دارند که افراد بدی هستند، با این عقیده بزرگ می‌شوند که اساسا نسبت به دیگران حقیرتر می‌باشند. این درست مثل شرمساری و توهین است که آن احساس حقارت آنها را به عصبانی شدن و خشمگین نمودن هدایت می‌کند.

بزرگترها زمانی قرار است که شرمنده و خجالت‌زده شویم که کاری را که انجام داده‌ایم مورد قبول نباشد. پس بنابراین شرم و خجالت را بهتر است که خیلی سخت به کار ببریم و آنرا تنها برای زمانی که کودک واقعا کار اشتباهی کرده باشد استفاده کنیم. به خاطر داشته باشید که ایجاد یک شرمندگی کوچک اثرات فراوانی بر ذهن و

شماست. برای او مهم نیست که ساعت‌ها آنجا بماند تا پدر سر رسد و او را با خود بیرون ببرد.

کودک

را خیلی

شرمنده نکنید:

واقعا آنقدر ضروری نیست که برای هر خطای کوچکی کودک را شرمنده و یا به او بی‌احترامی نمائید. اگر به صورت متعادل کودک را برای ایجاد دیسپلین و نظم و انضباط شرمنده کنید بد نیست. ما بزرگترها زمانی قرار است که شرمنده و خجالت‌زده شویم که کاری را که انجام داده‌ایم مورد قبول نباشد.

پس بنابراین شرم و خجالت را بهتر است که خیلی سخت به کار ببریم و آنرا تنها برای زمانی که کودک واقعا کار اشتباهی کرده باشد استفاده کنیم. به خاطر داشته باشید که ایجاد یک شرمندگی کوچک اثرات فراوانی بر ذهن و

بیشتر روی نقاط مثبت او تمرکز و توجه نمائید:





INCOME TAX E-FILE

Personal, Small Business & Corporate

خدمات حسابداری و مالیاتی

رضا پورلطفی

- خدمات حسابداری و دفتری
- تهیه و تنظیم صورتهای مالی
- خدمات مالیاتی اشخاص و شرکتهای
- برنامه ریزی مالیاتی برای اشخاص و شرکتهای
- خدمات حقوقی و دستمزد
- تهیه و تکمیل فرمهای GST, HST & WSIB
- تهیه طرح توجیهی برای اخذ وام
- ثبت، تغییرات و انحلال شرکتهای

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

Let our experience bring harmony to your finances



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

Tel: (416) 900-4188 www.HarmonicTeam.com

Fax: (416) 900-4189 info@harmonicteam.com

در بلازی
سوپر پارسیان

حسابداری ایده‌ال

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 دفتری شرکتها و اشخاص

تهیه صورتهای مالی

تهیه فرمهای GST, PST و Payroll

ثبت شرکتها

تکمیل فرم‌های GST و Child Tax و رایگان است

905 59-777-59

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



شده است که این خشم و عصبانیت را تحریک و تشویق نماید. بسیاری اینکه چه چیزی برای درمان این محرومیت‌ها پیشنهاد می‌شود را هنوز نمی‌دانند. برعکس زمان‌های قدیم، خرابکاری و اغتشاش با فقر و یا همسایگی داخل شهر ارتباط ندارد. به نظر می‌رسد که پیش کشیدن فقر و درآمد و نژاد و محل جغرافیایی باعث چنین رفتار خون‌ریزی نمی‌باشد. این تیراندازی‌ها خیلی کم به خشم و عصبانیت ارتباط دارند بلکه بیشتر در ارتباط با بیماری‌های روانی هستند. در مورد اکثر قاتلین بعداً نشان داده شده است که از نوعی آسیب‌شناسی روانی رنج می‌برده‌اند. قتل‌هایی که در اثر تیراندازی بر یک فرد ایجاد می‌شود اکثراً با خشم و عصبانیت در ارتباط است. مثلاً اگر فردی پایش را روی کفش یک نفر بگذارد و یا به او بی‌احترامی نماید پاسخ او خشم زیاد و قابل توجهی است که آن فرد باید کشته شود. پس کشتار جمعی و نه فردی عامل اصلی اش اختلالات روانی است و نه عصبانیت فوری. این البته مطاعی است که بیشتر در امریکا و کانادا رایج می‌باشد و به عوامل مختلف و پیچیده ارتباط دارد. اگر رفتار فرزند شما پرخاشگرانه است باید دقت بیشتری کنید و از آن سرسری نگذرید. بسیاری از جنایات دنیای امروز، ریشه در کودکی فرزندان دارد.

دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

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

باشد که شما می‌توانید تحمل کرده و یا با آن به راحتی مواجه شوید. ممکن است که او آنقدر از شما دور باشد که نتوانید کاری کنید. ممکن است خیابان‌ها او را محاصره کرده باشد و واقعا اگر نتوانید آنطور که می‌خواهید انجام دهید از یک کارشناس کمک بگیرید. کوشش کنید که از مشاور راهنما در مدرسه و آموزگاری که او دوستش دارد و یا از روان‌شناس دبستان و یا دبیرستان کمک بگیرید و اگر باز هم احساس می‌کنید که کافی نیست او را به مرکز سلامت روان، یا نزد روانپزشک و یا روان‌شناس ببرید.

حرف آخر پسران عصبانی و تیراندازی در دبستان:

به سادگی می‌توان اشاره نمود که حداقل به نظر می‌رسد که نوجوانان به دلایل سطحی و جزئی تیراندازی می‌نمایند. بعضی از نوجوانان تیرانداز می‌گویند آن جوک‌ها و مسخرگی‌ها باعث شد که همکلاسان مرا دست اندازند و یا من مناسب جمع دوستان نبودم. باید پرسید چه اتفاقی افتاده است که افکار و دید این جوانان آنقدر رادیکال شده است که فکر کنند راه حل مشکل احساسات و مورد طرد دیگران قرار گرفتن اینست که تفنگی پیدا کنند و هر کسی را که دم دست آنها باشد به قتل برسانند. مساله بسیار پیچیده است در واقع مسئولیت برای این نوجوانان بسیار زیاد نیست. آنها هنوز از لحاظ عاطفی و روان‌شناختی آنقدر کمال و دانایی پیدا نکرده‌اند که بدانند چه کرده‌اند پس نباید مثل افراد بزرگسال آنها را مواخذه و مسئول دانست. بالاخره موردی در محیط‌های خانواده و یا جو اجتماعی و ملی باعث

محدودیت‌های خود را بسنجید:

از این ایده که شما می‌توانید عصبانیت پسر بچه خود را کاملاً اصلاح نمایند بگذرید. نمی‌توانید به یک دلیل، شما هرگز کنترل کامل روی او ندارید. تاثیر شما بر او محدود است و هر چه بزرگتر شود، تاثیر شما بر او کمتر و کمتر می‌شود. از این به بعد کودکان دیگر، آموزگاران، مربیان ورزش، و تمرینات نیرومند اجتماعی بر پسر شما تاثیر می‌گذارند تا بالاخره یک مرد حساسی شود. البته نه تنها تاثیرات شما بر او محدود می‌باشد، بلکه هر چه او بزرگتر می‌شود، مسئول رفتار خود می‌باشد. در اینجا است که مساله اطمینان و اعتماد به میان می‌آید. شما هیچ راهی جز اطمینان داشتن به او ندارید، زیرا او از نظرها دور خواهد رفت و بیشتر مواقع هر روز با عملکرد خود به پیش می‌رود. اما اگر شما به او اطمینان داشته باشید، باعث می‌شود که اطمینان و اعتقاد به خود و غرور در او بوجود آید. به او مقدار کمی از انجام کارهای خطرناک کردن را بدهید. مثلاً قدری دیر آمدن به منزل، و اینکه توقع نداشته باشید که او تمام جزئیات کارهایی را که در شب یا روز شنبه انجام داده است را برای شما تعریف کند. مثلاً با چه کسی بیرون رفته است و یا چه چیزهایی رخ داده است. اگر شما موقعیت خود را خراب نکنید، میزان اطمینان شما به او و غرور او نسبت به خود افزایش پیدا می‌کند. اگر کار بدی انجام دهد شما خونسرد باشید و از کوره در نروید. او یک پسر بچه است. از تمام مطالبی که در اینجا در مورد پسر عصبانی بحث شد، ممکن است بیش از اندازه‌ای

به کار رود و همانطور که می‌دانید امروزه بکلی نفی شده است. تنبیه کودک باید بسیار محدود باشد، مگر اینکه برای توقف یک رفتار خطرناک باشد. مثلاً ایجاد آتش‌سوزی و یا به طرف خیابان گریختن. در بدترین شرایط باید به خاطر بسپاریم که زدن بر سر کودک به شدت منع شده و از سوی والدین هرگز این عمل اجرا نشود. بر سر زدن کودک علاوه بر مشکلات عاطفی و ایجاد درد در کودک، بسیار خطرناک است و می‌تواند به آسانی تولید جراحت و صدمه در مغز بکند.

صبور باشید:

سال‌های سال باید بگذرد تا پسر بچه شما پس فعلی شما شود. در ظرف یکی دو هفته شما نمی‌توانید تغییرات چشم‌گیری در آنها ایجاد نمایید. به قول معروف رُم یک روزه ساخته نشده است. ممکن است شما از او توقع داشته باشید که برای هر چیز کوچکی که شما برایش انجام می‌دهید قدردانی کند، اما او احتمالاً رشدش با کودکان دیگر متفاوت است. و او به تغییراتی که شما قصد دارید انجام دهید عادت نکرده است. هر فردی برای تغییر کردن یک نوع سوظن دارد، برای آشنا شدن با مقررات جدید شما، زمان زیادی می‌خواهد مواقعی پیش می‌آید که شما از او ناامید می‌شوید. ممکن است به نظر برسد که او دارد به خوبی روزها و هفته‌ها را طی می‌کند، اما ناگهان و بدون دلیل موجه کنترل خود را از دست می‌دهد و عصبانی می‌شود. او دارد یاد می‌گیرد و البته هیچکس یکباره چیزی را یاد نمی‌گیرد. پس لطفاً حوصله و سعه‌صدر داشته باشید.

مهاجرت تضمینی

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

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

437-991-ROYAL

7 6 9 2

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

www.royalusa.com , info@royalusa.com



مشاور خانواده - ۴۲



فرشته نیک خواه
روان درمانگر

نتیجه سرزنش همسر، طلاق عاطفی است



آسیب در آینده بیشتر خود را نشان می‌دهد در آینده نه چندان دوری که بچه‌ها بزرگ می‌شوند و تپه از هر عاطفه‌ای به زندگی ادامه می‌دهند و گاه برای پر کردن خلأ عاطفی خود به روابط نادرست پناه می‌برند و باز هم آسیب می‌بینند و یا برای فراموشی آنچه در خانواده دیده‌اند یا به مواد مخدر و یا به مشروبات الکلی پناه می‌برند.

زن و شوهری که دچار طلاق عاطفی شده‌اند به انسان‌هایی افسرده تبدیل می‌شوند که توان زندگی ندارند آنها در ظاهر کارهای روزمره را انجام می‌دهند اما از زندگی لذت نمی‌برند.

لذت نبردن از زندگی بدترین تجربه‌ای است که یک آدم می‌تواند داشته باشد. این زن و مردها به تدریج به انسان‌های خاموشی تبدیل می‌شوند که مانند مردگان متحرک گاهی از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر حرکت می‌کنند.

در طلاق عاطفی، آسیب‌های وارده به فرزندان بسته به شرایط سنی و شخصیتی‌شان متفاوت است. مثلاً، اختلافات والدین و بی‌اعتنایی آنان به یکدیگر، معمولاً در کودکان کم سن و سال سبب می‌شود تا عادات غذایی آنها تغییر یابد و دچار کم اشتها می‌شوند. در فرزندان بزرگتر، اختلاف‌ها ممکن است آنان را به احساس گناه دچار کند و آنان فکر کنند مسبب این مشکلات‌اند و در نتیجه خشم و رنجش خود از این موضوع را بر روی خواهر و برادر و یا هم سن و سالان خود تخلیه کنند. وجود رابطه سرد در خانواده، معمولاً باعث می‌شود نوجوانان به تماس‌های تلفنی طولانی با دوستان، چت کردن و وب‌گردی‌های افراطی تمایل پیدا کنند و در نتیجه غفلت والدین ممکن است، فرزندان به سمتی کشیده شوند که هر کاری را که دوست دارند انجام دهند و این خود سرآغازی برای آسیب‌های مختلف خانوادگی - اجتماعی است. بی‌عاطفگی همسران بر روی فرزندان پسر و دختر تاثیر متفاوتی دارد و معمولاً در پسران با رفتارهای بیرونی و کنترل نشده و در دختران با اختلال‌های روانی مانند اضطراب و استرس همراه است، که در خانواده کم محبت و سرد بزرگ می‌شوند، به انواع مشکلات و آسیب‌های اجتماعی دچار می‌شوند. مشکلاتی روحی - روانی که بازتاب اولیه آن با شیمننت‌های آزاردهنده کودک، دروغ‌گویی‌ها و گستاخی‌ها و همچنین حرف نشنیدن‌های مکرر آغاز می‌شود و به دنبال آن انواع عقده‌های درونی، درگیری‌های بیرونی و بسیاری از حالات و رفتارهای زشت و زنده نمودار می‌شود.

جنگ تبدیل می‌شود. بعد از مدتی طرفین خسته از جنگ هر کدام به پيله خود پناه می‌برند و با این توجیه که بچه‌ها پدر و مادر می‌خواهند در زیر یک سقف با هم زندگی دردمندان‌های را ادامه می‌دهند. در این مرحله است که طلاق عاطفی آشکار می‌شود. واقعیت این است که این

اگر زن و مردی با هم گفتگو کنند، هیچ وقت دچار طلاق عاطفی نمی‌شوند. زمانی که آزرده‌گی‌ها برطرف شود دوستی و محبت در محیط خانه جریان پیدا می‌کند اما اگر آزرده‌گی‌ها برطرف نشود، کینه شکل می‌گیرد و کینه راه انتقام را باز می‌کند و در چنین شرایطی زندگی به میدان

زن می‌گوید سرم را که روی بالش می‌گذارم آنقدر خسته‌ام که نمی‌توانم بخوابم، تازه اگر نتوانستم به زحمت قرص‌ها بخوابم فردا با چه انگیزه‌ای از خواب بیدار شوم؟ باز هم روزی نو و شستن و پختن و رسیدگی به درس و مشق بچه‌ها، کسی هم که قدم را نمی‌داند خستگی به تنم می‌ماند. هر کاری که می‌کنم کافی نیست، سرزنش پشت سرزنش. نه حرفی برای گفتن داریم نه حالی برای دعا کردن.

زن نه توان مبارزه دارد نه توان فرار، مانند بیماری در بیهوشی، خوشحال از بیهوشی و بی‌حس بودن برای نفهمیدن درد فقط خوشحال است که هنوز در چشم اطرافیان داری همسر و زندگی است و فرزندانش در کنار پدر و مادر بزرگ می‌شوند. در مورد نتایج مخرب سرزنش در زندگی خانواده‌ها به ویژه زوجی نباید گفت: که سرزنش کردن بدون دلیل و استدلال و سرزنشی که بیهوده باشد تأثیرات منفی بر زندگی و رابطه زوجین خواهد داشت.

گاهی یکی از زوجین همسر خود را در برخی مسائل با وجود اینکه به هیچ وجه در به وجود آمدن آن مسئله نقشی هم نداشته است مورد سرزنش قرار می‌دهد که این سرزنش باعث سردی ارتباط بین زوجین خواهد شد. کسی که به طعنه، کنایه و سرزنش فرد دیگر را آزار می‌دهد، خودش نیز به همان مشکل و ایراد مبتلا خواهد شد. سرزنش زن یا شوهر، خانواده را دچار بدبینی می‌کند و زوجین هر یک احساس می‌کنند در دل همسر خود جایگاهی ندارند در نتیجه زمینه تردید، بدبینی و سوءظن‌های حاد در خانواده ایجاد می‌شود. عدم تفاهم باعث آزرده‌گی می‌شود و عدم رفع آن فاصله‌ها را زیادتر می‌کند، مهربانی و محبت، صداقت، از خودگذشتگی و فداکاری سرمایه‌های هر فردی در زندگی مشترک است و زن و مرد باتداوم در مهرورزی‌بند به یکدیگر می‌توانند زندگی‌شان را بیمه کنند. باید گفت و گو و بیان دلخوری‌ها در محیط خانه وارد شود و اختلافات و آزرده‌گی‌ها به زبان آید و حل شود.

اگر کدورت‌ها برطرف نشود به مرور طلاق عاطفی شکل می‌گیرد. طلاق عاطفی را باید ثمره سرزنش‌های بی‌جا دانست. طلاق عاطفی که بسیار مخرب‌تر از طلاق است که در شناسنامه ثبت و منجر به جدایی کامل زوجین از هم می‌شود و در بسیاری موارد ناشی از همین سرزنش‌هاست.

طلاق عاطفی به معنای گشوده شدن گره مهربانی و عاطفه میان زن و شوهر است. در طلاق عاطفی، همسران از یکدیگر جدا نمی‌شوند و در حقیقت زیر یک سقف زندگی می‌کنند. اما دیگر در میانشان از عشق و صفا خبری نیست. آنان روش سرزنش را برای تخلیه ناراحتی‌های خود انتخاب می‌کنند و در نتیجه دواها و پرخاش‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود و گاه به توهین و تحقیر می‌انجامد.

آرام سنتر ، به عنوان مرکزی کوچک، قصد آن دارد روشنی بخش آرزوآوران باشد تا در کارزار روزگار، آرامش را

پیش پای خویش یابند و امیدی کوچک اما پر قدرت و در دسترس را جستجو کنند.

این مرکز به همراه متخصصان و روانشناسان ماهر و کارآمد با برگزاری دوره های خصوصی و گروهی و کارگاه‌های متنوع قصد دار گام های مفیدی در عرصه ی ارتقاء کیفیت زندگی جامعه ایرانی بردارد

مرکز آرام محل دادن پند و اندرز نیست؛ هدف یک جریان یادگیری است که از طریق

رابطه بین حرفه ای ترین هاو مراجعان صورت می گیرد.

موسس فرشته نیک خواه، سوشیال سرویس ورکرو
Registered SSW I R C A
6477712440
147Finch Ave west
ایمیل fery.nikkhah@gmail.com

مدیر و موسس
فرشته نیک خواه
سوشیال سرویس ورکر

شما را به آرام سنتر برای آرامش دعوت میکنیم .

647_771_2440
آدرس:
147 finch ave west

به یاد داشته باشیم کودک امروز همان مادر و پدر فرداست و آنچه در این زندگی آموخته، در زندگی فردای خود مصرف می‌کند. رفتارها و واکنش‌های نامناسب، بد رفتاری‌ها، سردی زندگی، ناآگاهی از چگونه عشق ورزیدن و بسیاری از مسائل دیگر، پیامد طلاق عاطفی پدران و مادرانی است که امروز بی توجه به آینده خود و فرزندانشان در هیاهوی زندگی روزمره گم شده‌اند و تنها هدف آنان فراهم نمودن احتیاجات مادی و جسمی کودکان خویش است.

فرشته نیک‌خواه
روان درمانگر و مشاور خدمات فردی و اجتماعی در کاناداست

fery.nikkhah@gmail.com
647-771-2440

دفتر حقوقی و مهاجرتی

الهام معاونی

وکیل رسمی

دادگستری

و افسر سابق
اداره مهاجرت

Elham Moaveni,
B.Sc. (Hons.), LL.B.

Member of Law Society
of Upper Canada



حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تمدید و تجدید وام‌های بانکی

Status Certificate Review & Advise (free with purchase)

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری

تحصیلات و تجربه کاری

ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت

مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،

تنظیم دعوتنامه

905-918-9606

10087 Yonge St. Richmond Hill, Ontario
North of Major Mackenzie, on Yonge St.

اندر حکایت مصاحبه با استاد فضولی پس از پایان انتخابات



طنز - ۶۳

فضول خان کامیونیتی

و ما را به محل سوت و کور و لخت و عور ستاد راه داد.

فضولی جان طوری رفتار کرد که انگار نه انگار اتفاقی افتاده، انتخاباتی برگزار شده، رقبا شاخ هم را شکانده‌اند، ولی هنگامی که ما را با علم و کتل خبرنگاری دید، یک فقهه جانانه از ته دل زد و گفت: بابا این همه وسایل چیست که با خودت آورده‌اید؟

مرد حسابی خبرنگار مصاحبه را قبل از انتخابات با کاندیداها انجام می‌دهد، حالا که آنها از آسیاب افتاده و نتایج هم اعلام شده، این مصاحبه بدتر از نوشداروی بعد از مرگ سهراب است. نه به درد ما می‌خورد، نه به درد کامیونیتی. خلاصه کم مانده بود که ما را از گاراژ انتخاباتی با لگد بیرون بیندازد که شروع کردیم از ایشان و مبارزات بر حقیق تعریف کردن و کلی هندوانه زیر بغل گذاشتن. شما هم که می‌دانید انسان‌ها مخصوصاً آنها که دارای عیار کم هستند با کمی درایت و خوش‌زبانی و خالی‌بندی که یکی از رموز مهم موفقیت در خبرنگاری است، فوراً باد می‌کنند و حاضر به همکاری و مصاحبه می‌گردند. بنابراین استاد فضولی نیز رو کرد به ما و گفت: حالا که این همه راه را آمده‌اید، بنشینید تا یک چای دارچین لب‌دوز و لب‌سوز و تازه‌دم با نبات مصری برایتان بیاوریم تا خستگی راه از تنتان درآید، بعد با هم صحبت می‌کنیم.

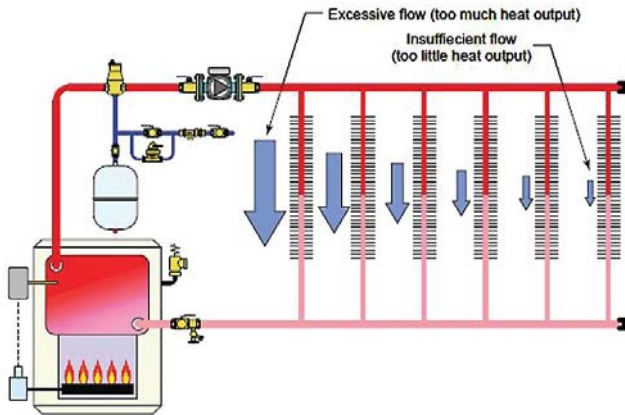
وقتی که چای استاد را نوش‌جان کردیم، سر صحبت باز شد و ما شروع کردیم کم‌کم از او درباره چگونگی برگزاری انتخابات و کاندید شدنشان سوال کردن، او هم بی‌محابا جواب داد. اول از فضول‌خان پرسیدیم چه شد که خود را به طور مستقل کاندید انتخابات کردید؟ جواب داد: "حقیقتش را بخواهید، یک اشتباه. ما فکر می‌کردیم در اینجا که همه صحبت از دموکراسی و مالتی‌کالچرالیسم و برابری می‌کنند

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که پس از ماه‌ها کش و قوس، بگیر و ببند، دعوا و درگیری، توهین و مبارزه به سبک‌های مختلف از کشتی فرنگی گرفته تا دوتل سیاسی، بالاخره انتخابات هم پایان یافت و پس از این همه طوفان و جذر و مد، کشتی به گل نشسته سیاست از رعد و برق و سونامی‌های اجتماعی و سیاسی و اقتصادی به صخره سنگی اقتصاد در رکورد خورد و از خوش‌رقصی باز ایستاد. ما نیز که در این مدت لحظه‌ای از فضولی و زاغ‌سیاه دید زدن سوراخ و سمبه و نقاط کور سیستم‌ها غافل نبودیم و مرتب گزارش آن را به اطلاع علاقه‌مندان و خوانندگان می‌رساندیم، صبح روز بعد از انتخابات شال و کلاه کردیم و کارت خبرنگاری‌مان را به گردن آویختیم و با دوربین و ضبط صوت برای مصاحبه و تهیه خبر به محل ستاد انتخاباتی استاد فضولی شتافتیم، تا در اولین فرصت یک مصاحبه و گفتگوی اختصاصی و بی‌رودریاستی با استاد داشته باشیم و خبر آن را به اطلاع خوانندگان برسانیم.

وقتی که به محل رسیدیم، دیدیم هیچ کسی در آنجا حضور ندارد و پرند هم از بالای سرمان پر نمی‌زند. جایی که در روزهای گذشته جان فدایی‌های سیاست، پلاکاردها بدستان روز به مزد، هورا کشان بی‌هدف از سر و کول هم با تجمع‌های چند نفره به تعداد انگشتان یک دست، بالا می‌رفتند. اکنون آن فضای دموکراتیک مولتی‌کالچرال، آن آتمسفر رقابت بی‌مثال از حضور جان نثاران بی‌کسب و کار تهی بود، لذا اول باورمان نشد ولی وقتی که زنگ در ستاد استاد فضولی را در گاراژ محل مسکونی‌اش فشردیم، ملاحظه کردیم که خود استاد با لباس توی خانه و پیژامای پلنگی نشان در را باز کرد

[اندر حکایت، ادامه در صفحه ۳۲ ←]

آنچه باید در مورد پکیج دیواری و شوفاژ بدانید



و در نتیجه ایمنی کاملی برای ساکنین فراهم گردد. به همراه پکیج دیواری می توان از مزاحمت موتورخانه و شوفاژهای (بویلرها) بزرگ و حجیم راحت شد. پکیج می تواند آب گرم بهداشتی برای مصارف روزمره از قبیل شستشو، استحمام و غیره را فراهم نماید و آبگرم مورد نیاز شوفاژ را نیز تامین کند. در واقع این دستگاه هر دو کار را با هم انجام می دهد با این دستگاه در مصرف هزینه ها بسیار صرفه جویی می کنید.

پکیج شوفاژ دیواری دستگاهی است کوچک و جمع و جور با ابعاد مختلف که برای یک ساختمان با یک حمام حدوداً ۷۴ در ۴۰ در ۳۰ سانتی متر می باشد. انرژی مصرفی پکیج به شکل معمول حدود ۱۰۰ وات برق (به اندازه یک عدد لامپ ۱۰۰ وات) است و بازدهی حرارتی چنین دستگاهی ۹۵ درصد به بالا می باشد. این دستگاهها با داشتن مبدل های حرارتی جداگانه قابلیت حرارت دهی به آب گرم مصرفی و همچنین رادیاتورهای شوفاژ را دارند.

با نصب یک دستگاه پکیج و رادیاتور، ساختمان از نظر کلاس کاری بسیار کامل تر شده و مصرف انرژی و خطرپذیری آن به حداقل می رسد.

مزایای پکیج های دیواری

الف- راندمان احتراق پکیج های گرمایشی نسبت به سیستم حرارت مرکزی بین دو تا سه برابر بیشتر است و این بدان معناست که برای تولید مقدار ثابت انرژی گرمایشی، مقدار مصرف گاز در سیستم حرارت مرکزی دو تا سه برابر بیشتر از پکیج گرمایشی می باشد.

ب- در مواقع استفاده از پکیج گرمایشی نیازی به لوله کشی های قطور سیستم حرارت مرکزی شوفاژ از موتور خانه تا رادیاتورهای شوفاژ واحدها و پرت حرارتی لوله های مربوطه در طول مسیر نمی باشد.

پ- استقلال واحدهای ساختمان از نظر بی نیازی به موتور خانه مرکزی کاملاً حفظ می گردد.

دستگاه های گرمایشی و گرمایشی - ۴۶

پیمان رامندی
مهندس تاسیسات



در طول یکی دو ماه گذشته چند نفر از هموطنان عزیز سوالاتی را در خصوص دستگاه های آبگرم کن و شوفاژ دیواری داشتند، بنابراین در این مقاله نیم نگاهی داریم به بحث پکیج های دیواری و یا "کامبی بویلر" و کاربردهای چندگانه آن در منزل و همچنین کمی در مورد چگونگی لوله کشی از شوفاژ (بویلر) به رادیاتورهای صحبت می کنیم امیدوارم این چند خط بتواند به بعضی از سوالات دوستان پاسخ دهد.

پکیج دیواری چیست و چه مزایا و معایبی دارد؟

پکیج دیواری یکی از رایج ترین وسایل ایجاد گرما در رادیاتورهای شوفاژ در کل جهان است. عدم اشغال فضای مفید، بالا بودن ایمنی، استقلال کامل واحدهای مسکونی، استفاده از این سیستم را در منازل و واحدهای تجاری کاملاً توجیه می نماید. بالا بودن بازدهی و مصرف بهینه سوخت، از دیگر عواملی هستند که دستگاه های اجرایی را نیز به استفاده از پکیج دیواری تشویق می نمایند. پکیج دیواری علاوه بر گرم کردن درون خانه یا مکان تجاری (اسپیس هیتینگ)، بوسیله رادیاتور یا فن کویل یا گرمایش از کف، آب گرم مصرفی (دامستیک هات واتر) را نیز بشکل فوری در اختیار افراد قرار می دهد.

همچنین ترکیب پکیج با کولر گازی گرما و سرمایه ارزاتری را برای مصرف کننده تامین می کند. به کار بردن دودکش مخصوص برای پکیج دیواری، سبب می شود که علاوه بر خروج دود دستگاه به محیط خارج، هوای مصرفی مورد احتیاج دستگاه نیز از محیط خارج تامین گردد



ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

مشاوره تلفنی رایگان

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع، قیمت مناسب

با امکان اقساط ماهیانه بدون سود



Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com



خرید و فروش خودرو با بهترین قیمت

647.949.3611



North York Chrysler

— با متخصصان ایرانی کانادایی —

آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



ایکس ری

روماتولوژی

سونوگرافی

کاردیولوژی

پوکی استخوان

درد و محل:

ریچموند هیل

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

نورت یورک

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

مجهز به واکینگ کلینیک

 Ultimate Diagnostics Inc.



معایب لوله کشی تک لوله‌ای

- نیازمند دقت بالاتر در اجرای سیستم.
- این سیستم برای بیش از ۶ رادیاتور مناسب نیست.

سیستم دو لوله‌ای برگشت مستقیم

در این روش، که دومین روش لوله‌کشی شوفاژ است، بر خلاف روش قبلی، آبرسانی توسط دو لوله مستقل با نام‌های لوله رفت و لوله برگشت انجام می‌شود. پرواضح است که خط لوله رفت دارای دمای بالاتر و خط لوله برگشت دارای دمای پایین‌تر است. یک خط لوله به عنوان خط لوله رفت، از قسمت خروجی پکیج به سمت رادیاتور کشیده می‌شود و یک خط لوله برگشت از رادیاتور به سمت پکیج می‌رود در این روش قطر لوله رفت و برگشت یک اندازه در نظر گرفته می‌شود.

سیستم دو لوله‌ای با برگشت معکوس

برای رفع مشکل نامتعادل بودن شبکه در لوله‌کشی با برگشت مستقیم از لوله کشی با برگشت معکوس استفاده می‌شود. در این سیستم برای متعادل کردن شبکه از نظر حرارتی لوله‌کشی رفت و برگشت دستگاه پکیج طوری انجام می‌شود که مجموع طول رفت و برگشت در نتیجه افت فشار داخلی مساوی گردد به این صورت شبکه از نظر حرارتی متعادل خواهد بود. البته و صد البته این اطلاعات به صورت سطحی بوده قطعاً نمی‌تواند دانش طراحی سیستم را منتقل نماید بنابراین به نظر می‌رسد عاقلانه است که برای نصب و یا پهنه نمودن یک سیستم شوفاژ از یک متخصص کمک بگیرید تا هم هزینه کمتری پرداخت کنید و هم در فصل زمستان در سرما نمانید. ایام به کام.

پیمان رامندی

لیسانس مکانیک (تاسیسات) از دانشگاه آزاد و ارائه دهنده خدمات سرمایشی و گرمایشی در تورنتو است.

Airsolarsystem.com

647-896-3025

عملکرد پکیج در تابستان

در تابستان هنگامی پکیج شروع به فعالیت می‌کند که احتیاج به آب گرم باشد، این عملیات به شکل اتوماتیک انجام می‌شود. هنگامی که شیر آب گرم باز می‌شود، سنسور فشار، مشعل را روشن می‌کند و بعد از بستن شیر آب گرم پکیج خاموش می‌شود. این دستور از راه برد کنترل الکترونیک صادر می‌شود.

عملکرد پکیج در زمستان

وظیفه‌ی پکیج آبگرم در فصل زمستان فرق می‌نماید، چون همراه با گرم کردن آب مصرفی باید رادیاتور و مدارهای گرم‌کننده را نیز گرم نماید. در این سیستم اولویت با آب گرم مصرفی است. هنگامی که شیر آب گرم باز می‌شود سنسور برقی مدار رادیاتور را بر روی آب گرم مصرفی تنظیم می‌نماید ولی اگر زمان مصرف آب گرم از حد تعیین شده بیشتر شود مجدداً به حالت گرمایش محیط بر می‌گردد.

بعد از این توضیح مختصر در خصوص پکیج به مبحث چگونگی اتصال این دستگاه به رادیاتورهای شوفاژ می‌پردازیم. برای اتصال رادیاتور به سیستم شوفاژ معمولاً سه روش اصلی وجود دارد که به صورت تفکیکی در مورد آن توضیح خواهیم داد.

این سه روش عبارتند از روش تک‌لوله‌ای، دو لوله‌ای با برگشت مستقیم و دو لوله‌ای با برگشت معکوس.

سیستم تک‌لوله‌ای

در این سیستم، که یکی از روش‌های لوله کشی شوفاژ است، تنها یک لوله وظیفه انتقال و بازگرداندن آب مدار بسته را بر عهده دارد و دقیقاً همان لوله‌ای که از سمت منبع تولید آب گرم شوفاژ (پکیج دیواری) به سمت مصرف کننده‌های حرارت (رادیاتور، فن کویل و ..) حرکت می‌کند وظیفه برگرداندن آب به منبع تولید حرارت را خواهد داشت.

محاسن لوله‌کشی تک‌لوله‌ای

- مناسب‌ترین گزینه برای لوله‌کشی روکار.
- مصرف کمتر لوله و در نتیجه کم هزینه تر بودن نسبت به سایر روش‌ها.

توسط شرکت دارویی بیوژن:

نخستین داروی جلوگیری از آلزایمر به بازار آمد



برای اروپا هم طرح مشابهی دارد. فرآیند تایید این دارو ممکن است یک تا دو سال به طول انجامد. هدف شرکت بیوژن این است که اگر مجوز دارو تایید شود، ابتدا دارو را در اختیار بیمارانی بگذارد که قبلاً در بررسی‌های بالینی این دارو شرکت کرده بودند. اعلام بیوژن درباره این دارو اندکی غافلگیرکننده است، زیرا این شرکت قبلاً در مارس ۲۰۱۹ پس از نتایج نوسودمند کارآزمایی‌های بالینی کار روی این دارو را متوقف کرده بود.

اما این شرکت می‌گوید تجزیه و تحلیل مجموعه بزرگتری از داده‌های همین بررسی‌ها نشان می‌دهد دوزهای بالاتر آدوکانوماب می‌تواند برای افراد در مراحل اولیه آلزایمر سودمندی قابل توجهی داشته باشد و سرعت زوال بالینی بیماران را کاهش دهد، به طوری که حافظه‌های این افراد و مهارت‌هایشان در زندگی روزانه بیشتر حفظ شود. آدوکانوماب پروتئینی به نام آمیلوئید را هدف قرار می‌دهد که در مغز افراد دچار آلزایمر به طور غیرطبیعی رسوب می‌کند دانشمندان معتقدند پلاک‌های ناشی از رسوب این ماده برای سلول‌های مغزی سمی هستند و پاک کردن این پلاک‌ها با استفاده از داروهای پیشرفت عمده‌ای در درمان زوال عقل ایجاد می‌کند، هرچند که علاج نهایی بیماری نیست.

یک شرکت دارویی آمریکایی می‌گوید نخستین دارویی را که می‌تواند روند پیشرفت بیماری آلزایمر را مهار کند ساخته است و آماده وارد کردن آن به بازار است.

بیش از یک دهه هست که داروی جدیدی برای بیش از زوال عقل به بازار نیامده است و داروهای موجود فقط به تسکین علائم بیماری کمک می‌کنند. اما خبر خوب این است که شرکت دارویی بیوژن می‌گوید به زودی درخواست تایید این داروی "راهگشا" به نام آدوکانوماب (bamunacuda) را به سازمان غذا و داروی آمریکا خواهد فرستاد. این شرکت قصد دارد در اوایل سال ۲۰۲۰ در آمریکا برای این دارو درخواست مجوز کند و

توسط محققان ایرانی:

کپسول محافظ کبد از عصاره های گیاهی



و سایر ترکیبات مؤثر است که برای اولین بار در کشور تولید شده و گیاهان به کار رفته در فرمولاسیون آن، تا کنون در سایر فرآورده‌ها با اثر درمانی مشابه استفاده نشده است. وی تصریح کرد: لیورفول در درمان هپاتیت حاد و مزمن مؤثر است. در هپاتیت حاد ویروسی، تجویز این دارو سبب کوتاه شدن طول دوره درمان و کاهش بیلی‌روبین سرم، TSA و TLA می‌شود.

حسن‌زاده افزود: بر اساس تحقیقات انجام شده در بیماران مبتلا به هپاتیت مزمن، سه عدد کپسول لیورفول در روز برای ۶ ماه آنزیم‌های کبدی سرم را بهبود می‌دهد. مصرف این کپسول گیاهی، علاوه بر بهبود ویژگی‌های بافتی کبدی، منجر به نرمال شدن سطح آنزیم‌های کبدی و سطح بیلی‌روبین توتال در بیماران مبتلا به بیماری الکلی کبد می‌شود.

وی تاکید کرد: بر اساس مطالعه حیوانی انجام شده سیلیمارین یکی از مواد مؤثره این فرآورده، اثرات ضد کلاسترولی مشابه با پرپوبوکول را نشان داد؛ علاوه بر آن باعث افزایش LDH کلاسترول و کاهش کلاسترول توتال و صفراوی شد. تأثیر عصاره قاصدک مورد استفاده در فرمولاسیون این دارو در بیماران مبتلا به هپاتیت B مزمن نشان داد که در بیماران تحت درمان، آنزیم‌های کبدی به طور قابل توجهی به سطح طبیعی برگشتند.

محققان پژوهشکده بوعلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد موفق به تولید کپسول گیاهی لیورفول ۲۱۰ با خاصیت محافظ کبد شدند.

فرمولاسیون کپسول گیاهی لیورفول ۲۱۰ جهت محافظت از کبد و تنظیم مطلوب آنزیم‌های کبدی، تسکین التهاب‌های کبدی و تقویت عملکرد کبد با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و مؤثر در کنترل بیماری کبد چرب توسط یکی از شرکت‌های دانش بنیان مستقر در مرکز رشد فرآورده‌های دارویی دانشگاه علوم پزشکی مشهد تولید شد.

دکتر حسن‌زاده، مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان گفت: این دارو ترکیبی از عصاره‌های گیاهی خارمریم، قاصدک، چیساندرا، اسفرزه

محققان دانشگاه‌های "باث" و "بیرمنگهام" انگلیس:

قبل از صبحانه ورزش کنید

سطح قند خون به مقادیر کمتری انسولین نیاز دارند که این امر به اصطلاح "حساسیت نسبت به انسولین" خوانده می‌شود. به گفته متخصصان افرادی که حساسیت بیشتری نسبت به انسولین دارند، کمتر در معرض ابتلا به دیابت نوع دو و افرادی که نسبت به انسولین مقاومت دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. اگر چه هر دو گروه در این مطالعه به یک میزان وزن کم کرده و به یک میزان به تناسب اندام دست یافتند اما حساسیت نسبت به انسولین در گروهی که پیش از صبحانه ورزش می‌کردند، بیشتر تقویت شده بود.

این مطالعه هم‌چنین نشان داد که عضلات افرادی که در گروهی قرار داشتند که قبل از صبحانه ورزش می‌کردند، پروتئین‌های کلیدی بیشتری برای انتقال گلوکز از جریان خون به عضلات داشتند. این افراد هم‌چنین دو برابر بیشتر از گروهی که پس از صبحانه ورزش می‌کردند، چربی سوزی داشته‌اند. این به آن معنا است که چربی بیشتری را به عنوان سوخت مصرف می‌کنند، زیرا سطح انسولین آن‌ها پایین‌تر است.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که ورزش کردن پیش از صبحانه و با معده خالی به کنترل سطح قند خون و دیابت نوع دو کمک می‌کند.

بر اساس نتایج این مطالعه که بر روی ۳۰ مرد چاق و یا دارای اضافه وزن انجام شد، بدن افرادی که با شکم خالی و پیش از خوردن غذا ورزش می‌کنند در استفاده از انسولین کارآمدتر می‌شود. محققان دانشگاه‌های "باث" و "بیرمنگهام" انگلیس در این مطالعه افراد را به دو گروه تقسیم کردند؛ به مدت ۶ هفته یک گروه پیش از ورزش و گروه دیگر پس از ورزش صبحانه خوردند. همه شرکت‌کنندگان نیز قبل از ساعت ۸ شام می‌خوردند. ورزش‌ها نیز شامل سه بار در هفته دوچرخه‌سواری و هر بار به مدت ۵۰ دقیقه و با نظارت یک محقق بوده است. هم‌چنین هیچ قاعده‌ای در مورد رژیم غذایی این افراد غیر از محدودیت زمانی صبحانه و شام وجود نداشت. این مطالعه نشان داد که عضلات افراد گروهی که پیش از صبحانه ورزش می‌کردند، نسبت به افرادی که پس از صبحانه ورزش می‌کردند، نسبت به انسولین حساس‌تر بود. این به آن معنی است که این افراد برای کاهش

مرکز تحقیقاتی آتلانتیک دانشگاه ویگو:

قرص فشار را شب‌ها مصرف کنید

پرفشاری خون مبتلا بودند. به طور رندوم از هر کدام از این شرکت‌کنندگان خواسته شد بود تا قرص‌های فشار خود را یک بار در روز، یا صبح و یا شب، استفاده کنند. فشار خون این افراد در جریان تحقیق به طرق مختلف مورد ارزیابی قرار می‌گرفت. در پایان این پژوهش، محققان دریافتند که خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی-عروقی در بیمارانی قرص‌های فشار خود را شب‌ها استفاده می‌کردند، دو سوم نسبت به آن‌ها که این قرص‌ها را صبح‌ها مصرف می‌کردند، کمتر است. به گفته محققان اسپانیایی، استفاده از قرص‌های فشار در ساعات شب هم‌چنین تا ۴۴ درصد خطر بروز سکته قلبی، تا ۴۰ درصد خطر نیاز پیدا کردن به جراحی برای گشادکردن رگ‌ها، تا ۴۲ درصد خطر ایست قلب و تا ۴۹ درصد خطر بروز سکته مغزی را کاهش داد. نتایج این مطالعه نشان داد که استفاده از داروهای فشار در ساعات شب خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی را تا ۴۵ درصد کاهش می‌دهد. یافته‌های این تحقیق در مجله European Heart منتشر شده است.

نتایج یک مطالعه گسترده و جدید نشان داد، خطر مرگ ناشی از سکته مغزی و قلبی یا ایست قلبی در بیمارانی که قرص فشار خود را شب‌ها مصرف می‌کنند نصف بیمارانی است که صبح‌ها اقدام به استفاده از این قرص‌ها می‌کنند.

به گفته "رامون هرمیدا" مدیر مهندسی زیستی و کرونوبیولوژی مرکز تحقیقاتی آتلانتیک دانشگاه ویگو و مولف ارشد این پژوهش، نتایج به دست آمده فارغ از جنسیت، سن، ابتلا به دیابت یا بیماری‌های کلیوی و دیگر فاکتورهای عمده شناخته شده در افزایش خطر مرگ، در مورد همه بیماران صدق می‌کند. پژوهشگران اسپانیایی با بررسی وضعیت بیش از ۱۹ هزار فرد بالغ مبتلا به پرفشاری خون دریافتند آن دسته از افرادی که قرص‌های فشار خود را در ساعات شب استفاده می‌کنند در مقایسه با آن‌ها که این نوع قرص‌ها را صبح‌ها مصرف می‌کنند، در طول روز فشار خون پایین‌تری دارند.

این تحقیق در فاصله سال‌های بین ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۸ بر روی ۱۰ هزار و ۶۰۰ مرد و ۸ هزار و ۵۰۰ زن بالای ۱۸ سال در شمال اسپانیا انجام شد. همه شرکت‌کنندگان در آزمایش به

متخصصین علوم تغذیه:

اهمیت زمان بندی برای کاهش وزن



بیشتر در ساعات عصرگاهی را توضیح دهد. یک مطالعه علت این امر را کشف کرده است. این مطالعه شامل ۰۲۴ شرکت کننده دارای اضافه وزن و چاق بوده که به دو گروه افرادی که زود غذا می‌خوردند و افرادی که دیر غذا می‌خوردند، تقسیم شده بودند.

افرادی که زود غذا می‌خوردند پیش از ساعت ۳ بعدازظهر و افرادی که دیر غذا می‌خوردند پس از ساعت ۳ بعدازظهر ناهار می‌خوردند. افرادی که دیر غذا می‌خوردند همچنین به نسبت افرادی که زود غذا می‌خوردند صبحانه‌های کم‌کالری‌تری خورده یا بیشتر از خوردن صبحانه صرف نظر می‌کردند. در اواخر دوره ۰۲ هفته‌ای مطالعه با وجود این که هر دو گروه تقریباً روزانه ۰۰۴۱ کالری و با میزان مشابه چربی، پروتئین و کربوهیدرات دریافت می‌کردند، افرادی که دیر غذا می‌خوردند نسبت به افرادی که زود غذا می‌خوردند وزن کمتری از دست داده و در عین حال با سرعت کمتری این میزان وزن را از دست می‌دادند. این تحقیقات نشان می‌دهد کالری که ما در نتیجه هضم، جذب و متابولیسم ریزمغذی‌های موجود در مواد غذایی مصرفی‌مان می‌سوزانیم، تحت تأثیر سیستم شبانه روزی بدنمان است و این سیستم در ساعت ۸ شب کمتر از ساعت ۸ صبح فعالیت دارد.

در نتیجه اگر قصد کاهش وزن دارید سعی کنید تا حد ممکن کالری مورد نیاز خود را در ساعات اولیه روز دریافت کنید. وعده صبحانه از دست ندهید و به آن چه که برای ناهار و شام می‌خورید توجه داشته باشید. مصرف ماهی و مرغ و سبزیجات را بیشتر کنید. برای وعده شام میزان غذای خود را نصف کنید یا از میزان کربوهیدرات در این وعده بکاهید.

کارگران شیفت شب نیز می‌توانند تغذیه خود را با ریت شبانه روزی خود هماهنگ کنند. آن‌ها می‌توانند زمان خوردن وعده‌های غذایی را با خوردن سنگین‌ترین وعده غذایی هنگام بیدار شدن در حدود ۳ یا ۴ بعد از ظهر و خوردن یک "صبحانه" سبک در پایان روز کاری خود در ساعت ۷ یا ۸ صبح تغییر دهند.

نظر محققان بریتانیایی درباره کاهش وزن

مطالعات قبلی نشان داده افراد در زمان غذا خوردن همراه با دیگران بالغ بر ۴۸ درصد بیشتر از زمانی که تنها هستند، غذا می‌خورند و زنان چاق در دوره‌های دوستانه بالغ بر ۲۹ درصد بیشتر غذا می‌خورند.

در این مطالعه، محققان ۴۲ مطالعه موجود مربوط به غذا خوردن دسته جمعی را بررسی کردند.

محققان عنوان می‌کنند غذا خوردن در کنار دوستان و اعضای خانواده بسیار لذت بخش است از این رو غذا خوردن دسته جمعی در افزایش میزان غذا خوردن تأثیر می‌گذارد.

علم تغذیه نشان داده است که علاوه بر میزان کالری دریافتی، زمان دریافت آن نیز اهمیت دارد به گونه‌ای که دریافت کالری‌های بیشتر در صبح و دریافت کالری‌های کمتر در عصر به کاهش وزن کمک می‌کند.

بسیاری از افراد در عصرها شروع به خوردن هله و هوله‌های مختلف می‌کنند. علت این کار می‌تواند خستگی افراد، نداشتن تمرکز کافی برای انجام کارهای مختلف خود و بی‌حوصله بودن آن‌ها باشد که منجر به روی آوردن به خوردن غذاهای پرچرب و شیرین می‌شود. تحقیقات بسیاری نشان داده که بدن ما در مقابل کالری‌های دریافتی چگونه در ساعات صبحگاهی نسبت به ساعات عصرگاهی واکنش نشان می‌دهد.

علت این امر مربوط به علم پیچیده ریتم‌های شبانه روزی است. این ریتم‌ها شامل تغییرات جسمی، روانی و رفتاری در بدن است که یک چرخه تقریباً ۲۴ ساعته را دنبال می‌کنند. این ریتم‌ها توسط یک ساعت بیولوژیکی در مغز هدایت می‌شوند که در درجه اول تحت تأثیر نور است و به سایر ساعت‌های "محیطی" در عضلات و اندام‌ها، ساعت روز را اعلام می‌کند.

از آنجا که ریتم‌های شبانه روزی بر چگونگی متابولیسم شدن کالری‌ها، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها طی یک دوره ۲۴ ساعته تأثیر می‌گذارد، این عامل می‌تواند چربی‌های کاهش سرعت کم کردن وزن با دریافت کالری‌های

محققان آمریکایی:

ریلکس کردن در برخی از افراد ایجاد اضطراب می‌کند



که افراد به عمد خود را مضطرب می‌سازند و این راهکاری است برای اجتناب از احساس ناامیدی که ممکن است فرد در شرایط بد با آن روبرو شود. در آزمایش جدید محققان روی گروهی ۶۹ نفره از دانشجویان تحقیقاتی انجام دادند. ۲۳ نفر از این دانشجویان به اختلال اضطراب و ۴۳ نفر به اختلال افسردگی دچار بوده و ۰۳ نفر دیگر به هیچ یک از این دو اختلال مبتلا نبودند.

بررسی محققان با تمرینات ریلکسیشن آغاز شد. سپس شرکت‌کنندگان فیلم‌هایی تماشا کردند که هدف از انتخاب آن‌ها برانگیختن حس ترس یا ناراحتی در آنان بود. محققان با امید به شناسایی تأثیرات مفید روانی تمرینات ریلکسیشن از شرکت‌کنندگان درخواست کردند تا به پرسشنامه‌ای پاسخ دهند. پاسخ‌های این افراد سطح حساسیت آنان به تغییرات روانی و عاطفی ناشی از تماشای این فیلم‌ها را نشان داد. سپس شرکت‌کنندگان دور دوم از تمرینات ریلکسیشن را تجربه کردند.

این محققان با ادامه آزمایش‌ها دریافتند افرادی با اختلال اضطراب به تغییرات احساسی و عاطفی شدید حساسیت بیشتری داشتند و این اشخاص در زمان انجام تکنیک‌های ریلکسیشن احساس اضطراب بیشتری را تجربه کردند. همچنین در مبتلایان به اختلال افسردگی نیز این تأثیر وجود داشته، هر چند کمتر مشهود بوده است.

محققان آمریکایی در مطالعه‌ای مدعی شدند: برخی افراد که در تلاش برای آرام ساختن خود هستند بیشتر مضطرب می‌شوند زیرا ریلکسیشن در وضعیت نگرانی آنان اختلال ایجاد می‌کند. اگرچه هدف از تمرینات ریلکسیشن کاهش اضطراب است اما در برخی افراد ممکن است تأثیر عکس داشته باشد. در این بررسی آمده است که در این افراد تمرینات ریلکسیشن در تضاد با راهکاری است که برای به حداقل رساندن تأثیر رویدادهای منفی در این بیماران به کار گرفته می‌شود.

میشل نیومن، محقق این مطالعه در سال ۱۱۰۲ نظریه اجتناب از مقابله (ecnadivova tsartnoc) را مطرح کرد. این نظریه بر پایه این ایده است

توصیه محققان ایتالیایی:

شیمی درمانی می‌کنید؟

را آغاز کنند. محققان ایتالیایی اظهار داشتند: مبتلایان به سرطان اغلب نسبت به افراد دیگر فعالیت جسمی کمتری دارند. همچنین ورزش کردن برای این بیماران که تحت درمان قرار دارند و صرف نظر از نوع درمان ضروری است. در عین حال تمرین‌های استقامتی در بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی و کاهش التهاب موثرتر است. در نهایت توصیه آخر اینکه اگر در شهر تورنتو زندگی می‌کنید به سمینار سرطان بیاید.

در این سمینار به شما (اگر سرطان دارید) آموخته میشود که چه نکاتی را باید در غذا و ورزش و نوع زندگی‌تان رعایت کنید و راه درمان جدید چگونه است و اگر سرطان نذارید خواهید آموخت که چگونه می‌توان در زمان سلامت متوجه احتمال ابتلا به این بیماری شد. این سمینار در دهم ماه نوامبر در آقاخان برگزار می‌شود و برای عموم رایگان است.

برای شرکت در این سمینار باید حتماً ثبت نام کنید (مراجعه شود به صفحه ۴۰) و اگر مشکلی در رابطه با ثبت نام دارید با دفتر ایران استار تماس بگیرید.

شیمی درمانی می‌تواند تأثیرات بدی بر قلب داشته باشد اما برنامه‌های ورزشی اختصاصی به فرد کمک می‌کند تا برخی از این آسیب‌ها را کاهش دهد.

مشکلات قلبی از عوارض جانبی شایع در مبتلایان به سرطان است زیرا درمان سرطان عملکرد قلب را مختل کرده و خطر ابتلا به بیماری قلبی را به ویژه در بیماران که دچار فاکتورهای خطرزا از جمله فشار خون بالا هستند افزایش می‌دهد. همچنین به گفته محققان ایتالیایی بیماری قلبی و سرطان اغلب از فاکتورهای خطرناک مشابهی ناشی می‌شوند و اغلب از بیماران مبتلا به سرطان درخواست می‌شود تا رژیم غذایی سالمی داشته باشند، از استعمال سیگار خودداری کرده، وزن خود را کنترل کنند و حرکات ورزشی انجام دهند.

در این بررسی بر اهمیت این موضوع که هر بیمار برنامه ورزشی منحصر به خود را داشته باشد تأکید شده است. محققان معتقدند افراد بلافاصله پس از آنکه بیماری سرطان در آنان تشخیص داده شد و حتی پیش از شروع روند درمان از قبیل شیمی‌درمانی باید ورزش کردن

سال‌ها بسیاری از مغزهای ایرانی که بعد از پایان دوران آموزش در آمریکا و اروپا مانده بودند، پس از چندی به سودای خدمت به ایرانی که دوستش می‌داشتند، و نیز به لحاظ فرصت‌های حرفه‌ای فراوان، به وطن بازگشتند. این طبقه تکنوکرات نوین طرحی جامع برای تقویت صنعت ایران در انداختند. برادران خیامی را می‌توان یکی از بهترین مصادیق موفقیت این طرح دانست. این دو برادر پر درایت و سخت‌کوش، کار خود را در گاراژ کوچکی در شهر مشهد آغاز کردند. پس از چندی شرکت ایران ناسیونال را تأسیس کردند که در آغاز عمدتاً قطعات وارد شده از انگلستان را مونتاژ می‌کرد. اما پس از چندی ایران ناسیونال به یکی از موفق‌ترین نهادهای صنعتی، نه تنها ایران که خاورمیانه بدل شد. به گفته محمود خیامی، در میانه دهه پنجاه (هفتاد) ایران ناسیونال حتی با صنعت ماشین سازی کره جنوبی رقابت و برابری می‌کرد. در آن زمان ایران ناسیونال و شرکت‌های تابع آن دوازده هزار کارگر و کارمند در استخدام داشتند و سالی ۱۳۶۰۰۰ خودرو تولید می‌کردند. اگر در آغاز، هشتاد درصد اجزاء هر اتومبیل از خارج وارد می‌شد، در آستانه انقلاب تنها ۲۰ درصد قطعات وارداتی بود. به علاوه در آن زمان ۱۲۰ شرکت دیگر هم تأسیس شده بود تا قطعات و خدمات مورد نیاز ایران ناسیونال را تأمین کند. محمود خیامی، که از قضا در غربت توانست ثروتی حتی بیش از ایران به دست آورد و هرگاه در مورد ایران سخن می‌گوید هنوز هم ترکیبی شگفت از اندوه، افسوس و مهر به وطن در گفتارش نمایان است. می‌گفت، اگر این انقلاب نمی‌شد "ایران ناسیونال امروز هم‌تراز صنعت خودروسازی کره جنوبی می‌بود."^{۱۳}

او در عین حال بارها در این گفتگوها به تأکید می‌گفت که ایران ناسیونال همواره به حمایت جدی شاه تکیه داشت. اما به‌رغم واقعیت این حمایت، و نیز به‌رغم هواداری و تشویق جدی شاه از رشد صنایع و تقویت بخش خصوصی در ایران، در او گرایشی به "اقتصاد دولتی" هم وجود داشت. بارها ادعا می‌کرد که از همه سوسیالیست‌ها سوسیالیست‌تر و از "همه انقلابیون انقلابی‌تر است." به اقتضای همین "دولت زدگی" بود که نخستین دانشگاه خصوصی ایران (دانشگاه ملی دیروز یا بهشتی امروز) که به کمک و حمایت مستقیم و جدی شاه تأسیس شده بود اجباراً و برخلاف میل مؤسس آن دانشگاه دولتی شد. به علاوه شاه به تأسیس نخستین شبکه تلویزیون در ایران، که آن هم به همت بخش خصوصی (و حبیب ثابت) تحقق یافت کمک فراوان کرد. اما کمتر از ده سال پس از آغاز کار شبکه، آنهم به‌رغم میل مؤسس آن، دولتی شد. از دیگر مصادیق این سیاست "دولت زده" دولتی کردن معدن مس سرچشمه بود که به همت خانواده رضایی به راه افتاده بود، آن هم پس از آن که چندین شرکت اروپایی و آمریکایی معدن را خریدند و پس از مدتی آن را بسان معدنی عمدتاً بی‌فایده واگذاشتند. به مجرد روشن شدن ابعاد عظیم مس موجود در این معدن، که به روایتی آن را به دومین معدن بزرگ دنیا بدل می‌کرد، بدون آگاهی و موافقت رضایی‌ها، معدن دولتی اعلام شد.

[← ادامه از صفحه ۱۹ نگاه‌ها به شاه]

پس از انقلاب، دو تن از بازجویان ساواک در دادگاه جمهوری اسلامی مطالبی تکان‌دهنده در مورد سرنوشت این نه نفر افشاء کردند. گفتند نه نفر را با مینی‌بوسی به تپه‌های اطراف زندان اوین بردند و همان‌جا آنان را به گلوله بستند. می‌گفتند کشتار این نه نفر هم ضرب شستی به چریک‌ها بود و هم در حکم تلافی برای ترور موفقیت‌آمیز یکی از بلندپایگان ساواک به دست چریک‌های فدایی خلق. در اعلامیه رسمی دولت در آن زمان ادعا شد که نه نفر هنگام تلاش برای گریز از زندان به قتل رسیدند. گویا دست کم دو نفر از این نه نفر در واقع قصد فرار داشتند. جزئی گویا هیچ اطلاعی از ماجرا نداشت و در هر حال قتل نه نفر به شکل اعدام دسته‌جمعی صورت گرفت. قضای تاریخ را ببین که همین جزئی چند سال پیش از اعدامش یکی از طرف‌های اصلی مذاکره پاکروان بود. هیچ سندی در مورد چند و چون اطلاع شاه از این ماجرا در دست نیست. ولی به گمانم در این نکته شکی نمی‌توان داشت: برکناری پاکروان و برگماردن نصیری، آنهم در زمانی که به قول دیپلمات‌های غربی ایران و شاه هر دو، در حال "استحاله" بودند و شاه توانسته بود به "دست‌آوردهایی به راستی شگرف" در نوسازی ایران نائل شود یکی از دوراهی‌های کلیدی دوران سلطنت شاه بود. چه می‌شد اگر بجای برکناری پاکروان شاه راه و روش او را پیش می‌گرفت؟ البته این "دوراهی" تنها به قضیه پاکروان محدود نمی‌شد. از چند سالی پیش از زمان برکناری پاکروان، گروهی اقتصاددان، تکنوکرات و بانکدار درجه یک، از مهدی سمیعی و خداداد فرمانفرمایان تا رضا مقدم و علینقی عالیخانی، گاه با حمایت شاه و زمانی به همت ابتهاج، مشاغل کلیدی برنامه‌ریزی و بانکداری ایران را به دست گرفته بودند. در گزارش مفصل و پر مغزی که برای رابرت کندی تهیه شده بود، این گروه را "انسان‌های نوین" ایران نامیده بودند. این گزارش زمانی تهیه شد که رابرت کندی سناتور شده بود. چندی پس از مرگ برادرش جان، رابرت از وزارت دادگستری استعفا داد و در انتخابات سنا شرکت کرد و نمایندگی ایالت نیویورک را در سنای آمریکا عهده‌دار شد. به دستور او که در آن زمان در تدارک شرکت در فعالیت‌های انتخاباتی ریاست جمهوری آمریکا بود، محققان دفترش وضعیت ایران را پس از اصلاحات شاه ارزیابی کرده بودند. نتیجه کارشان گزارش "انسان‌های نوین و چالش‌های سیاست خارجی آمریکا" بود. در آن ادعا شده بود که این "انسان‌های نوین" میهن‌پرست سفت و سخت‌اند، اما دیگر دلباخته مصدق و جبهه ملی نیستند.^{۱۴}

به علاوه، در گزارش آمده بود که این "انسان‌های نوین" اغلب در بهترین دانشگاه‌های آمریکا و اروپا تحصیلات عالی کرده‌اند. بسیاری از آنها در معتبرترین مراکز علمی و بانکی دنیا مصدر مشاغل مهم بودند و با این حال امنیت و اعتبار همزاد این مشاغل را واگذاشتند و به میهنشان بازگشتند. در واقع، در آن سال‌ها نوعی "فرار مغزهای منفی" آغاز شده بود. اگر امروز ایران از بابت شمار مغزهایی که از مملکت فرار می‌کنند در جهان رتبه نخست را به دست آورده، در آن

ELEGANCE Cake House خانه کیک الگانس



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

647-466-3845

f Elegance Cake House

ig elegancecakehouse

۱۰٪ تخفیف در

اولین سفارش

دلیوری رایگان در
منطقه نورت یورک



آتوسا

هلن افشار

۲۹

سه روز از رفتن بانوان کاخ می‌گذشت که گردان‌های شهرهای دیگر برای یاری‌شان رسیدند. اگر چه شمار آنان چنانچه آرزو داشتند نبود، به آینده امیدوارشان کرد و دست سردار ارته‌وردیه را در به کارگیری نیروهایش کمی باز نمود.

در آن سه روز، آتوسا نشان نگران‌کننده‌ای از بچه‌ای که درونش پرورش می‌یافت دریافت نکرد. پس اندکی از بیم و نگرانی‌هایش کاسته شد و با این همه پیرین در بیرون آمدن از تخت‌خواب بر او سخت‌گیری می‌کرد و به بهانه‌های گوناگون او را از هیاهویی که در شهر برپا بود دور می‌ساخت. پایتخت یک شبه به کارگاه بزرگ ساخت جنگ‌افزار دگرگون شد و از کوی و برزن، بانگ تیشه و چکش به گوش می‌رسید. بهره‌ی ایرانیانو از آن شور و هنگامه، چهارچوب پنجره‌ی اتاقی بود که در خاموشی کاخ به پردیس گشوده می‌شد. پردیسی آن‌چنان بزرگ که بانگ چکش هیچ پیشه‌واری از آن گذر نمی‌کرد. تنها جنبنده‌ای که از آن پنجره‌ی تنهایی رفت و آمد می‌کرد باد آرامی بود که گه‌گاه پرده‌ها را به بازی می‌گرفت.

روزهایی را به یاد می‌آورد که سوار بر اسبی تندپا دشت‌ها را در هم می‌نوردید و به آبادی‌ها سرکشی می‌کرد. پیرین برای پر کردن زمان‌های تنهایی و دل‌تنگی برایش داستان می‌گفت. یک شب که بر بالش پشت‌زده و به افسانه‌ها گوش سپرده بود، گفت:

- به گمان شما، چه اندازه این افسانه‌ها راست هستند؟

پیرین گفت:
- داستان‌ها را که بازگو می‌کنیم، یادآور مردمی است که آن را ساخته‌اند. بنابراین مردم داستان‌ها راست هستند. دیگر آن‌که زمانی افسانه ساخته شده است. داستان‌ها زمان هم دارند. هم‌چنین داستان‌ها از آرزوها، باورها و امید سازندگانشان سخن می‌گویند. بنابراین مردمی، در زمانی، آن باورها و آیین‌ها را داشته‌اند. این‌که امروز نمی‌دانیم ایرج در کدام سرزمین با سهی روبه رو شد، از بزرگی و سخت‌کوشی مردمانی که با پشتکار این افسانه‌ها را سینه به سینه به دست ما رسانده‌اند نخواهد کاست.

- آیا سرگذشت ما نیز افسانه خواهد شد؟
- اگر خدادهای زندگی شهبانو آتوسا برای مادری که کودکش را در شب‌های بلند زمستان می‌خواهند، ارزش بازگو کردن داشته باشد.
- از این همه‌های و هوی، افسانه برای یک شب زمستانی می‌ماند؟

- های و هوی را با سرگذشت در یک پیاله نریزید. سرگذشت داستان می‌شود. ولی های و هوی نیرویی است که از بین نمی‌رود. سال‌ها پس از من و شما کسانی از این شهر گذر می‌کنند که از داستان زندگی ما آگاه نیستند. نه زبان ما را شنیده‌اند و نه خواندن نوشته‌های ما را آموخته‌اند. با این همه، هر سنگی را که دست می‌گیرند از نیروی درون آن، چنان چراغ اندیشه و پندارشان روشن می‌گردد که گویی در این دم

نوشتاری که پیش روی شماست، تاریخ نیست. زمانی است برگرفته از سرگذشت آتوسا دختر کوروش بزرگ. بانویی که نگارش‌های باستانی، او را به خوبی در یاد نگاه داشته است.

زنی توانا که در پایش 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.

زند ما نشسته‌اند و به سخنانمان گوش داده‌اند. با شنیدن گفتار پیرین لبخندی بر چهره‌ی آتوسا نشست شهبانویی که در میان جامه‌ی سپید و تابستانی به بالش‌های ارغوانی سوزن‌دوزی شده پشت‌زده و پاهایش را روی تخت دراز کرده بود. زنی آرام و دلپذیر، با چشمانی سیاه که از هوشیاری می‌درخشید و برای دریند زبستن آفریده نشده بود.

بیست خرداد ماه جنگ میان وهیزداده و ارته‌وردیه در دامنه‌ی کوه پُزگه در گرفت. آوای چکاچک شمشیر و سپرها به آسمان بلند شد و ستون‌های فرمانروایی هخامنشیان را جنیانند. بامداد آن روز کیبوترک و آلوگونه در کف یک گردونه، چندین تشک پهن کردند تا اگر نیازی به گریختن شد به بانویشان آسیب و گزند نرسد. پیک‌ها میان میدان رزم و پایتخت یکسره در رفت و آمد بودند و از پیش‌روی و پس‌روی، آنان را آگاه می‌کردند. تاریکی شب که فرارسید، دانستند در نخستین روز، سردار ارته‌وردیه دستاورد درخشانی نداشته



بر آنان یورش بردند و سه هزار شورشی را به بند کشیدند. با این همه، وهیزداده و گروهی از نزدیکانش از میدان گریختند. مگر خود را به دژی رسانند و در آن‌جا پناه گیرند. ارته‌وردیه کار سپاهیان را به تهم سپاه واگذار کرد و با چند گردان کارآزموده در پی شاه دروغ‌زن رفت. جنگ و گریز آنان تا بیست و دو خرداد به درازا کشید. در نیمروز وهیزداده و همدستان برجسته‌ی او دستگیر شدند و سرزمین پارس بار دیگر دمی به آسودگی فرو داد.

*چوب خرفستان، چوبی بود که برای کنار زدن مگس و پشه از دور و بر بزرگان به کار می‌رفت. مردم با شنیدن دستگیری شورشیان و پایان یافتن جنگی که تا نزدیکی شهر کشیده شده بود به کوی و میدان ریختند و به دست‌افشانی و پایکوبی پرداختند.
آتوسا که بیش از آن تاب ماندن در چهاردیواری کاخ را نداشت، با بستن پیمان بر سر آن‌که دیگر خودش را خسته نکند و از پای نیندازد به کنار دروازه‌ی پردیس رفت.

به مردمی نگریست که در میدان گردهم آمده و به شادمانی سرگرم بودند. دیدن جشن آنان چند روز خانه‌نشینی را از یادش سترد. دیری نپایید که پیش‌آهنگان سپاه، سوار بر اسب به درون میدان آمدند و آلوگونه گفت:

- نگاه کنید. گمان کنم آن سردار که بر اسب

سرخ رنگ سوار است ارته‌وردیه باشد.

آتوسا بدان سو نگریست. دستش را به روی سینه نهاد و برای دمی بر جای خود ماند. آن‌چه را می‌دید باور نداشت. پس از درنگی گفت:

- او ارته‌وردیه نیست. پادشاه است که به پاسارگاد بازگشته. مردم با دیدن داریوش به سوی رفتند و آن‌چنان در بند امواج آنان گرفتار آمد که گویی می‌خواهند او را سوار بر اسب به دوش گیرند و از زمین بلند کنند. پادشاه با دست‌هایش از پیشواز گرم مردم سپاس‌گزاری می‌کرد.

آتوسا پنداشت که چشمان داریوش از زیر کلاه‌خود به سوی آنان می‌نگرد. اندیشید دستش را برای همسرش بالا بیاورد و در این شادی با مردم کوچ و بازار همراه گردد. نیم‌نگاهی به این سو و آن سو انداخت. چشمانی کنج‌کاو، رفتار شهبانو را می‌پاییدند. پس به لبخندی بسنده کرد و با خود گفت: ای مرد زیرک! چه زود راه خود را به سوی دل‌ها می‌گشایی. در لشکرکشی و نبرد بی‌همتایی. هنگامی که دیگران در یک جنگ می‌مانند و شکست می‌خورند هم‌چون شاهینی بلند پرواز بر آسمان سرزمین پهناور می‌چرخد و باختر و خاورش را به هم می‌دوزی. خدا کند در کشورداری نیز به همین اندازه استاد باشی.

اکامه در شماره بعد

ارائه‌کننده 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 Rivermeade Road Suite 201A
Concord, Ontario L4K 4H1

Connect Insurance Inc.

← ادامه از صفحه ۲۵ اندر حکایت]

که یک هفته به انتخابات مانده بود، رفتیم و با هزار زور و زحمت انصراف دادیم. ولی یک عده فرصت‌طلب که هر روز دم این کارا که محل ستاد ما بود، جمع می‌شدند و صبحانه و نهار و چای و... ما می‌خواستند، مگر می‌گذاشتند ما انصراف دهیم. با هزار زور و زحمت متوسل به رایانه شدیم و آنلاین این کار را کردیم."

مکث کوتاهی کردیم، چایی دوم‌مان سرد شده بود و جرأت نداشتیم به آن لب بزنینم، می‌ترسیدیم، استاد فضولی ما را هم مثل آن طرفداران فرصت‌طلب خود تلقی کند که برای چای و غذا به نزدشان برای مصاحبه رفته‌ایم. در هر حال مدتی که گذشت، به عنوان آخرین سوال از ایشان پرسیدیم:

***استاد چه تجربه و نتیجه‌ای از این کاندید شدن خود کسب کردید؟ به عنوان تجربه در گود سیاست برای ما توضیح دهید.**

ایشان فرمودند:

"مهمترین دستاورد من که یک نتیجه تاریخی برای کار کامیونیتی هم تلقی می‌گردد این است که ما در کشورمان می‌گفتیم سیاست پدر و مادر ندارد، ولی در اینجا ملتفت شدیم، سیاست هم پدر دارد، هم مادر دارد، هم آقا بالا سر دارد، هم مرید دارد، هم مراد دارد، هم یک عده پشت پرده‌نشین دارد که برای مردم عادی که می‌خواهند رای دهند، تعیین تکلیف می‌کنند و می‌گویند به این رای دهید، به آن رای ندهید، ما به این رای می‌دهیم، به آن رای نمی‌دهیم. پس شما که خبرنگار هستید، بدانید که هر چیزی در اینجا حساب و کتاب دارد. جغرافیای منافع چندی و حضور افراد مرزبندی شده، سیاست چندی است که پدرخوانده پیدا کرده، شما نمی‌توانید بدون هماهنگی وارد گود سیاست شوید، افراد در جغرافیای تقسیم شده منافع دارند و خرابت می‌کنند. حالا هم که ما من مصاحبه نمودید و به این حرف‌ها گوش کردید، بلند شوید، چای مفتی هم نوش‌جان کردید، این اسباب و ابزارهای خر رنگ کن خبرنگاری را بردار و بزن به چاک و مزاحم ما نشو."

خلاصه ما با لب‌های آویزان، گوش‌های دراز، چشمان کور و قلم شکسته از محضر استاد فضولی دیپورت شدیم.

رای آوردید و رفتید پارلمان، با شرایطی که دارید و نمی‌توانید خودتان را عوض کنید، یک نماینده منزوی و عضوی بی‌خاصیت می‌شوید و برای خودتان استرس و ناراحتی درست می‌کنید. پس تا اتفاق ناگواری نیفتاده و هزار حرف و حدیث و انگ و وابستگی به چپ و راست، کشورهای بیگانه، موساد، CIA، عامل جمهوری اسلامی، فرصت‌طلب، ابن‌الوقت، اصلاح‌طلب، اصول‌گرا، نفوذی و طرفدار فلان حزب و بهمان گروه و مافیای، به توپسبانداند، بابا جان، بیا و عطای این کار را بر لقاییش بخش و فردا صبح مثل بچه آدم، انصراف خود را اعلام کن و یک راست برو و یک تکه آهن داغ کن و با آن پشت دستت را داغی بگذار که دیگر از این کارها نکنی. همین، پدرت هر چه لازم بود به تو گفت، حالا خود دانید. ما هم دیدیم عجب حرف‌های درست و پخته‌ای این پدر می‌گوید، لذا صبح روز بعد

خوانندگان و بویژه نسل‌های جدید کامیونیتی به عنوان یک تجربه ارزشمند بیان کنید؟

"بله، حقیقت امر را بخواهید، ما چند شب پیش از روز انتخابات ابوی مرحوم‌مان را در خواب دیدیم. بسیار خوشحال شدیم. خاک پایش را توتیای چشمانمان کردیم، ولی دیدیم که خیلی عجله دارد، آمده با من کاری دارد و می‌خواهد زود برگردد پیش والده مرحومه عزیزمان. پدر مطابق معمول با خیرخواهی و نصیحت‌گویی به ما گفت: پسرم وارد شدن در گود سیاست و کاندید شدن برای انتخابات یک خصوصیاتی می‌خواهد که در ژن شما که پسر من باشی، وجود ندارد. شما نمی‌توانید وارد باند و دست‌های شوید. شما نمی‌توانید اگر گفتند سکوت کن، ساکت شوید. شما نمی‌توانید کور شوید و خفقان بنفش بگیرید. شما نمی‌توانید منافع دیگران را بر منافع خودتان ترجیح ندهید. بنابراین گیرم که

اگر برای خدمت‌گزاری به جامعه یک برنامه درست و حسابی داشته باشیم، همه خوشحال می‌شوند و سر و دست می‌شکنند و از ما استقبال می‌کنند. ولی دیدیم نه بابا. این حرف‌ها به قول ابوی گرامی، بحرالصوت است. مسئله چیز دیگری است. مسئله منافع فردی و گروهی است. کسی اینجا اگر وابسته به حزبی، گروهی، جمعیتی، مافیایی نباشد، نماینده پارلمان پیش‌کش یک شغل معمولی ساعتی ده دلار هم پیدا نمی‌کند. به همین جهت اول کار با شور و شوق وارد دنیای سیاست شدیم و آخر کار با خواب دیدن ابوی، انصراف دادیم و کنار کشیدیم."

***استاد ممکن است از خوابی که دیدید و ماجرای انصراف از انتخابات خودتان را برای اطلاع**

هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

کتاب‌های حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار ساکن تورنتو

تیه: دفتر مجله ایران استار، کتابفروشی‌های معتبر ایرانی تورنتو، با تلفن: 416.221.0122



ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات شوهرگرفته و ساپیل پرتی شترال

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

905-508-4111



جلسه آشنایی با فارغ التحصیلان رشته‌های
مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی قابل تجدید و محیط زیست
کانون کانادایی مهندسين و ارشيبكت‌هاي ايراني به منظور آشنائي با فارغ‌التحصيلان

رشته‌های فوق‌الذکر در تاریخ چهارشنبه ۶ نوامبر ساعت ۵ بعدازظهر در محل
SHERATON HOTEL, 600 Highway 7 East, Richmond Hill, ON L4B1B2

برگزار خواهد شد. از کلیه فارغ‌التحصیلان رشته‌های فوق‌الذکر دعوت بعمل آید که در این گردهمایی حضور بهم رسانند.
لطفاً برای اطلاعات بیشتر با آقای مهندس عبدالله حمیدی مسئول کمیته کشاورزی کانون با شماره ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲ تماس حاصل فرمایید.
با احترام
هیات مدیره ۲۲ کانون



Canadian Society of Iranian Engineers and Architects
(Mohandes)



Consulting Engineering Services in Canada
Guest Speaker: Jamil Mardukhi PEng
November 06, 2019 6:30pm

SHERATON PARKWAY TORONTO HOTEL
600 Highway 7 East, Richmond Hill, ON L4B1B2

Bradley Charles Wyndham
Professional Corporation

دفتر حقوقی

پوریا همتی
Senior Law Clerk - فارسی - انگلیسی

پوریا همتی
416.802.9191



استخدام

تعدادی بروکر، مشاور بیمه و ...
را با مزایا و کمیسیون بیشتر
به همکاری دعوت می‌کنیم
info@connectinsuranc.ca

416-576-7766

اجاره فوری آپارتمان کوتاه یا بلندمدت

Front/York st

در نزدیکی CN Tower
آپارتمان یکخوابه با دن ،
نمای عالی
تازه ساز

647-808-3450

ساندویچ پارسی

ساندویچ و کباب
حلیم، عدسی، لوبیا
زبان، مغز بره، الویه، کتلت و ...
سوسیسی بندری، استیک

۹۰۵-۵۹۷-۱۱۸۸

8199 Yonge st

رستوران ۲۴ ساعته دربند

کله پاچه، دیزی، حلیم
صبحانه عالی
غذای لذیذ و تازه
رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷

کیتینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲

879 York Mills Road

توجه
ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...

و اداره مهاجرت کانادا

کلیه وکلانامه های ارسالی به ایران
بدون تأخیر وکیل دارای
اعتبار نمی باشد.

توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

مخبر رسمی تورنتو

و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایرانه

. تنظیم و تأیید رسمی دعوتنامه . گواهی امضاء . وصیتنامه

. تنظیم و تأیید اجازه سفر فرزندان . قسم نامه . کپی برابر با اصل

. اجازه خروج مکرر . تنظیم، تایپ و تأیید وکلانامه

10087 Yonge St. Richmond Hill

\$69

Per Month

شنبه هر هفته همراه با

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

۱۰٪ تخفیف

برای ثبت نام در

Farsi Summer

School



مدرس فارسی بچه های ایران

دو قلب ریچموند هیل

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

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

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

مهر

شما معمولاً قادرید که با شایستگی نیازهای خود برای داشتن یک رابطه خوب دنبال کنید. شما تمایل دارید که خود همزمان که به دیگران کمک می‌کنید تا به رضایت در زندگی‌شان دست یابند استعدادهای درونی خود را نیز شکوفا کنید و اگر چه کلید تمرکز شما هنوز شامل آنهایی می‌شود که دوستان شما دارید اما اکنون بیشتر مایلید که آنچه را می‌خواهید بررسی کنید. خوشبختانه در دراز مدت این داوری و قضاوت در مورد امکانات‌تان می‌تواند روابط شما را استوارتر سازد.

آبان

شما تا به حال موضوعات احساسی خود را به زور جلو می‌بردید و اگر چه هنوز به انتظار آینده هستید اما باز هم به گذشته می‌اندیشید تا بهتر بتوانید احساسات اخیر خود را درک کنید. ممکن است درباره برنامه‌های پیش آمده قدری مردد باشید و این احتیاط بیش از حد می‌تواند شما را برانگیزد تا راه حل‌های جایگزینی در رابطه با آن چیزهایی که نیاز دارید انتخاب کنید. اما فکر نکنید که اشتباهات شما را پیدا می‌کنند یا خواهند کرد. در عوض مطمئن باشید که خوش بینی از دست رفته شما دوباره باز خواهد گشت.

آذر

اکنون کار زیاد کردن برای شما جذابیت خاصی دارد اما شما نیاز خواهید داشت که مراقب خود نیز باشید در غیر این صورت ممکن است خود را بسیار از دست رفته ببابید. این فوریت ممکن است برای شما طبیعی باشد اما امروز شما اگر از نظر احساسی محتاط باشید بیشتر نفع خواهید برد. شما واقعاً نیاز دارید که اجازه دهید هر کسی بداند که در هر لحظه‌ای چه احساسی دارید. کمی مرموز بودن خوب است پس بعضی چیزها را در حد رویا و تصور باقی بگذارید.

دی

معاشرت با مردمی که از نظر عاطفی وابسته هستند معمولاً برای شما زیاد خوشایند نیست اما امروز می‌تواند درهایی را برای راه‌های جدید ارتباط با دیگران برای شما باز کند. شما ممکن است با خودتان کمی در ستیز باشید چرا که سعی می‌کنید تا تعیین کنید که چه میزان از خودتان را آشکار کنید. بهتر است درباره احساسات‌تان زیاد صحبت نکنید اما این کار می‌تواند در یک رابطه عمیق و در لحظات مهمی محدودیت‌هایی ایجاد کند که زیاد ضرورت ندارد. با کمی صادق بودن می‌توانید در مقابل ترس از صمیمیت با دیگران بایستید.

بهمن

شما می‌توانید امروز بسیار آسان گیر و بی قید باشید چرا که یک دوست نزدیک از قصد و نیت شما به اشتباه برداشت دیگری می‌کند. شما اکنون زیاد به هدف‌تان نزدیک نیستید اما این ربطی به این ندارد که شما زیاد مراقب خودتان نیستید. احساسات شما شدید است حتی اگر شما حس نکنید که نیاز دارید که موقعیتی را در یک مسیر خاص راهنمایی کنید. متأسفانه شخص غیر قابل اعتمادی ممکن است کناره‌گیری و انزوا شما را نشانه بد تعبیر کند و آن را نشانه بی‌علاقگی به خود بداند. این رفتار خود را ترک کنید.

اسفند

امروز ماه در نشان شماس است اما شما احساس می‌کنید که به گل نشسته‌اید؛ این احساس شما از آنجا ناشی می‌شود که قبلاً درباره کاری قول داده بودید و الان نمی‌دانید در رابطه با آن باید چکار کنید و به این خاطر احساس پریشانی می‌کنید. خوشبختانه شما امیدتان را از دست نمی‌دهید برای اینکه رفتار و حالت مثبت داشتن می‌تواند شما را به هدف‌تان رهنمون کند. موفقیت از آن شماس است اگر بتوانید بر باورهای محدود کننده خود غلبه کنید.

فروردین

شما امروز مستقیماً تحت تاثیر بازگشت ونوس کامیاب هستید چرا که این سیاره شروع به بازگشت به نشان شما می‌کند. این وضعیت ممکن است در طول این هفته به شما فرصتی دوباره دهد که یک رابطه کاری موفق را آغاز کنید. اما حالا احتمال دارد که احساس پریشانی کنید به خاطر اینکه یک فرآیند شایسته و موفق را انجام ندادید. به خاطر اینکه هر چیزی را عملی کنید سخت کار نکنید. بزودی همه چیز مشخص خواهد شد.

اردیبهشت

امروز زمانی را به این اختصاص دهید که کمی در ضمیر ناخودآگاه خود گردش کنید. ممکن است نامه یکی از دوستان‌تان را کشف کنید یا اینکه تصویری از سال‌های جوانی خود پیدا کنید و بدین ترتیب برانگیخته می‌شوید که تاریخچه شخصی خود را زیر و رو کنید. اگر چه کارهای زیادی در محل کار خود دارید اما کار زیاد شما باعث نمی‌شود که نتوانید گذشته خود را بازسازی کنید. پس برای این سفر درونی هجوم نبرید؛ زمانی را به خود اختصاص دهید و درباره چیزی که بیشترین اهمیت را برایتان دارد چیزی یاد بگیرید.

خرداد

ممکن است نخواهید زیاد درباره خودتان صحبت کنید و آنچه که امروز نیاز دارید این است که احساسات و عواطف خود را در صندوقچه خاطرات خود حفظ کنید. ممکن است از این بترسید که به شدت با رفیقان خود صحبت کنید مخصوصاً اگر فکر کنید که آنها متوجه انگیزه‌های درونی شما نمی‌شوند. برای دفاع آماده باشید؛ اگر زیاد صحبت نکنید بعدها نیز زمانی که دوستان‌تان از شما سوالاتی پرسینند که شما نخواستید درباره آن پاسخی بدهید مجبور نیستید برای آن توجیهی بیآورید.

تیر

با وجود اینکه شما می‌خواهید که خودجوش و خودانگیخته باشید اما می‌ترسید که دیگران اعمال شما را مورد نگرانی قرار دهند. ممکن است احساس کنید اخیراً از نظر عاطفی سرگردان شده‌اید و حتی اگر شما بسیار کم صحبت کنید مثل اینکه هر کسی می‌داند که شما چه می‌خواهید. ممکن است آسیب‌پذیری شما باعث آزارتان شود برای اینکه هر چه که می‌گویید و انجام می‌دهید را مانند یک آینه نشان می‌دهد. تمرین کردن خوابوری بدون قید و شرط راهی است که ترس شما را از واکنش‌های دیگران از بین می‌برد.

مرداد

شما دنیایی از احساسات دارید که کاملاً از نظرها غایب است و امروز احتمالاً می‌خواهید که این راه را برای خودتان نگاه دارید چرا که باعث می‌شود همه چیز خیلی راحت‌تر به نظر برسد. ممکن است فکر کنید که بتازگی در معرض توجه قرار گرفته‌اید و فقط می‌خواهید که برای مدتی از ستاره مجلس بودن صرف‌نظر کنید. از این زمان برای جمع آوری احساسات‌تان استفاده کنید و انرژی‌تان را شارژ کنید برای اینکه دوباره آن را برای انجام دادن کارهای حساسی در طی روزهای آینده نیاز خواهید داشت.

شهریور

شما می‌توانید درباره چیزهایی که می‌خواهید سخت‌گیر باشید و فرصت خود را به خاطر یک تجربه جدید از دست بدهید حتی اگر دقیقاً با تصویری از ایده‌هایی که در ذهن‌تان دارید منطبق نباشد. ممکن است از یک رابطه یا یک فرصت سرمایه‌گذاری عقب‌نشینی کنید به خاطر اینکه آنها دقیقاً با انتظارات شما هم خوانی ندارند. اما سرعت قضاوت نکنید. هر چیز مهمی ارزش صبر کردن را دارد. بنابراین قبل از اینکه پاسخ نهایی خود را صادر کنید چند هفته ای صبر کنید.



Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریداران اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر
- ✓ قیروپاشی
- ✓ فریم‌کشی
- ✓ تعمیر آگزوز
- ✓ برچسب زرد
- ✓ تعویض شیشه
- ✓ سرویس تویینگ

بدون وقت قبلی

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

با انجام هر گونه تعمیرات، ریسک خدمات تویینگ و جادای رلیگان بگیرد



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

Tel: 416.967.1616

1.877.967.1616

www.HamidAuto.com

info@HamidAuto.com



28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

Taher landscaping

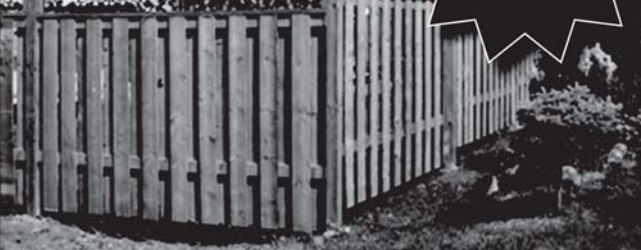
شرکت فضای سبز طاهر

با ۲۰+ سال تجربه

+ 20 Years Experience

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

مشورت و مشاورت و برآورد قیمت مجانی میباشد



Tel: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشویی 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

905-883-5254

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قیمتها با ارائه این آگهی تضمین شده است

بانگ بالاز از میجر مگزی رولروی No Frills جنوب شهر هنت سین



36 Levendale Road, Richmond Hill, 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 بطوری که 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 و دنبال کردن ردیف‌ها و ستون‌ها و اعمال قوانین حاکم بر بازی می‌توان خانه‌ها را یکی پس از دیگری پر و راه را برای تکمیل جدول هموارتر نمود.

سخت

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

۵۹۰

متوسط

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

۵۸۸

آسان

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

۵۸۶

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

۵۹۱

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

۵۸۹

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

۵۸۷

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

۵۸۴ پاسخ

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

۵۸۲ پاسخ

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

۵۸۰ پاسخ

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

۵۸۵ پاسخ

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

۵۸۳ پاسخ

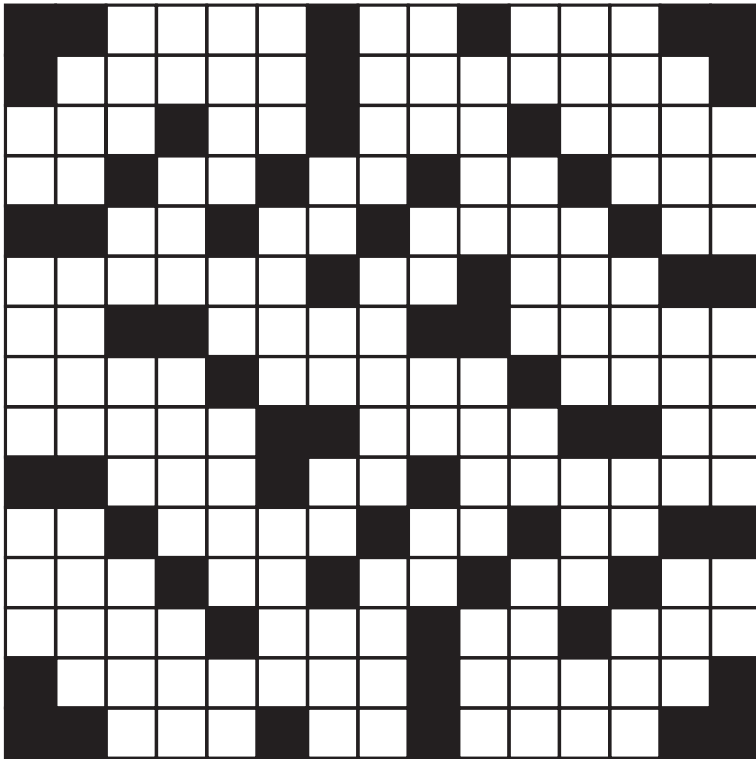
9	5	7	4	1	8	3	6	2
6	2	3	5	7	9	1	8	4
4	8	1	2	3	6	5	7	9
5	3	9	1	8	4	6	2	7
7	6	8	3	5	2	4	9	1
1	4	2	6	9	7	8	3	5
8	1	4	7	2	3	9	5	6
2	9	6	8	4	5	7	1	3
3	7	5	9	6	1	2	4	8

۵۸۱ پاسخ

جدول

شماره ۱۲۶۱ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

افقی

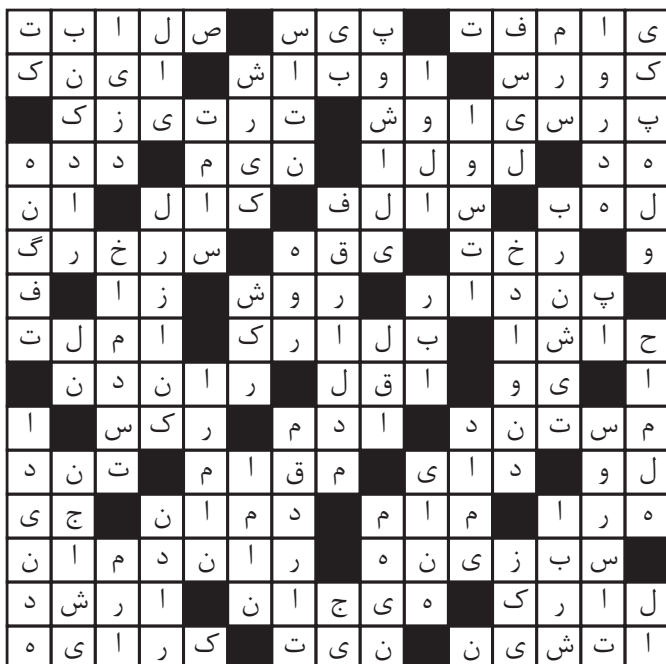
۱. حيله و نيرنگ - الفباى موسيقى - همنشين
۲. عاقبت و آخر كار - امتداد
۳. بوى خوش - طرف و جانب - بستر قطار
۴. خاطر - صحنه نمايش - واحد دارو - باران اندك - باب روز
۵. دفاع فوتبال - شاعر شعر نو - همراه سوزن - هزار كيلوگرم
۶. پول ناروا - دانه خوشبوى چاي - آسمانها
۷. سهل انگارى كردن - آينده - سخن صريح
۸. دوستى و محبت - نوعى پارچه - قانون چنگيزى
۹. كلمه ندا - برهان و حجت - اهانت كردن
۱۰. نوعى ماشين چاپ - پايه و بنياد - هذيان
۱۱. طلا - چوب خوشبو - آهنگ نظامى - نت چهارم
۱۲. تير پيكاندار - فلز رسا - از چاشنىها - عدد منفي - شاد و خندان
۱۳. پي بردن و دريافتن - راه ميان بُر - ناگهاني - زندگى
۱۴. جاهل - مباشر
۱۵. پول پاكتمانه - از بيمارىها - صورت غذا

عمودى

۱. سرازيرى - احصاييه - عنصر شيميايى
۲. ماهى فروش - شخصيت و ذات - پايتخت كشور سوييس
۳. ارادتمند - درد چشم - حرص و طمع - قطع سينمايى
۴. سقف دهان - گياه - واحد تحصيلى - لحظه
۵. رود اروپايى - جارى و روان - ماهى در سال - تشنه و فريب
۶. دوزخ - قفل قديمى - فن و صنعت
۷. كشتى جنگى - نفس بلند - شهر رازى - مرواريد
۸. سرپيچى كردن - تو در تو - غريب و تنها
۹. همسر مرد - حرف فاصله - زهر - تالار بزرگ
۱۰. پرستار - بخيل - نورانى تر
۱۱. قاضى - ابر نزديك زمين - كدر و تاريخ - ناپيدا
۱۲. تصديق انگليسى - زمستان - آهسته و آرام - اندوه
۱۳. وسيله اندازه گيرى - جديد و تازه - فلز مادر - مشكين شهر سابق
۱۴. مرد بزن - نوعى كفش - گريز
۱۵. دشمن سخت - لرزش - پروان و گروه

پاسخ شماره ۱۲۶۰ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

کلیه خدمات

لوله کشی و تاسیسات

Drain - Heating - Cooling

دارای بیمه خسارت WSIB و Fully License

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

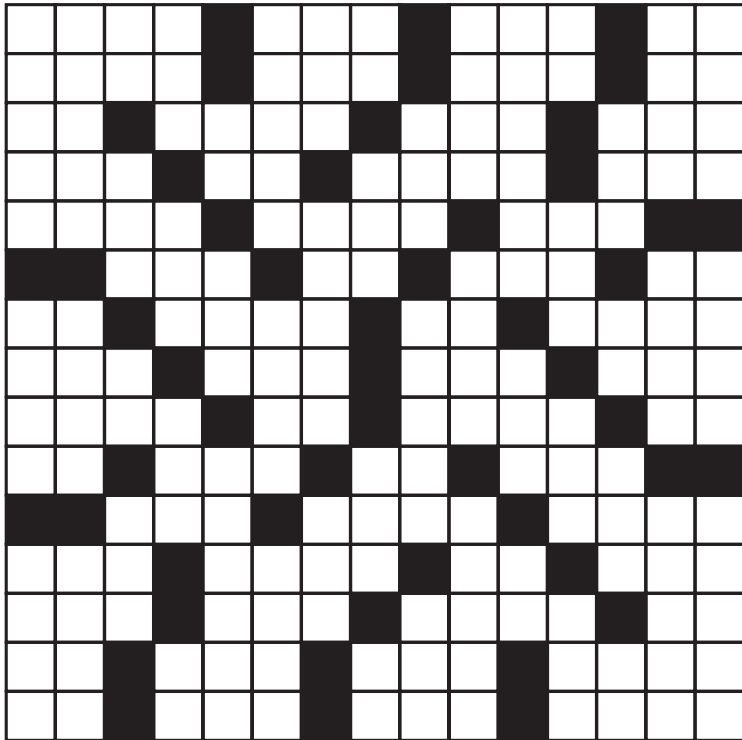
مهدی - Florimed Plumbing

416.875.5484



شماره ۱۲۶۱ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

افقی

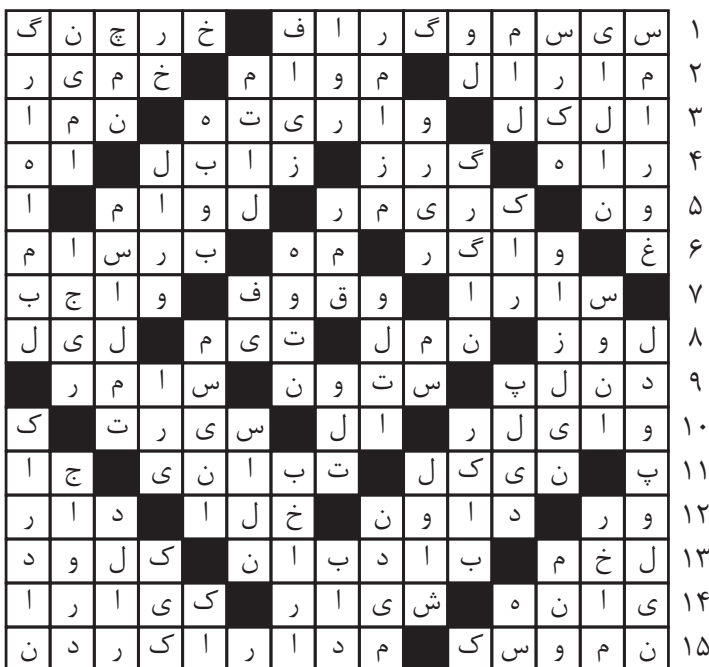
۱. فلز رسانا - پیروان - فرمان و دستور - نوعی پارچه
 ۲. خیس و آبدار - مات و تاریک - دخان - هجوم
 ۳. حالت بیهوشی - نام - ضرب‌آهنگ - ضمیر جمع
 ۴. وسایل ذخیره - ترسناک - قورباغه - میان
 ۵. نرم - جاری - پیمان و عهد
 ۶. مرتجع لاستیکی - غزال - آب‌بند - پیرامون
 ۷. پیکار - صحنه نمایش - شهر ساحلی - رمق آخر
 ۸. آلت درو - مرزبان - از قبایل عرب - شهری در استان آذربایجان شرقی
 ۹. درخت زبان گنجشک - کانال - چهارمن تبریز - از بیماری‌ها
 ۱۰. خامه - پول کشور ژاپن - دارو - باران اندک
 ۱۱. پیک کاغذی - دیوار - آزاد و رها
 ۱۲. درخت تسبیح - انتها - حیات - نوبت بازی
 ۱۳. لخت و پاره - سخن‌چین - بوته کتیرا - اندیشه
 ۱۴. ورزش رزمی - چسبانک - عقاب سیاه - کلمه ندا
 ۱۵. تمام - خالی - بی‌سواد - کشیدن

عمودی

۱. تکیه‌کننده - خانه زنبور عسل - نوعی ساز دهنی
 ۲. همیشه و دایم - چوپان - کمر بند زمین
 ۳. خوردن - خاک سرخ - ماه - قلیل
 ۴. آسیب - خاطر - دام - تبار
 ۵. فریب دادن - سخاوت - موضوع
 ۶. مسیحی - پهن‌آور - نادانی
 ۷. آقا - سیاره زهره - طعم
 ۸. اندازه - نُتر - کرشمه و ادا - اصفهان سابق
 ۹. نابینا - بخت‌برگشتگی - سنگریزه
 ۱۰. بدهکار - مزده و بشارت - تجارت
 ۱۱. یگانه و تنها - گمان بردن - کشور آسیایی
 ۱۲. نقره - جشن و مهمانی - نارس - قدم یکپا
 ۱۳. ضمیر غایب - عضو پرواز - طمع - آماج
 ۱۴. مرمت - روز - پشته‌ها
 ۱۵. علامت - قدر و مرتبه - سیاهرگ

پاسخ شماره ۱۲۶۰ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵

دبیرستان انتگرال

INTEGRAL HIGH SCHOOL

تدریس خصوصی (دبیرستان و دانشگاه)

کردیت کورس‌های دبیرستانی

323 Cummer Ave, North York, ON M2M 2E8

416.497.3107



تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

416-546-8906	تراول ساپورت
416-730-8687	رهتورز (آژانس و تور مسافرتی)
416-221-2792	اطلس
416-224-9931	اسکای لارک
416-223-1441	سان شاین تورز
416-225-5509	یونایتد
905-597-9224	سیمرغ
416-830-4554	محسن امیدزاد

آموزش تحصیلی

416-875-0909	البرز
416-221-2111	دبیرستان RWS(صبحی)
416-843-3387	مدرسه فارسی تورنتو
416-871-1910	مرکز فرهنگی نور
905-737-8282	Advanced Academy
647-274-3050	دبیرستان Toronto Academy
416-221-2111	دبیرستان و هنرستان صبحی
416-497-3107	فاطمی زاده
416-590-9479	مدرسه فارسی سینا
416-497-3107	دبیرستان انتگرال

آموزش راندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

416-221-2111	آکادمی هنر صبحی
--------------	-----------------

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

416-752-9494	best Auto Services - صافکاری، خرید و فروش
416-736-8880	bell Auto (کامران) - نمایشگاه

Tehran Auto (بهرروز) - تعمیرگاه

اتومبیل - کرایه

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

املاک، مسکن

416-804-0124	احسان صابری
416-400-1239	امید مصطفوی
416-841-9160	افشین بهرام شاهی
647-800-7005	آرمین (Casalova Realty)
416-318-7878	الهه اردستانی
647-808-3450	کامران انواری
416-873-6477	آرمین یوسفی
416-704-6049	پیمان رنجبر
416-709-6008	حامد امیران
416-495-2368	پویان مقتدر
416-315-8596	حمید لواسانی
416-720-1020	رضا خادم
647-994-7073	آزاده پابنده
905-731-2000	پاسارگاد
416-570-9773	علیرضا بساق زاده
647-466-4994	فتانه حمصی
416-904-9571	علی (ابوالقاسم) عسگری
416-817-7756	مهشید مدیرنیا (وام)
416-223-8885	حسین علی نژاد
416-648-8048	میترا نائینی

بازرسی ساختمان

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

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

647-965-1346	رز ابری (انواع بیمه)
416-829-7877	آقازاده، سیروس (انواع بیمه)
416-558-6454	آجورلو، نائله
647-606-9794	امیر کرمی
416-584-7070	پویا جوادی
416-877-8430	مهشید سلیمانپور
416-576-7766	خداپرست، نادر
416-558-2138	رحیمیان، محمد
416-418-8587	سیروسی، رامین

هوتن قره باغی

FSB Group رستمی

قره باغی-هوتن

برق و صنعتی

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

ترجمه

647-965-3867	علیرضا درستکار
416-875-2830	موسوی ATIO (آرورا، نیومارکت)
905-709-0062	جواد مددی ATIO
416-431-4445	اسکندر تدین ATIO
416-419-0476	سهیلا خاتمی ATIO
416-732-3278	دکتر رضا شیدفر
647-470-0220	ماه بانو غلامی ATIO
416-274-7448	آذین وکیلی ATIO
416-416-0476	سهیلا خاتمی
416-224-2829	ف. امامی

پزشکان خانوادگی و متخصص

647-847-2070	دکتر محمدرضا کاظمی (تجرویات)
416-548-6555	ارجمند (چشم پزشکی)
416-303-5730	صفر داعی (روانپزشک)
905-780-8444	محمد کاشفی (دندانپزشک)

دندانپزشکان

905-836-6111	سعید مشکسار
647-352-8080	ساعتیان
905-780-8444	کاشفی
905-727-0007	کرمانشاهی

دامپزشک

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

داروخانه

416-733-7999	داروخانه کیو (Q)
416-224-0003	داروخانه سینا (شعبه Finch غربی)
416-223-6991	داروخانه سینا (شعبه ینگ و ۴۰۱)

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

(416) 450 8223	کلیه دروس
----------------	-----------

تعمیرات اتومبیل

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

تلفن های مشاغل در تورنتو



محضر	416-216-8320	دفتر رسمی جم
	416-850-6455	محضر رسمی تورنتو
مکانیک	905-883-1118	ویگن
وام	416-779-0706	بابک اسلامی
	416-939-3769	کامران اعتصام
	416-575-7392	رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD)
	416-704-7044	امید جلیلی
	416-566-2444	سعید آرم
	416-356-6310	سام انصاری
	416-558-8990	علی شریف اصفهانی
	416-710-9391	رنوف قدردوست
	416-831-3124	زهرا علوی
	416-975-3875	سحر بوباش
	647-622-0111	رعنا زوالت
	416-571-4045	رویا روستا
	416-648-3064	بابک فتوحی
	416-454-6274	نازی واقف
	647-546-4042	نیوشا نوری زاده
	416-856-7950	بهنوش شفیعی (مسکن TD)
	416-888-6753	افشین نژاددهقان
	416-553-3394	مجید حبیبی
	416-704-9292	مریم اکبری
	416-722-8069	حسین طباطبایی
وکالت - مهاجرت - تصادفات	416-777-2244 #720.....	رز بهرامی
	905-918-9606	الهام معاونی (وکیل رسمی دادگستری کانادا)
	905-597-7759	سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حوائجی)
	416-929-2200 #114.....	مرجان دلاور (تصادفات)
	416-551-1529	مهرداد صالحی (تصادفات - جرائم رانندگی)
	647-777-1443 #	پروین صادقی (مهاجرت)
	647-965-3867	علیرضا درستکار (مهاجرت)
	416-871-4896	Top Immigration
	416-224-2829	Gateway
	416-666-6012	دکتر عابدی
	416-733-4050	کامران نقوی
	647-297-9723	ندا نظری (تصادفات)
	416-835-2009	موری فرجی (تصادفات)
	416-788-4851	وفا نعمتی (تصادفات - جرائم رانندگی)
هتل و مهمانسرا	416-540-2379	اسکان کانادا

طبیعی درمانی	416-779-7901	مهبیز آزاد
	647-222-6568	هنری مساوات
	416-492-2111	محسن رضوی
رستوران	905-597-1188	پارسی
	416-595-9988	خانه کوچک کباب
	416-445-1777	دریند (اولین رستوران ۲۴ ساعته ایرانی)
ساندویچ فروشی	905-597-1188	پارسی
سونوگرافی - ایکس ری	416-223-6500	شپرد و ریچموند هیل (دوشعبه ایرانی)
فروش و موکت	416-858-9491	فروش شوئی مازیک
فروشگاه خوار و بار	416-590-1234	ارزان
	905-773-2323	سوپر مدنی
قنادی و بیکری	416-510-1050	شیرینی سرا
	416-223-5551	گل سرخ
کابینت سازی	416-661-5101	Legend Kitchen
	647-262-7551	Top Kitchen
کامپیوتر	416-226-6939	ادونس کامپیوتر
	416-731-9300	PC Laptop Wireless
	647-500-8003	نوت بوک بهمن
	416-854-0192	Apple MacBook Setup
کمک به سالمندان	AceHomeCare.ca.....	(416) 628-8545
کیتینگ	647-466-3845	کدیانو
لوازم یدکی اتومبیل	416-292-7001	دلنا - لوازم یدکی نو
لوله کشی	416-661-9393	احمد
	416-876-6679	رضا
	416-880-3680	میلاد
	416-708-4073	لوله کشی محسن
	416-661-9393	لوله کشی رضا
ماهواره , WEB Design	647-669-7001	ماهواره
	416-490-9009	Web
مالی و ورکشکستگی	416-407-1119	جمشید عامری

تعمیرات لوازم منزل	905-508-4111	الن الکترونیک
	905-884-7227	
جوهری	647-554-8000	آنتیک
چاپخانه	416-903-6060	Candoo
	416-676-9-676	خرمدند
حسابداری	416-841-6706	آرت
	905-59-777-59	ایده آل
	647-848-1855	اشنا
	416-224-0540	امین
	416-223-7272	آرش حسامی (حسابدار رسمی)
	905-597-0740	بهمن
	416-225-6600	پویا (عزت زنگنه)
	416-823-5727	جاهد
	416-857-1681	جیکوب
	289-597-8880	شایان
	905-709-0880	شفقت
	416-835-7210	گیله وا
	416-857-1681	یعقوب نصری (Jacob)
	416-317-3003	هارمونیک
	416-223-3336	نشنال (غایبی)
	416-844-6634	متین
	416-505-0055	یارخانی، بهروز
حمل و نقل بین المللی	416-590-8989	FSI (چایچی)
خیاطی و خشک شویی	437-224-1811	افروز (خیاطی و خشک شویی)
صرافی و حواله پول	416-356-6666	اکسپرس
	647-202-1318	اکسچنج
	416-224-0000	ارگ
	416-616-8585	بهمنی
	416-731-9797	پاک سیما
	416-229-0000	پرسپولیس
	416-300-1070	تورنتو
	905-237-9050	سرمایه
	416-542-1111	لومیر (اسماعیل هناره)
	416-830-6500	ملل
	416-640-9949	ملی
	905-597-8787	نیویورک
	416-300-1070	یزدانیپرست

رایگان
به زبان فارسی

جمعیت کمک به مردم با همکاری ایران استار
برگزار می کند:



سمینار اطلاع رسانی

معجزه قرن بیست و یکم در درمان ویژه و انحصاری سرطان

روش های معجزه

متخصص خون و سرطان

دکتر نادر جوادی

Hematologist and Oncologist,
Member of American Society of Clinical Oncology,
previous clinical professor at UCI medical center
Registered



معجزه ورزش و نقش مثبت آن

دکتر فیزیوتراپ
دکتر بهرام جم

Doctorate in
Physical Therapy,
D.SC.PT, M.PHTY,
B.SC.PT, FCAMT
Registered, Certified



عواملی که ایجاد سرطان می کنند

پزشک و دکتر فیزیولوژی
دکتر محمدرستگارپناه

Ph.D. in Physiology,
Registered Massage
Therapist (RMT),
MD (Iran), Integrative
Medical Doctor (IMD)



معجزه تغذیه و نقش مثبت آن

متخصص تغذیه و بیوانرژی
هنگامه جولایی

MLA, BFA, RHN, RBIE,
Registered nutritionist,
Registered Bioenergetic
specialist,
Registered



معجزه پرستاری و نقش مثبت آن

پرستار، برنده ۲ جایزه معتبر
احمدرضا باکی

Oncology Nurse,
Best International
Educated Nurse 2014,
Winner KirshHumanity Award,
ONS Certified



طبیعت و چگونگی تشکیل سرطان

دکتر نچرویات
دکتر محمدرضا کاظمی

PhD Pathology & Lab,
Naturopath,
MD (Iran),
CCNM,
Registered



معجزه روحیه و نقش مثبت آن

دکتر روانشناس
دکتر نسترن ادیبراد

PhD Psychologist,
CCCP,
Registered
Psychologist,
Registered

با بازدید رایگان از موزه آقاخان، بین ساعات ۱۲:۳۰ تا ۱:۳۰، آغاز سمینار از ساعت ۲ با پرسش و پاسخ

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

کنفرانس را حمایت کنید: 647.674.4048

آنلاین ثبت نام کنید: www.AidingPeople.org/cancer

Sponsors

Gold:



شاپور متالکوپی
www.metal.ca
647.351.6500

ارز پرسیکا

محمدرضا کریمی
647.345.9325
647.345.9325



آزمایشگاه های طبی فارسی زبان
Ultimate Diagnostics
416.223.6500

Silver:



دکتر سهراب خوشبین
905.780.8627



فرید کامریون
پروکر املاک
416.278.0524



محمدرضا جاتمهرانی
پروکر املاک
416.824.9934



شرکت بیمه رحیمیان
insufin.com
905.370.0011

Bronze:



احمد دولت آبادی
مشاور املاک
416.629.9720



پوریا همتی
مشاور دفتر حقوقی
416.802.9191



امور حقوقی و مهاجرت
فرینا نامورزاد
647.889.4165



صرافان لومیر
416.542.1111



خدمات
گرمایش و سرمایش
647.896.3025



مهدی رضوی
پروکر املاک
647.821.8858