

ارز ملل
Metal Exchange اپ جدید
پنهان نیخ خواه فروش ۲۸ ساعت
و خود را در میان همراهان از خود کنید
بلوک پلیکاتیو ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

1\$ Per Issue

امیران استار

بازدید از سایت از ایندکس فروشنده
۱۴۶۳۱۹۰۰۰۰
فیبانک، بانک، صرافی و...
روزگردی پالایز ایران
www.sarafabahmanica.com

Thur, 7 Nov 2019 - V. 26 - No.1262

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

محمد رضا فدوی
مسکونی، تجارتی، سرمایه‌گذاری
416.732.7777
ROYAL LEGACY
TERREPRIETY BROKERAGE

کارشناس وام
محمد حسی
416.553.3394
www.majlisbankiran.com
tribe

صرافی تجارت
416.895.2020
tejaratiran.ca
6085 YONGE ST., UNIT A

صیغه معمولی
لی لیز
پارسی سالنی
905.597.1188 | 8199 Yonge St.

دیپرستان بین‌المللی
کانوی

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

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

بیمه
پیمان سخن
محمد رحیمان
905.370.0011
sherakatolmeh.com

صرافی اکسچنج
برداشت همراهان با اکرتهای کارت‌پورن
647.202.1318 / 289.597.8090
7181 Yonge St.
(Shops on Yonge mall)
Unit 135 / Unit 4

ارز نیویورک
پرداخت همراهان با کارت اپیران
(بدون کارمزد)
905-597-8787
7368 Yonge St.

صرافی ارگ
416.224.0000

دفتر حقوقی
پوریا همتی
 Bradley Charles Wyndham
Professional Corporation
اوراق قانونی، فریض و پرونده‌های اداری
پیمانه‌های بندگی و مدنی
پیمانه‌های امور تراویث، همواره و مدنی
416.802.9191

→ IRAN STAR ←

کرایه انواع خودرو اسنپ




905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca

3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8

سواری، مینیون ۷ و ۸ نفره

با قیمت‌های مناسب
همراه با
بیمه شخص ثالث
و سرویس فروشگاه
پیرسون (تورonto)

کوتاه و بلند مدت

رانندگان لیفت واپر،
بطایر فرید، از ماکارایه
کلید؛ کلید هزینه‌ها
مانند سرویس و تکمیر
بعهده ما می‌باشد

اور حقوقی سasan امام
Access Legal Services
7191 Yonge St., Suite 709B,
Thornhill, ON L3T 0C4
416.444.5555

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

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

صبحانه کامل دریند
هر روز از ۸ تا ۱۱ صبح

- ✓ انواع نیمرو
- ✓ نان و پنیر
- ✓ املت
- ✓ کله پاچه
- ✓ کره عسل
- ✓ کره مریا
- ✓ حلیم

نازه، قیمت مناسب، کیفیت بالا

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

دریند شعبه دیگری در تورonto و کانادا ندارد

کیترینگ دریند: رستوران دریند، پاتوق خانواده‌ها و روزشکاران و هنرمندان | رستوران دریند:
416-445-1777 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5 | **647-832-8232**

کلمه پاچه **دیزی سنتی** **حلیم**



ایران استار

اوین میانی میانی

اوین میانی میانی</p

خبر - انتاریو

رکورد آدمکشی در تورنتو شکسته شد



تورنتو گفت: "بدینه است ما با این موارد به صورت جدی برخورد می کنیم". طبق آمار پلیس از سال ۲۰۰۴ تاکنون، سال ۲۱۹ بدرترین اتفاق افزوخته شود، این مسئله نگران کننده است. تبراندازی در تورنتو بوده و این شهر به تبراندازی در حال شکست رکوردهای بلی خود است. امسال ۳۹۸ تبراندازی رخ از همسایگان گفت در حالی که پسند را خود که منجر به کشته شدن ۳۳ نفر به رختخواب می برد. صدای تبراندازی شنیده و افزوخت که این تبراندازی سیار و خزمی شدن ۲۲ نفر شده است. در ترسیده است. "کیم کلیویو هایت" و کل رابطه با تبراندازی ها ۵۸۲ نفر پلیس تورنتو دستگیر شده اند. این هاستمندان گفتند صدای تبراندازی و سمعت در حال شکست رکوردهای بلی خود از زمان آغاز پرورد ۴۵ میلیون ۱۱ هفته از زمان آغاز پرورد ۴.۵ میلیون گرهی از افراد در خارج ساختمان دیدم دلاری پلیس در رابطه با خوشونت اسلحه فریادهای زیادی را نیز شنیدم" او که به نام "پروچکت کامپونومنتی اسپیس"، تاکنون ۱۲۷ مورد تبراندازی، کشته شده اند. این آنده بفروزه داده و در سال ۲۰۱۸ بر ۶۱۳ تبراندازی افزایش ۴۲۸ داشته است. پلیس همچنین در حال تحقیق در مورد تبراندازی دومی است که در نزدیکی خیابان "هاردینگ" و خیابان "جین" در قائله ۲.۵ کیلومتری محل تبراندازی روز ۲۹ ساله به طور جدی مجرح چهارشنبه رخ داده است. در این حادثه یک مرد ۲۹ ساله به دلیل اینجا شده است. پلیس اضافه کرد که البته خلیلی زد است که بگوید این تبراندازی به هم مرتبط بوده با نه ولی این احتمال مأموران پلیس اکنون به دنبال سه مظنون این حادثه هستند. ساندرز گفت: را پرسی می کند. "جیم گوتل" از پلیس

"مارک ساندرز" رئیس پلیس اونتاریو در گفتگو با خبرنگاران گفت که این تبراندازی هدفمند بوده طوری که تبراندازان قبل از تبراندازی از یک هاستمندان پسندیده شده و مستعدی در نزدیکی ساختمان پیش از اینجا رفتند که قربانیان در آنجا جمع شده بودند، و سپس به سمت آنها آتش گشودند.

مأموران پلیس اکنون به دنبال سه مظنون این حادثه هستند. ساندرز گفت:

بیمه

أنواع بيمه و سرمایه گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

- RESP** **تحصیلات فرزندان**
- اتومبیل** **سهام سرمایه گذاری**
- مستغلات** **بازنشستگی**
- محل کسب** **تجاری و صنعتی نامه**
- توریستی** **علاج ناپذیر**
- بیزنس و ...** **درمانی**



416.576.7766

با اطمینان کامل، خود، عزیزان و
زندگی تان را بیمه کنید.

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

- Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)
- مصدومیت های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خودگشی
- دعاوی کیفری و کلیه جرائم جنایی
- گواهی اعتماء، کیم برایر با اصل، تنظیم دعوتنامه
- Notarization, Certified True Copy , Visitor's Visa

مرجان دلاور

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

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

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

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

ACCESS

Paralegal Services

- Small Claims Court matters
- Landlord & Tenant matters
- Construction Lien
- Shoplifting
- All Criminal matters
- WSIB matters
- Speeding
- Driving with no Insurance
- ODSP Appeals

In Association With Mirian Law Firm

- Car Accidents
- Slip & Fall matters
- All Real Estate matters
- All Immigration matters

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

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

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

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



بدون
کارمزد

CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

هنا ره



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

NEW!

سریع . بهترین نرخ . معتمد

Tel: 416.542.1111

8167 Yonge St. Thornhill

پلازا سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک



خبر- انتاریو

استفاده از تلفن همراه در کلاس‌های انتاریو ممنوع شد



کردن آنچه معلمانتش در سر کلاس‌ها اجبار می‌گردد، تصمیم به تغییر روش گرفت و حرفش را معموس کرد و گفت که این مدارس نیز می‌توانند برای مقاصد آموزشی از تلفن‌های همراه استفاده کنند. کارستنی که داشتادانشگاه مونترال هم هست می‌گوید هر بولی که برای تحریر تلفن همراه در کلاس‌ها هزینه می‌شود می‌تواند در مدارس برای حصول اطمینان از کاربرden بهتر نباشد، تفصیل و شورا گفت که مناسب‌ترین افراد این مدارسی، رفتار و روانشناس آگاه شوند. آنها را در زندگی به کار گیرند.

شواری مدارس: برای مقاصد آموزشی قابل استفاده است

هیئت مدیره شواری مدارس تورنتو که سایقاً در پی ممنوعیت تلفن همراه نمی‌کنم این ممنوعیت در این رابطه کاری انجام دهد. من فکر می‌کنم این قانون پیام

کار ساده‌ای نیست

به گفته دولت انتاریو، ۹۷٪ دانش‌آموزان و معلمانت که در طول پاییز سال ۲۰۱۸ مورد مشاوره قرار گرفته‌اند گفته‌اند که استفاده از تلفن همراه باید به نوعی محدود شود. اما "سری کارستنی" رئیس زوهش کانادا در زمینه فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش و پژوهش، گفت در حالی که او با مشکل افرین بودن تلفن‌های همراه برای جامعه موافق است، اما ممنوعیت تلفن همراه در مدارس پاسخ این مشکل نیست. او گفت: "فکر می‌کنم وظیفه آموزش دادن داشت‌آموزان، و مسئولیت‌بدر کردن آنهاست و فکر نمی‌کنم این ممنوعیت در این رابطه کاری انجام دهد. من فکر می‌کنم این قانون پیام

را به هدف خواهد رساند با خیر".

شواری مدارس: برای مقاصد آموزشی

که می‌توانند برای این اتفاق بتوانند برای انجام تحقیقاتشان از تلفن همراه استفاده کنند.

یا مثلاً از آن به عنوان ماشین حساب استفاده کنند؛ بنابراین برای اهداف آموزشی استفاده از تلفن‌های همراه مجاز نداشت اما پس از چهار سال دیگر

خواهند بود."

این ممنوعیت که در اوایل سال جاری توسط دولت اعلام شده و برای وقت دادن کافی به بیشتر مدیره شواری مدارس به تأخیر افتاده بود، اکنون به اجرا درمی‌آید. تحت این ممنوعیت، داشت‌آموزان فقط زمانی در هنگام آموزش می‌توانند از تلفن همراه شخصی خود استفاده کنند که هدف بکارگیری آن آموزشی، پهداشتی با نیازهای ورزش باشد. در حالی که برخی از مدارس قبلاً سیاست‌های مشابه را در مورد استفاده از تلفن‌های همراه اعمال کرده‌اند، از امرزو این قانون ممنوعیت استاندارد برای استان انتاریو خواهد بود. قانون این استان اما شخص نگردد که چگونه معلمانت می‌خواهند این ممنوعیت را اجرا کنند.

استفن لجه، وزیر آموزش انتاریو گفت: "ما می‌خواهیم اطمینان حاصل کنیم که داشت‌آموزان در زمان بکارگیری توجه‌شان به موضوع درسی است. واقعیت این است... که حواس پرتی‌های زیادی در مدارس وجود دارد... بنابراین هدف ما ایست که بچه‌ها روی موضوع درسی و آموختن داشت‌تممرک باشند، تا بتوانند

آنها را در زندگی به کار گیرند".

نازی واقف

Mortgage Team Leader
Brokerage Licence # 10530
License #M08004237 (Nasi Vaghef)

5 YEAR VARIABLE %2.49 from

استخدام: استخدام Mortgage Agent با آموزش خصوصی و کمیسیون بالا

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

416.454.6274

8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200



دفتر حقوقی و ترجمه رضاناظر و آذین وکیلی

از مبدأ تا مقصد با شما هستیم

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

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

Canada Trust



Maryam Akbari

Manager, Mobile Mortgage Specialist

مریم اکبری

- ✓ مدیر وام مسکن
- ✓ کارشناس امور وام
- ✓ با سال‌ها تجربه

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

- ✓ Pre-Approval
- ✓ پیش تاییدیه
- ✓ Switch and Refinancing
- ✓ وام مسکن برای مهاجران جدید
- ✓ New Immigrants
- ✓ وام مسکن برای افراد خوداستغال
- ✓ 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



خدمات

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

جرائم جنایی (دزدی از فروشگاه): Summary Convictions

و تهیه دعوت‌نامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی

شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath
416-915-0050

واقع در پلازا ایرانیان 6101A Yonge St.,

ایران اسٹار
IranStar.com
رایگان
مدد در مدد عامی
به زبان فارسی

جمعیت کمک به مردم با همکاری ایران اسٹار

ایران اسٹار

برگزار می کند:

سمینار اطلاع رسانی



معجزه قرن بیست و یکم در درمان ویژه و انحصاری سرطان

همین یکشنبه
الان ثبت نام کنید



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 فیزیکال تراپ
دکتر بهرام جم



عواملی که ایجاد سرطان می کنند
پزشک و دکتر فیزیولوژی



متخصص تغذیه و بیوانرژی
هنگامه جوایی



تعادل بدن و پیشگیری از سرطان
پرستار، برنده ۲ جایزه معتربر



طبیعت و چگونگی تشکیل سرطان
دکتر نظریات
دکتر نسرن ادبی براد دکتر محمد رضا کاظمی



معجزه روحیه و نقش مثبت آن
دکتر روانشناس

با بازدید رایگان از موزه آقاخان، بین ساعت 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 نومبر ۲۰۱۹،
ساعت ۲ تا ۶ عصر،
موزه آقاخان

کنفرانس را حمایت کنید: 647.674.4048

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

Sponsors

ارز پرسیکا

Gold:

جعید رضا کریمی
647.345.9325
647.345.9325



هنگامه جوایی
متخصص تغذیه و بیوانرژی
647.262.0919

ارز ملل

شاپور تباکویی
www.melal.ca
647.351.6500



آزمایشگاه های طبی فارسی زبان
Ultimate Diagnostics
416.223.6500



HARRYCHOPRA
مشاور املاک
647.546.7000

Silver:

WELSPRINGS MEDICAL
THE NATURAL HEALTH & BEAUTY SPA
دکتر سهرا بخشین
905.780.6627

فرید عامریون
بروکر املاک
416.278.0524

Insufin™ Inc.

شرکت بیمه رحیمیان
insufin.com
905.370.0011

رضا حاتم طهرانی
بروکر املاک
416.824.9934

IDTC LIBERTY DENTAL TRAINING CENTRE

Liberty Courses
کلاس های بورد دندانپزشکی
437.246.9572

Bronze:



احمد دولت آبادی
مشاور املاک
416.629.9720



پریانه هamedani
مشاور دفتر حقوقی
416.802.9191



هاله کاوه
دستال های جیست
416.302.4111



ماهنه خردمند
416.676-9.676



مرافی لوئیز
416.542.1111



سالم تورنتو
905.889.2526



سالام خدمات
کرمائشی و سرمایشی
647.896.3025



امور حقوقی و مهاجرت
فربیا دانوراد
647.889.4165



مهدی رضوی
بروکر املاک
647.821.8858

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز مال

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange



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

جواهری آنتیک

جواهری آنتیک:

خرید و فروش انواع

جواهر با سرتیفیکیت رسمی

۶۴۷.۵۵۴.۸۰۰۰
6024 Yonge St.

خبر- کانادا

رهبر حزب سبز کانادا کنار می‌رود



فرایند جاگایی رهبر حزب را پیچیده کرد، اما این موافقت نوشت: "برای بهبود شناسن رهبری حزب را تغییر نمی‌دهد. وی افزود، اگر انتخابات در سال ۲۰۲۳ باند من نقش رهی داشته باشد، انتخاباتی که تمام قدرت و با اهدافی بزرگ از خودمان شروع کنیم و سپس به دنبال اهدافی بزرگ در در مذکوران جهانی باشیم".

حزب سبز در انتخابات با سه کرسی همچنان در رده پنجم احزاب قرار گرفت؛ لیبرال‌ها با ۱۵۱ کرسی، برای کسب اکثریت ۱۳ نفر کم آوردند، این بدان معناست که آنها رای تصویب قانون و بودجه به حمایت احزاب دیگر احتیاج دارند و در این میان حزب سبز با ۳ زمینه‌های سیاست مشترک بین آنها در زمان تنکیل دولت اولیت لیبرالی کانادا را "زمینه‌هایی مانند ممنوعیت قدرت دولت حداقلی ترودو داشته باشد. اسقاط از پلاستیک‌های یکبار مصرف و از احصار فناوهای مودبینه‌تری در مجلس نمایندگان کانادا".

اهداف بزرگی را به اجرا بگذارد. اهداف اصلی حزب سبز را جنین برشمرد:

- بهبود مراقبت‌های بهداشت روان و رسانی در زمینه مفترض شده در روز پنجه‌نشینی،
- افزایش حکمت در زمینه تغییرات اقلیمی را ("هم فی الاهم") و مسئله جدید مجلس پیش‌بینی کرد، از همه احزاب برای رسیدگی به بحران مواد معدنی
- پشتیبانی از ساماندان افزایش مسکن‌های ارزان قیمت
- کاهش هزینه انتشار الودگی کانادا از قبیل از کنفرانس اقلیمی
ماه دسامبر آینده در سانتیاگو شیلی
با مراعع داخل کشور

خبر- کانادا

WE LOVE CATERING

PARS

لذیذترین

ساندویچ و کباب

— حلیم و عدسی —

هر روز هفته



بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو
زبان مغز بره الیه کلت سوسیس بندri
سوسیس آلمانی و ایرانی ساندویچ استیک
بالاترین مرغوبیت کباب‌های ایرانی در پارسی ساندویچ:
Tel: 905.597.1188 8199 Yonge St.

پنجشنبه - پیشنهاد: ۱۵ شب
جمعه و شنبه: ۱۱ شب

حراج استثنایی لوکس ترین وسایل منزل

upto
50%
با قیمت‌های عمده فروشی
OFF



Classico Roma

416.792.8894
www.classicoroma.com

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

برترین کیفیت
با حداقل قیمت



۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازا
ایرانیان

سوپر ارزان



به مناسب بزرگداشت کوروش پدر منشور حقوق و آزادی بشر
روز شنبه ۹ نوامبر ساعت ۱۲ ظهر

توجه
فرمایید:

سوپر ارزان برای نهار در خدمت هم وطنان عزیز می باشد.

برای
سوین سال تقدیم
دین سوپر ارزان به عنوان بهترین
مبدل ایست و مدیرانه ای
در نورت پورک
انتخاب شد

ذغال اخته
تازه رسید

شیره انکور ارگانیک
رسید
ارده و حلوا ارده اردکان
رسید

غذاهای تازه و خوشمزه آخر این هفته

- ۱ شامی گوک
- ۲ میرزا قاسمی
- ۳ کباب تابه‌ای دورگ
- ۴ پاستای عربی تو
- ۵ حیلم بادمجان
- ۶ آلبالو پلو
- ۷ مرغ تاردوش
- ۸ پاستای آلفردو
- ۹ پاستای پستو
- ۱۰ هموس
- ۱۱ خورشت هویج
- ۱۲ شیرین پلو
- ۱۳ باقلاقانق
- ۱۴ اکبر چوجه



اسپشیال‌های این هفته سوپر ارزان



برگ مو
رایان
هر عدد: \$3.49
\$6 نتا



برنج ایرانی
هفت ستاره
هر بسته: \$22.99



جواهر، بلک روییز ۲ نتا
\$7 نتا



ویفر باروکش کاکائویی
تک تک
بسته‌ای: \$0.50
\$9.99 نتا ۲۰



توت خشک سیاه و سفید
تازه
\$4 نتا



کلوچه نادی
هر عدد: \$2.99
\$6 نتا



بیسکوئیت کرم‌دار
ساقده طایی
بسته‌ای: \$1.49
\$5 نتا



بیسکوئیت ساقه طایی
بسته‌ای: \$0.99
\$5 نتا



بیسکوئیت تُرد
پیک نمکی
بسته‌ای: \$0.99
\$2 نتا



کنسرو لوبیا چیتی
یکویک
هر عدد: \$1.99



خیار شور بزرگ
هفت ستاره
هر عدد: \$4.99



خیار شور سلطان
هر عدد: \$2.99
\$5 نتا



خیار شور زرین
هر عدد: \$2.99
\$6 نتا



کشک کامی
سایز خانوارده: \$12.99
سایز بزرگ: \$7.99
سایز متوسط: \$5.99



رب انار کامی
هر عدد: \$3.99
\$5 نتا



رب گوجه و یک و یک
هر عدد: \$3.99
\$7 نتا



گوجه فرنگی قطعه
شده‌ی رژین
بسته‌ای: \$1.99
\$5 نتا



انواع ماکارونی
تک ماکارون
بسه‌ای: \$0.99
هر بسته ۹۹ سنت



رشته آش نوش
سزده‌نه و انسی
بسه‌ای: \$2.99
\$5 نتا



کمپوت آلبالو و گیلاس اروم آدا
بسه‌ای: \$1.99
\$5 نتا



سبزی سبزدانه،
سیبیون
بسه‌ای: \$3.99
\$10 نتا



گز کرمانی
هر بسته: \$11.99



شیرینی ایرانی
هر بسته: \$8.99



سوهان عسلی
هر بسته: \$5.49



تن ماهی شمیم
بسه‌ای: \$2.49
\$6 نتا

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

انواع سفارشات کیترینگ
و مجالس پذیرفته می‌شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان



پلوپز ایرانی پارس خزر	
\$100	۴ نفره
\$120	۸ نفره
\$140	۱۲ نفره

سفارشات آنلاین بادلیوری:
پذیرفته می‌شود

www.arzon.ca

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

سريعتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS ریاست و هنرستان خصوصی صبحی آکادمی
Richmond Hill World School
Private High School

After School . Night School Adult Credit Courses

Online Credit Courses

Grade 9-12

بزدگترين، مجهرزقرين، كاملترین و موقفيون
مجتمع آموزشی و هنری ایرانیان کانادا

International Students Welcome

- 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



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

مساوره رايگان تحصیل



آموزش و تهیه Art Portfolio

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

دور شکم و بیماری‌های سخت و بیمه مناسب آن



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

پوند می پاشد. در افرادی با ترکیبات بدن سیسیار سینگن-کننده استهای هورمکر تا باسن تائیر دارد. شرکت کنندگان اداری وزن معمولی با شکم چاق دارای دندتنی و ساخت زندگی در دراز مدت نسبت به مقامیهای هر گروهی بودند. مردان از افرادی وزن معمولی با شکم چاق دارای ۲۰۰۰۰ دلار معاف از مالیات را پوشش دهد. مبلغ این دارای اختلال مرگ و مبتسرشتر بیماری توسط پژوهشکار، از طرف شرکت بهمه به فرد مخصوص نهاده بود خواست ایند. شکم چاق دارای ۳۲ درصد اختلال مرگ بالاتر نسبت به افرادی بودنکه دارای چاقی مفروط بودند. تبیجه این مطالعه این بود که افرادی با وزن معمولی و چاق در قسمت شکم چاق، است. هدنه کن حمعت

برگرفته از www.cover4u.ca
از خواندنگان و علاقمندان دعوت به عمل
می‌آوریم که ترجیه‌های خوب و بد خود را
با در میان گذاشتن مطالعه
آن ملات را در حق اطلاع‌سانی
می‌باشد و هبیج عنوان جایگزین مشاوره با
ماهیجه‌ها استخوان، جری و آبد پنداش.
چاقی مفرط
چاقی مفرط به معنی داشتن چربی سپلر
زیاد است. این ممتازات از داشتن وزن
بالا است. این زن ممکن است مربوط به
ماهیجه‌ها، استخوان، جری و آبد پنداش.

محمد رحیمیان کارشناس ارشد پیمہ و سرمایه‌گذاری و عضو رسمی مشاوران
متخصص پیمہ و امور مالی کانادا به شماره ۹۰۵۳۷۰۰۰۱۱۰۰۱۱۲۶۵۸۱۷ است.
www.insufin.com
www.sherkatebimeh.com

فعال حقوق پسر، پرنیس دایانا و مادر ترازا، اگر سیاستمندان معرفو هستند تعجب نکنید اگر فرداصیح از خوب بیار شدید و دیدید که کتابی درباره مصاحبه با روح تان توسعه اوکاوا منظر شده، حتی اگر به روح اعتقادی نداشته باشد!

لارا

۱۴ ادامه از صفحه ←
دین و سیاست دوست یا دشمن؟
یکی دیگر از بحث برانگزیرین جنبه‌های اوكاوا، نظرات سیاسی اش است. شادی‌بنی که حزب سیاسی هم در زبان دارد به نام American Party و Happiness and در قاذف است. تاکه هم، همچو جما:

مهم و مهمن است این است که بدانیم در آسیوی
جهان در کشوری نام مون زین چه میگذرد؛ دوستانو دشمنان مون در میان آنها
کیستند و در جرایان اسلامی عالمی، «سیاسی فکری
و فرهنگی آن چیستند و چون مفید، مضر و
قابل استفاده‌ای آنها برای ما کاملاًند. به زبان
زیرنوشت:

«ای زن و ای مردان، بهترین سخنان را به
گوش شوش بشنید و با خود خود سنجید،
آنکه هر یک از شما شخصاً و با ازدیقین
دو راه نیکی و بدی، یکی را برگزینید».

(گاتا، هات، ۳۰، بند ۱)

اینکه خواهیم و شنیو و نداییم و نخواهیم
بدانیم به اختصار زیاد به اینی خواهد تجاهید
که این سخن برگزیده‌ی می‌گویند:

«برای افاقت‌های ای حرکت، موج‌ها تصمیم
می‌گیرند».

دکتر رامین سیروسی
مشاور رسمی املاک مسکونی و
دارای دکترای پژوهشگری از دانشگاه نهروان
416.418.8587

رَالِهِ وَحْدَتِ بَنَاءِ
متخصص وام مسکن و
تهیه بوتین وام برای واحدین شرایط
416.826.9797

LIC# M1200105
Brokerage# 10295
iProRealty
CENTUM

عالی ترین پروژه ها برای پیش خرید تاون هاوس و آپارتمان

مزایای استثنایی پیش خرید با ما:

- من همراه با شما از زمان قرارداد تا تحویل نهایی خواهم بود و به سوالات شما پاسخ خواهم داد.
- کمک و همراهی در تهیه وام مسکن و Pre-Approval بدون هزینه.
- مناسبترین قیمت ها و نکات مهم قرارداد را با شما مرور و بررسی خواهیم کرد.
- هزینه نهایی و کل شما و Legal fee را بصورت هدیه به شما تقاضیم خواهیم کرد.
- با هر خرید شما به نیازمندان و بیماران در ایران کمک خواهد شد.

فقط به تجربه و مصادقت اعتماد کنید

با مورگیج ماهانه ای که کمتر از اجاره است، صاحب خانه شوید!

1	Yonge / MajorMac	\$440,000	2	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	

3	Yonge / 16th	\$529,000	4	Yonge / Finch	\$580,000
	دو خوابه، دو سرویس، ۵ ساله، شارژ ۴۰۰ دلار مورگیج ماهانه ۱,۸۵۰ دلار			دو خوابه، ۹۰ متری، شارژ ۵۵ دلار مورگیج ماهانه ۱,۹۰۰ دلار	

فقط همین هفته برای یک شرایط استثنایی فرستاده دارید

**برای اولین بار و فقط برای یک هفته:
پیش خرید آپارتمان با ماهی نیم درصد**

Exclusive PLATINUM**ACCESS TO
BOROUGH condo in
Birchmont-Lawrence
for the first time**

call Ramin - 416.418.8587

**FREE Parking
FREE Locker
FREE Assignment
Gradual deposit payment
of just 0.5% per month!!
Lowest price in Toronto**

فقط همین هفته فرستاده دارید

دکتر رامین سیروسی

مشاور املاک



با عرض سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای

شما، در هفته قبل یکی از سازندگان

ایتالیایی که سال هاست در تورنتو و سایر

مناطق منسوبول به کار است. برای اولین بار

که برای اولین بار در این هفته از طریق

ایجادن این پروژه می شود با من

صحبت کرد.

برای روز اول عرضه این پروژه

شرکت سازنده این پروژه مزیت های

فوق العاده استثنایی و جالب را به

پیش خودکنندگان ارائه می کند که در

این چند سالی که ایجادن با پیلدرهای

مختلف کار می کنم، هرگز سابقه نداشته

است.

به این شکل که پیش خودکنندگان

می توانند پس از آنکه ۰٪/۰ قیمت خرید

را دادند، بقیه اقساط آپارتمان را به

صورت ماهانه نهاده نمودند.

خرید، به شرکت سازنده پیش خودکنندگان

در عرض مثال آپارتمان دو خوابه که قیمتی

حدود ۴۰۰ هزار دلار دارد، فقط نیاز به

یک ماه به سازنده این پروژه می پردازد

و بعد از آن ماه فقط ۲۰۰ دلار

می کنند.

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

شرقی و در ادرس Lawrence ۲۱۰ ساخته خواهد شد در این هفته

پیش فروش آغاز می شود. با توجه

به تماس هایی که از طرف همکاران و

سپار مکانیکی کنند

این ساختمن که در خیابان لورنس

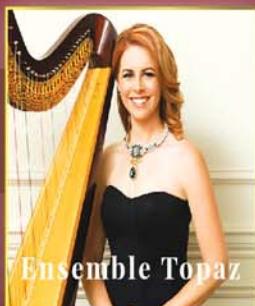
Yalda Gala 2019

جشن باشکوه شب یلدا

Faramarz Aslani
Babak Amini

Saturday December 14th at 6 PM

Open Bar & 5 Course Dinner



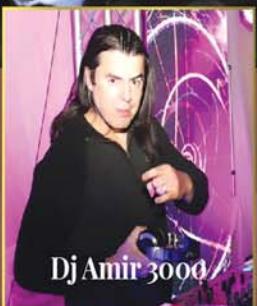
Ensemble Topaz



Chantal Dube



Skin-N-String



Dj Amir 3000

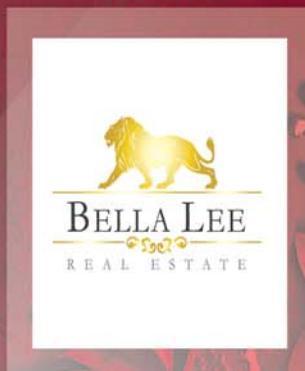


Banafsheh Taherian

Riviera Events & Convention Centre
Hosted by Iranian Canadian Builders' Association

ICBA Yalda Gala 2019 Sponsors

Diamond



Platinum



Gold



Silver



Iranian Canadian
Builders' Association

To Order Tickets Please Call | (905) 695-0104
or Visit Us Online | ICBUILDERS.CA



جمعیت کمک به مردم با همکاری ایران استار ▶ ایران استار ▶
برگزار می‌کند:
سینهار اطلاع رسانی



معجزه قرن بیست و یکم در درمان ویژه و انحصاری سرطان

همین یکشنبه

روش‌های 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 مشتبث آن
دکتر فیزیکال تراپ
دکتر بهرام جم



عوااملی که ایجاد سرطان می‌کنند
پزشک و دکتر فیزیولوژی
دکتر محمد رسکارپیناه



تعادل بدن و پیشگیری از سرطان
متخصص تغذیه و بیوانرژی
هنگامه جوابی



معجزه برستاری و نقش مشتبث آن
پرستار برنده ۲ جایزه معتبر
احمد رضا پاکی



طبیعت و چگونگی تشکیل سرطان
دکتر نژاره
دکتر نصرت ادیبراد



معجزه روحیه و نقش مشتبث آن
دکتر روانشناس
دکتر محمدرضا کاظمی

با بازدید رایگان از موزه آقاخان، بین ساعت ۱۲:۳۰ تا ۱:۳۰، آغاز سینهار 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 نومبر ۲۰۱۹،

ساعت ۲ تا ۶ عصر

موزه آقاخان

کنفرانس را حمایت کنید: 647.674.4048

آذاین شبت نام کنید: www.AidingPeople.org/cancer

Sponsors

Gold:

ادرزلل

حمدیرضا کریمی
647.345.9325
647.345.9325



هنگامه جوابی
متخصص تغذیه و بیوانرژی
647.262.0919



شاپور تباکویی
www.melal.ca
647.351.6500



آزمایشگاه‌های طبی فارسی‌زبان
Ultimate Diagnostics
416.223.6500



HARRYCHOPRA
مشاور املاک
647.546.7000

Silver:



Bronze:



احمد دولت‌آبادی
مشاور املاک
416.629.9720



پوریا هamed
مشاور دفتر حقوقی
416.802.9191



هاله کاوه
دستمال های جنیست
416.302.4111



ماهنازه خردمند
416.676-9.676



مرافی لو میر
416.542.1111



هفتاده نامه
سلام تورنتو
905.889.2526



اراده‌گندله خدمات
گرمایشی و سرمایشی
647.896.3025



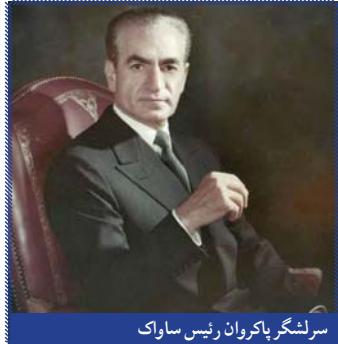
اور حقوقی و مهارت
فربیا سامویزاد
647.889.4165



مهدی رضوی
بروکر املاک
647.821.8858



نگاهی به شاه



سرلشکر پاکروان رئیس ساواک

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه-پژوهشگر
milanibooks.com



راستا و آن را مرحله "جهش" نامیده است. برای کشورهای عقب‌مانده یا عقب تکه‌داشته شده، مرحله جهش جزیی لایتزر از فرایند نوسازی است. به گمان راستا، برای گذار از دور باطل فنودالیسم و عقب‌ماندگی چنین مرحله جهشی که با رشد سریع و تمرکز شاخص‌های اقتصادی و اجتماعی همراه است اجتناب‌ناپذیر بود.

اما درست در زمانی که شاه احساس می‌کرد در اوج قدرت است، اینها تیره در افق سیاسی و اجتماعی ایران پدیدار شد. در ذهن شاه، تلاش تاکام توریستها در قتلش در ۱۹۶۵ (۱۳۴۴) به اندازه فشارها و تهدیدهای دولت کندی در سال ۱۹۶۳ (۱۳۴۲) خطرناک بود. شاه گمان داشت که دولت کندی در آن سال طرحی برای برانداختن سلطنت و برقراری یک جمهوری در ایران داشت. واقعیت این است که در درازای این دهه پر مخاطره، در عین این که سفارت آمریکا و انگلیس به کرات از پیشرفت‌های ایران و رهبری شاه ستایش می‌کردند، اما در عین حال در برخی از این گزارش‌ها نشانه‌هایی از نگرانی از توافقی که بالقوه در راه است سراغ می‌توان کرد. اما جالب تر این است که جطور این نشانه‌های بحران را هم شاه نادیده گرفت، هم دستگاه‌های دیپلماتیک و اطلاعاتی قدرت‌های بزرگ.

شاه در آن دوران چنان به ایندۀ خود و ایران اطمینان داشت، و چنان در باب این ایندۀ به زبانی پر یقین و پر ستایش سخن می‌گفت که هر نشان و گزارش بحران را نادیده می‌گرفت. نه تنها وزرا و امراه ارتش و حتی ریاست ساواک از ارائه گزارش‌های انتقادی می‌هراسیدند، بلکه حتی سفارت آمریکا هم در ظاهر در این دوران از ارسال گزارش‌هایی که جنبه انتقادی داشت احتیاط می‌کرد. به گفته دیپلماتیک که در اوایل دهه هفتاد (۵۰) در تهران خدمت می‌کرد در تهران گردانندگان سفارت به او هشدار دادند که کاخ سفید راغب دریافت گزارش‌های انتقادی در مورد شاه نیست. به گفته همین دیپلمات، او در آن سال‌ها شایعات و اخباری در مورد روابط شاه با یک دختر جوان ایرانی شنیده بود. می‌گفت شایع بود که شاه حتی قصد ازدواج با این دختر را دارد. اما به این دیپلمات‌ها هشدار داده شد که گزارشی از این دست برای آینده کاری او چندان سودمند نیست.

او در عین حال بارها در این گفتگوها به تأکید می‌گفت که ایران ناسیونال همواره به حمایت جدی شاه تکیه داشت. اما بد رغم واقعیت این حمایت، و نیز بد رغم 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، آنها بد رغم میل مؤسس آن، دولتی شد. از دیگر مصادیق این سیاست "دولت زده" دولتی کردن معدن مس سرچشم به بود که به مدت خانواده رضابی 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 عمده‌ای فایده و آزادشاند. به مجرد روش شدن اعاده ظیمه مس موجود در این معدن، که به روایتی آن را به دومین معدن بزرگ دنیا بدل می‌کرد، بدون آگاهی و موافقت رضابی‌ها، معدن دولتی اعلام شد.

شاه از سویی از سیاست صنعتی کردن مملکت دفاع می‌کرد، اما در عین حال اتحادیه کارگران یا کارفرمایان مستقل را برپنی تایید. از سویی مخالف اتحادیه‌های مستقل کارگری بود، از سویی دیگر هم قانون کاری در دهه هفتاد (۵۰) به تصویب مجلس رساند که حقوق کارگران را، به توازی برخی از کشورهای پیشرفته سرمایه‌داری تعیین و تأمین می‌کرد. و هم او نگاهان می‌هیچ مشورت و اطلاع قلیل دستور می‌داد که صاحبان صنایع باید قسمتی از سهام شرکت خود را به کارگران بپوشند. به گمان خودش، این نیز حرکتی از جنس دیگر حرکت‌های "سوسیالیستی" اش بود. به همین خاطر، سال‌های واپسین سلطنت شاه هم شاهد رشد صنعت و بخش خصوصی بود و هم شاهد فرار سرمایه‌های صنعتی به خارج از ایران.

در واقع دهه بین سال ۱۹۶۵ (۱۳۴۴) و ۱۹۷۵ (۱۳۵۴) برای شاه دورانی تعیین کننده بود. بعد از پتوان کشور و رهبر دیگری سراغ کرد که در فاصله‌ای چنین کوتاه به اوج قدرت گزارش‌های انتقادی در مورد شاه نیست. به گفته همین دیپلمات، ایران سقوط‌نشیز در همان سال‌ها فراهم آمد. ایران در این دهه پر مخاطره وارد مرحله‌ای شده بود که یکی از جامعه‌شناسان آمریکایی به نام والت



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

دفترچه
7163 Yonge,
Suite 275

مهاجرت به کانادا

Salam Toronto.com

ترجمه رسمی

- تجاري و سرمایه گذاري
- تخصصي و کاري
- استانی و فدرال
- ازدواج و اسپانسر شيب
- دعوتنامه توریستي
- سوپر ویزا
- تمدید کارتهای PR
- کلیه امور حقوقی در ایران
- گواهی امضاء و کپی برابر اصل
- اسکان تازه واردین

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




icrc  **crcic** 

اگر در هفته يكى دو بار انسان تفريح نکند
نمی تواند بار گرانی اين چنین به دوش بکشد.
به خصوص که در خانواده جز غرولند چيز دیگري
نيست. عرض کردم کاملاً حق به شاهنشاه مدهم،
متاسفانه خانمهای ما متوجه اين امور نیستند."

زن گرفته ايدي! بعد هم برنامه های تبلیغاتی پشت
پرده طوری است که شاه مقتدر را مسخره
مي کنند. اين گزارش علم پس از خبری است
که در آن روزها مایل
کنند چنان زیاد شد که شاه به علم دستور
داد که صرفاً چند نفر معتمد از آن پس حق
مشاركت در اين کار را خواهند داشت. به علاوه
يکي از دولستان علم منزلی در نزد يكی از شاه سراغ
کرده بود که کارکرد اصلی آن تامین محلی
امن برای انجام اين ديدارها بود. مثلاً در جلد
پنجم يادداشت های علم، از ۲۶۵ يادداشت
روزانه دست کم در ۹۱ مورد "مهمن بازي" دیده
مي شود.

كار شیاعات مربوط به خانمی به نام گ ... به
جایي رسید که مادر مملکه هم وارد کارزار شد. به
علم گفته بود، "دختر من خوشبختانه به تجمل
عادت نکرده" (يعني اينکه می تواند طلاق بگيرد)،
گوايندكه اين را بر زبان نياورند... [شاه] فرمودند
زکي. و بعد مفصل صحبت کرديم که چه باید
 بشود. قرار شد برای اين دختر پدرسوخته
 شهری پيدا کنيم." به گفته علم هرگاه اوقات
 شاه از اين يا يكى ماجراها تلغی شد، خواندن
 نامه اى از يكى از اين "دختر های" خوب" را به
 شاه اشاره به اين مراوات استقاده مى کند. گاه
 "مهمن" گاه "جنس" داخلی و خارجي.
 شاه هم خود در توجيه اين "مهمن بازي ها"
 [نگاهن به شاه، ادامه در صفحه ۳۴ ←]

LJM
Lily Jewellery Mantufacturing

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

سخن و اندیشه-۸۷



حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر

تاریخچه زندان قصر و یادها و خاطره‌هایی از آن



موزه زندان قصر

محل به زندان مخفی تبدیل شد که به آن نام "زندان قصر" دادند و تا سال ۱۳۸۲ یعنی حدود هفتاد سال از آن به عنوان زندان استفاده شد تا اینکه در این سال شهرداری آن را با بازسازی و مرمت به باغ موزه قصر تبدیل کرد.

اسنان هنگام گذر از این محل به یاد تاریخ می‌افتد، به یاد انسان‌هایی می‌افتد که به منظور دادخواهی و کنار نیامدن با دستگاه ظلم و جور، سالهای سال از عمر و جوانی خود را در این زندان گذراندند. به یاد شاهان قاجار می‌افتد که سالهای قبل از زندان شدن در این قصر پچگونه با زنان و فرزندان متعدد خود در خواب غفلت و بی خبری به سر می‌بردند، آن زمانی که ذیایا به سوی ترقی و تجدد می‌رفت، این حکمرانان آنچنان در بی‌خردی عمر را سپری می‌کردند که ادواره براون ایران‌شناس مشهور بریتانیایی درباره قاجار می‌نویسد: در این زمان همه جا را "شتر و شیش و شازده" فرا گرفته است. همچنین به یاد دوران پهلوی‌های افتخیم که رضاشاه وقتی به قدرت رسید، پچگونه توائست در یک دوران کوتاه ۱۶ ساله کشور فقرده و پر از شتر و شیش و بیماری را سر و سامان قابل قبولی بدهد.

در هر حال تغییر کاخ یا قصر قجر مخوبه به زندان قصر هم یکی از اقامات دوره رضاشاهی بود. به طوری که زندان قصر، نخستین زندان بزرگ کشور محسوب می‌گردید. هر چند که پیش از آن و در حکومت‌های مختلف از زمان قدیم تا دوران قاجار، زندان‌های مختلفی در سرتاسر ایران وجود داشت، اما نخستین زندان که نامی یافت و هراسی به دل‌ها افکند همین زندان قصر بود.

که چشم‌انداز زیبایی از صحراء، شمیرانات، تهران، خواجه‌های ری و نجف‌آباد، کاخ‌های اشرف‌آباد و دوشان تپه داشت و این مناظر از روی این بالاخانه به خوبی مشاهده می‌شد.

به ملت ساخت کاخ‌ها و فرج‌گاه‌های گوناگون بروزه در زمان ناصرالدین شاه قاجار، کم‌کم قصر قاجار از رونق افتاد و به صورت یک مرکز نظامی درآمد. تا آن که در سال ۱۳۱۳ خورشیدی این

برای بررسی و تحقیق درباره تاریخ، کاخ‌ها، ساختمان‌های قدیمی و محل‌های خاص حکومت‌رانان نیز یکی از منابع مهم برای پژوهشگران به شمار می‌آیند. در تاریخ آمده است که به سال ۵۶۷ هجری هنگامی که خاقانی شوانی شاعر بزرگ ایرانی از سفر حج برمی‌گشت، با دیدن خواجه‌های ایوان مداین یا طاق کسری بر جسته‌ترین ساختمان دوران شاهنشاهی ساسانی که در آنجا مراسم دیدارهای مهم و جشن‌های سنتی مانند نوروز و مهرگان در حضور شاهان ساسانی برگزار می‌گردید، از دیدن این ساختمان که به صورت خواجه در آمده بود، تحت تأثیر قرار گرفت و معروف‌ترین قصیده خود یعنی "ایوان مداین" را سروده:

**"هان ای دل عربت بین از دیده عبرت کن هان
ایوان مداین را تئیه عربت دان"**

این روزها نیز در شهر شلوغ و پر ترافیک تهران و در هوای آلوه اگر گذر کسی به حدود خیابان معلم و میدان پلیس و محلی که به عنوان زندان قصر معروف بود و اکنون پس از انجام تعمیرات و تغییرات مختلف باع موزه قصر نامیده می‌شود، بیتفتد، ساختمان و محوطه‌های پوشانده بودن که می‌کند که کمتر از مشاهده خاقانی از طلاق کسری و ایوان مداین نیست.

دکتر فرامرز ارجمند

جراح و متخصص چشم

از دانشگاه تهران و اپتومتریست از کانادا
با ۲۵ سال سابقه چشم پزشکی



>>> 416.548.6555

Emergency Phone: 647.868.4041

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازا ایرانیان (جنپ پلازا)



ورشکستگی؟؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کامل خصوصی شمارا از بدهی خلاص می‌کنیم،
مشکلات مالی شمارا 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

اشارة کنیم، امکان ذکر آنها در یک مقاله نیست، احتیاج به تالیف کتابی قطعی است. ولی از میان همه افرادی که سروکارشان به این زندان افتاده است می‌توان به اسمی مهم زیر اشاره کرد: طاهره قره‌البین، دکتر ارانی، افراد گروه ۵۳ نفر، دکتر خلیل ملکی، عبدالحسین نوشین، نورالدین کیانوری، محمدعلی عمومی، موسی خیابانی، مسعود رجوی، سرلشکر قرنی، مهندس بازرگان، دکتر سبجانی، آیت‌الله طالقانی، اخوان ثالث، احمد شاملو، نیما یوشیج و صدھا نام دیگر.

در بحبوحه انقلاب اسلامی نیز این زندان به کار خود ادامه داد تا آن که در ۲۱ بهمن ۵۷، مردم به آن حمله کردند و دیوارهای زندان قصر فرو ریخت و نگهبانان گریختند و هزاران زندانی آزاد شدند. ولی هنگامی که انقلاب پیروز شد. مادران پسیس و کارکنان زندان به سر کارهای خود برگشتند و دیوارهای قصر را ترمیم کردند و زندان فعالیت خود را از سر گرفت. آنچه که باعث شد بعد از انقلاب بار دیگر زندان مورد توجه قرار گیرد به زندان اندختن سران رژیم پهلوی دوم در این مکان بود. امیرعباس هویدا نخست وزیر شاه مشهورترین زندانی بعد از انقلاب بود که حاضر به فرار از زندان نشد و خود را تسليم مادران انقلاب کرد و سرانجام در ۱۸ فروردین ۵۸ توسط خلخالی دادستان وقت در داخل سلول زندان قصر محکمه و اعدام شد.

اینک پس از این مده سال‌ها و یادها و خاطره‌ها، فعالیت زندان قصر از زندان بون خارج شده و با تغییراتی این محل تحت عنوان باغ موزه قصر به فعالیت خود ادامه می‌دهد.

اینک هر رعگذری می‌تواند هنگام عبور از این منطقه، لحظاتی درنگ کند و به داخل موزه که نمایشگاهی از تاریخ اجتماعی و سیاسی معاصر است برود و چیزهایی مشاهده کند که افزاد زندانی با ایده‌ها، مقاید و رفتارهای گوناگون و متفاوت آن را تحمل کرده‌اند. آنگاه زیر لب قصیده تکان دهنده خاقانی را زمزمه نماید:

"مان ای دل عربت بین از دیده عربکن هان
ایوان مدانین را ایته عربت دان
ما بارگه داده، این رفت ستم بر ما
بر قصر ستکاران تاخود چه رسد خذلان
بر دیده من خندی کائینجا زچه می‌گردید
گریند بر آن دیده کائینجا نشد گریان
خاقانی ازین درگه در بوزه عربت کن
تا از در تو زین پس در بوزه کند خاقان"

حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار ساکن تورنتو است. او عضو هیئت علمی در دانشگاه‌های ایران بوده و دهها جلد کتاب و صدھا مقاله از او در ایران و کانادا منتشر شده است.

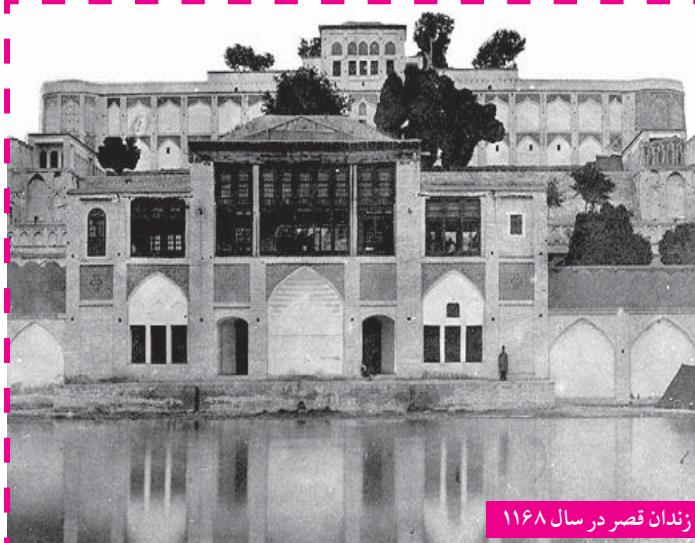
golmohammdi.hassan@yahoo.com

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهتورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴



زندان قصر در سال ۱۱۶۸

ایران است که باید روزی این پروندهای جنایت نیز دستگیر شد و بینند چند نفر در سال چندی از این خانه مرگ شده و چند نفر...". یکی دیگر از بازداشت‌شدگان این زندان "لورنس عربستان" جاسوس زبردست انگلیسی بود که زندان قصر تهاجمی زندان سیاسی نبود. اینجا بخش عمده‌ای از تاریخ اجتماعی معاصر کشورمان است. افراد سرشناس و عجیب و غریبی در زندان قصر محبوس شد. او را زمان گردیده، محکمه شد، اعدام گردیده یا آزاد شده‌اند. اگر بخواهیم به تمامی این رویدادها

درباره چگونگی ایجاد این زندان، آنطور که از بررسی و یافته‌ها و اسناد تاریخی به دست می‌آید، آن است که رضا شاه چهار سال بعد از آن که به سلطنت رسید، مستور داد زندانی مدرن و مطابق اسلوب زندان‌های اروپایی در جنوب محظوظ و زمین‌های قصر قاجار بسازد. آن زمان مهندس آرشیتکتی به نام مارکف را به ایران آورد بودند که او روسی‌الصل بود و بسیاری از ساختمان‌های دوره رضا شاه از جمله کاخ دادگستری، پست تهران، دبیرستان البرز، قورخانه، کارخانه قند کرج و رامین و از جمله زندان قصر را طراحی کرد و ساخت.

محجری این پروژه سرتیپ در گاهی رئیس شهربانی پهلوی اول بود که در سال ۱۳۰۸ خورشیدی، این زندان را برای نگهداری یک هزار مسکون آماده کرد. اگر تیمسار درگاهی می‌دانست که چرخ روزگار چگونه خواهد چرخید، شاید هیچگاه مسئولیت تبدیل قصر پادشاهان قاجار را به یک زندان قبول نمی‌کرد، چون او خودش به عنوان تحسین زندانی در این زندان به بند افتاد. داستان به زندان افتادن تیمسار درگاهی از این قرار بود که در ۱۱ آذر ماه ۱۳۰۸ خورشیدی این زندان توسط رضا شاه افتتاح شد و رضا شاه در حالی که با لباس نظامی و با غور و بهت برای این کار به آنجا رفته بود، تیمسار درگاهی را به جرم این که او را اول به یکی از سلول‌های زندان دعوت به بازدید کرده بود به حبس محکوم کرد و در همان سلول به بند کشید.

زندان قصر گذرگاه تاریخ معاصر و محل زندانی شدن افراد سیاسی، اجتماعی، اهل قلم و بزرگانی بود که نام آنها در تاریخ معاصر ما باقی مانده است.

ملاکان مازندران، خوانین قبایل و عشایر و افراد سیاسی مانند نصرت‌الدوله، تیمور تاش، درگاهی، قوام‌السلطنه و مخصوصاً شاعر آزادی‌خواه فخری بزدی از یعنی گونه زندانی ها هستند. اشعار فخری بزدی در زندان که یادآور زندانی شدن مسعود سعد سلمان در حصار نای در دوره پادشاهان غزنوی است، از جمله باقی‌مانده‌ها آثار ادبی این دوره است. فخری در ایام نوروز برای زندانیان سیاسی سرود:

"سوگواران را مجال بازدید و دید نیست
بازگردای عید از زندان، که مار عید نیست"

سرویس رفت و آمد به فرودگاه و کلیه مناطق شهر

خدمات

ترجمه

در همه این پاشما
در مکان های انجام
کارهای اداری
هم

با قیمت‌های مناسب

416.903.7030



دکتر صفر داعی
روان‌درمان‌گر

تنها ازدواج، فرد را شخص بهتر نمی‌کند، اما پذیرش تفاوت‌های یکدیگر چرا!



بالاخره از خود می‌پرسد که چه پاداش‌هایی باید به خود و به همسر خود بدهد. یکی از موارد مهمی که زن و شوهرها باید یاد بگیرند اینست که کوشش نکنند که رفتار طرف مقابل خود را عوض نمایند. زیرا اقدام به این عمل کمال را در زندگی بوجود نخواهد آورد. زمانی که کشمکش‌ها شروع می‌شود، شخص از خود می‌پرسد که چه چیزهایی را باید یاد بگیرد و روی خودش نماید شروع به تجربه‌ای می‌کند که حاصلش انرژی خروان است که بدست می‌آورد.

چگونه با طرف مقابل مواجه شود و اوضاع را بهتر نماید تا بالکه دچار یاس و ناراحتی نشود. البته با گذشت زمان و صبر و حوصله بالآخره وسعيت زندگی آسانتر می‌شود بویژه اگر ما فکر کنیم که ازدواج می‌تواند مثل یک جاده باشد که با رفت و آمد روی آن محکمتر و کامل‌تر شود. زمانیکه این کشمکش‌ها در زندگی زناشویی درست مثل امواج دریا این کشمکش‌ها ندام در حال آمدن هستند. این اتفاق زمانی فرد را ناراحت می‌کند که تازه می‌خواهد یاد بگیرد که

داشته باشد، ممکن است دفعات زیادی بسیار ناراحت شود و احساس پشیمانی نماید. معمولاً ازدواج‌ها شبیه این مثال می‌باشند. حتی اگر شخصی در موج‌سواری واقعاً ماهر باشد، با وجود این ممکن است بوسیله امواج دریا به زیر آب رفته و سیار اندوه‌گین شود. در زندگی زناشویی درست مثل امواج دریا این کشمکش‌ها ندام در حال آمدن هستند. این اتفاق زمانی فرد را ناراحت می‌کند که تازه می‌خواهد یاد بگیرد که

در ابتدای زندگی زناشویی، شخص ممکن است فردی ضعیف، ناهشیار و بی‌تجربه باشد. در این هنگام ایده‌های ندارد که چگونه وارد عمل شود، به علاوه مغز ممکن است با مسائل غیرواقعی و فانتزی پر شده باشد. ممکن است بسیاری از خانم‌های جوان همه مسائل غیر واقعی عشقی هالیوودی را قبلاً در مغز خود جا داده باشند. اما خوشبختانه با گذشت زمان ازدواج تجارب زندگی به آنها کمک خواهد کرد که از این خواب دیدن‌ها بیرون آیند و در نهایت عقل و خرد خود را بیشتر بر کار بزنند.

مثال زیبایی در انگلیسی وجود دارد که می‌گوید شما نمی‌توانید روحی امواج دریا را در ساحل پیگیرید اما می‌توانید روحی امواج با تخته‌ای مخصوص موج‌سواری کنید و به ساحل بروید. به نظر ازدواج چیزی شبیه این داشت زمانی که فرد فکر می‌کند که موج‌سوار ماهی‌شیه است، ممکن است با امواج بلند و شدیدی روبرو شود و از تخته شنا به آب بیفتد. در روابط زناشویی نیز کشمکش‌ها و بگومگوها مثل امواج دریا بر آن ممکن است پیش آید و فرد می‌باشد به ناچار با آنها مواجه شود. اما شخصی که تنها انتظار زیبایی و خوشبختی از ازدواج

HARMONIC
Accounting, Tax & Financial Services

INCOME TAX E-FILE

Personal, Small Business & Corporate

خدمات حسابداری و مالیاتی رضا پورلطفي

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

تخفیف ویژه و مشاوره رایگان برای سالمندان، دانشجویان و تازه‌واردین

Let our experience bring harmony to your finances



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

Tel: (416) 900-4188
Fax: (416) 900-4189

www.HarmonicTeam.com
info@harmonicteam.com



در بلازای
سوپرپاریسان

حسابداری ایده‌ال
Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

محبی 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 کانااد شده‌اید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود! آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی: Child Tax Benefit فرزاندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری

■ حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص
■ تهیه صورت‌های مالی
■ تهیه فرم‌های GST, PST و Payroll
■ ثبت شرکت‌ها

INCOME TAX

تکمیل فرم‌های Child Tax و E-File است

905 59-777-59

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



خودمان شویم. همه ما می‌دانیم که زن و شوهرهایی پس از سال‌ها ازدواج به نظر می‌رسد که هنوز درس زندگی و عشق و علاوه به آنرا یادگرفته‌اند. آنها هنوز ممکن است افراد در خود بسته، ترسو، عصبانی، انتقام‌جو و منفی باشند. این دسته از زن و شوهرها ممکن است زندگی کردن با یکدیگر را تحمل نمایند، اما نمی‌توانند پنهانی از لحظات آموخته زندگی امیتاری بگیرند. آنها فقط نشان می‌دهند که چه مدت طولانی با هم بوده‌اند. لیکن زن و شوهرهای دیگر بسیار بالاتر از سال‌هایی که باهم زندگی کرده‌اند داشت و معرفت و تجربه آموخته باشند.

آنها تجارب کشمکش‌هایی با یکدیگر را در زندگی به خوبی به کار برده‌اند و نیز آن مواردی را که توانسته است اوضاع روابط زناشویی آنها را بهتر کند، پاد گرفته و از این طریق رشد نموده‌اند.

هر فرد در هر زمان می‌تواند کشمکش‌های زندگی را که به صورت مداوم بیش می‌آیند. پذیرید و نه اینکه از آنها چشم‌بوشی نماید. شکی نیست که پذیرش اختلافات و بگوکوها برای بهتر شدن مراحل بعدی زندگی زناشویی بسیار مفید می‌باشد.

زمانی که فرد این کشمکش‌ها و اختلافات قله پذیرفت، احساس همدردی، داشت و معرفت و عشق او رشد می‌نماید و کامل می‌شود.

دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

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



سریعتر و به علاوه هوشیارتر و آراسته‌تر و تبدیل روانی برای رسیدن به قله را نداشت. اما آقای ادموند برگشت و با کوشش و تمرین بالاخره قله در اینجا به یک مثال ساده اشاره می‌نمایم: برای رسیدن به قله اورست باشگاهی و سازمانی ازدواج نیز انسان را دعوت به همان نوع کشمکش‌ها می‌کند. یکی از وجود دارد که افراد را آماده می‌کند. یکی از اعضا برای اینکه یکی از طرفین قدر دیگری را نمی‌داند، و یا از انتقالات زیادی که دارد طرف دیگر مایوس می‌شود و با حالت دستپاچگی در اثر یک بیماری جدی و محرومیت درباره اینکه یکی از آن دو وقت کافی برای ممکن بخشش‌های متفاوت زندگی نداشته باشد. پس با قبول اینکه ازدواج کردن چه مسائلی را در جلوی شخص می‌گذارد به خوبی و نیرومندی رشد او را تندتر،

به جای اینکه منتظر باشد که همسر از او مواظبت نماید، شخص بیشتر توجه خود را به خود می‌نماید. در واقع این راه بسیار مناسب و درستی است برای چیزهایی که باید انجام داد. در واقع این مثل آن است که شما فرد را باید یا میانجیگری را از زندگی خود دور نمائید. به علاوه اعمال این ایده به فرد از راههای مختلف کمک می‌کند که آنچه را که می‌خواهد بشود. در اینجاست که سطح شجاعت، خود-نظمی، روراستی، سعد‌صدر(حوالله)، اعتماد به خود، پخشش، تعادل و دلسوزی برای دیگران در او رشد خواهد کرد.

مسئله ازدواج په رشد تعداد زیادی از موقیت‌ها می‌اجامد. مثلاً اگر یکی از طرفین در مورد پول نوعی نگرانی داشته باشد، می‌تواند با کمک و همکاری همسر این مسئله را حل نماید و یا اگر درباره چیزی که در تربیت کودک و یا کودکان مشکل و مسائلی‌ای وجود داشته باشد می‌توانند آنها را به نحوی حل و فصل نمایند. مثلاً در تنهایی کودکی که به دلیل جایی موقت عاطفی یکی از طرفین بوجود آمده باشد آنرا حل نمایند. و یا اینکه نوعی احساس خشم و عصبانیت به دلیل اینکه یکی از طرفین قدر دیگری را نمی‌داند، و یا از انتقالات زیادی که دارد طرف دیگر مایوس می‌شود و با حالت دستپاچگی در اثر یک بیماری جدی و محرومیت درباره اینکه یکی از آن دو وقت کافی برای ممکن بخشش‌های متفاوت زندگی نداشته باشد. پس با قبول اینکه ازدواج کردن چه مسائلی را در جلوی شخص می‌گذارد به خوبی و نیرومندی رشد او را تندتر،

مهاجرت تصمیمی

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

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت



ناصر تحریری

437-991-ROYAL
7 6 9 2

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



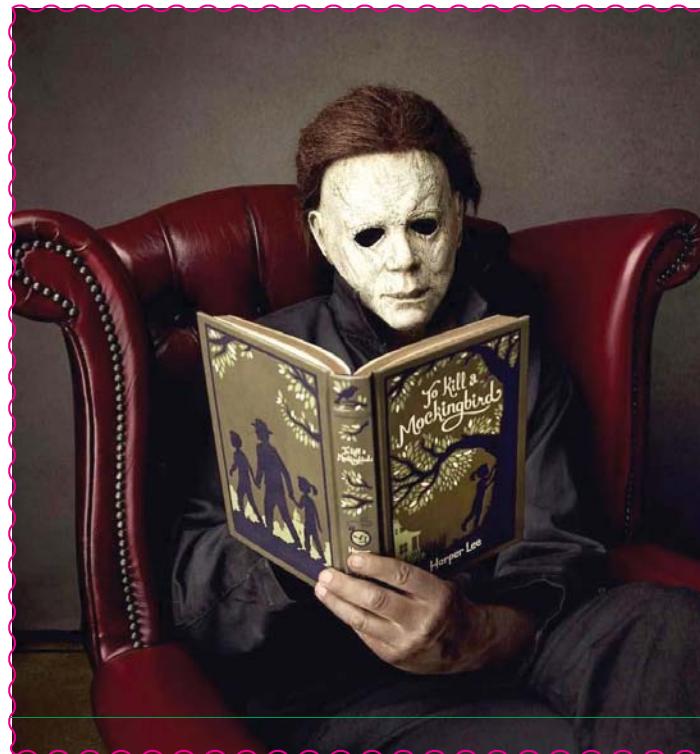
اندر حکایت ماجراهای فضول خان در شب هالوین

یعنی نیمروی تخمرخ را با عشق و علاوه و افر جان نمودیم و چون از آمدن فضول بانو خبری نبود به رختخواب رفتیم تا بخوابیم.

وسطهای چرت دوم بودیم که خدا برایتان قسمت نکند، خواب دیدم از لای پنجه اتفاق خواب اسکلت کفن پوشی عین مردهای از قبر فرار کرده به دون اتفاق آمد و در یک چشم بر هم زدن مثل بختک روی ما افتاد، تا رفتیم بجنیمه، گردنمان را گرفت و نمی گذاشت حرکتی کیم. هر چه زور زدیم نشد که نشد، توی خواب و بیداری به هر زحمتی بود تکانی به خدمان دادیم، اسکلت کفن پوش غرش کنان از پنجه اتفاق خواب فرار کرد. ولی دوباره همین که چشمانمان از خواب سنتگین شد، باز آن اسکلت که کفن تنش بود از پنجه آمد تو و این با یک کفن هم با خودش اورد بود که ما را توی ان پیچید و با خود ببرد. این دفعه دیگر واقعاً وحشت کرده بودیم و از شدت ترس از خواب پریدیم، دیدم خبری نیست، همه این ماجراها خواب و مذیان بر اثر دیدن برنامه های شب هالوین بوده است.

چند مرتبه نترس، نترس، ما همه با هم هستیم، گفتیم و دواره خوابیدیم، چندی که گذشت و نوای خروپ ستریو فونیکمان در فضا پیچید، (چون ما در خواب مسای خروپ خودمان را می شویم) در خواب عمیقی فرو رفته بودیم که باز دواره خواب دیدیم، همان اسکلت کفن پوش، این باز با دو نفر مثل خودش و با یک تابوت آمداند بالای سر. ما باکش و آنها بکش. خلاصه هر چه زور زدیم، نشد. ما را گذاشتند توی کفن و تابوت، اما هر چه سعی کردند توانستند تابوت را از پنجه نیمه بازی که تو آمده بودند، بیرون ببرند. لذا ما را با تابوت رو هوا ول کردند و رفتند. از صدای زمین خوردن تابوتان از خواب بیدار شدیم: از ترس خیس عرق بودیم. ترسان و لرزان به کنار پنجه امدمیم، دیدیم خبری از اسکلت کفن پوش و تابوت و این گونه چیزها نیست. همسایه روبروی ماکه تازه از ایران آمده و کالپر خود را نیز به اینجا آورده بس از حمام کردن جوله سفید خود را روی بند تراس آپارتمان شان که روی روی اتفاق خواب ما است برای خشک شدن بپهن کرده و این حوله حمام از درز پنجه، به خوابیان آمده و آن ماجراهای ترسناک را برایمان درست کرده بود.

خلاصه از این شب زیبای هالوین نتایج اخلاقی فراوانی گرفتیم. اول آن که دیگر هیچ وقت به فضول بانو اجازه ندهیم ما را برای یک شب هم شده، ترک کنند و به جای دیگری بروند. دوم آن که چون نمی توانیم در این کشور مالتی کالپر به همسایه چدیدمان بگوییم، بایا تراس آپارتمان در کانادا برای بند کشیدن و لباس و حوله حمام روی آن اندختن نیست، بهتر آن است که ما از اینجا اسباب کشی کنیم و برویم جای دیگری که پنجه اتفاق هایش مشرف به جایی که بتوان در آن بند لباس برای خشک شدن او بیزان کرد، نباشد. توضیح آن که آپارتمان های ما قدیمی هستند و دارای لباس شویی و خشک کن نیستند، آدم های رند در این باره، ایراد نگیرند. همسایه گرامی ما هم خشک کن نداشتند که حوله های حمام شان را روی بند تراس برای خشک شدن واسطه های بودند. دیگر فضولی تمام.



تمدن، انسان را از خودش بودن متفرق کرده. همه کوچه و خیابان شکل و شمایل دیگری دارد. همه خلاصه ما هم پس از مدتی خیابان شده اند از لباس معمولی مثل ادم بودن خسنه شده اند قول معروف شلنگ و تخته اندختن برگشته و به شکل های دیگری درآمده اند. بیش خودمان خانه. یک پرس غذای لذت بخش دوران غربی فکر کرديم عجب دنيابي شده اين تكنولوژي و

فضول خان کامپیونیتی

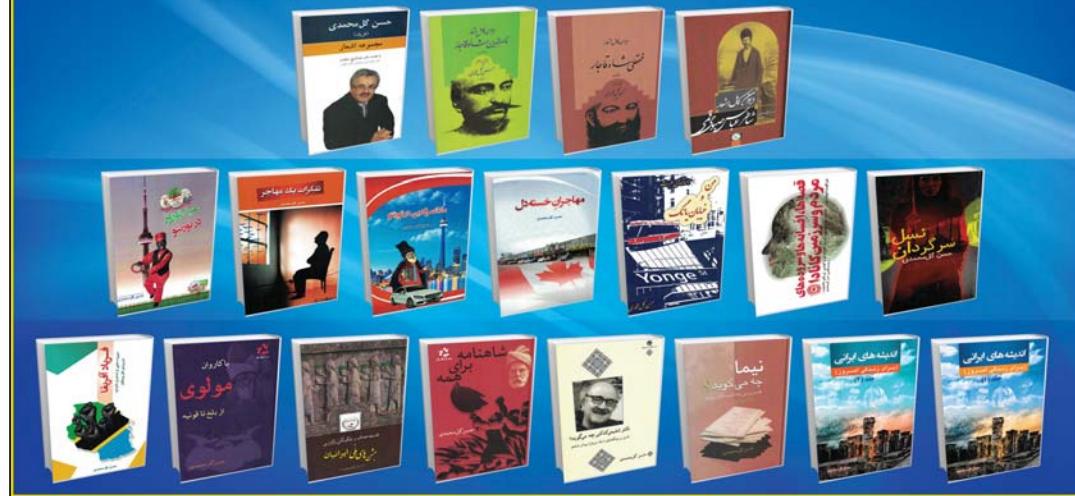
از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نیاشد آن که در شب هالوین که همه خود را به شکل های مختلف در می آورند و به شادی و خوشحالی می پردازند و بویژه کودکان برای فرا رسیدن این شب بی تابی می کنند تا با لباس های جو و واجر بروند در خانه دیگران و با قاچاق زنی شکلات بگیرند و کلی با این مراسم حال کنند، برای ما که فضول خان شما باشیم، چه ماجراهایی رخداد.

اولاً آن که فضول بانو برای اینکه بروند با دوستانشان حال کنند ما را به بهانه های مختلف با خود نبرند و گفتند: برو بابا تو حال این جور کارها را نداری. ما هم طبق قانون کانادا، لام تا کام حرفی نزدیم. در هر حال ایشان رفتند و آخرهای شب هم تلفن کردند و گفتند که با نوه هایش است و شب برینی گرد. لذا ما شب هالوین را بی بانو به سر بریدیم که خودتان می دانید یعنی چه و چه حالی آدم داره وقتی که اختیارش ولو برای یک شب دست خودش باشد. اما خدا به روز بد یا شب بد شما را گرفتار نکند. ما که به علت شب های هالوین هر شبکه تلویزیونی را باز کردیم، دیدیم افراد خود را به صورت های مختلف از شکل و شمایل حیوانات گرفته تا پروانه دو پا از همه بهتر به صورت اسکلت مردها درآورده اند و کلی می پرند هوا و به قول معروف خوشی در می کنند.

از خونه زدیم بیرون، دیدیم توی ساختمان هم به در و دبو، پوسترهای و مجسمه های ترس آور، زده اند و نگهان مان نیز یک لباس زورو پوشیده و تا ما دید شمشیرش را از کمر کشید و دنبالمان افتاد و آنگاه شروع کرد به قامقه خندیدن، خلاصه دنیابی بود. از ساختمن آمدیم بیرون، دیدیم در و همسایه و

هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

کتاب های حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه نگار ساکن تورنتو
تبلیغ: دفترچه ایران استار، کتابفروشی های سمعن ایرانی تورنتو، یا به لفظ: 416.221.0122



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 و امامه های 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 سیتیزنسی و حضور جهت
مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتname

(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.

پنیر به کاهش وزن کمک می کند

جای بسی شگفتی است که چرا با وجود اینکه فرانسوی ها از رژیم های سرشار از چربی های اشباع شده پیروی می کنند، آمار بیماری های قلبی در بیشتران این قدر پایین است و دور کمرشان این قدر باریک؟ محققان سابقاً این امر را به مصرف شراب و سبک زندگی آنها نسبت می دادند، اما اخیراً، مطالعه ای در این زمینه صورت پذیرفت که در مجله‌ی کشاورزی و خواص شیمیایی غذا به چاپ رسید و اظهار نمود که احتمالاً پنیر نقش عمده‌ای در این میان بازی می کند.

از همه بهتر اینکه، این تحقیق با مطالعات پیشین دال بر اثبات تأثیرات پنیر بر افزایش متابولیسم در یک راستا قرار داشت. به منظور انجام این تحقیق، محققان نمونه های اداره و مدفوع شرکت کنندگانی که رژیم غذایشان مملو از شیر یا پنیر بود را با افرادی که از رژیم های کنترل شده حاوی مصرف کره و بدون هیچ مقايسه نمودند.

در مقام مقايسه، مدفوع افرادی که پنیر مصرف می کردند، حاوی مقدار فراوانی اسید بوتیریک، اسیدهای چرب با زنجیره دیگر پیروی می کردند را با یکدیگر مقايسه نمودند. دیگر مصرف اینکه روده تولييد می شود، بود. افزایش باكتيری های روده تولييد می شود، بود. افزایش ميزان اسید بوتیریک به طرز چشمگيري با کاهش كلستيول بد رابطه می شود. اسیدهای چرب باكتيری های روده تولييد می شود، بود. افزایش مواد غذائي که پنیر برای قلب شما از انواع دیگر لبنيات فاقد است.

دکتر مورتون کلاسن می گوید، گرچه کاملاً مشخص نیست که اسید بوتیریک چگونه تأثیرات چادویکی خود را اعمال می کند اما برخی از مطالعات بر روی حيوانات حاکی از آن است که اين اسید چرب، حساسیت به انسولین را

حضور اعضای فنی انتاریو

طبق روال گذشته بدليل گرد همآئی سالیانه ، عصر روز سه شنبه ۱۲ نوامبر در کنار هم از ساعت ۶ تا ۹ عصر، خواهیم بود. از شما دعوت میشود جهت شنیدن گزارشات سال قبل و دید و بازدید همقطاران، در رأی گیری اعضای جدید، بدليل تمام شدن دوره خدمت چند عضو هیات مدیره شرکت بفرمایید. مستدعی است در صورت قادر نبودن به حضور شخصی، با واگذاری بروکسی به دوست و همکاری دیگر، جهت انجام رأی گیری در حد نصاب قانونی، در این برده از انتخابات شرکت نمایید.

Address: Heintzman House, 135 Bay Thorn Dr
Thornhill, L3T 3V1

عادت‌های اشتباهی که عامل چاقی هستند

وزن هستند.

۲. بی تحرک

اگر هرگز ورزش نمی‌کنید و به هیچ شکلی از فعالیت بدنی تن نمی‌دهید به شدت در معرض ابتلاء به چاقی هستید. نشستن زیاد در طول روز نیز این خطر را تشدید می‌کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش سبک یا ۹۰ دقیقه ورزش سنگین در هفته برای جلوگیری از چاقی در هر فردی ضروریست.

۳. ورافت

ژنتیک هم عامل مهمی در بروز چاقی است و اگر اعضاخانواده شما چاق هستند شما نیز به احتمال زیاد در معرض آن خواهید بود. هرچند سبک زندگی، نفس چندانی در ورافت ندارد اما این افراد نیز می‌توانند با دنبال کردن الگوی سالم تغذیه و تحرک تا حد زیادی سلامت خود را تأمین کنند.

۴. کم کاری تیروئید

هیپوتیروئیدی یا کم کاری تیروئید اختلالیست که می‌تواند منجر به چاقی شود. سبک زندگی ناسالم یکی از دلایل اصلی کم کاری تیروئید و چاقی است. همچنین به تم خوردن تعادل هورمونی می‌تواند عامل بروز این اختلال تیروئیدی باشد.

۵. استرس بیش از حد

استرس مزمن و طولانی مدت یکی از دلایل ناخواسته در بروز چاقی و اضافه وزن است. استرس می‌تواند برنامه‌های کاهش وزن شما را مختل کرده و انجام این کار را برایتان مشکل کند. با به کارگیری روش‌های مختلف و موثر مدیریت استرس می‌توانید از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید.

رامون ولازکوز از موسسه تحقیقاتی بیماری‌های عصبی امریکا:

ماده غذایی کولین به مقابله با آلزایمر کمک می‌کند

آلزایمر محافظت می‌کند. اول اینکه کولین مانع تولید پلاک‌های آمیلوئیدیتا می‌شود. پلاک‌های آمیلوئیدیتا عامل بیماری‌زا اصلی در بیماری آلزایمر است. دوم اینکه، مکمل کولین موجب کاهش فعالیت میکروگلیا می‌شود. فعالیت بیش از حد میکروگلیا موجب التهاب مغز شده و در نهایت منجر به مرگ نورونی که در عملکرد شناختی نقش دارد، می‌شود.

کولین در انواع مواد غذایی نظیر جگر مرغ، تخم مرغ، گوشت گوساله، جوانه گندم، شیر و کلم بروکسل (کلم فندقی) یافته می‌شود. ماده غذایی کولین بسیار برای عملکرد مغز مهم است. بدین انسان از کولین برای تولید استیل کولین، انتقال دهنده عصبی مسئول در عملکرد حافظه، کنترل عضلات و رفتار استفاده می‌کند.



ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر
فرنیس، ایرکاندیشن، آبگرمکن، شومینه، شوفاژ روفتاتپ
باربیکیو، گرمایش از کف، اسپلیت یونیت، یونیت هیتر
خدمات کاتالکشی و گازکشی

با امکان: **اقساط ماهیانه**
بدون سود

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب



Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com

۱. تقدیم نامناسب

اگر مرتب و زیاد از تنقلات، مواد غذایی فرآوری و بسته بندی شده استفاده کنید در معرض چاقی قرار می‌گیرید. خوردن زیاد، کنترل نشده و به دفعات در طول روز و مصرف نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آماده از عوامل مهم افزایش چاقی شوند، اشاره شده است:



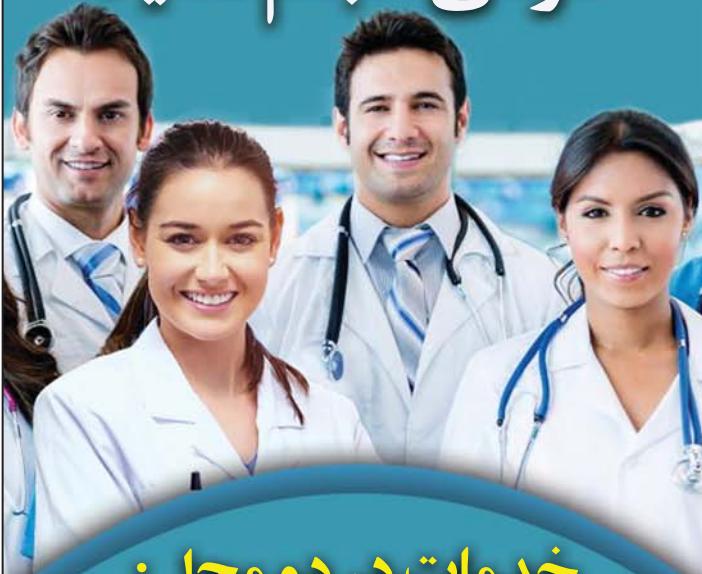
خرید و فروش خودرو با بهترین قیمت

647.949.3611

CarHub® | North York Chrysler
Find your perfect car, your way.

"رامون ولازکوز"، سربرست تیم تحقیق از موسسه تحقیقاتی بیماری‌های عصبی بانز آمریکا، می‌گوید: "مطالعه ما بر روی موش‌های نر مبتنی بر عالائم شبه آلزایمر نشان می‌دهد مکمل غذایی کولین در طولانی مدت پر فایده است". محققان دریافتند تاثیرات مفید کولین در طول زندگی موجب کاهش فعالیت میکروگلیا می‌شود. میکروگلیا، سلول‌های ویژه‌ای هستند که مغز را از بقایای مضر بجامانده خلاص می‌کنند. کاهش مشهود در میکروگلیا مرتبط با بیماری که در انواع بیماری‌های فساد عصبی وجود دارد، می‌تواند در بیماری‌ها بر روی تحقیقات جدید باشد و روش‌هایی را برای درمان طیف وسیعی از اختلالات نظیر بیماری ام اس و پارکینسون، ارائه دهد. کولین به دو طریق از مغز در مقابل

— با متخصصان ایرانی کانادایی — آزمایش‌های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



خدمات در دو محل:

مجهز به واکینگ کلینیک

نورت یورک 1

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



ریچموند هیل 2

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



 Ultimate Diagnostics Inc.

دکتر "جسیکا گریسون" از دانشگاه آلاما:

با عفونت‌های سینوسی چه کنیم؟



بیماری بهبود پیدا می‌کند.

همچنین در موافقی که فشار سینوس یک طرفه باشد فرد دچار عفونت باکتریایی شده است. در این شرایط بیمار به مصرف آنتی‌بیوتیک توصیه می‌شود. هرچند باید در نظر داشت که مصرف بالای آنتی‌بیوتیک می‌تواند تأثیرات منفی بر سیستم ایمنی داشته باشد.

به گفته گریسون، داروهای ضد احتقان بینی همچون "افرین" کمک کننده است و استفاده از آن در شب توصیه می‌شود. هرچند استفاده مداوم از آن برای مدت سه تا چهار روز متواتر پیشنهاد نمی‌شود چون مصرف طولانی این دارو می‌تواند خطر احتقان مجدد را به دنبال داشته باشد.

همچنین استفاده از محلول نمکی شست و شوی همچون سینوس که با آبریزش بینی و گرفتگی گوش‌ها همراه است بینشتر عامل ویروسی دارد اما در برخی مواقع باکتری‌های نیز در بروز آن نقش دارند. دکتر "جسیکا گریسون" از دانشگاه آلاما در این باره می‌گوید: زمانی که افراد از فشار سینوس صحبت می‌کنند دچار احتقان بینی در ضمن برخی شواهد حاکی از آن است که مصرف برخی انواع سیزی جات همچون بروکلی، کولارد (نوعی کلم)، کلم برگ و گل کلم به پیشگیری از عفونت‌های ویروسی کمک می‌کند.

با آغاز فصل پاییز موارد ابتلاء به عفونت سینوسی همچون آنفلوآنزا شیعه پیدا می‌کند.

عفونت سینوس که با آبریزش بینی و گرفتگی گوش‌ها همراه است بینشتر عامل ویروسی دارد اما در برخی مواقع باکتری‌های نیز در بروز آن نقش دارند. دکتر "جسیکا گریسون" از دانشگاه آلاما در این باره می‌گوید: زمانی که افراد از فشار سینوس صحبت می‌کنند دچار احتقان بینی هستند. درصورتی که احتقان دو طرفه باشد فرد دچار عفونت ویروسی با واکنش آرژیک شده است. در این شرایط بیمار پس از اتمام دوره

دکتر امانی، رئیس مرکز تحقیقات تغذیه دانشگاه پزشکی اصفهان:

زنان باردار نباید ماهی شوریده صرف کنند



ویتامین و امگا ۳ است که مصرف آن ۲ بار در هر هفتگه و هر بار ۱۲۰ تا ۱۳۰ گرم توصیه می‌شود." امانی افورد ماهی‌های آب‌های آزاد، سرداشی و بر چرب از جمله قزل الاء، ساردين، شاه ماهی و سالمون دارای اسید چرب امگا ۳ بیشتری هستند.

وی درباره میزان اسید چرب در ماهی‌های پرورشی توضیح داد: "این موضوع منوط به نوع تغذیه ماهی است و با توجه به اینکه در ماهی‌های پرورشی بیشتر از منابع گیاهی استفاده می‌شود میزان امگا ۳ در آنها کمتر است."

اما می‌باشد که میزان اسید چرب امگا ۳ در کفسک، سنگ سر و حلاو سیاه بیشتر است، افورد: "اسید چرب امگا ۳ در کاهش حمله‌های قلی، پایین آوردن فشار خون، کاهش خطر افسردگی و کاستن از شدت بیش فعالی کودکان و بهبود قدرت حافظه و بهره هوشی تاثیر بسزایی دارد."

این استاد دانشگاه بهترین روش طبخ ماهی را کباب کردن، بخار پز و گریل کردن آن خواند و تاکید کرد: "سرخ کردن ماهی به دلیل اکسید شدن اسید چرب امگا ۳ آن توصیه نمی‌شود."

دکتر امانی رئیس مرکز تحقیقات تغذیه و امنیت غذایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به زنان باردار توصیه کرد با توجه به تجمع جیوه در برخی ماهی‌ها از جمله شوریده، کوسه و اره ماهی به زنان باردار توصیه می‌شود که از مصرف این قبیل ماهی‌ها بهویژه در سه ماه نخست بارداری پرهیز کنند.

به گفته وی، مسائلی مانند آلودگی‌های صنعتی و زیست محیطی در بالا رفتن تجمیع عنصر سنتگین مانند جیوه در آبزیان تأثیر دارد. این استاد دانشگاه در عین حال بر اهمیت غذایی ماهی تاکید کرد و گفت: "ماهی، منبع پروتئین،

پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه وندربیلت:

ماست و فیبرهای خوراکی خطر سرطان ریه را کاهش می‌دهند

غذایی با هم بیشترین سودمندی را از لحاظ کاهش خطر سلطان ریه داشت، بهطوری که در افرادی که بیشتری مصرف ماست و فیبر را همراه هم داشتند، در مقایسه با گروهی که اصلاً ماست نمی خورند و کمترین میزان مصرف فیبر را داشتند، خطر سلطان ریه ۳۳ درصد کاهش یافته بود. این پژوهشگران معتقدند مصرف همراه هم ماست و فیبرهای خوارکی باعث تقویت اثر ضد سلطان هر کدام از آن ها به تنها می شود. این اثر کاهش دهنده خطر سلطان ریه با مصرف ماست و فیبر هم در مردان و هم در زنان و در همه افراد از قویت های متفاوت و هم در افراد غیر سیگاری، سیگاری فعلی و سیگاری قبلی مشاهده شد.

این پژوهشگران می‌گویند یافته‌هایشان تایید کننده "ستورالعمل غذایی ۰۲۰-۵۱۰۲" است که مصرف یک رژیم غذایی حاوی امریکا^۱ است و فیر خوارکی بالا را توصیه می‌کند. فیبرهای خوارکی ترکیبات غیرقابل هضمی در مواد غذایی گیاهی هستند که باعث رشد باکتری‌های مفید یا پروپیوتیک‌ها در دستگاه گوارش می‌شوند. ماست نیز منبع خوبی برای پروپیوتیک‌ها است. پروپیوتیک‌ها باکتری‌های زنده مفیدی هستند که تصور می‌شود باعث بهبود تعادل طبیعی باکتری‌ها در روده‌ها می‌شوند. فیبرهای خوارکی و پروپیوتیک‌ها با کاهش خطر دچار شدن به بیماری قلبی-عروقی و سرطان‌های گوارشی هم ارتباط داده شده‌اند.



که پژوهش جدید نشان می‌دهد مصرف رژیم غذایی که حاوی ماست و مقدار زیادی فیبر خوراکی باشد به کاهش خطر سرطان ریه کمک می‌کند.

در این پژوهش که به وسیله پژوهشگران مرکز تغذیه‌شناسگاه وندربیلت در آمریکا به همراهی وزوهشنگران در دانشگاه ملی سئول در کره جنوبی انجام شد، ۴.۱ میلیون فرد بزرگسال میریکا، اروپا و آسیا بررسی شدند.

فراد مورد بررسی بر حسب میزان فیبر خوراکی و ماست مصرفی شان به پنچ گروه تقسیم و به طور میانگین برای ۶۸ سال پیگیری شدند.

افتکافهای این بررسی که در "ژورنال تکنولوژی" منتشر شده است، نشان داد هم فیبرهای خوراکی و هم ماست ظاهراً خطر سرطان را کاهش می‌دهند. مصرف هردوی این مواد

دانشگاه کاردیف در انگلیس:

متولدین زمستان بیشتر در معرض اختلالات سلامت روان هستند

مادرانی که در پاییز و زمستان زایمان می‌کنند نسبت به زنانی که در بهار و تابستان، نوزادانشان را به دنیا می‌آورند، ۲۰ درصد بیشتر است.



سطح بالای کورتیزول در دوران بارداری بکی از مهم‌ترین علل اختلالات سلامت روان در کودکان است و یافته‌های مختلفی تاثیر فصل تولد بر خلقوخو، غلطی کورتیزول بزاقی، افسردگی و علائم اضطراب را تایید کرده است. آرامش مادر در دوران بارداری، تغذیه مناسب و استفاده از مکمل‌های ضروری مهم‌ترین علل تولد نوزاد سالم از نظر جسمی و روحی است. نتایج این مطالعه Psychoneuroendocrinology در نشریه منتشر شده است.

مطالعات جدید محققان دانشگاه کارдیف در نگلیس نشان می‌دهد سطح هورمون استریوس کوتربیزول در زنانی که در پاییز و زمستان را اینمان می‌کنند، بیشتر از زنانی است که نوزادان خود را در بهار و تابستان به دنیا می‌آورند؛ همین دلیل احتمال بروز اختلالات سلامت روان از نسبی افسردگی و اضطراب در متولدین نیمه دوم سال بیشتر است. سطح هومورون کوتربیزول در مادران بردار به طور طبیعی بالاتر از حد نرمال است؛ اما داده‌ها نشان می‌دهد این میزان در زنانی که در فصول پاییز و زمستان را اینمان می‌کنند بیشتر است و همین دلیل چنین بیشتر در معرض این هورمون قرار دارد. یعنی مطالعه نشان می‌دهد میزان کوتربیزول براق

کمبود و یتامیان 81 موجب بد اخلاقی می شود همچین موارد غذایی وجود دارند که مصرف آن‌ها بین مردم شایع است و این درحالیست که اکثر افراد از تاثیرات آن‌ها بر خلق و خواگاهی ندانند.

خوردنی‌های شیرین

بسیاری از افراد از خوردن خوراکی های حاوی شیرین کننده های مصنوعی لذت می بینند. هر چند، زیاده روی در مصرف این نوع مواد غذایی می تواند با اضطراب و تند مزاجی همراه باشد. همچنین وجود مواد قندی در بدن می تواند توانایی آن را در مقابله با استرس مختل سازد. علاوه بر این، مصرف شیرین کننده های مصنوعی باید در اختلالات مخصوصاً همراه باشد.

ب سریز

مارگارین و دیگر محصولات مشابه با کره می‌توانند حاوی چربی‌های بد باشند که التهاب و سطوح اسیدی‌های چرب امکا^۶ را در بدن افزایش می‌دهد. این ترکیب‌ها بر اسیدی‌های چرب امکا^۳ که تقویت‌کننده‌های طبیعی خلق و خو هستند تاثیرگذاشته و عملکرد آن‌ها را مختل می‌سازد.

مہمن

نکتار گیاه آگاو
نکتار آگاو یک ترکیب طبیعی شیرین است. این شیرین، کننده از گیاه آگاو که شیشه به کاکتوسی، به اوردوز گافینین منجر می شود که ممکن است بر انتقال دهنده های عصبی و هورمون ها تاثیر منفی بگذارد.

نکتار گیاہ آگاؤ

نکتار "آگاو" یک ترکیب طبیعی شیرین است. این شیرین کننده از گیاه آگاو که شیشه به کاکتوس است، تهیه می شود. این ترکیب که معمولاً در شیرینی و سایر درسرها استفاده می شود از جمله خوارکی های فوق فراوری شده به حساب می آید و باعث می شود که ارزش غذایی آن از بین برود. این شربت پس از فراوری، حاوی مقادیر زیادی فروکتوز می شود که مصرف آن عامل بروز سندروم متابولیک است.

بیشترین عل نفح



نخج احساسی بادگردگی در شکم است، گویی
بادگردگی می کند که ممکن است ناشی از مصرف
آنکه بیوتیک باشد.
آنکه در حال باد شدن درون آن وجود دارد.

- عدم تحمل به یک غذای خاص.
 - عوامل برانگیزش‌آور نخ شامل این موارد می‌شوند:
 - تولید گاز بیش از حد در روده.
 - وجود مقدار زیاد باکتری در روده کوچک.
 - عدم تعادل میان میکروب‌هایی که در روده می‌شود.

در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی
وستران ایرانی
با انواع غذاهای اصیل ایرانی
905-787-9988
1480 Major Mackenzie Dr. East
Major Mackenzie & Leslie

ارائه کننده همه نوع بیمه
برای همه نیازهای امروز و فردای شما

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

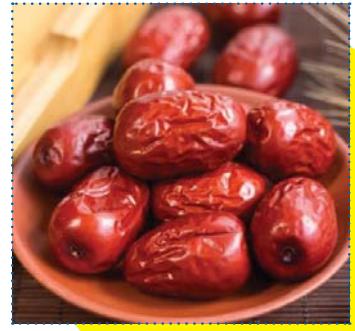
Tel: 416.816.1010
Email: shahramb@connectinsurance.ca
545 North Rivermede Road Suite 201A
Concord, Ontario L4K 4H1

شهرام بینش
بروکر
R.I.B.O

متخصصین علوم تحقیقات گیاهان دارویی خراسان:

عناب؛ میوه آرام کننده

است که ارتفاع آن تا ۱۰ متر نیز می‌رسد، میوه زیتونی شکل عناب که دارای خواص دارویی است، ابتدا سبز بوده و پس از رسیدن به رنگ قرمز درآمده و چروک می‌خورد. از ترکیبات موجود در عناب می‌توان به سایپونین‌ها، فلاونوئیدها، موسیلایز (علب)، مواد قندی، ویتامین‌های آ، ب ۲ و ۳، املاحی مانند کلسیم، فسفر و آهن اشاره کرد.



نتایج مطالعات نشان دادند که عناب دارای اثرات آرامبخش و ضد بد خلقي است، چين و کره از آن به عنوان اضطراب و تقویت کننده اضطراب و تقویت کننده معده، طحال و سیستم گوارشی استفاده می‌شود. همچنین در مطالعات مختلف بیان شده است که عناب خون را تصفیه کرده؛ باعث دفع سمو از بدن شده و از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند.

همچنین مشخص شده است که عناب، دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد، بهترین منبع ویتامین C، میوه جات و سیزجات تازه است. مقدار ویتامین C موجود در آن‌ها بستگی به شش فاکتور اصلی دارد که شامل؛ تولید و شرایط آب و هوایی، مرحله رسیدن و موقعیت روی درخت، گونه و نوع میوه است. عناب تازه نیز یکی از میوه‌هایی است که پس از برداشت به سرعت دچار افت کیفیت می‌شود و علی‌اصلی این افت کیفیت در عناب در برسی‌های گوناگون به صورت افت وزن، تغییرات رنگ، نرم شدن، ایجاد سوراخ‌های سطحی، کاهش اسیدیت و همچنین کاهش مواد موثره ذکر شده است.

عناب دارای اثرات آرامبخش و ضد بد خلقي است و در طب سنتی چین و کره از آن به عنوان دارویی برای اضطراب و تقویت کننده معده، طحال و سیستم گوارشی استفاده می‌شود. سکینه کهنسال و اجرگاه، عضو یهای علمی مجمع تحقیقات گیاهان دارویی استفاده می‌شود. جنوبی به اینسا گفت: عناب گیاهی چوبی با برگ‌های ساده، چهار تا پنج برگی، در لبه‌ها حامل کاسپرگ‌ها و گلبرگ‌ها است که غالباً تحلیل رفته‌اند. میوه درخت عناب شفت، کروی و یا بیضوی، به رنگ قرمز یا قهوه‌ای تیره دیده می‌شوند.

شاخه‌های جوان درخت عناب ابتدا سبز تیره و سپس به رنگ قرمز تیره در می‌آیند و این گیاه دارویی ابتدا در کشور چین و پس از آن در کشورهای هندوستان، افغانستان، پاکستان و ایران کشت شده است. عناب درختچه‌ای متوسط

بهترین قهوه‌های دنیا

ناملموس قرار داده است. اگرچه این روزها کافه‌اسپرسوهای مدرن در حال افزایش در این شهر هستند.

لندن - انگلستان: لندن بیشتر برای چای مشهور است اما کافه‌هایی که بر اسپرسو تمرکز دارند از دهه ۱۹۹۰ در حال پدیدار شدن هستند.

ریکجاویک - ایسلند: قهوه‌خانه‌های محلی در پایتخت ایسلند به شدت جلوه می‌کنند، قهوه‌خانه‌های "کفیtar" چیزی شبیه به قهوه‌خانه زنجیره‌ای در ریکجاویک هستند.

ولینگتون - نیوزلند: قهوه به صورت غیررسمی به نوشیدنی ملی مردم نیوزلند تبدیل شده است.

سیاتل - واشنگتن - آمریکا: قهوه زنجیره‌ای معروف پری دریابی قدیس "The mermaid" برای اولین بار در سیاتل به وجود آمد اما این قهوه تنها بخش کوچکی از فرهنگ قهوه در این شهر است. یک نقل قول معروف در میان سیاتلی‌ها می‌گوید: "قهوه، نور خورشید مایع برای ماست".

سنگاپور: خلاقیت در "لته آرت" در سنگاپور سزاوار این است که اینستاگرام را فرا بگیرد.



ملبورن - استرالیا: فرهنگ قهوه در این منطقه نهفته شده است و شما می‌توانید با شرکت در تور، به پیاده‌روی برای سر در آوردن از فرهنگ کافه در این منطقه بپردازید.

رم - ایتالیا: کافه‌های رمی متهم هستند که در برابر تکیه‌های جدید مقاومت می‌کنند با این وجود پایتخت، همان خانه بهترین قهوه‌های ایتالیاست.

وین - اتریش: بونسکو در سال ۲۰۱۱ قهوه خانه‌های سنتی وین را در فهرست میراث



را بسیار کم کنید و دم کنی روی دیگ بگذارید.
یک ساعت اجاهه دهید، دیگچه دم بکشد.
دیگچه را همانطور گرم در یک ظرف مستطیل
شکل به ابعاد ۲۰ در ۳۰ پهن کنید و روی آن
پودر پسته بپاشید. وقتی خنک شد با کارد برش
دهید و سرو کنید.

دیگچه مشهدی

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو



مواد لازم:

برنج نیم دانه: ۲۵۰ گرم
شکر: ۲۵۰ گرم
گلاب: ۱ پیمانه
هل: ۱۰ گرم
شیر: ۲ لیتر

زعفران: در صورت دلخواه کمی

طرز تهیه:

برنج نیم دانه را ۳-۲ ساعت خیس کنید ، آب
آن را خالی کرده و برنج را شیر بگذارید آرام
بجوشند تا برنج حالت خمیری پیدا کند.
شکر و هل و گلاب را اضافه کنید، سپس شعله



مرغ پخته و ریز شده، بعد زرشک و گردوبی ریز
شده می‌پاشیم و بعد مایه کوکوی سیب‌زمینی را
روی آن می‌ریزیم و صاف می‌کنیم و درب ظرف
را می‌بندیم و با حرارت کم صیر می‌کنیم تا کوکو
سیزی که زیر هست سرخ شود. سپس دوباره
کوکو را بر می‌گردانیم تا کوکوی سیب‌زمینی زیر
قرار بگیرد و طلایی شود.

کوکوی دورنگ

مواد لازم:

تخم مرغ: چهار عدد
سبزی کوکو خرد کرده: سه لیوان
سیب‌زمینی پخته: دو عدد متوسط
مغز گردو نمک و فلفل ادویه: به میزان لازم
پیاز کوچک: یک عدد
مرغ پخته ریز شده: نصف پیمانه

طرز تهیه:

سبزی کوکو را با دو تخم مرغ نمک و فلفل و
ادوه مخلوط می‌کنیم
سیب‌زمینی را هم رنده و با دو تخم مرغ و پیاز
رنده شده نمک زردچوبه فلفل خوب مخلوط
می‌کنیم.
کسی روغن کف تابه می‌ریزیم و بعد از داغ شدن
سبزی کوکو رو داخل تابه می‌ریزیم و حرارت را
کم می‌کنیم و درش را می‌گذاریم تا کوکو سرخ
شود. سپس کوکو را بر می‌گردانیم و روی آن ابتدا



و کنار می‌گذاریم در همان تابه قارچ ها را ریخته
تا آش را بکشد سپس روی هویج ها می‌ریزیم
سپس گوشت چرخ شده را تفت می‌دهیم و نمک
و ادویه جات را ریخته سپس داخل گوشت چرخ
کرده همراه با که نفت داده بودیم می‌ریزیم و
تخم مرغ را هم اضافه و خوب مخلوط می‌کنیم.
خمیر را دو قسمت کرده و باز می‌کنیم و با
دهانه لیوان قالب می‌زنیم. از نصف خمیر برای
رویش هم استفاده می‌کنیم و سطح خمیر دوم را
قالب کوچک زده به خمیر اولی از مواد داخلی
گذاشته و خمیر دومی را روی آن قرار می‌دهیم.
کنارهای خمیر را با چنگال می‌بندیم و رویش
زده تخم مرغ مالیه و کمی کنجد می‌زنیم.

شاه سلطان (ترکیه‌ای)

مواد لازم:

آرد: ۲ استکان بزرگ
شیر و لرم: ۱۳۰ میلی لیتر (۱ استکان کوچک)
کره: ۴۰ گرم در میان محیط نرم شود(۱ قاشق)
ماهی خمیر: ۷/۵ گرم (نصف پاکت)

مواد داخلی:

پیاز: ۱ عدد مکعبی خرد شده
هویج رنده شده: ۱ عدد
قارچ: ۱ لیوان یا کنسرو قارچ ۱ لیوان
گوشت چرخ شده: ۱۰۰-۲۵۰ گرم
کره: ۱ قاشق مرباخوری
نمک و فلفل: سیاه پاپریکا
تخم مرغ: ۱ عدد
رویه: زده تخم مرغ کنجد

طرز تهیه:

ماهی خمیر و آب و لرم را با هم مخلوط کرده و
می‌گذاریم ۱۰-۱۵ دقیقه بماند. سپس روی مایه
خمیر آماده شده تخم مرغ و کره ریخته و خوب
مخلوط می‌کنیم. یک ساعت به خمیر استراحت
می‌دهیم. پیاز و هویج را در کره نفت می‌دهیم

خانه کیک الگانس

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

647-466-3845

Elegance Cake House
elegancecakehouse

**۱۰٪ تخفیف در
اولین سفارش
دليوري رايگان در
منطقه نورت يورك**

آتوسا

هلن افشار

۳۰

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

زنی توانا که ردپایش در میان هزارهای گمشده، ما را به شگفتی و امی دارد.

این نوشتار پیشکشی است از آین و باورهای مردم ایران باستان، برای کسانی که دوست دارند آنان را نه در گزارش‌های تاریخ که در رمان تاریخی جستجو نمایند.

فراموشی خوانم تا بینی، گوش‌ها و یک چشم تو را در آورند و دست بسته بر فراز دروازه کاخ نگاهات دارند تا مردم پایان کار تو را بینند. آتوسا از شنیدن آن سخنان دل اش بهم خورد و گمان کرد هر چه خودره، دمی دیگر بالا می‌آورد. پاسارگاد به آریاسب سپرده شد و پیانی خوش بر کارنامه سردار نامی کوروش بزرگ به دست داریوش نگاشته شد. ایرانیان در سنبلی خود فروافت و سرش را پایین اورد تا لبخندی که بر چهره‌ها نشست از دید میهمانان پنهان بماند. دیدی هیچ کسی از جای خود نجنبید مگر نگهبانی که در بی دژ خم رفت. با شگفتی به همسرش نگاه کرد و باور نداشت آن مردی که تار و پودش بییند که پادر میانی کند و شاه را بر سر مهر آورد. نوای گفتگوی آریاسب به گوش می‌رسید که می‌خواست پادشاه را برای ارزش نهاده. به کار از مهرهای خود جوش شهر دیداری مردم، با گردانهای خود جوش پاسخ داد؛ فراخون مرد داشته باشند و داریوش پاسخ داد؛ فراخون مرد جهاندیده را می‌پذیرد و بامداد فردا برای این دیدار به میدان شهر خواهد رفت.

هزوز آریاسب به کنار تالار نرسیده بود که چند سرباز پیام آوردنده، چیسن تختمه را دستگیر نموده، به میان پرده‌ی اورده‌اند. از داریوش در پرسیدند: دستور چیست؟ او پاسخ داد: مردم دروغزن را به تالار بیاورند.

آتوسا از خود پرسید چه هنگام ایرانیان بر شورش اسگرته چیره شده‌اند که او از آن آگاه نشده است؟ شاید در همان چند روزی که آنان گرفتار چنگ و گزنهای پارس بوده‌اند، آن پیروزی به دست آمد. بادیه است. به راستی که جامه‌ی پادشاهی به آن چندان زمان نگذشت که سربازان به تالار بازگشته‌اند. در دسته‌های شان بندهای دیده می‌شد که سرشن به دسته‌ها، پاها و گردن چیسن تختمه‌ی نافرمان بسته شده بود. آن چنان تنگ که آهن‌های دستبند و پابندی که از گریز او جلوگیری می‌کرد، پوستاش را زخمی نموده و خودش نیاورد.

بیش از این تاب نیاورد. به پا خاست و ساندراش را در برابر دهان گرفت و او را به درون سرای اش کار دیوار به درون راهرو پشتی گریخت. همه بزرگان گریختن شهبانو را دیدند و کسی به روی باد می‌رفت. بیش از این تاب نیاورد. به پا خاست و ساندراش را در جای خود جبناند. باز دیگر بالا آورد و این بار چون خوارکی در شکمش نمانده بود، چیزی از دهانش بیرون نمی‌ریخت. کبوتر چهره‌اش را برداشت. هنوز پیاله‌ی آب را به دستاش نداده بودند که فریاد هراسناک مردی، ستون‌های سنگی را بارگردانند. در دسته‌های شان بندهای دیده دسته‌هایش را گرفتند و او را به درون سرای اش برداشتند. هنوز پیاله‌ی آب را به دستاش نداده بودند که در جای خود جبناند. باز دیگر بالا آورد و این بار چون خوارکی در شکمش نمانده بود، چیزی از دهانش بیرون نمی‌ریخت. کبوتر چهره‌اش را برداشتند و چیسن تختمه را زخمی نموده او چیزی پیش مورفت. چون در برابر میز رسیدند، ایستادند و چیسن تختمه سرش را بالا آورد و در چشمان داریوش نگریست. همه خاموش بودند و از یهیه‌ای شوهری و لشکری چنان پر امون آن جوان سی ساله می‌گشتدند و فرمان اش را به جان می‌پذیرفتند که گویی تنها کسی است که در آن دریای آشوب می‌توانستند امید و آینده را به شانه‌های اش واگذار کنند.

ایرانیان به خود گفت چه خوب است که او به خانه بازگشته. اگر چه نتواند همچون زنان دیگر به پیشوای همسرش برود، او را بیوسد و بگوید چه اندازه در نبودش به آنان سخت می‌گذرد. به هر روز، داریوش به پایتخت بازگشته بود و آن شب را مردمان پارسی در پناهش به آسودگی می‌خفتند.

گزارش مزها و استان‌ها یک به یک روی میز پنهن می‌شد و در بی آن، دستورات مهر و موم شده را به دست پیکها می‌سپرندند. آریاسب کهنسال در میان جوان‌ترها با شادی کارهای چند روز گذشته را بیان می‌کرد و آشکار بود از آن که بار دیگر کار بازگزینی به او و اگذار شده و در چیسن تختمه، به یاد داری چه بر سر پک ما که مگسی به پر از در می‌آمد، اوای بالهایش شنیده می‌شد. آتوسا از آشی که در نگاه داریوش زبانه می‌کشید به هراس افتاد و خداوند را ستابیش کرد که در جای خود نداشت. شاه گفت:

- چیسن تختمه، به یاد داری چه بر سر پک ما که در بردارندۀ پیام آشی و دوستی بود آورده؟ چیسن تختمه سخنی بر زبان نیاورد و آب دهانش را به سوی شاه انداخت که به او نرسید و بر روی شکست‌خوردۀ به گونه‌ای رفتار کرد که دوست دارند با خودشان در شکست رفتار گردد.

- دشمن و شکست را راهکنید و به جهانی لبریز از مهر و امید بیاندیشید که در درون تان زندگی اش را آغاز کرده. شما که نمی‌خواهید فرمان کشته شدن فرزندتان را بدھید!

داریوش به همراه خود، هیاهوی میدان نبرد را به درون تالار کشاند و در یک چشم بهم‌زدن کاخی را که در خاموشی فرورفته بود، به یک اردوگاه جنگی دگرگون ساخت. همان سان که رگبار تگرگ به بهار چهره‌ی زمین را دگرگون می‌کند، داریوش و یارانش با آوردن شور و هیاهوی جنگ به تالار کاخ، بیان جا چهره‌ای دیگر بخشیدند.

بهره‌ی آتوسا از همسرش یک درود سرد و خشک بر روی ایوان بود که در برابر دهه چشم بر زبان امد. پس از آن، سردارانی که در برابر شهبانو یکی یکی پا بر زمین کوبیدند و همچون گردبادی در پی شاه به درون کاخ گذر کردند.

آتوسا به آرامی پا بر درون تالار نهاده. به یک دم گلدن‌های گل، میوه‌خواری و شیرینی خورهای زرین و سیمین از روی میز برجیده شدند و جایشان را به نامهای و جنگ‌افزارها سپردادند. در تالار باز ماند تا پیکها و سردارانی که بیوسته در رفت و آمد بودند به آسانی گذر کنند. او دیافت راه آنان را تگ کرده و از شتابشان کاسته است. پس به کناری رفت و بدون آن که نوایی از او بلند شود، روی صندلی نشست. داریوش در بالای تالار و پشت میز ایستاد و دو دستش را روی آن نهاد.

زن اندیشید چه زود به جایگاه پادشاهی خو کرده است. چنان که اگر کسی او را نمی‌شاخت، می‌بنداشت از کودکی برای شاه بودن آموخت دیده است. به راستی که جامه‌ی پادشاهی به آن چهره‌ی هوشیار و تهی از ترس برازند و سزاوار بود. بزرگان کشوری و لشکری چنان پر امون آن جوان سی ساله می‌گشتدند و فرمان اش را به جان می‌پذیرفتند که گویی تنها کسی است که در آن دریای آشوب می‌توانستند امید و آینده را به شانه‌های اش واگذار کنند.

ایرانیان به خود گفت چه خوب است که او به خانه بازگشته. اگر چه نتواند همچون زنان دیگر به پیشوای همسرش برود، او را بیوسد و بگوید چه اندازه در نبودش به آنان سخت می‌گذرد. به هر روز، داریوش به پایتخت بازگشته بود و آن شب را به پناهش به آسودگی می‌خفتند.

گزارش مزها و استان‌ها یک به یک روی میز پنهن می‌شد و در بی آن، دستورات مهر و موم شده را به دست پیکها می‌سپرندند. آریاسب کهنسال در میان جوان‌ترها با شادی کارهای چند روز گذشته را بیان می‌کرد و آشکار بود از آن که بار دیگر کار بازگزینی به او و اگذار شده و در چیسن تختمه، به یاری سپاهیان آمده سرافراز است. داریوش سخنان او را گوش کرد و نگاه سرگردانش تالار را در هم نوردید. در کار دیوار و بر روی صندلی، بانوی تنها همچون پرندۀ کوچک جا گرفته و گفتار و کردار پادشاه را دورادور می‌نگریست.

آتوسا با سری کچ و چشماني درخشان به همسرش نگریست و نتوانست از آن راه در و در برابر آن همه میهمان بگوید که چاره‌ی دیگری نداشته. داریوش درنگی کرد و زن پنداشت



زمانی گذشت و دیگر نوای ناله‌ی مرد به گوش نرسید. در پس آن، آهنج گفتگوی بزرگان در کاخ روان شد. چنان به آسودگی با یکدیگر سخن می‌گفتند که باور کردن آن چه رخ داده سخت می‌نمود.

آتوسا می‌دانست نمی‌خواهد باز دیگر کودکانش را بیزار و باید آگاهانه در این راه تلاش کند. با این همه چهارهای زخمی و دست و پاهای خون آلود مرد از یادش نمیرفت و فریاد آن مرد بخشی از در و دیوار کاخ شده بود.

نالمیدانه در جستجوی راهی برآمد تا آن پندران بگریزد و از میان پنجره، شیب با می‌آرامگاه پدرش را دید. مردی که بینون در آزاد مرد چشم و گوش، بر دلها فرمانروایی کرد بود. با خود پیمان بست داریوش را از چینی رفتار تندخویانه‌ای دور نماید. باید به گونه‌ای با او روبرو می‌شد که دامنه‌ی آشوب‌های کشوری به خانواده کشیده نمی‌شد و همسرش را دل سرد نمی‌ساخت.

مردی که به سرایش پا نهاد، بسیار آرام بود و اگر با چشمانت خود زبانه‌های آتش را در نگاه هر انسانگی پادشاه ندیده بود، همه چیز را دروغ و خواب می‌پندشت.

داریوش همچون گذشته بهسان دلدادهای با او روبرو گشت و سوگند خود را دیگر نخواهد گذاشت، دشمن تا بینی پایه به آنان نزدیک گردد. آتوسا با شنیدن واگزان پر کشش او بر سر دوراهی دارند که آیا در پوسته‌ی زنی دلبر فرو بود و از زمان کوتاهی که پیش آمده، برای نیازهای درونی اش سود ببرد یا آن که ایرانیانو بماند و پیام‌سان مردمانی باشد که ندای شان به گوش کاخ نشینیان هم نمی‌رسد؟

به هر روی او هم زنی بود که آزو را داشت ماههای بارداریش را در کنار همسرش بگذراند. چیزی که در زندگی بیشتر بیان و بازی را بیاره بود که آن را در آنچه از گفتگویهای یکدیگر را پیش افتاده بودند. آتوسا باز این را در گزارش ریخت. دست همسرش را گرفت و او را در کار خود نشاند، چشمانت زیبایش در زیر چتری از مزگان به روی دستها و بازوan مرد چرخید و گفت:

- از مردی خردمند و دوست داشتنی همچون شما چگونه چنین رفتاری سر می‌زند؟ گوشهای لبه‌ای مرد آویزان شد و گفت؟ - آیا کردار ناشایستی داشتم؟ ادامه در شماره بعد

[ادامه از صفحه ۱۹ نگاه به شاه] ←

کار می‌بندند. به گفته علم، شاه گمان می‌کرد که خاتم سودای خودکشی در سر داشت و به همین خاطر هم به موقع بال هوایی‌ای بی‌موتور خود را باز نکرد. بدلاً از علم مدعی است که شاه در باب خاتم مسائلوی فرمودند که به نظرم دیگر "خیلی زیاد محروم‌انه است و باید با من به خاک برود". البته علم با لحنی که به مدد شبهی ذم می‌ماند، در پیش دیگری در یادداشت‌هاش می‌نویسد که دو روز بعد از مرگ خاتم، شاه گفت، "فردا بعد از ظهر گردش می‌روم. من خیلی خوشحال شدم که ساخته ارتشبید خاتمی باعث شکستگی شاه شده است."

البته در آن سال‌ها خاتم تنها امیر ارشی نبود که چندوچون اعمالش اسباب نگرانی شاه را فراهم کرده بود. در آن سال‌ها تیمور بختیار هم اغلب ذهن شاه را به خود مشغول می‌کرد. پس از آن که تیمسار بختیار به دستور شاه ایران را ترک کرده، نخست در اروپا سکنی گزید. شهرتی سوء داشت و در عین حال ثروت فراوانی به هم زده بود. گرچه در دوران ریاست سواک و فرمانداری نظامی تهران، به عنوان شخصیتی ضد کمونیست شناخته می‌شد، اما در دوران معزولی ناگهان "رنگ عوض کرد و به صفت غیرمعتمدها" پیوست. در عین حال، سخت کوشید خود را پولت انکلیس و آمریکا نزدیک کرد. اما ظاهرا در این تلاش‌ها ناکام ماند. شاید به همین خاطر بود که پس از مدتی بر آن شد که در میان کشورهای غیرمعتمده و احزاب و گروههای چپ و سیاست‌پروردی حتی نیروهای مذهبی برای خود مستحکمانی سراغ کند. کم خود را به چهره شخصیتی انقلابی درآورد. شاه هم که نگران فعالیت‌های بختیار بود به سواک دستور داد رفت‌آوردها و تماس‌های او را از نزدیک رصد کند. یکی از خدمتکاران هتلی که بختیار در آن اغلب اقامت می‌گزید، خبرچین سواک از آب درآمد. در عین حال، سواک توانست در یکی دیگر از اتفاق‌های هتل مورد استفاده بختیار دستگاه شنود کار بگذارد. **ادامه دارد...**

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

که او و همدستانش از هر قرارداد نیروی هوانی حق حسابی دریافت می‌کنند. در یکی دیگر از گزارش‌های همین سفارت، از خاتم به عنوان فرمادهای که به تسليحات و تجهیزات آمریکایی علاقه ویژه‌ای دارد، ستایش شده بود. در ضمن اعدا شده بود که خاتم می‌تواند "جلوی برخی از تصمیمات افراطی شاه" را بگیرد. گزارش دیگری که گویا سبب نگرانی شاه می‌شده بود به این نتیجه رسیده بود که در صورت بروز اتفاقی ناگهانی برای شاه، خاتم تنها کسی است که خواهد توانست اوضاع ایران را نظم و نسق بخشد و زمام امور را بدست گیرد.

در ۱۲ سپتامبر ۱۹۷۵ (۱۳۵۴) تیمسار خاتم در نتیجه سانحه‌ای درگذشت. هواپیمایی بی‌موتوری که او خود هدایتش را به عهده داشت و پرواز آن از ورزش‌های محبوبش بود، به کوهی اصابت کرد و خاتم در جا درگذشت. در تهران بلاfaciale این شایعه رواج پیدا کرد که توطنهای در کار بود. می‌گفتند شاه در آن کار دست داشت. می‌گفتند شاه گزارش آمریکایی‌ها در مردم جنم و توانایی‌های خاتم را پایان ماجراجی گیلدا نبود. پس از پایان گرفتن روابطش با شاه، او با تیمسار محمد خاتم، فرمانده نیروی هوانی وقت ایران و داماد شاه رابطه‌ای سخت عاشقانه پیدا کرد. در آن زمان خاتم که زمامی از او به عنوان یکی از افسران بر جسته مملکت یاد می‌شد، بسان یکی از فاسدترین امراه ارتش ایران شهرتی سوء پیدا کرد که حتماً ترتیبی داده شود که ملکه هم این مقاالت و تضویر را بینند.

البته این پایان ماجراجی گیلدا نبود. در چنان‌گونه از خاتم را گزینه ممکن است که در چاپلوسی و کتمنان حقیقت متهم می‌کند، در بنزگاهی به همراه داشت شاه گاه حقیقت خود به پیامدهای خودار بودند. در هفتم ژوئن ۱۹۷۵ (۱۳۵۴) روزنامه نیویورک تایمز از روابط نزدیک بین خاتم و "قهرمان پروازه سیا" کرمت روزولت پرده برداشت. به روایت معمین روزنامه، شرکت چون می‌خواستند پشت شاه را از امراض قابل و خبردار بودند. در هفتم ژوئن ۱۹۷۵ (۱۳۵۴) خدادادی بالقوه می‌توانستند شاه را از مهلکه نجات دهند از میان برداشته شدند.

تحقیقات وسیعی در نیروی هوانی و نیز از سوی یک می‌توانستند پشت شاه را از امراض قابل و خبردار بودند. در هفتم ژوئن ۱۹۷۵ (۱۳۵۴) خدادادی به یکی از مهم‌ترین مقاطعه‌کاران نیروی هوانی ایران بدل شود.

همان هواپیمایی که اویلی را آورد برگشته که

را به نقطه ضعفی برای شاه و رژیمیش بدل کرد.

در سال ۱۹۷۵ (۱۳۵۴)، این شایعات نه تنها در ایران که حتی در آمریکا و برخی دیگر کشورهای غربی هم رواج پیدا کرده بود. کار در یکی رسید که حتی کیسینجر هم وارد گود شد و در دیداری با اردشیر خاهدی اظهار همایونی (که اتفاقاً هم هستند) و از اعیان‌حضرت همایونی یک تصویر نامطلوب (که اتفاقاً نیستند). گرایش شاه، در مقابل، این بود که کاگ ب شوروی را مسئول پخش این شایعات بداند. هچ کدام ریشه شایعه را در واقعیت رفتار شاه نمی‌دانست. به علاوه، هم گمان شاه در باب دخالت کاگ ب و هم موارد متعدد دیگری که در پاداشهای علم آمده و در هر کدام پیامد سیاسی یا بهای اقتصادی این "همایان بازی‌ها" را نشان می‌دهد، همه مؤید این واقعیت‌اند که این جنبه از سلوک شاه سخرفاً شخصی و خصوصی نبود، بلکه پیامدهای سیاسی مهمی به همراه داشت شاه گاه حقیقت خود به پیامدهای خوبهای زیانبار این موسوس‌بازی‌ها واقع بود و نگران پیامدهای می‌شد، ولی علم که خود بارها دیگر سیاستمداران وقت مملکت را به چاپلوسی و کتمنان حقیقت متمهم می‌کند، در بنزگاهی که صرفاً کافی بود در تایید نگرانی خود شاه دو کلامی بگوید، دقیقاً به چاپلوسی و کتمنان حقیقت متوسل می‌شود. می‌گویید، "در کیش بین فرودگاه و کاخ من در رکاب مبارکشان سوار بودم. سوallow فرمودند مهمان‌ها رسیدند. عرض کردم اولی رسید ولی دوامی در راه است. همان هواپیمایی که اویلی را آورد برگشته که دوامی را بآورد. فرمودند این خلبان‌ها که اینها را می‌آورند فکر نمی‌کنند برای کیست و چیست؟ عرض کردم البته که فکر می‌کنند. چطور ممکن است امیدوار بود که فکر نکنند. تنها امیدی که می‌توان داشت اینست که فکر نکنند لاقل دوامی متعلق به غلام است. شاهنشاه خیلی خیلی خنبدیدند. عرض کردم می‌توان از مردم انتظار داشت که فکر نکنند و نفهمند. فرمودند درست است. عرض کردم به هر حال این مسایل مهم نیست. می‌آمد آنست که کار کشور در جه جال است و آنکه در زیر سایه مبارک عالی و بالاتر از عالی است. ولی علم اشتباهه می‌کرد. این مسایل مهمنم" بود و ترکیبی از شایعات و واقعیات آن

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات نیروگونه و سایل پویی مسنجر
لباسشوئی- خشک کن- مايكرويو
سيستم حرارتی منازل و فرنس
ظرفشوئی (خانگی و رستوران ها)

905-508-4111

Homa Volleyball CLUB Boys & Girls

Nasser Pishva
با ۵۰ سال تجربه آموزش والبیال
در ایران و کانادا

info@connectinsuranc.ca

416-576-7766

416-818-0940

خدمات جدید ایران استار

آگهی شما روی شبکه اجتماعی خود شما
آگهی شما روی ويب سایت خود شما
آگهی شما روی ويب سایت ایران استار
آگهی شما روی شبکه اجتماعی ایران استار

استخدام

تعدادی بروکر، مشاور بیمه و ...
را با مزايا و کمیسیون بیشتر
به همکاری دعوت می کنیم
info@connectinsuranc.ca

416-576-7766

اجاره فوری آپارتمان کوتاه یا بلندمدت

Front/York st
CN Tower در نزدیکی
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 ...
سوسیس بندری، استیک

۹۰۵-۵۹۷-۱۱۸۸
8199 Yonge st

рестوران ۲۴ ساعته دربند

کله پاچه، دیزی، حلیم
صبحانه عالی
غذای لذیذ و تازه
رستوران: ۴۱۶-۴۴۵-۱۷۷۷
کیترینگ: ۶۴۷-۸۳۲-۸۲۳۲
879 York Mills Road

توجه: ترجمه فوري فوج
(ATIO Member)

توجه: کلیه وکالتانه های ایرانی به
بدون ظیله و پلی داری اعتبار نمی باشد.

ترجمه ایوان

کلیه اسناد رسمی

گواهینامه . شناسنامه
مدارک تحصیلی
مدارک ازدواج و ...
واداره مهاجرت کانادا

طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی
توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

10087 Yonge St. Richmond Hill

. 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 و کالستانمه

\$69
Per Month

شنبه هر هفته همراه با
• کتاب آموزشی رایگان
• لوازم تحریر رایگان
• غذیه سالم رایگان

۱۰٪ تخفیف برای ثبت نام در
Farsi Summer School

در قلب ریچموند هیل

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

امکانات برق
آموزش بهتر
کلاسهای کم جمعیت

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

مهر

خوبی‌شندگاری و صبر لازم است. باید حوصله به خرج داشت. اما این وضعیت تغییر کند. دست به کاری نزن که آن راضی هستی. اما این لجایزی‌ها سازد و تو بشدت همسر را آزار می‌دهد. مراقب باش. پس انداز بانکی تو سیر نزولی پیدا کرده و هر روز کمتر می‌شود. با این روش تا چند ماه دیگر وضعیت بدی خواهی داشت. در برخی از برنامه‌های تجدید نظر کن. یک شادمانی غیرمتوجه در راه داری.

آبان

هر چیزی که می‌درخشید و برق می‌زند که طلاق نیست. باید مراقب باشی و فریب ظواهر را نخوری. باید هوشیار باشی تا بتوانی در این بازار آشفته حقیقت را از دروغ تشخیص دهی. دچار بحران اقتصادی می‌شوی و چاره‌ای جز مدارا و صبر کردن نداری. بهتر است منتظر بمانی تا این طوفان را شود و بعد به فکر چاره باشی.

آذر

تعریف و خوش‌گذرانی خوب است اما اگر زیاده‌روی کنی ممکن است دچار مشکل شوی و سپاری از موقیت‌هایی را که در چند قدمی تو است از دست بدهی. برای بدست آوردن سود مالی می‌توان رژیم کشید و تلاش کرد. هوشمندی و ذکاءت تو موجب می‌شود تا نسبت به بعضی از اطرافیان دچار سوطن شوی. در این باره باید شناخته‌های خود را تکمیل کرد و بعد تصمیم گرفت.

دی

برای اینکه بتونی اوضاع مالیت را تکان بدی باید کمی جسارت و شجاعت داشته باشی. زمینه برایت فراهم شده پس تردید نکن و با قدرت وارد کار شو. کسانی هستند که در این کار به تو کمک می‌کنند. تو در شرایطی خوبی از لحاظ جسمی و روحی هستی پس برای خودت دردسر و بیماری درست نکن و از نعمت سلامتی‌ات لذت ببر. باید وقت کافی به خودت بدهی تا بتوانی با تفکری درست تصمیم بگیری. شتابزدگی و عجله تو را پشیمان خواهد کرد.

بهمن

غیرت خوب است و نگهبان عشق. اما همین غیرت اگر از حد و حدود خود خارج شود تردیدها را دامن می‌زند و آنوقت بدگمانی و تردید به جای اعتماد و یقین می‌شنینند. به همین راحتی می‌توانی همه چیز را خراب کنی. یک ملاقات و یا حضور در جمع دوستان برایت خاطره‌انگیز خواهد شد. از طرف دوست یا خانواده‌ای نزدیک، خبرهای خوشی برای تو و خانواده‌ات در راه است. از راه دور بسیار مسیر پخشی خواهی شنید. موضوع یک مسافت به خوبی و خوشی به انجام می‌رسد.

اسفند

تو فرد مغوری هستی و این غور بعضی اوقات دست و پا گیر می‌شود. بهتر است این بار تو قدم پیش بگذاری و موضوع را حل و فصل کنی. از جایی که فکر نمی‌کردي، مقداری پول و یا هدیه به دست می‌رسد. یک قرارداد یا سند را باید امضاء کنی. تعهدات تازه‌ای به عهدات گذاشته می‌شوند. یکی از خواسته‌هایت به زودی عملی خواهد شد که باعث خوشحالیت می‌شود. در موقعیت کاری یا تحصیلی ات موقیت‌های سودآوری کسب می‌کنی. معلم می‌ماند. پس به زندگی عاطفی ات تکانی بده.

فروردين

لجه‌زیست. تو را از دیگران متمایز می‌سازد و تو بشدت از آن راضی هستی. اما این لجایزی‌ها سازد و تو بشدت همسر را آزار می‌دهد. مراقب باش. پس انداز بانکی تو سیر نزولی پیدا کرده و هر روز کمتر می‌شود. با این روش تا چند ماه دیگر وضعیت بدی خواهی داشت. در برخی از برنامه‌های تجدید نظر کن. یک شادمانی غیرمتوجه در راه داری.

اردیبهشت

اگر بدانی به دنبال چه هستی و هدفت را مشخص کنی به راحتی به آن مرسی. از ریث را در راه تحقق خواسته‌هایت بکار بگیر و روزی که موفق شوی از خودت راضی و خوشند خواهی بود. درست است که شرایط مالی نگران کننده به نظر مرسد اما این مساله نباید تو را دچار بحث کند و میدان را خالی کنی. این بحران هم با موقیت تو به پایان مرسد.

خرداد

روابط اجتماعی خود را باید گسترش داد. داشتن یک رابطه سالم و گسترده تو را در انتخاب دوست یا همسر باری می‌کنند. متزوی بودن خصوصیات انسان‌های شکستخواره و مایوس است. اوضاع اقتصادی چندان مناسب نیست. بهتر است مسئولیت هر کاری را که انجام می‌دهی بیدزیری. باید بینی کجا کار ایجاد دارد و در رفع آن بکوشی تا دوباره اوضاع اقتصادی روبراه شود.

تیر

آرزوهای دور و دراز تو وقتی تحقق می‌باید که از همین حالا دست به کار شوی. سعی کن روایت خود را با او بیشتر کنی و به سطح خوبی برسانی و او را در جریان برنامه‌های خود قرار دهی. پس از موقیتی مالی که بدست آورده، در زمینه کاری، پیشرفت و ترقی خوبی خواهی کرد. ممکن است دیگران در این باره به تو حسادت کنند اما تو سرت به کار خودت باشد.

مرداد

حواست را جمع کن چون همین روزها شانس در خانه‌ات را به صدا درمی‌آورد. مشکل ذهنی را مشغول کرده که به خوبی و خوشی تمام می‌شود. یک نفر از اعضای سالمند خانواده در مسنه مهمی کمک می‌کنند. در سطح کاری ممکن است تماس‌های مهمی برقرار شود که در پی آن موقیت بهتری نسبت تو خواهد داش. پس با هشایاری و تلاش بیشتر باید روزهای خوبی را از لحاظ اقتصادی بوجود آوری. رابطه با فردی تو را آزار می‌دهد. بهتر است هر چه زودتر خود را از شر او خلاص کی.

شهریور

برای رسیدن به هدفها باید با افراد با تجربه در زمینه مسائل اقتصادی، مشورت کنی. یکی دو مشکل مالی کوچک در راه است که بزودی بطرف خواهد شد. باید به جای فکر به مسائل کوچک به آیندهات امیدوار باشی. عشق است که به انسان بال پر از هیجان و امید است. بدون امید و عشق زندگی و روزمره جدا می‌دهد. عشق تو را این زندگی واقعی و روزمره خواهی کند و به فضای جدیدی می‌برد که پر از هیجان و امید است. بدون امید و عشق زندگی معلم می‌ماند. پس به زندگی عاطفی ات تکانی بده.

Hamid Auto Service Inc.
تعمیرگاه، صافگاری و نقاشی در ریچموند‌هیل

سیستم و امیشن تست (سواری، کامپیوتر)

قویول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتب"

تعمیر جلو بدی و میزان فرمان

خریدار انواعی‌های فرسوده

سرویس کوار انویبل

عیوب‌بایان با کامپیوترا

دیگر تکران امیشن تست ماشین خود نباشد:

Tel: 416.967.1616
1.877.967.1616www.HamidAuto.com
info@HamidAuto.com
28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1**Taher
landscaping**

با ۲۰ + سال تجربه

+ 20 Years Experience

**فن، دک، آلاچیق، گزیبو، و
کلیه کارهای چوبی**

کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است



Tell: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشوئی و تعییرات البو

PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING \$ 5.99

PANTS WAIST IN/OUT \$ 9.99 & UP

PANTS CHANGE ZIPPER \$ 9.99 & UP

JACKET SLEEVE SHORTENING \$ 29

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

نام فیشها با اراده این آگهی

پاک الالکترونیک میکترونیک

نقیضن شده است

روبوزوی No Frills

جنپ سویر گفت سن

36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2



جدول سودوکو یک جدول ۹x۹ هست که به آن جدول اعداد متقاطع هم گفته می‌شود. این جدول مرتب شده است. از طرفی به ۹ سطر و ۹ ستون تشکیل شده است. از طرفی به ۹ تا مرربع مساوی هم تقسیم شده بطوری که آن مرربع‌های ۳ در ۳ داخلی در دل مرربع اصلی قرار دارند و به آنها بلوک گفته می‌شود.

قانون‌های 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 اد ریج بلوکی عدد تکراری نباشد.

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

مهترین عامل در رسیدن به جواب نهایی در بازی‌های 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 برای تکمیل جدول هموارتر نمود.

سخت

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

۵۶۰



متوسط

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

۵۹۷



آسان

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

۵۹۸



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

۵۹۹



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

۵۹۵



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

۵۹۰



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

۵۸۸



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

۵۸۱



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

۵۸۹



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

۵۸۷

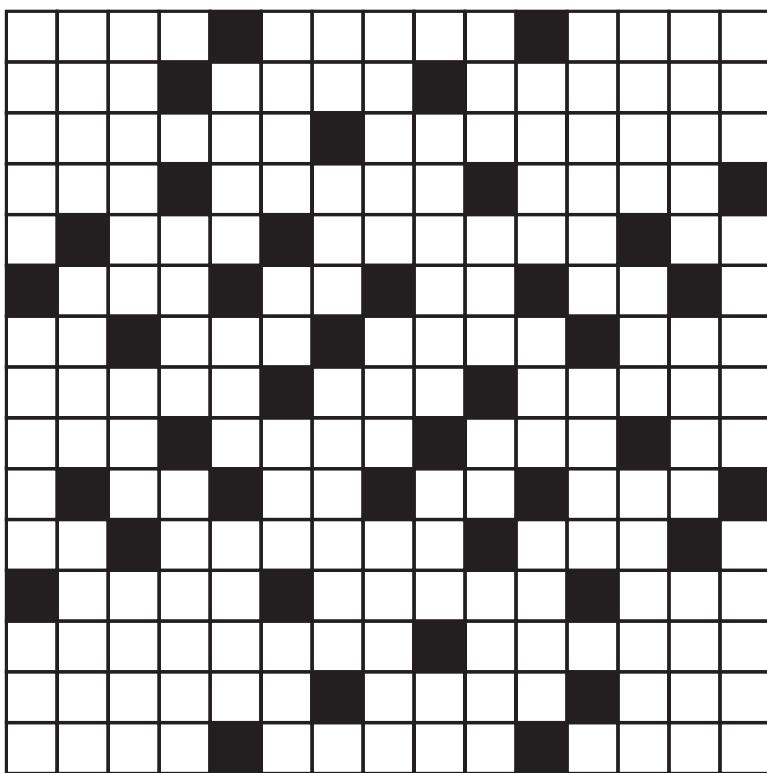


جدول



شماره ۱۲۶۲ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افق

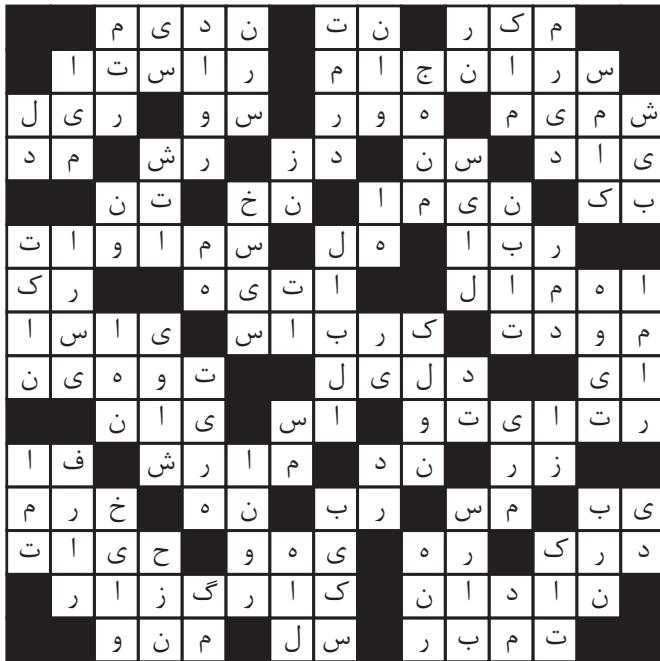
۱. نویسنده • بانو • عالم
- ۲- سماوی • بجامانده • محلی در مکه
۳. قوم و خویش • کسب کردن
۴. وارسته • استان • ولی
۵. سفید ترکی • بهم نامه نوشتن • بی سواد
۶. عدد یک رقمی • حرف فاصله • شهر رازی • روزگار
۷. عدد مجهول • میوه نارس • گرما • رونق و رخشندگی
۸. کارهای نیکو • سلاح کاشتی • جبران
۹. چهره • گریه صحرابی • از آفات درختان میوه دار • طریقه
۱۰. بنای بلند • باد سرد • تاک • آب بند
۱۱. فربه شدن • بخت آزمایی • جوب خوشبو
۱۲. فرستادگان • مدرسه بزرگسالان • همدموی
۱۳. فهمیدن • شاعر
۱۴. پیروان • برخنه • تولن معروف شمال
۱۵. جانشین • مرکز فیلیپین • آشیانه

عمودی

۱. قصر • مقابل اوایل • دستنبیو
۲. بازارها • گوش کن و بشنو • جاوید
۳. پاک • درخت کنار • نوعی خط در قدیم
۴. روسیری زنان و چارقد • نمذین اسب
۵. کمیاب • تل و تپه • سومدند
۶. آب دهان • پدر آذری • ابریشم • خانه کوچک تابستانی که در صحرا از شاخ و بال درختان درست کنند
۷. بیمار • درس خوانده • خدای مصر قدیم
۸. عوض کردن • پیمانه • هوله
۹. گشوده • شهری در استان آذربایجان شرقی • کلاهخود که هنگام جنگ بر سر بگذارند
۱۰. داستان سرا • از هالوئن ها • جدا • خوردن
۱۱. یگانه • آلت سوراخ کننده چوب و آهن • چرکین
۱۲. نشان افتخار • بدبل و بدگمان
۱۳. هم جوار • بازگشت • بی آبرو
۱۴. مخلوق • مهربانی • آتش ها
۱۵. نامناسب • ستم • پول خرد هند

پاسخ شماره ۱۲۶۱ - الف

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



لوله کشی و تاسیسات

— Drain - Heating - Cooling —

لوله کشی گاز و نصب کباب پیز BBQ

نصب و تعمیر لوله های آب و فاضلاب و
شیرآلات، توالات، لباسشویی، ظرفشویی،
جکوزی، یخچال و ایرکانالیشن

نصب لوله های Floor Heating، کanal کشی هوا

نصب و تعمیر انواع فرنس، بویلر، آبگرمکن، شومینه
تشخیص، رفع ترکیدگی و گرفتگی لوله های آب و فاضلاب

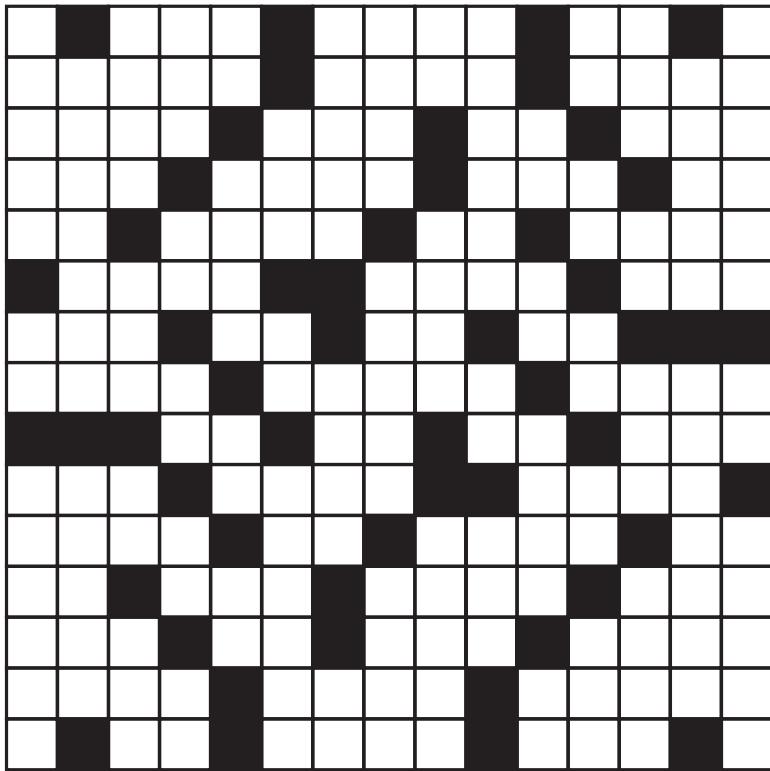
Florimed Plumbing — 416.875.5484 —



جدول

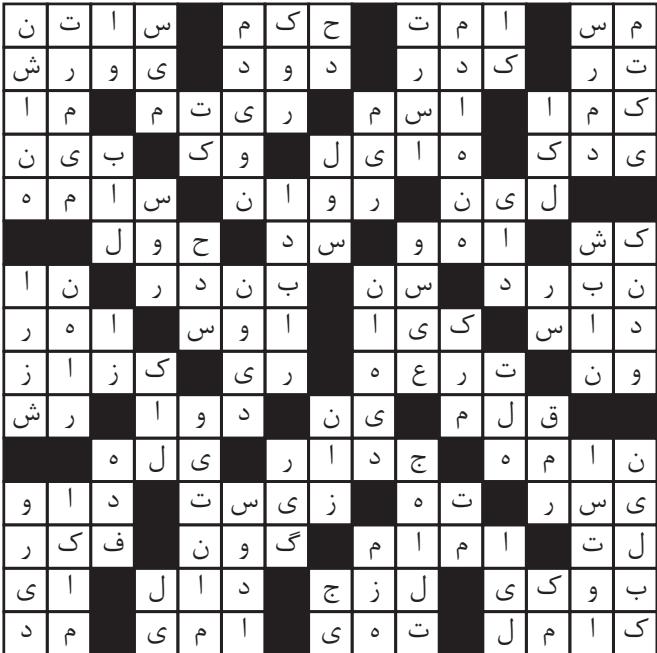
شماره ۱۲۶۲ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



پاسخ شماره ۱۲۶۱ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افق

۱. تنها و بی نظیر • التمس و اصرار عاجزانه • قوچ جنگی
۲. درستکار و معتمد • فلز سکه‌زنی و سماورسازی • سپاسگزار
۳. کشت بی آب • مظہر وفا در عالم حیوانات • حلزون • باوقار
۴. انگشت شمار و انداک • خشن و ضدنرم • پرندۀ هوایی دارایا • خاطر و اندیشه
۵. دیوار و بیان • گشاده • از ریاضیدانان یوتان باستان • پاسخ نامیدکننده
۶. خصوصیت فردی • اهالی ادب • به هر جهت
۷. اتمسفر و نیز از غلات • مایه پیشرفت • ابر رقيق زمینی • درخت
۸. لاستیک بین پیچ و مهره • فرماندهی و سپرسیتی • دریای میان کشورهای انگلیس و فرانسه
۹. قطار راه‌آهن • از عالیم جمع • حرف عطف • خیس و مرتبط
۱۰. کشور زادگاه • عمانی آن معروف است • از عناصر چهارگانه طبیعت
۱۱. رقم و بوی مانندگی • محصولی از صنایع نظامی • خاک کوزه‌گران • نویسنده کتاب‌های "طاعون" و "بیگانه"
۱۲. حق و بیزه در شورای امنیت سازمان ملل متحد • زدوده و تابود شونده
۱۳. ساقه قطوه در درختان • ساده بی سروته
۱۴. کشوری در قاره اروپا • سره و خالص • پنیه‌دانه • فرمان امرا
۱۵. در معرض نگاه قرار دادن • فیلسوف انگلیسی "تاریخ فلسفه غرب" • جوان واحد شمارش کاغذ • نامور و نامدار • تکیه برای استراحت

عمودی

۱. خوشحال و سعادتمند • پوستین • حرکت پاندولی
۲. حیوان خجسته • فلز درون بتون
۳. یارگان ورزشی • خوراک پنجه‌پایی مسافر • نوعی ساعت قدیمی
۴. میل غذایی بانوی باردار
۵. دهی نزدیک شهر تهران و شهری در فرانسه • فلز زینتی • کلک در بازی
۶. دشنام دادن • ضمیر منفرد • تا بحال • سیاهدانه معطر
۷. شهری در استان گیلان • علامت معمول بی واسطه • مقام و منزلت
۸. علامت ندا • هوایی با احتمال بارندگی • اندوه و ملال
۹. کاشف رادیوایکتوبیته • در آغاز کارها • جامه و پوشک
۱۰. مرگ در حادثه • بقیه مردم • داروی آفت‌کش
۱۱. آفت و مصیبت • شیره انگور و خرما • چیره و مسلط
۱۲. گریز غریزی • خانه چوبی روستایی • ضمیر داخلی • سایه‌گاه
۱۳. ذره بیانی • پسوند شاهادت • حساب و شماره • حرف ربط و به معنی خرد و کوچک • گرفتن از راه هوا
۱۴. ورزش پهلوانی • لباس بلند مردان قدیم • کلمه همراهی • مکان مذهبی
۱۵. بازیگر مرد فیلم "زاگرس" • جایگاه‌ها
۱۶. پیروز مسابقه • باران انداک • سلسله خانوادگی



دیبرستان انتگرال

INTEGRAL HIGH SCHOOL

✓ تدریس خصوصی (دیبرستان و دانشگاه)

✓ کredit کورس‌های دیبرستانی

323 Cummer Ave, North York, ON M2M 2E8

— 416.497.3107 —



تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

مرکز امام علی

بنیاد پریا

کمک به مهاجرین

خیریه پردیس

مرکز ویعصر(عج)

انجمن ایرانیان

سازمان زنان

کانون مهندسین

کانون شهر و ندان ارشد

مرکز خانواده

حمایت از بیماران سرطانی

سازمان کاستی

تلوزیون ایران زمین

متوفیات و کفن و دفن

آزادس سافرتی

تراول ساپورت

رهنورد (آزادس و تور مسافرتی)

اطلس

اسکای لارک

سان شاین تورز

بیوپایند

سیمیرغ

محسن امیدزاد

آموزش تحصیلی

البرز

دبیرستان RWS(صبوحی)

مدرسه فارسی تورنتو

مرکز فرهنگی نور

Advanced Academy

دبیرستان Toronto Academy

دبیرستان و هنرستان صبوحی

فاطمی زاده

مدرسه فارسی سینا

دبیرستان انتگرال

آموزش رانندگی

آریا

کیان

آموزش موسیقی

حسین افضلی (تار و سه تار)

آموزش نقاشی

آکادمی هتر صبوحی

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

best Auto Services

(کامران)- نمایشگاه bell Auto

416-759-3019

905-764-0202 EX 108.....

416-431-4847 EX 235.....

905-482-4822

416-288-9868

416-441-2656

416-496-9566

905-771-7147

416-223-4120

416-665-6886

905-597-0096

416-431-4847

905-763-1061

416-918-6950

اتومبیل - کرایه

Thrifty Car Rental

املاک، مسکن

احسان صابری

امید مصطفوی

افشین بهرامشاھی

آرمین (Casalova Realty)

الهه اردستانی

کامران انواری

آرمین یوسفی

پیمان رنجبر

حامد امیران

پویان مقتدر

حمدید لواسانی

رضا خادم

آزاده پاینده

پاسارگاد

علیرضا باساقزاده

فنازه حمصی

علی (ابوالقاسم) عسکری

مهرشید مدیرنیا (وام)

حسین علی‌تزاد

میترا نائینی

647-466-4994

416-904-9571

416-817-7756

416-223-8885

416-648-8048

647-721-5004

416-887-8587

647-965-1346

416-829-7877

416-558-6454

647-606-9794

416-584-7070

416-877-8430

416-576-7766

416-558-2138

416-418-8587

416-752-9494

416-736-8880

بازرسی ساختمان

Delta

نورالدین حفیری

حسن نصر

منوچهر ترکمنی

محمد باقرپور

416-221-2111

416-843-3387

416-871-1910

905-737-8282

647-274-3050

416-221-2111

416-497-3107

416-590-9479

416-497-3107

416-873-0084

416-897-6665

416-571-4256

416-221-2111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-744-1111

416-7



تلفن های مشاغل در تورنتو

محضر	
905-216-8320	دفتر رسمی جم
416-850-6455	محضر رسمی تورنتو
مکانیک	
905-883-1118	ویگن
وام	
416-779-0706	بابک اسلامیه
416-939-3769	کامران اعتضام
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	رئوف قدردوست
416-831-3124	زهرا علوی
416-975-3875	سحر بویاوش
647-622-0111	رعنا زوالت
416-571-4045	رویا روستا
416-648-3064	بابک فتوحی
416-454-6274	نازی واقف
647-546-4042	نیوشان نوریزاده
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- نصادفات	
416-777-2244 #720.....	رُز بهرامی
905-918-9606	الهام معاونی (وکیل رسمی دادگستری کانادا)
905-597-7759	سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حواتجی)
416-929-2200 #114.....	مرجان دلاور (نصادفات)
416-551-1529	مهرداد صالحی (نصادفات- جراهم رانندگی)
647-777-1443 #	بروین 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 تقی
647-297-9723	ندا نظری (نصادفات)
416-835-2009	موری فرجی (نصادفات)
416-788-4851	وفا نعمتی (نصادفات- 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 (ولین رستوران ۲۴ ساعته ایرانی)
ساندویچ فروشی	
905-597-1188	پارسی
سونوگرافی- ایکس ری	
416-223-6500	شیرد و ریچموندھیل (دوشنبه ایرانی)
فرش و موکت	
416-858-9491	فرش شوئی مازیک
فروشگاه خوار و بار	
416-590-1234	ارزان
905-773-2323	سوپرمندی
قناڈی و بیکری	
416-510-1050	شیرینی سرا
416-223-5551	کل سرخ
کاینیت 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 سالمدان	
AceHomeCare.ca	(416) 628-8545
کیتنینگ	
647-466-3845	کدبانو
لوازم یدکی اتومبیل	
416-292-7001	دلتا - 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 ورشکستگی	
416-407-1119	جمشید عامری

تعمیرات لوازم منزل	
905-508-4111	الن الکترونیک
905-884-7227	
جواهری	
647-554-8000	آنتیک
چاپخانه	
416-903-6060	Candoo
416-676-9-676	خردمند
حسابداری	
416-841-6706	آرت
905-59-777-59	ایدهآل
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	جاده
416-857-1681	جیکوب
289-597-8880	شیان
905-709-0880	شققت
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)
صرفی 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	نیوبورک
416-300-1070	بیزدانپرس

وب سایت حرفه‌ای و کارا

وب سایت بزرگ‌خور والکی

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

- ☒ پیدا نمی‌شود
- ☒ گروه یکنفرنی
- ☒ فروشگاه خالی
- ☒ هزاران نقطه
- ☒ رشت و ثابت
- ☒ حصر حجر
- ☒ بی‌زبانه
- ☒ کند
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

با ما تماس بگیرید:

647.674.4048
info@IranStar.com

نه! تماس نگیرید:

000.000.0000
you@donot.contact

