

ارز ملل Metal Exchange
 بهترین نرخ حواله فوری ۲۸ ساعته
 پرداخت همزمان ارز با کارت
 اعتبار بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

www.iranstar.com
 315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048 | ۱۳۶۴ - ۲۶ سال - ش ۱۳۶۴
 Thu, 21 Nov 2019 - V. 26 - No. 1264

مرزبان
 با مجوز رسمی از بانک مرکزی
 ۱۳ سال سابقه درخشان
416 319 0000
 خیابان یادگار شماره ۶۱۳۸
 روبروی پلازی ایرانیان
 00 SarafBahmaniCa

محمد رضا فدوی
 مستقر: تتراری - سرایم گذاری
416.732.7777
 ROYAL LEPAGE
 REALTY BROKERAGE

کارشناس وام
مجید حبیبی
416 553 3394
 www.majidhabibi.ca
 5880 Yonge St., Unit 208, Toronto, ON, M2M 1G9

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

محمد
ارباب تفتی
416.561.8767
 HomeLife Bayview
 905-889-2200

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

صرافی ارگ
416 224 0000
 ARG EXCHANGE

دفتر حقوقی
پوریا همتی
416.802.9191
 Bradley Charles Wyndham
 Professional Corporation
 امور خانواده، فرزند، فرزندخواندگی، اطلاق، نگهداری و حضانت، وراثت، و غیره
 انجام امور قانونی انواع دادخواست قضایی در کشور

پرداخت دلار آمریکا
و کانادا برای طلا و جواهر شما
آنتیک جواهری
647.554.8000
 6024 Yonge St.

بیمه
محسن رحیمیان
905.370.0011
 sherkatbimeh.com
 بیمه زندگی، بیمه ص. ۱۳

صرافی اکسچنج
647.202.1318 / 289.597.8090
 7181 Yonge St.
 Unit 135 / Unit 4

ارز نیویورک
905.567-8787
 7368 Yonge St.
 پرداخت همزمان با کارتهای عابر بانک ایران (بدون کارمزد)

صرافی بهارستان امن ترین و سریع ترین خدمات ارزی
+1 416 221 5151
+1 905 737 1717

اعتراضات مردم ایران در پشت دیوار بی خبری!

با توجه به درگیری فیزیکی بین شهروندان معترض و نیروهای یگان ویژه انتظامی که با استفاده از باتوم و با شلیک گلوله در خیابانها بسیاری از شهروندان را هدف قرار دادند نمی توان آمار دقیقی از آنها ارائه کرد، اما تاکنون گزارشات غوغا بین الملل حاکی از این است که بیش از ۱۰۶ نفر تاکنون جان خود را از دست داده اند و بیش از هزار نفر دستگیر شده اند که خانواده هایشان از وضعیت آنها بی خبرند.



مهدی نیکویی، یکی از کشته شدگان

سالهاست که زندگی مردم ایران به دو طبقه تقسیم شده، به عبارتی لایه متوسط از میان رفته و بخصوص طی چند سال گذشته تورم و گرانی خط فقر را نیز تغییر داده است. در حالی که قشر ضعیف، در حال حلاجی بالا رفتن هر روزه خورد و خوراک و مسکنش بود ناگهان با خبر افزایش ۵۰۰ تومانی بنزین سهمیه ای و ۲۰۰۰ تومانی بنزین آزاد مواجه شد. از روز شنبه ۲۵ آبان ماه، همزمان با برگزاری تظاهرات گسترده در همه شهرهای ایران که از بابت اعتراض و نارضایتی شهروندان از تورم و گرانی و شعله این دور از اعتراضها با اعلام افزایش قیمت بنزین روشن شد.

TaheriExchange 5775 Yonge Street
(416)-488-8822 www.taherexchange.com
بهترین نرخ خرید در تورنتو
 اولین موسسه مالی ایرانی با ۲۲ سال سابقه کار در کانادا

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

صرافی ملی
416.388.8200 | 647.640.9949 | 416.804.0830
 شماره ۴۰ دنیای ارز
 7181 Yonge St. #40 (World on Yonge)

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

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

ارز سربایه
حواله از کویت
بی نظیر، با قیمت عالی و سریع (مستقیم)
905.237.9050
905.237.2231
416.616.0714
 10097 - 1 Yonge St.

حسین علی نژاد
مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
 Century 21

لی لیز
905.597.1188
 8199 Yonge St.

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

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

افشین بهر امشاهی
416.841.9460
 340 Eagle Street West, Unit 11
 Newmarket, ON L3Y 7M9

IRAN STAR

کرایه انواع خودرو اسنپ
905.677.5422
1.855.542.7278
www.snapautorental.ca
 3275 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8
 سواری، SUV
 مینیون ۷ و ۸ نفره
 با قیمت های مناسب
 همراه با بیمه شخص ثالث
 و سرویس فرودگاه
 پیرسون (تورنتو)
 کوتاه و بلند مدت
 رانندگان لیفت و اوبر؛
 بجای خرید، از ما کرایه کنید؛
 کلیه هزینه ها مانند سرویس و تعمیر
 بعهده ما می باشد

امور حقوقی
ساسان امام
416.444.5555
 Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths
 7191 Yonge St., Suite 709B, Thornhill, ON L3T 0C4

خدمات مهاجرت و ترجمه در استکار
علیرضا در استکار
Tel: 647-965-3867
 10271 Yonge St., Unit 224, 7368 Yonge St. Unit 10A
 Email: dorostkar.translation@gmail.com | www.persiantranslation.ca

سیامک شاهی
 مشاور مورد اعتماد شما در امور املاک و سرمایه گذاری
647-209-2742
 HomeLife Bayview
 905-889-2200

CURRENCY EXCHANGE LUMIERE
صرافی لومیر
هناره
Tel: 416.542.1111 | 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill
 پلازی سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

دندان پزشکی خانوادگی ایگل
دکتر سعید مشکسار
905-836-6111
 340 Eagle Street West, Unit 11
 Newmarket, ON L3Y 7M9

مریم اکبری
بهترین نرخ برای انواع وام مسکن
416.704.9292
 maryam.akbari@td.com

مهمانسرای اسکان کانادا
416.913.9900
416.540.2379
 www.scancanada.com

رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته ایرانی، انواع غذاها با کیفیت بالا و قیمت مناسب
در بند
کیتترینگ در بند: 647-832-8232
رستوران در بند، پاتوق خانواده ها و ورزشکاران و هنرمندان: 879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5
رستوران در بند: 416-445-1777
کله پاچه، دیزی سنتی، حلیم
 انواع نیمرو، نان و پنیر، املت، کره عسل، کله پاچه، حلیم، کره مربا
 صبحانه کامل در بند هر روز از ۸ تا ۱۱ صبح
 قاز، قیمت مناسب، کیفیت بالا

خبر- انتاریو

بارئیس مافیای کانادا آشنا شوید



در حرفه پلیس ۲۲ ساله، تحقیق را تجربه نکردم که با این نوع پیچیدگی و هماهنگی منظم درهم آمیخته باشد." در طول تحقیقات بیش از ۳۰ حکم جستجو اجرا شد و آخرین بازداشت در ۳ اکتبر صورت گرفت. طبق گفته آرت، در این رابطه هفت نفر دستگیر شده‌اند و آنها با ۷۷ مورد اتهام روبرو هستند:

وارن لاو، ۵۳ ساله، از کلگری. الیزابت فیشر، ۴۹ ساله، از کلگری. "ریچارد فیشر"، ۴۴ ساله، از کلگری. "امانوئل امه"، ۳۰ ساله، از کلگری. "الیویه کنگ"، ۵۲ ساله، از کلگری. "کول لیلان"، ۳۰ ساله مرد اهل کلگری. "ویکتوریا پون"، ۲۹ ساله، از ونکوور.

این تحقیقات تلاش مشترکی بود که پلیس کلگری، پلیس فدرال کانادا، اداره اجرای مواد مخدر آمریکا، اداره مالیات کانادا، وزارت امنیت داخلی آمریکا و چند آژانس اجرای قانون منطقه‌ای کانادا از بریتیش کلمبیا و انتاریو در آن شرکت داشتند.

مردمی که مشکوک به فعالیت باندهای مواد مخدر در جامعه هستند می‌توانند با پلیس محلی تماس بگیرند یا با جلوگیری‌کنندگان از جنایت ("کرایم استاپرز") تماس بگیرند.

تگرفت. بعداً مقامات یک خط توزیع عمده کوکائین که در آمریکا گسترش یافته را شناسایی کردند. با کمک اداره اجرای مواد مخدر آمریکا (دی‌ای‌ای) و دفتر کلانتر شهر "هریس" در "تگزاس"، محموله ۸۱ کیلوگرمی کوکائین در ۱۸ مه در "هیوستون" رهگیری شد. "الیزابت فیشر"، ۴۹ ساله اهل کلگری، در آن زمان دستگیر شد و هم اکنون در زندانی در تگزاس است. وی قرار است در تاریخ ۲ مارس در دادگاه حضور یابد. حکم کانادایی نیز برای دستگیری وی صادر شده است. این توقیف و دستگیری و کشف کوکائین عامل مهمی برای پلیس برای اجرای حکم های جستجو و دستگیری در کانادا بود.

"ساون والاس" از محققین پروژه آرت گفت: "ما از دستگیری خورده‌پاها راضی نبودیم. ما می‌خواستیم سران اصلی را دستگیر نماییم". بدین ترتیب پلیس از فیشر به وارن رسید. والاس گفت آژانس ادعا دارد که وارن بر این شبکه گسترده دارویی نظارت داشته که از "بریتیش کلمبیا" تا انتاریو امتداد یافته و خطوط کوکائین کانادا را او تاسیس کرده است. وارن با ۲۲ مورد اتهام مربوط به جرایم سازمان یافته، مواد مخدر و سلاح گرم روبرو است. والاس گفت: "هیچ وقت

پ. رحمتی
مدیر بخش خبری



مقامات پلیس آلبرتا و مقامات آمریکایی میلیون‌ها دلار مواد مخدر، پول و اسلحه را توقیف کردند و مردی اهل کالگری را که گفته می‌شود در مرکز یک شبکه گسترده مواد مخدر قرار دارد در این رابطه متهم است. همچنین بیش از ۱۵ میلیون دلار مواد مخدر، تقریباً ۴۵ میلیون دلار پول نقد و ۱۳ سلاح گرم از طریق پروژه "کاپوت" کشف شده است. "داین لاکوستا" رئیس تیم اجرای قانون آلبرتا (آرت) که در این تحقیقات ۲ ساله شرکت داشته روز پنجشنبه در یک کنفرانس مطبوعاتی گفت، "به نظر می‌رسد این پروژه بزرگترین عملیات توقیف فنتانیل در کانادا بوده است".

آرت ادعا می‌کند که مردی که در مرکز این قاچاق مواد مخدر قرار دارد "وارن لاو"، ۵۳ ساله، از کلگری است. در فوریه ۲۰۱۸، آرت خبری دریافت کرد که به آنها اجازه کشف ۲۵۰۰۰۰ قرص فنتانیل را از یک آپارتمان در مرکز شهر کلگری داد. هیچ کس در خانه نبود و هیچ بازداشتی هم صورت

بیمه

انواع بیمه و سرمایه گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

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



416.576.7766

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

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP
BARRISTERS AND SOLICITORS

Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall) ●

● مصدومیت‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی

● دعاوی کیفری و کیل به جرائم جنایی Criminal Law

● گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دهننامه

● Notorization, Certified True Copy, Visitor's Visa ●

مرجان
دل‌اور

وکیل رسمی

با پروانه وکالت در استان انتاریو

از سال ۲۰۰۲

فارغ التحصیل از دانشکده حقوق

دانشگاه یورک

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

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

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

دفتر حقوقی

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

- کیل به دعاوی حقوقی تا سقف \$۲۵,۰۰۰
- کیل به امور مربوط به مالک و مستاجر
- دست‌گذاشتن روی ملک
- سرقت از فروشگاه
- کیل به امور کیفری
- آسیب دیدگی‌های حین انجام کار
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای از کار افتادگی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید

In Association With Mirian Law Firm

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

- آسیب دیدگی‌های ناشی از تصادفات
- زمین خوردگی
- حقوق املاک
- مهاجرت

ساسان امام

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

416.444.5555

— لیسانس حقوق از ایران یا 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





CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

هناره



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



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

سر دفتر استناد رسمی
Notary Public

دفتر وکالت

دکتر ناصر عابدی

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

Family Law

حقوق خانواده و امور مالی

— طلاق
— حضانت و حق دیدار فرزندان
— حقوق مالی و همسر و فرزندان
— قرارداد جدایی
— قرار داد ازدواج

— اموال خانواده

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سییتی زنی

— مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه گذاری و استانی
— تهمیه و تنظیم دعوتنامه سییتی زنی و
— بررسی موارد بازداشت
— فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و
— موارد انسان دوستانه
— سایر امور مهاجرتی
— دادگاه های شهروندیدر امور مهاجرت لطفا با خانم **سوسن تکلو**
عضو ICCRC تماس حاصل فرمایید

Business & Corporate Law

امور تجاری و شرکتها

— خرید و فروش شرکتها، تنظیم قراردادهای تجاری

— ثبت و تاسیس شرکتها

Real Estate

خرید و فروش املاک و مستغلات تجاری و مسکونی

تنظیم وکالت نامه کانادایی - گواهی امضاء و کپی برابر اصل

Tel: 905.709.4066

Cell: 416.6666.012

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

Mortgage Team Leader

Brokerage Licence # 10530
License #M08004237 (Nasi Vaghef)

نازی واقف

5 YEAR
VARIABLE
from 2.49%

استخدام:

Mortgage Agent استخدام می شود

با آموزش خصوصی
و کمسیون بالا

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

416.454.6274

8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200



TD Canada Trust



مریم اکبری

✓ مدیر وام مسکن
✓ کارشناس امور وام
با سال ها تجربه

Maryam Akbari

Manager, Mobile Mortgage Specialist

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

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

Tel: 416.704.9292

Fax: 1.855.262.8603

maryam.akbari@td.com

دفتر حقوقی
و ترجمه

رضا ناظر و آذین وکیلی

از مبدا تا مقصد با شما هستیم

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

خدمات

جرایم رانندگی:

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

جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)

Summary Convictions

و تهیه دعوتنامه رسمی، تأیید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط **آذین وکیلی**
شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت و غیره

Commissioner of Oath

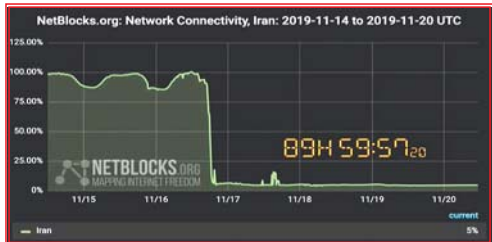
416-915-0050

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

اعلام نرخ انواع ارز : www.melal.ca

اخبار - اقتصادی

پنجمین روز قطعی اینترنت در ایران خسارت کسب و کارها به سه هزار میلیارد تومان رسید!



سفر نیز گفت: "توجیه آورده‌اند مردم چون "دور دور" می‌کردند و بنزین زیاد مصرف می‌شد آن را سهمیه‌بندی و گران کرده‌اند تا سوخت کمتری مصرف شود. اگر می‌خواهند جلوی زباده‌روی مصرف در بنزین را بگیرند پس چرا جلوی قاچاق سوخت را که تریلی تریلی انجام می‌شود، نمی‌گیرند".

مقام‌های ایران زمان دقیقی برای برقراری مجدد اینترنت اعلام نکرده‌اند. محمود واعظی، رئیس دفتر رئیس‌جمهوری ایران، روز چهارشنبه گفت: "اگر روند آرامش همین‌گونه باشد در آینده خیلی نزدیک اینترنت وصل می‌شود".

برخی گزارش‌ها حاکی است که احتمالاً قطعی اینترنت دستکم تا شنبه هفته آینده ادامه داشته باشد رضا معینی، مسئول بخش فارسی سازمان گزارشگران بدون مرز، با محکوم کردن قطعی اینترنت در ایران گفت که "آزادی اطلاعاتی یکی از حقوق بنیادین بشر است و شورای حقوق بشر سازمان ملل از سال ۲۰۱۶ این حق بنیادین را به رسمیت شناخته است". وی افزود: سازمان گزارشگران بدون مرز نیز در اطلاعیه خود قطع اینترنت برای اختلال و پیشگیری عمده از دسترسی به اطلاعات را محکوم کرده است.

خبرگزاری مهر رقم خسارت تعطیلی فروش اینترنتی تا روز سه‌شنبه را ۹۰۰ میلیارد تومان اعلام کرده بود. البته این خبرگزاری خسارت یاد شده را پیامد اعتراضات که از آن به "اغتاشش" یاد کرده، دانسته است.

در همین حال، علی کلاهی، عضو اتاق بازرگانی تهران با اشاره به خسارت‌های قطعی اینترنت گفته است: "در صادرات دچار مشکل شدیم و الان خبر نداریم که محموله‌های ما کجاست؟ وضعیت کشتی‌ها چگونه است؟ اگر امروز و فردا اینترنت وصل شود شاید بتوان تا حدودی خسارتی که به وجهه بین‌المللی وارد شده را جبران کرد اما اگر این وضعیت طولانی شود به طور حتم دیر خواهد شد".

وی افزود: "ما پس از ماه‌ها دوندگی توانستیم در این شرایط تحریمی یک حساب بانکی در یک کشور اروپایی باز کنیم تا بتوانیم تحریم‌ها را دور بزنیم اما الان سه روز است که بانک منتظر است تا ما مدارک را ایمیل کنیم اما نمی‌توانیم. وقتی به آنها اعلام کردیم که اینترنت قطع است کاملاً شوکه شدند. آسیبی که با این اتفاقات به وجهه بین‌المللی کسب و کار ایران می‌خورد بیش از ضربه به کسب و کار داخلی خسارت می‌زند". وی درباره تأثیر سهمیه‌بندی بنزین در

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنباکویی



قطعی اینترنت در ایران روز چهارشنبه وارد پنجمین روز خود شد و سایت "نتیلاکز" که وضعیت اینترنت را در جهان پیگیری میکند گزارش داده که سطح دسترسی اینترنت ایران با دنیای خارج تا حد "پنج درصد" است.

شورای امنیت کشور که ریاست آن با وزیر کشور ایران است عصر ۲۵ آبان برای مقابله با موج اعتراض‌ها به افزایش قیمت بنزین اقدام به قطع تقریباً کامل اینترنت کرد. از آن زمان، سطح دسترسی اینترنت ایران با دنیای خارج بین چهار تا هفت درصد در نوسان بوده است.

سایت "نتیلاکز" ساعت چهار عصر چهارشنبه به وقت تهران در گزارش تازه‌ای اعلام کرد که ۹۰ ساعت پس از قطع اینترنت در ایران، سطح عادی دسترسی با دنیای خارج در حد "پنج درصد" است.

این سایت گفته که ایرانی‌ها مثل هر کس دیگری شایسته ارتباط با جهان خارج هستند. مو حسینی، کارشناس اینترنت، می‌گوید که در حال حاضر دسترسی به اینترنت در ایران حدود چهار درصد است که عمده کاربران آن، سازمان‌های دولتی، روزنامه‌ها و دانشگاه‌ها هستند. وی افزود: "این نخستین بار است که در این وسعت شاهد قطعی اینترنت هستیم. در گذشته پهنای باند را پایین می‌آوردند یا ابزارهای دور زدن اینترنت را مسدود می‌کردند". سایت "نتیلاکز" برآورد کرده که قطعی اینترنت در ایران ظرف چهار روز گذشته تاکنون بیش از سه هزار میلیارد تومان به کسب و کارها در ایران ضربه زده است.

خامنه‌ای تمام هزینه‌های تصمیم اخیر را بر عهده گرفت



به گفته این مقام امنیتی، آیت‌الله خامنه‌ای "در جریان این اعتراضات تمام هزینه‌های تصمیم اخیر را بر عهده گرفتند که اگر این اتفاق نمی‌افتاد معلوم نبود چه اتفاقی بیفتد".

علی سعیدی در ادامه با اشاره به انتخابات مجلس که قرار است چهار ماه دیگر برگزار شود از "دشمنی" سخن گفته است که قرار است با توسل به انتخابات حکومت جمهوری اسلامی را سرنگون کند.

او گفت: "دشمن به دنبال براندازی با استفاده از دموکراسی از پنجره انتخابات است." ۱۳ یازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی قرار است دوم اسفند سال جاری در ایران برگزار شود و در روزهای اخیر با بازگشایی ستاد این انتخابات در وزارت کشور، موضوع انتخابات در فضای سیاسی و رسانه‌ای ایران پررنگ شده است.

حال علی سعیدی نیز خبر داده است که آیت‌الله علی خامنه‌ای "تمام هزینه‌های این تصمیم‌گیری را پذیرفته است. سعیدی در عین حال به تکتناهی اشاره کرده است که می‌تواند نشان از غافلگیر شدن حکومت داشته باشد.

وی ضمن اشاره به این که "باید ماهیت، عوامل و دست‌انکاران فتنه ۲۵ آبان نیز افشا شود" گفت که بر اساس تحلیل حکومت، انتظار مقامات بر این بوده است که با افزایش گسترده‌ای در کشور به راه نیفتند. او افزود: "در مورد سال ۹۸ تحلیل این بود که با توجه به مجموعه تدابیر و هدایت‌های رهبر معظم انقلاب شرایط متفاوت پیش رفته‌است. اما متأسفانه برخی از بی‌تدبیری‌ها و عدم پیش‌بینی‌های لازم فتنه دیگری را رقم زد که ایجاد و گسترده‌گی آن هنوز خیلی روشن نیست".

یک روز پس از اظهار نظر رهبر جمهوری اسلامی که اعتراضات روزهای اخیر در ایران را غیرمردمی و "کار امنیتی" توصیف کرد، علی سعیدی، رئیس عقیدتی سیاسی دفتر فرماندهی کل قوا، در یک سخنرانی خبر داد که آیت‌الله خامنه‌ای خود مسئولیت "تمام هزینه‌های" تصمیم به گران کردن بنزین را پذیرفته است.

رهبر جمهوری اسلامی روز سه‌شنبه مدعی شد که اعتراضات روزهای اخیر "کارهای امنیتی" بوده و اعتراضات "مردمی" نبوده است. سعیدی در گفته‌های خود از این اعتراضات اخیر با عنوان "فتنه ۲۵ آبان" یاد کرده است.

افزایش ناگهانی بهای بنزین در ایران نیمه‌شب پنج‌شنبه گذشته اتفاق افتاد و ساعتی بعد یعنی از جمعه عصر به اعتراضات دامن زد که بسیاری آن را چه از نظر گستردگی اعتراض و چه از نظر سرکوب خشن کوب‌سابقه توصیف کرده‌اند. از زمان آغاز این ناآرامی‌ها در کشور رهبر جمهوری اسلامی دست‌کم دو بار سخنرانی و اظهار نظر کرده است: او هر بار معترضان را "اشرار" و دشمن خطاب کرده و بار اول اعلام کرد که به‌رغم نداشتن تخصص در این زمینه از تصمیم سران قوا برای افزایش بهای بنزین حمایت می‌کند.

درد به ایرانیان عزیز
همان طور که اعلام شد نرخ‌های این هفته پس از افزایشی چشمگیر (با گرانی نرخ بنزین و تظاهرات مردم ایران
نرخ انواع ارز به شدت افزایش یافت) دوباره در اواخر هفته کاهش یافت.
نرخ‌ها از این هفته هم‌چنان متغیر و کاهشی خواهد بود.

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۸۹۰۰ تا	۹۵۰۰
دلار حواله کانادا.....	از ۸۸۵۰ تا	۹۴۰۰
دلار نقدی آمریکا....	از ۱۱۹۰۰ تا	۱۲۵۵۰
دلار حواله آمریکا.....	از ۱۱۸۵۰ تا	۱۲۴۵۰
درهم.....	از ۳۲۲۰ تا	۳۳۹۰
طلا.....	از ۱۹۵۰ تا	۱۹۷۰
نفت.....	از ۵۵ تا	۵۸

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

416-830-6500

خدمات مهاجرت و حقوقی درستکار Dorostkar Immigration Services Inc.

پرونده‌های پناهندگی

- ✓ دفاع از پرونده‌های پناهندگی در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ مشاوره در زمینه پناهندگی
- ✓ بررسی پرونده‌های پناهندگی
- ✓ آماده‌سازی پرونده‌های پناهندگی

خدمات مهاجرت

- ✓ وکالت شما در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ تقاضای پناهندگی از داخل کانادا
- ✓ بررسی پرونده‌های ردی اسپانسر شپ
- ✓ تهیه دعوت‌نامه و پرونده‌های دیدار
- ✓ مهاجرت از طریق کفالت همسر
- ✓ سرمایه‌گذاری و کارآفرینی در استان‌های کانادا
- ✓ تقاضای Citizenship و تقاضای تمدید PR Card

دفتر تورن‌هیل

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

دفتر ریچموند‌هیل

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

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

Persian Circle

مجموعه کتاب‌های دکتر عباس میلانی ، دکتر فرزانه میلانی

قابل خرید در:

milanibooks.com

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

سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange



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

416.830.6500

6024 Yonge St.

North York (at Cannaught)

arze.melal@gmail.com

www.melal.ca

اولین صرافی در سرعت حواله

۲۴-۴۸ ساعته

آشیاک جواهری

پرداخت دلار آمریکا
و کانادا برای طلا و جواهر شما

خرید و فروش انواع
جواهر با سرتیفیکیت رسمی

647.554.8000
6024 Yonge St.

خبر- کانادا

پلیس هند به مرکز تلفن کلاهبرداران از کانادایی ها حمله کرد



۵۵ رایانه، ۳۵ تلفن و صفحه اسکریت را ضبط کرد که راهنمای اپراتورها در حین تماس ها بود و به آنها آموزش می داد که چه بگویند.

"شرما" گفت: "این مرکز با یک تماس گیرنده خودکار تلفنی که ادعا می کند از 'سرویس کانادا' (تماس می گیرد، تماس را آغاز می کرد، پیام این تلفن ها بر مبنای تفهیم اتهامات جعلی و درخواست شماره شهروندی بود و به قربانیان این تماس ها تنها یکبار فرصت داده می شد تا با پرداخت مبلغی، بخشیده شوند. تمام کسانی که مجدداً با این مرکز تلفنی تماس می گرفتند، تهدید و اخادی می شدند.

پرداخت به کلاهبرداران، از طریق کارت های اعتباری پیش پرداخت شده، کارت های هدیه "ای تونز" یا "بیت کوین" انجام می شد.

پلیس شناسایی شد. "شارما" گفت: "ما فهمیده بودیم که از این مرکز با شهروندان کانادایی تماس گرفته می شود و به بهانه های دروغین، اقدام به دریافت شماره ملی افراد می کنند."

زمانیکه پلیس وارد این مرکز تلفن در غرب دهلی شد، متوجه تماس های مشکوک مرکز با شماره های کانادایی گشت. سه نفر بعنوان "سوپروایزر" در مرکز حضور داشتند ولی قادر به ارائه پاسخ های قانع کننده نبودند.

شارما گفت: "چهار مرد مالک این مرکز، در زمان این حمله حضور نداشتند و اکنون تحت تعقیب پلیس هستند. مسیر می گوید: "درحین بازجویی، آنها اقرار کرده اند که در تماس با شهروندان کانادایی، خود را بعنوان پلیس یا مأمور دولت معرفی می کردند." پلیس همچنین تجهیزات مستقر در مرکز تلفن شامل

تقریباً کسی نیست که تلفن های مزاحم را که با هدف کلاهبرداری صورت می گرفت تجربه نکرده باشد. متأسفانه تا زمانی که پلیس دست به آگاهی رسانی در این زمینه برند، تعداد زیادی از کاناداییان در دام این کلاهبرداران افتادند و مقادیر زیادی از سرمایه شان را از دست دادند.

اکنون پلیس دهلی می گوید که با بازداشت ۳۲ نفر، موفق به تعطیلی مرکز تلفنی شده که اقدام به کلاهبرداری تلفنی از ساکنین کانادا می کردند. در بیانیه پلیس آمده است که این مرکز در دهلی نو، فعالیت شبانه داشته که مقارن با زمان صبح و بعدازظهر کانادا است.

معاون ساماندهی پلیس دهلی نو، "سمیر شارما" روز دوشنبه در بیانیه ای اظهار داشت: "مرکز تماس بین المللی جعلی بنام "سایبرسل" که شهروندان کانادایی را هدف قرار داده بود، روز جمعه توسط

We LOVE CATERING

PARS
SANDWICHES | BURGERS | CHOLO KABAB

حلیم و عدسی: هر روز هفته

ساندویچ و کباب

بهترین کیفیت ها با بهترین قیمت ها \$\$\$

5 yelp

تنها ساندویچی ایرانی ۵ ستاره

★★★★★

بهترین ساندویچ ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

همبرگر. مرغ. زبان. مغز بره. الویه. کتلت. سوسیس بندری. سوسیس آلمانی و ایرانی. ساندویچ استیک

بالاترین مرغوبیت کباب های ایرانی در پارسی ساندویچ:

پارسی ساندویچ

Tel: 905.597.1188
8199 Yonge St.
www.parsisandwich.com

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

حراج استثنایی لوکس ترین وسایل منزل

UPTO
50%
با قیمت های 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 پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان

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

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

برای
سومین سال متعاقباً
سوپر ارزان به عنوان
بهترین سوپرمارکت های
میدل ایست و مدیترانه ای
در تورنتو یورک
انتخاب شد

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

بادام خام
تازه

پوندی \$5.99

شیره انگور ارگانیک
رسید

ارده و حلو ارده اردکان
رسید

اسپیشال های این هفته سوپر ارزان

مریای شانا، با طعم های مختلف



جواهر، پلک روبیز ۲ تا ۷



توت خشک سیاه و سفید



برنج ایرانی
هاشمی
هر کیسه
تازه
\$19.99



برنج ایرانی
هفت ستاره
هر کیسه
\$22.99



ترشی بادمجان، ترشی بندری
مخلوط شور،
بسته ای
تازه
\$0.99



انواع دمنوش های
طبی و ارگانیک
نیوشا رسید



کلوچه نادی
هر عدد: \$2.99
۳ تا \$6



بیسکوئیت کرم دار
ساقه طلایی
بسته ای: \$1.49
۴ تا \$5



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



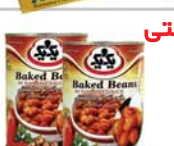
بیسکوئیت ترد
پفک نمکی
بسته ای: \$0.99
۳ تا \$2



خیار شور
زرین
هر عدد: \$2.99
۳ تا \$6



کنسرو لوبیا چیتی
یک و یک
هر عدد
\$1.99



خیار شور بزرگ
هفت ستاره
هر عدد
\$4.99



خیار شور
سلطان
هر عدد
\$0.99



خیار شور
زرین
هر عدد: \$2.99
۳ تا \$6



رب گوجه
سلطان
بسته ای: \$2.49
۳ تا \$6



کاشک کامی
سایز خانواده: \$12.99
سایز بزرگ: \$7.99
سایز متوسط: \$5.99



رب انار کامی
هر عدد: \$3.99
تازه
\$5.99



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



رب گوجه
سلطان
بسته ای: \$2.49
۳ تا \$6



سبزی سبز دانه،
سیبون
بسته ای: \$3.99
۳ تا \$10



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



رشته آش نوشا
سبزه دانه و انسی
بسته ای: \$2.99
۲ تا \$5



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



سبزی سبز دانه،
سیبون
بسته ای: \$3.99
۳ تا \$10



گاز کرمانی
هر بسته
\$11.99



شیرینی
ایرانی
هر بسته
\$8.99



برگ مو
رایان
هر عدد: \$3.49
۳ تا \$6



تن ماهی
شمیم
بسته ای: \$2.49
۳ تا \$6



تن ماهی
شمیم
بسته ای: \$2.49
۳ تا \$6



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

انواع سفارشات کیتترینگ
و مجالس پذیرفته می شود

نان تازه پخت و با کیفیت سوپر ارزان

پلوپز ایرانی پارس خزر



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

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234

416-222-4726

همدردی

جناب آقای دکتر ارسالان مهاجر

فوت مرحومه مکرمه والده گرامی را
تسلیت عرض نموده و صبر و تندرستی
برای جنابعالی و خاندان محترم آرزو مندیم.

روشنک و مهران صفاپور



داروی بندریل خطرناک است



دهه سال است که از داروی "بندریل" به عنوان داروی ضد حساسیت به مردم جهان به چیز استفاده می‌شود: از بیش از نوزدهم گرفته تا کپسول‌های پوستی بچه‌ها؛ اما همین‌گونه تعداد فراوانی از پزشکان می‌گویند که استفاده از آن‌ها، آن‌ها را از جایگزین‌های جدیدش که کمتر موثر است؛ و به خطر بیشتری برای سلامتی دارد؛ و بدین ترتیب در دسترس بودن آن، بدون نسخه پزشک جای سوال دارد.

بندریل نسخه اخیر اِتمن آلرژی و ایمنی‌شناسی پلی‌ایبانیی کانادا (سی‌ای‌سی‌ای) در مورد بندریل به عنوان اولین دارو برای درمان تب یونجه و کهیر در بزرگسالان و کودکان هشدار می‌دهد.

اداره بهداشت کانادا در حال مرور این سیمانه که در آن گروه پزشکان می‌گویند به دلیل به دسترس بودن آسان، این دارو بیش از حد مورد استفاده قرار گرفته و باید محدود به خرید با نسخه باشد، است. «دبید فیشر» متخصص آلرژی با این، «تیری» در شمال تورنتو و نویسنده سیمانه می‌سای‌اس‌ای گفت: «ما از این عجب این‌که هنوز هم می‌خواهند آن استفاده کنند».

در این بیانیه توصیه شده که استفاده از آنتی هیستامین‌های «ج وان» نسل اول، از جمله بن‌دریل، که در دهه ۱۹۴۰ پیش از استاندارد‌های فعلی معرفی شده،دان، بایستی محدود گردد.

هستند و در کانادا برای علامت مختلفی از جمله عسل، آبزیان، لبنی، خارش، چشم، گزش حساسیت، و سایر موارد حساسیت در بازار عرضه شده است. "جانسون و جانسون" سازنده بنادرل، در اظهارات خود گفت: "محصولات بنادرل بیش از ۶۰ سال است که مورد استفاده پزشکان و مادران برای برطرف نمودن علامت مؤثر آلرژی و واکنش‌های آلرژیک بوده است. این شرکت اعلام کرده که محصولاتش

فیشر گفت: "ماده مخدر موجود در بندریل
یعنی "دیفن هیدرامین هیدروکلراید"،
توسط اداره بهداشت کانادا تأیید شده، و
ایمن و مؤثر بوده‌اند."

پزشک قاچاقچی مواد مخدر
محکوم شد

یک پزشک تورنتویی روز پنجشنبه به دلیل اِضای نقش در یک گروه قاچاق کربلایه "قتال" که شامل یک داروساز و دلالان دیگر هم شد به ۱۲ سال زندان محکوم گردید. البته آنها خود در حال مبارزه با اعتیاد به مواد مخدر خودشان نیز هستند.

«جوزف دی لوکا» قاضی دادگاه عالی آناتولیو در پیشینه، «جرج اتو» را در دادگاه «اشاوا» محکوم به زندان محکوم کرد. وی ادامه داد: «یک پزشک محرم، در طرحی کشک به نجات جان جان بسیاری از مردم در معرض خطر قرار داده است. این قصه وقتی غم‌انگیزتر می‌شود که بدینسان مرد و مال اندوزی می‌تواند بنگهد ظاهره، این را محاسن است».

در ماه ژوئن، هیئت منصفه جرح را به جرم قاچاق فنتانیل محکوم کرد. اسناد دادگاه حاکی از آن است که وی برای هر شش‌ساعته‌ای که به عنوان دکتر خانواده در منزل "تورث یورک" می‌نوشته ۱۵۰ دلار کمسیون دریافت کرده است. لوکاس گفت: "جرح در یک خانه کوچک زندگی می‌کرد که برای خرید آن وام زیادی گرفته بود، او به اداره مالیات نیز بدهی‌های قابل توجهی داشت، واضح است که نتوانسته از پس زندگی خود برآید و برای اجای اینکه شیوه زندگی خود را برای رفع مشکل مالی تغییر دهد، در طرح قاچاق شرکت کرده است." جرح که ۶۱ سال شاد بوده در سال ۲۰۱۶ در تحقیقات فبلیس منطقه‌ای یورک به دلیل قاچاق فنتانیل متهم شد. به گفته دانشکده پزشکی و بیمارستان، نهاد نظارتی

ونکوور و تجاوز روحانیانِ کانادایی



میلر از "لونا هوگینز"، یکی از بازماندگان کشتی‌های جنسی که خواست تا به آمریکا برسد پیروند بیپوند گفت: "من فکر می‌کنم که کلیسا باید مسئولیتی اخلاقی و این پیرونده را پذیرد". هوگینز به به عنوان یک معلم مدرسه ابتدایی گفت: "بالترین اولویت من امنیت کودکان است، این یکی از دلایلی است که احساس کردم مجبور در این بررسی شرکت کنم". هوگینز در دهه ۱۹۷۰ و هنگامی که "جان (جک) مک‌کان"، جنسی که شروع به سوءاستفاده از کودکان در او کرد و "وست میست"، یک روانپزشک که به او کمک کرد تا از

اسقف اعظم ونگور نتایج کار کمیته بررسی پرونده را منتشر نکرد، اما در ماه آوریل ۲۰۰۶ فوریله قول شایسته داد. میلر در زمانی که پرونده هنوز در دادگاه فدرال ایالات متحده بود، متعهد شد هرگونه بی‌وفایی قضایی سیرده شدن و برخی دیگر به سبب سرپوشش گذاشتن می‌شود را اصلاح کند. سپس از این برخی از کشیشان به مقامات قضایی سیرده شدند و برخی دیگر به مقامات قضایی اعزام داد شدند.

می‌گذاشت، سپس به ماساژ شانه رسید. هوگینز گفت "به تدریج بیشتر و بیشتر شد" و در نهایت منجر به رابطه جنسی گشت.

مسائل باخبر بودند و با این حال آن اطلاعات را به طور کلی با جامعه به اشتراک نمی‌گذاشتند. در این بررسی همچنین مشخص شد که سه نفر از کشیشان خودشان نیز فرزندی داشته‌اند. علاوه بر بررسی پرونده‌ها، این کمیته ۳۱ توصیه ارائه کرد، از جمله اینکه نام روحانیون مهمت به طور علنی منتشر نشود. این کمیته به افراد منصوب کلیسا از حرفه‌های مختلف، از جمله روحانیت، فقه‌پژوهان و افراد متعهد تشکیلات شده است. چهار عضو این کمیته قربانیان سوء استفاده روحانیون توصیف می‌شوند.

انتاریو برای لغو انرژی پاک ۲۳۱ میلیون دلار داد

تصمیم داگ فورد، نخست وزیر اتاریو
برای لنو ۷۵۰ قرارداد انرژی‌های
تجدیدپذیر و پاک این استان اندکی پس
از پیروزی در انتخابات سال گذشته، بیش
از ۲۳۰۰ میلیون دلار برای مالیات‌دهندگان
اتاریو، به هزینه بار آورده است.

دولت محافظه کار می گوید رنهائی، که است که مزرعه بادی تقریباً یک دهه در دست ساخت بوده و لغو آن می تواند بیش از ۱۰۰ میلیون دلار هزینه داشته باشد. این رقم ۲۲۱ میلیون دلار برای اولین بار توسط حزب نیو دمکرات در اسناد مربوط به هزینه های مربوط به سال مالی ۲۰۱۸-۲۰۱۹ کشف شد.

به همراه دارد؛ البته سران صنعت در این مورد با دولت اختلاف نظر دارند. در این زمان، محافظان اعلام کرده که قوانینی برای محققان صرف‌کنندگان برق با هزینه اضافه که بر اثر لغو این قراردادها ایجاد خواهد شد در نظر خواهند گرفت.

«بیل واکر»، وزیر انرژی، روز سه‌شنبه تأیید کرد که مالیات‌دهندگان و نه مصرف‌کنندگان برق، مبلغ ۲۲۱ میلیون دلار را پرداخت خواهند کرد. او دلیل این افزایش مالیات را به دلیل افزایش این قراردادها در این استان مازاد تولید برق می‌داند. مقصد دانست.

برای تجارت و رهبر کار بسیار بد است. «مایک شرین» که حزب سبز هم گفته: «دولت در حال درد دادن پول است و سنگتال اشتباهی را به سرمایه‌گذاران بین‌المللی که ممکن است پروژه‌هایی را در استان داشته باشند ارسال می‌کند.» وی گفت تا آنروز در حال تخریب این نوع قراردادها است.



اقتصادی و برای مطالبه‌گری در راستای حقوق شهروندی‌شان این تجمعات اعتراضی را برگزار کردند از این شهروندان معترض با عنوان "اخلال‌گر" یاد کرد و مدعی شد ریشه این تجمعات از خارج از کشور و از سوی گروه‌های به ادعای وی "معاند نظام" نشأت گرفته است.

بیان اتهامات امنیتی بر علیه شهروندان از جمله موارد ناقض حقوق بشر و در راستای سرکوب آزادی بیان و عقیده در ایران است و در اسناد بین المللی حقوق بشر در ماده ۱۹ اعلامیه جهانی و همچنین ماده ۱۹ میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی مصوب ۱۶ دسامبر ۱۹۶۶ نیز بر آن تأکید شده است. همچنین برخورداری افراد از حق دادرسی عادلانه از جمله حقوق سلب نشدنی می باشد که در ماده ۱۰ اعلامیه جهانی حقوق بشر نیز بر آن تأکید شده است.

برگزاری تجمعات اعتراضی بدون حل سلاح از جمله حقوقی است که در اصل ۲۹ قانون اساسی ایران که حکومت جمهوری اسلامی مدعی عمل به آن را دارد، نیز مورد تأکید قرار گرفته است اما تفسیرهای متفاوتی که از آن‌ها می‌تواند به نفع خود و در جهت ایجاد محدودیت و سرکوب شهروندان در ایران بر قانون اساسی می‌کنند زمینه این سرکوب‌ها را پرورده‌های امنیتی را فراهم می‌کند. گزارش خبرگزاری‌های ایران حاکی از

این است که در هر روز اول اعتراض‌های کشور ۲۳۳۳ میلیارد تومان به اموال عمومی خسارت وارد شد. بر اساس این گزارش، تنها وارد خسارت‌های وارده به ۴۵۰ بانک در شهر چار، ۸۰ فروشگاه زنجیره‌ای در مناطق مختلف کشور، تخریب ۱۲۰ آمبولانس و ۴۰ خودرو اورژانس، ۱۸۰ جایگاه سوخت و خسارت به زیرساخت‌های شهر اهواز طی سه روز اول اعتراضات حدود ۲۳۳۳ میلیارد تومان بوده است. این گزارش می‌گوید هنوز برخی از استان‌ها میزان خسارت‌های وارده را گزارش نکرده‌اند، اما خسارت‌های وارده بر مواردی که گفته شد، برابر با ۷۵ درصد از کل دارمدهای سالانه ناسی از افشا، قیمت ثبتی است.

افزایش قیمت بنزین توسط دولت در
بامداد ۲۴ آبان به موجی از اعتراضات در
شهرهای مختلف ایران دامن زد.
خبرگزاری مهر میزان خسارت وارده بر
پمپ بنزین‌ها، شبکه اورژانس و شبکه
بانکی کشور را به ترتیب ۶۴ میلیارد،
۶۰ میلیارد و ۶۰۰ میلیارد تومان ارزیابی
کرده است.

خسارت به فروشگاه‌های زنجیره‌ای حدود ۲۰۰ میلیارد، خسارت به فروشگاه‌های اینترنتی ۹۰۰ میلیارد تومان (به خاطر قطعی اینترنت) و خسارت به زیرساخت‌های شهری اصفهان ۳۰۰ میلیارد تومان برآورد شده است.

حال این سوالات کماکان بدون پاسخ می‌ماند که تکلیف خسارت‌ها و فشارهایی که هر روز به مردم تحمیل می‌شود چه خواهد بود؟ برخورد سیستم قضایی با هزار جوان دستگیر شده چگونه است؟ و سرانجام بهای کشته‌شدگان اعتراضات مردمی را کدام قانون قرار است پرداخت کند؟!!!

براساس خبرهای منتشر شده قبلاً "شاهو ولیدی"، شهروند ساکن شهرستان نیریز از تواع استقامت در کشتن در شلیک مستقیم گلوله مورد اصابت قرار گرفته و جان خود را از دست داده است "مهدی نیکیویی بی‌آبادی"، در پی شلیک مستقیم از سوی مأموران کلانتری معالی آباد به شهروندان حاضر در تظاهرات اعتراضی مسالمت‌آمیز، هلاک شد. شهروندان تواع شهرستان شهربانستان فارس، از جان خود را از دست داد. "حسان عبداللّه"، شهروند ساکن شهرستان میهنان، آراشگرد، در تاریخ ۲۶ آبان ماه

در پی شلیک مستقیم از سوی مأموران نیروی انتظامی به وی از ناحیه سر مورد اصابت گلوله قرار گرفت و در دم جان خود را از دست داد. «جواد نظری قبادی» شهروند ساکن شهرستان سیرجان، در تاریخ ۲۵ آبان ماه، از ناحیه سر مورد اصابت گلوله مأموران نیروی انتظامی قرار گرفت و در همان لحظه اول در دم جان خود را از دست داد. «پرهیز ملکی» فرزند هاشم، هجمنی روستای تنگیسر از توابع شهرستان سنه، در اثر شلیک مستقیم مأموران انتظامی جان خود را از دست داد. هجمنی «جبار تجاره» نیز از دیگران کشته‌شدگان تظاهرات اخیر است. در شهرستان مریوان و در تاریخ ۲۵ آبان ماه دسکم ۲ شهروند دیگر با هویت نامشخص در اثر شلیک مستقیم مأموران امنیتی جان خود را از دست دادند.

لازم به ذکر است، شرکت ملی پخش فراورده‌های نفتی بدون اعلام قبلی از میهمانی و افزایش قیمت بنزین در کشور خبر داد و گفت که این تصمیم، مصوب شورای عالی هماهنگی سران سه قوه در حکومت ایران صورت گرفته است. این خبر در حالی عنوان شد که پیشتر در تاریخ ۲۱ آبان ماه بیژن نامدار زنگنه وزیر نفت ایران همزمان با اعلام خبر کشف میدان جدید نفتی ایران، خبرهای افزایش قیمت بنزین در حال جاری را شایعات اعلام کرده بود. گفته بود: هر وقت دستوری به ما داده و ابلاغ شد به اطلاع مردم می‌رسانیم.

این خبر) مردم در دنیا و نیز در داخل ایران از آنچه می‌گذرد بی‌خبر هستند بسیاری از هموطنان قادر به تماس با یکدیگر و خبردار شدن از سلامتی عزیزانشان نیستند و این موضوع باعث ایجاد بی‌خبری تقریباً کاملی از ایران شده است. البته با گذشت زمان بسیاری از داستان‌های این وقایع نهایتاً بین مردم

و دنیا به اشتراک گذاشته خواهد شد.
این اعتراضات در حالی در نقاط مختلف
ایران ادامه دارد که حسن روحانی، رئیس
جمهور ایران در خصوص افزایش قیمت
بنزین مدعی شده است: افزایش نرخ
بنزین به نفع مردم و ا فشار تحت فشار
جامعه است و درآمد حاصل از افزایش
قیمت بنزین بین شصت میلیون نفر
توزیع می‌شود و «رایالی از این پول به
فراشه نخواهد رفت!!!!» و نیز اعلان کرد که
این پول به صورت باران به خود مردم باز
گردانیده خواهد شد.

مهندس جعفر منتظری در حالی که
شهروندان را از اعتراض به یخ‌آب‌های

گزارش

برگزاری بزرگترین سمینار سرطان ایرانیان در کانادا

روز دهم نوامبر، سمینار بزرگ درمان سرطان در موزه آقاخان برگزار شد. این سمینار که توسط روزنامه ایران استار و جمعیت کمک به مردم از دو ماه و نیم قبل برنامه‌ریزی شده بود، مورد استقبال مردم شهر قرار گرفت.

ماجرای این سمینار به چند ماه قبل‌تر برمی‌گردد. زمانی که توسط یکی از دوستان و همشهریان عزیزمان، آقای مهدی رضوی، سرگذشت شگفت‌انگیز خواهر همسرشان **(شهزاد فروزش)** که از سرطانی در استیج ۴ و در شرایطی که پزشکان او را جواب کرده بودند به سلامتی رسیده بودند را خواندیم. به دلیل شیوه جدیدی که در درمان این بیمار به کار گرفته شده بود، از ایشان تقاضا کردیم تا ما را با شهزاد خانم آشنا کنند. خانم شهزاد، با مهربانی گفتگو با ایران‌استار را پذیرفتند و همین باب آشنایی ما با یکی از سه پزشک معروف جهان در درمان سرطان یعنی دکتر نادر جوادی شد و به این ترتیب با ایشان نیز گفتگویی ترتیب دادیم و در روزنامه چاپ کردیم. هر دو گفتگو مورد توجه بسیاری قرار گرفت و طی تماس‌های چند بیمار سرطانی با دفتر مجله، تصمیم گرفتیم تا دکتر جوادی را به تورنتو دعوت و سمیناری در این ارتباط برپا کنیم. خوشبختانه دکتر جوادی، دعوت ما را پذیرفت و همچنین زمانی که می‌تواند به تورنتو بیاید را مشخص کرد.

بعد از آن بدنبال مکانی برای برپایی این برنامه گشتیم. از آنجا که تصمیم داشتیم سمینار را برای عموم به رایگان برگزار کنیم، ابتدا به سراغ کتابخانه فوریو و ... رفتیم که همگی تا سال آینده زورز شده بودند. در جستجوی جایی با ظرفیت بالای ۳۰۰ نفر بودیم که سرانجام به آقاخان رسیدیم. سالن زیبایی آنجا با حدود ۴۰۰ صندلی، شرایط ایده‌آلی برای سمینار داشت. خوشبختانه مسئول آنجا با ما کمال همکاری را کرد و ضمن اینکه به این سمینار تخفیفی داد، پذیرفت که اجازه دهد دو ساعت قبل از شروع سمینار، ثبت نام‌کنندگان از موزه نیز به رایگان دیدن کنند و به این شکل ما آنجا را از ساعت ۱۲ تا ۶ عصر روز دهم نوامبر زورز کردیم. حالا باید خود را برای هزینه‌هایی آماده می‌کردیم که انتظار نداشتیم، ولی خوشبختانه به محض مطرح کردن آن تعدادی از بیزنس‌های شهرمان پذیرفتند تا اسپانسر مالی این سمینار شوند و تقریباً همه‌شان معتقد بودند که اگر حتی یک بیمار سرطانی نیز در این برنامه حضور پیدا کند و راه درمانش را بیابد، هدفشان از این حمایت برآورده شده است.

پس از آن فکر کردیم که بهتر است در کنار دکتر جوادی، از متخصصین دیگری نیز دعوت کنیم تا شرکت‌کنندگان از چگونگی تشکیل توده سرطانی، عوامل سرطان‌زا، نقش نچروایی در این بیماری، راه رسیدن به آرامش روحی، پرستاری از بین بیماران و نقش حرکات بدن در رسیدن به سلامتی آگاهی بیشتری پیدا کنند و چنین شد که ۶ متخصص شهرمان؛ دکتر بهرام جم، دکتر نسترن ادیب راد، دکتر محمد رستگارپناه، دکتر محمد کاظمی، هنگامه جولایی و احمد باکی از دموه‌های موافقت خود را برای همراهی با ما اعلام کردند و زحمات زیادی برای این روز کشیدند.

سخنران اول: **دکتر محمد رستگارپناه** بود، ایشان به نقش مهم مواردی مانند استفاده از سلفون، قلیله‌های قتلون، غذاهایی که می‌خوریم و با نقش مهم برنجه‌های مصرفی امروز در سرطان، اینکه چرا فرزندانمان سرطانی می‌گیرند و چه پدیده‌هایی هست که باید اتمام دهیم اشاره کرد. البته این یک جمله کوتاه از توضیحات مفید ایشان است.

ایشان با تسلط و مهارتی که پس از برگزاری سالها سمینار در کشورهای گوناگون کسب کرده‌اند، اطلاعات خوبی را در اختیار حضار قرار دادند.

سخنران دوم: **هنگامه جولایی** واقعا کولاک را، ایشان می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان یعنی در زنان از طریق جدید(میزان حرارت بدن) تشخیص داده و آن را به تعادل برسانند، ضمن اینکه تبحری عالی در زمینه تغذیه دارند. ایشان آنقدر توضیحاتشان زورم توجه قرار گرفت که بارها صدای والای را از جمعیت می‌شد شنید.

سخنران سوم: **دکتر محمد رضا کاظمی** بود، ایشان چگونگی تشکیل توده سرطانی و تفاوت غدد خوش‌خیم و بد‌خیم و علم نچروایی درباره سرطان را برای حضار تشریح کردند. اطلاعات ایشان بخصوص در جهت شناخت تفرات‌های غدد بسیار مفید



دکتر نادر جوادی



دکتر محمد رستگارپناه



هنگامه جولایی



دکتر محمد کاظمی



دکتر نسترن ادیب راد



دکتر بهرام جم



احمد باکی



پوریا همتی، مجری برنامه



و شنیدنی بود.

سخنران چهارم: **دکتر نسترن ادیب راد**، تصمیم گرفت یک برنامه بسیار تاثیرگذار را روی حضار اجرا کند. او با توانمندی معروفش، همگی را به بستن چشم دعوت کرد و در طی دقایقی همگی را با کشاندن به رفتن به روزهای خوب، ابتدا به آرامش کشاند و بعد اهمیت قدرت هر فرد در درمانشان به اتفاق قوت خود و درمان توسط توانایی‌های فردی و ذهنی را آموخت. در این بخش بوضوح صدای گریه‌های برخی از حضار، شنیده می‌شد و آرامشی که حاصل این بخش بود، قابل نوشتن در این خطوط نیست. البته ایشان برای حضار و مردم شهر به سبب سمینارهایشان بخوبی آشنا هستند.

سخنران پنجم: **احمد باکی** بود، پرستاری که سال‌هاست در اینجا دقیقاً با بیماران سرطانی سروکار دارد و هر سال یکبار به ایران می‌رود و حاصل آموخته‌هایش را در شهرهای کوچک به پرستاران می‌آموزد. وی اهمیت چگونگی پرستاری از یک بیمار سرطانی، آنچه زوجین باید در روابط با یکدیگر در این دوران بدانند و... را با مهارت به حضار آموخت.

سخنران ششم: **دکتر بهرام جم**، استادی که در دنیا به فیزیوتراپیست‌ها تدریس می‌کند، حضار را هم رقصاند و هم به ورزش واداشت. اگر کسی هر نقطه از بدنش درد می‌کند باید بداند که بهرام قطعاً او را درمان می‌کند. او به حضار آموخت که با تحرک چگونه از احتمال ابتلا به سرطان کم کنند و از اهمیت حرکت در سلامتی گفت و افزود این تحرک می‌تواند حتی جارو کردن خانه باشد و ... لازم است اضافه کنیم که همه

این متخصصان واقعا شاهکار کردند و پند را به گونه‌ای جذاب و مفید پیش بردند که هیچکس برنامه‌ی ۴ ساعته را ترک نکرد. سرانجام نوبت **دکتر نادر جوادی** شد. او که از ماهه قبل برای چنین روزی برنامه‌ریزی کرده بود تا بتواند به کانادا بیاید از شیوه درمان انحصاری گفت و اینکه هر بیمار با روشی متمایز از دیگری درمان می‌شود. برای این منظور باید شخص یک آزمایش ژنتیک بدهد که فعلاً فقط در امریکا امکان‌پذیر است و بعد ایشان می‌توانند بر حسب ژن‌های معیوب و تعداد و چگونگی خودشان به اتاق پشت سالن بیایند، ولی در به بیمار بدهد. این روش به همراه بالا بردن سیستم ایمنی بدن بیمار به درمان او منجر خواهد شد.

در انتهای برنامه دو بیمار سرطانی به روی استیج رفتند و توضیحات لازم برای ادامه درمان را گرفتند. از آنجا که فکر کردیم شاید در جمعیت چهار، پنج بیمار سرطانی باشند که بخوانند مستقیماً با دکتر جوادی گفتگو کنند، پیشنهاد کردیم که آنها فقط خودشان به اتاق پشت سالن بیایند، ولی در نهایت متوجه شدیم که چهل و دو بیمار سرطانی در سالن در میان بقیه حضار شرکت داشتند. در انتهای برنامه، سالن خالی شد، همه چیز جمع شد، کامراندان آقاخان همه جا را تمیز کردند، همه‌شان رفتند و آقاخان تقریباً بسته شد، اما دکتر جوادی نرفت و با آرامش، همه بیماران را دید و با آنها گفتگو کرد. آنچه آرزوی ما بود، شرکت کردن حتی یک بیمار بود و آنچه محقق شد، هزاران بار شرکت دارد.

اگر شما خواننده گرامی، که این نوشته را مطالعه می‌کنید، در اطرافتان بیماری مبتلا به سرطان را می‌شناسید، لطفاً به وی از شیوه جدید درمان سرطان بگویید. در انتهای این مطلب راه‌های دسترسی به دکتر جوادی ضمیمه می‌شود، همچنین می‌توانید به دفتر ایران استار تماس بگیرید تا تلفن و آدرس ایشان را بخواهید. تمام رابین مارتین سنساریا پارلمانی وزیر بهداشت و پزشکی استان انتاریو نیز به دعوت مایکل پارسا نماینده ایرانی‌تبار مجلس انتاریو، حضور داشت که از آنها نیز تشکر بعمل آمد.

در پایان لازم می‌دانیم از حمایت‌کنندگان که بدون آنها امکان برگزاری چنین مراسمی امکان‌پذیر نبود، قدرانی کنیم، با این امید که روزی هیچ بیماری در جهان، نگران راه درمان و دارویش نباشد.

متشکرم از حمایت‌کنندگان این سمینار: حمیدرضا کریمی (ارز پرسیکا)، هنگامه جولایی (متخصص تغذیه و بیوارژی)، هری چوپرا (مشاور املاک)، شاپور تنباکویی (ارز ملل)، محمد رحیمیان (بیمه ایشوفین)، آزمایشگاه‌های طبی فارسی زبان (Ultimate)، کلاس‌های یورد ناموراد (امور مهاجرت)، احمد دولت‌آبادی (مشاور املاک)، مهدی رضوی (بروکر املاک)، پیمیان رامندی (خدمات گرامیش و رهاسه)، پوریا همتی (مشاور دفتر حقوقی)، هاله کاوه (دنتال هاجینست) و روزنامه‌های اسلام تورنتو و خرمند.

تاریخ- معرفی دو شرق‌شناس آلمانی

شرق شناسی - ۱۱۴/۲

رمپس و اتینگهوزن

شرق نزدیک و عضو کمیته مطالعات شرق نزدیک در شورای آمریکایی انجمن فارغ‌التحصیلان و از ۱۹۴۹م. به بعد استاد راهنمای تاریخ اسلامی در دانشگاه میشیگان بوده است. در سال ۱۹۵۰ و ۱۹۵۱ م. در مورد شرق نزدیک به ویژه ایران و افغانستان به تحقیق و مطالعه پرداخت و در ۱۹۵۴ م. نماینده رسمی انستیتوی «اسمیت سونین» در جشن هزاره ابن‌سینا بود. در سال‌های ۱۹۵۷ تا ۱۹۷۲م. سمت‌های امانت‌دار مرکز تحقیقات آمریکایی در قاهره و کنبادار و سرکنبادار و عضو کمیته‌های اجرایی موزه منسوجات و هیات مدیره انستیتوی شرق میانه در واشنگتن دی‌سی را به عهده داشت. سپس استاد هنرهای زیبای دانشگاه نیویورک شد و نیز در انستیتوی آمریکایی مطالعات ایرانی و تحقیقات ترکی و هیات تحریریه بولتن هنرهای تزئینی ایرانی امپیرال کروان (Imperial Crown) عضویت داشت. اتینگهوزن همچنین عضو انجمن کالج هنر آمریکایی، آکادمی آمریکایی نسخه‌های میانه، انجمن مطالعات شرق میانه شمال آمریکا، انستیتوی شرق میانه، انستیتوی فرانسه، آکادمی بریتانیا، انستیتوی باستان‌شناسی آلمان، انستیتوی مصر، آکادمی هنر ایرانی اسلامی باوربا و سفالینه و مینیاتوره‌های ایرانی هم بوده است. او در مدت اقامت خود در ایران درباره تاریخ نساجی و قالی‌بافی و سفال‌سازی و مینیاتوره‌های ایران سخنرانی‌هایی ایراد کرده است. اتینگهوزن در سال ۱۹۷۹ میلادی درگذشته است.^(۱)

نظری اجمالی به آثار مهم اتینگهوزن درباره ایران‌شناسی:

- شش هزار سال هنر ایرانی چاپ ۱۹۴۰ Six Thousand years of Persian Art (Persian Art).
- زیبایی از دیدگاه غزالی چاپ ۱۹۴۷ (Al- Ghazzali on Beauty).
- تذهیب نسخه خطی چاپ لندن ۱۹۳۹ Manuscript Illumination).
- گنجینه تخت جمشید و اکتشافات دیگر در سرزمین هخامنشیان چاپ ۱۹۴۰ شیکاگو.
- جشن هزاره فردوسی (Avicenna Millennium Celebration) چاپ ۱۹۵۴.
- هنرهای ایران در دوره ابن‌سینا چاپ تهران ۱۹۵۶.
- نقاشی ایرانی (Persian Painting) چاپ ۱۹۵۶.
- بهزاد (Bihzad) چاپ ۱۹۶۰.
- ایران اسلامی (Iran Under Islam) چاپ واشنگتن دی‌سی ۱۹۶۴.
- گنجینه‌های ایرانی (Persian Treasure) چاپ ۱۹۶۷.
- جواهرات سلطنتی ایران (بررسی) Crown Jewels of Iran چاپ تورونتو ۱۹۷۰.
- درآمدی بر نقاشی معاصر ایران Introduction to Modern Persian Painting) چاپ نیویورک ۱۹۷۱.
- تازه‌ترین دریافت‌های جالب (شاهنامه هاوتن) (چاپ) ۱۹۷۲.
- از کارگاه‌های بافندگی ایران باستان ۱۹۷۴ سبک ایرانی نقاشی عصر سلاطین هند (با همکاری).
- جدال ضد حاکمیت در قرآن (بایان نامه دکتری) چاپ فرانکفورت ۱۹۷۴.
- کتاب‌های شرقی درباره سنگ‌ها و سفالگری ایرانی (با همکاری). چاپ ۱۹۷۵.

منابع و مآخذ:

- گروه مؤلفان و مترجمان: فرهنگ خاورشناسان جلد ۴ ص ۳۵۶-۳۵۷ چاپ تهران ۱۳۸۸ و محمد رستمی: ایران‌شناسان و ادبیات فارسی ص ۴۲۷ چاپ تهران ۱۳۹۰ در کتاب از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مؤسسات فرهنگی.
 - بهمن صولتی: مقاله Rubaiyat of Hakim Omar Khayyam ص ۲۲ چاپ ۲۰۱۵ ناشر Universal Publisher .. Boca
 - گروه مؤلفان و مترجمان: فرهنگ خاورشناسان جلد اول ص ۱۷۳ چاپ تهران ۱۳۷۶ از انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- محمد علی اختری، تاریخ‌پژوه و سرفردت بازنشسته استاندارسی، ساکن تورنتو است ۹۰۵۷۵۸۹۳۲۵

محمدعلی اختری
تاریخ‌پژوه



کریستین هرنهولد رمپس
Christian Herrnhold Rampis

متخصص ادبیات زبان فارسی و خیم‌شناسی در ۱۸ اوت ۱۹۰۱ در آلمان به دنیا آمد. پس از تحصیلات اولیه دوران ابتدایی و متوسطه معمول زمان خود در دانشگاه‌های هاله و استراسبورگ به تحصیل پرداخت و با نوشتن پایان‌نامه خود درباره عمر خیام نیشابوری موفق به دریافت درجه دکتری گردید. از ۱۹۴۴ میلادی انتشارات دانشگاه توپینگ آلمان بود و تاریخ دین و زبان‌های ایرانی را تدریس می‌کرد. در سال ۱۹۵۵ استاد مطالعات خارجی در همان دانشگاه شد. پیش از جنگ جهانی دوم اقدام به تشکیل انجمن عمر خیام کرد و همچنین در برگزاری سمینار شرق‌شناسی در دانشگاه توپینگ سهم بسزایی داشته است.^(۱) وی در ۱۹۷۲ درگذشت.

آقای بهمن صولتی در کتابی که درباره رباعیات خیام نوشته‌اند از کوشش کریستیان هرنهولد رمپس یاد کرده و نوشته‌اند که: «کریستیان هرنهولد رمپس، پروفیسور در دانشگاه توپینگ انجمن عمر خیام را تاسیس کرد که این انجمن انتشاراتی هم داشت. بعد از تصویب قانون نورمورگ در سال ۱۹۳۵ اعضا یهودی انجمن عمرخیام قادر بر ادامه فعالیت در آن انجمن نبودند و لذا انجمن در سال ۱۹۳۷ منحل شد زیرا در حکومت نازی‌ها عمرخیام مورد توجه و علاقه نبود. همانطور که رمپس در سال ۱۹۶۰ اظهار داشت زندگی و افکار عمرخیام با ظهور نژادپرستی نازی‌ها سازگار نبود و در سال ۱۹۶۰ بود که ترجمه جدیدی از رباعیات عمر خیام توسط رمپس انجام شده و در اختیار عموم قرار گرفت.^(۲)

- ترجمه رباعیات خیام چاپ ۱۹۳۲ دانشگاه توپینگ.
- ابن‌سینا پیشگام عمر خیام چاپ ۱۹۳۵.
- عمرخیام و رباعیاتش چاپ دانشگاه توپینگ ۱۹۳۵.
- مقاله‌هایی درباره خیام‌پژوهی چاپ لایپزیگ ۱۹۳۷.
- روایت‌های رباعیات منسوب به عمرخیام در قرن سیزدهم تا قرن شانزدهم. چاپ دانشگاه توپینگ ۱۹۳۷.
- مقاله‌هایی جدید درباره خیام‌پژوهی چاپ لایپزیگ ۱۹۴۳.
- کهن‌ترین آثار ادبی به فارسی جدید. چاپ ۱۹۵۱.
- آوازن شعری ابزاری مناسب برای ایرانی‌تبار مجلس انتاریو، حضور داشت که چاپ ۱۹۵۵.
- فرازهای ادبیات فارسی چاپ ۱۹۶۰.
- واژگان فارسی در زبان آلمانی چاپ ۱۹۶۰.
- نویسنده زردشت نامه کیست؟ چاپ ۱۹۶۰.
- گزیده میانی چاپ انتقادی شاهنامه. چاپ ۱۹۶۷.

ریچارد اتینگهوزن
(Richard Ettinghausen)
آلمانی (۱۹۰۶-۱۹۷۹).

وی در روز ۵ فوریه سال ۱۹۰۶ در شهر فرانکفورت چشم به جهان گشود. پس از طی تحصیلات ابتدایی و متوسطه وارد دانشگاه فرانکفورت شد و در رشته علوم اسلامی به تحصیل پرداخت. در سال ۱۹۳۱ درجه دکتری گرفت و از همان سال تا ۱۹۳۳ در موزه دولتی برلین در بخش اسلامی زیر نظر فریدریش زاره شد و از ۱۹۳۸ تا ۱۹۴۴م. دانشیار تاریخ هنر اسلامی در دانشگاه میشیگان بود و از ۱۹۴۴ تا ۱۹۵۸م. مشاور بخش هنر شرق نزدیک در تالار هنر فریر (Freer Gallery of Art) وابسته به انستیتوی Smithsonian Institute بود.

از ۱۹۴۷ م. عضو کمیته آمریکایی مطالعات

آیا امنیتی به خرید بیمه، از راه اینترنتی هست؟

امور مالی، بیمه و محافظت از خود



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه



آیا ما به راستی می‌توانیم به اینترنت جهت خریدهای بیمه و امور مالی اعتماد کنیم؟ اینترنت توانایی خودش را در فراهم آوردن خدمات فوق‌العاده ثابت کرده است، مالیات بر درآمد خود را تنها با یک کلیک پرداخت می‌کنید، کارهای بانکی را به راحتی از خانه انجام می‌دهید، صورتحساب‌هایتان را بدون باز کردن دسته چک‌تان پرداخت می‌کنید. بلیط سفر را بدون ایستادن در صف می‌خرید و... همچنین که اینترنت ابزاری ضروری می‌باشد ممکن است به درگاهی جهت افشاء اطلاعات شخصی و مسائل مالی تبدیل شود.

حراج گول زننده؟

برخی مواقع، ممکن است ترانس‌اکشن برای منفعت باشد، گرچه استفاده کنندگان از اینترنت به طور فزاینده‌ای در معرض فاش شدن اطلاعاتشان هستند. **خطر آتش چیست؟**

- دسترسی افراد متقلب به اطلاعات (Hacking)
- افراد متقلب وارد دستگاه‌های خدمات‌دهنده اصلی یا دستگاه خودتان شده و اطلاعات شما را دزدیده یا به سیستم شما آسیب می‌زنند.
- جعل برای بدست آوردن اطلاعات شخصی (Phishing)
- جاعلان به شما ایمیل می‌فرستند و با تغییر نام خود با عنوان کارمند بانک شما یا یک کارگزار، شما را متقاعد می‌کنند که رمز عبور یا سایر اطلاعات را به آنها بدهید.
- جعل‌های به صورت تبلیغات اینترنتی فروش آنلاین در ازای دریافت شماره کارت اعتباری و شاید رمز عبوری که شما جاهای دیگر از آن استفاده می‌کنید، به شما یک محصول جذاب را عرضه می‌کند.
- دزدی هویت

زمانی که جاعلان اطلاعات شما را داشته باشند از هویت شما به صورت جعلی برای باز کردن حساب، خرید و کارهای خلاف استفاده می‌کنند.

چگونگی محافظت از خود

و اما کارشناسان یک سری هشدارهای سلامت را توصیه می‌کنند:

- هرگز از یک رمز عبور برای خدمات مختلف استفاده نکنید، در صورت ضرورت، از یک مشاور قابل اعتماد بخواهید که برای شما رمز عبور ساخته و آنرا به ذهن بسپرد.

سمینار ماه نوامبر انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی (ICBA):

موضوع: خانه هوشمند با ترکیبی از نور، صوت و تصویر
سخنران: مهندس حسین کلاهی
(Master licence Electrician, Professional Engineer in Ontario)
تاریخ: ۲۸/۱۱/۲۰۱۹ پنج شنبه
زمان: ۶:۳۰ - ۸:۳۰ عصر
آدرس: دفتر انجمن:
(Yonge St., Unit 1001 (World on Yonge 7191
تلفن: 905-695-0104
ایمیل: info@icbuilders.ca
وبسایت: www.icbuilders.ca
ورود برای همگان آزاد (برای اعضای انجمن رایگان) و همراه با پذیرایی می‌باشد.
به دلیل محدودیت فضا خواهشمند است حضور خود را زرو فرمایید.

Nastaran
Adibrad

Ph.D, RP, CCCP

نسترن ادیب راد Ph.D, RP, CCCP

دکترای مشاوره و روان درمانی روان درمانگر ثبت شده در انتاریو

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



مشاوره فردی:

شادکامی و مثبت گرایی، آرامش و کاهش تنش، اعتماد به نفس و عشق به خویشتن، مدیریت بحران، مدیریت خشم و عصبانیت، رسیدن به صلح درونی، غلبه بر احساس تنهایی و غربت، هنر لذت بردن از زندگی، شفای زخم‌های گذشته و صدمات دوران کودکی، مهارت‌های ابراز وجود، قاطعیت، تصمیم‌گیری و آشنی با خود

مشاوره خانواده:

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

مشاوره تحصیلی و شغلی و نیز انواع آموزش‌ها و درمان‌های گروهی



7191 Yonge St., Suite 208, Thornhill, Ontario, L3T 0C4

Office: 416.730.0201 | Cell : 647.330.0684

Web: www.adibrad.com

سریعتر و آسانتر از دیگران وارد دانشگاه شوید.

RWS
Richmond Hill World School
Private High School

دبیرستان و هنرستان خصوصی صبحی آکادمی

After School . Night School
Adult Credit Courses

Grade 9-12

Online Credit Courses
Established in 2011



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

و سایر کورسهای دبیرستانی



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

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

۲۱ سال تجربه و آموزش بیش از ۶ هزار دانش آموز

و موفقیت آنان در صحنه های بزرگ دانشگاهی در کانادا و آمریکا

International Students Welcome!

تمدید ویزا و درخواست ویزا با داشتن ویزای توریستی

توجه

توجه

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

مشاوره رایگان تحصیلی



با تضمین ۱۰۰٪ قبولی

آموزش و تهیه Art Portfolio

توسط مهرداد صبحی موسس اولین آکادمی هنر ایرانی در کانادا

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

416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

10087 Yonge St. Richmond Hill, ON L4C 1T7
در قلب ایران هیل (Downtown Richmond Hill)

بدون مشاور املاکی که به بازار احاطه کامل داشته باشد، وارد معامله نشوید

چند کلمه از سر دلتنگی!



کدام نشریه قومی و یا حتی در سطح ملی شایسته‌تر بوده که مقام اول را داشته باشد. بنظر من که حق همین بوده و مزد زحماتشان را گرفته‌اند. برای گرداندگان این نشریه که از نزدیک شامل تلاش شبانه‌روزی آنها هستم آرزوی موفقیت می‌کنم و به سختی می‌توانیم ارتباطی حتی تلفنی با عزیزانمان برقرار کنیم. اگرچه فعالیت روزانه هیچکدام از ما مختل نشده و به‌رحال چاره‌ای هم نیست زندگی را نمی‌شود متوقف کرد بنابراین هر روز طبق معمول به دفتر کارم می‌روم و مشتری‌های فراوانی را هر روز ملاقات می‌کنم و اتفاقا خیلی هم سرمان شلوغ است، همانطور که حتما اخبار مربوط به معاملات ملک را در این صفحه دنبال می‌کنید سال دو هزار و شانزده تا اواسط آپریل دو هزار و هفده بازار عجیبی بود بطوریکه قیمت ملک اگر نگوییم ساعتی و روزانه ولی هر هفته بالاتر می‌رفت و تقریباً ملکی برای خرید پیدا نمی‌شد یعنی ملک برای فروش عرضه می‌شد ولی بلافاصله چندین پیشنهاد قیمت دریافت می‌کرد و خریدار سرگردان حس می‌کرد که اگر امروز پیشنهاد فوق‌العاده‌ای به فروشنده ندهد و ملک را نخرد فردا باید با قیمت بالاتری بپردازد... تا اینکه دولت انتاریو خود را مجبور دید که جلوی این بساط را هر طوری شده بگیرد و تصمیماتی را که بارها تاکید کرده بود که نخواهد گرفت و از راه و روش و تکنوور بیروی نخواهد کرد بالاخره همان راه را رفت و ناگهان بازار ملک را دچار شوک و رکود کرد و البته بازار کاندو و برج‌سازان را سکه کرد چون آن روزها این بخش بازار ارزانه‌تر تلقی می‌شد و خرید کاندو به صرفه بنظر می‌رسید. بنابراین بقیه سال دو هزار و هفده را می‌توان سال رکود نامید، سال بعد از آن سالی شد که

کامران انواری
بروکر املاک

عرضه فراوان بود ولی خریداران همچنان در تردید بسر می‌پرند و در واقع منتظر بودند که قیمت‌ها به کف و پایین‌ترین سطح خود برسد اگرچه بازار کاندو و برج‌سازان همچنان داغ بود، سال دو هزار و هجده را باید سال تردید و سردرگمی نامگذاری کرد و اما سالی که در آن قرار داریم سال رونق دوباره بازار ملک است، اعتماد خریداران برگشته و باعث رونق دوباره بازار شده است بطوریکه هنوز نزدیک به چهل روز به پایان سال مانده است تعداد املاک دست به دست شده از طریق سیستم "ام اس" از تعداد کل فروش سال گذشته به میزان قابل توجهی بالاتر است و همانطور که عرض کردم اتفاقاً این روزها خیلی هم سرمان شلوغ است و گاهی جواب پیغام‌های تلفنی و ایمیل‌های شما با تاخیر مواجه می‌شود که از این بابت عذر خواهی می‌کنم چون این روزها مدام اخبار سرزمین مادری را لحظه به لحظه دنبال می‌کنیم، اگرچه به علت قطع ارتباطات اخبار چندانی هم دریافت نمی‌کنیم و تنها نگرانیست که می‌ماند. در پایان به دست‌اندرکاران این نشریه وزین بخاطر موفقیتی که اخیراً کسب کرده‌اند تبریک عرض می‌کنم، در میان نشریات قومی، "ایران استار" جوایزی را در زمینه‌های مختلف درو کرده است که باعث افتخار جامعه ایرانی این شهر است. در واقع کفایت یکبار این نشریه را ورق بزنید و تصور بفرمایید

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

کامران
انواری

Real Estate Broker

Cell: 647.808.3450

kamrananvari@yahoo.com

www.anvari.ca

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

پیش خرید کاندو آپارتمان

برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریده‌های آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلاشهر تورنتو با آدرس ایمیل زیر مکاتبه فرمائید:

anvariteam@gmail.com

Yonge / Bantary

\$748,000



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

Yonge / Finch

\$2,289,000



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

Yonge / 16th (Beverly Hills)

\$469,000



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

Call Now To Book Your Private Home Tour!



Finch / Bathurst

\$1,198,000



خانه مستقل ۳+۱ خوابه، زیرزمین تکمیل شده، ابعاد زمین: ۶۳x۱۲۵

Yonge / 16th

\$2,100



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

Bayview / Cumber

\$1,269,000



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

Richmond Hill

\$948,800



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

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.

905.780.8444

Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave, Unit 13B
Richmond Hill, ON L4C 3N8مطب
ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدوئسی ...



ELEGANCE

Cake House

خانه کیک الگانس

تهیه انواع کیک خامه ای، پاترکریم، فوندانت دسر و نقاشی روی کیک جهت مراسم شما

6474663845

elegancecakehouse

Elegance Cake House

لطفاً از پیج اینستاگرام و فیس بوک ما دیدن فرمایید.



دلپوری رایگان در منطقه نورث یورک

۱۰٪ تخفیف جهت اولین سفارش

آیا در فکر

وام مسکن هستید؟

✓ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام

✓ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما

✓ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا

بتوانید با اطمینان خرید کنید

مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

دانیال نیلی

— کارشناس وام مسکن —

647-668-2200

Daniel H. Neely

BMO Mortgage Specialist

Cell: 647-668-2200



BMO Financial Group

We're here to help.™

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

پیش‌فروشی که امکان پرداخت‌های فاصله‌دار را به شما می‌دهد

پیش فروش آپارتمان در خیابان یانگ، تورن هیل

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک



با عرض سلام و آرزوی اوقاتی خوش برای شما در هفته قبل در مورد دو پروژه جالب صحبت کردم که اولی در نزدیکی جالب Vaughan Mills قرار داشت. پروموشن خاص آن پروژه اگر به خاطر تان باشد، آن بود که پس از پرداخت ۵ درصد اول، پرداخت‌های بعدی هر کدام فقط ۲ و نیم درصد بود. برای مثال آپارتمان یک خوابه + دن با قیمت ۴۸۰ هزار دلار، قسط‌هایش معادل ۱۲ هزار دلار، هر ۶ ماه یکبار می‌باشد. یعنی با پس‌انداز ماهیانه ۲ هزار دلار شما می‌توانید صاحب یک آپارتمان یک خوابه + دن شوید که در سال ۲۰۲۲ به شما تحویل می‌شود.

اما پروژه این هفته بواقع یکی از محبوب‌ترین و داغ‌ترین ساختمان‌های اخیر است.

این آپارتمان که فروش آن به تازگی شروع شده در خیابان یانگ و کمی بالاتر از خیابان Highway 7 ساخته خواهد شد. از نظر دسترسی، این ساختمان بهترین امکانات خیابان یانگ را با خود دارد. در فاصله کمی از آن Highway 7 و اتوبان ۴۰۷ قرار دارند و به شما امکان دسترسی آسان به همه جای تورنتو را می‌دهد. همچنین در فاصله کمی از آن فروشگاه‌ها و امکانات خرید و سینما وجود دارد. در فاصله یک دقیقه رانندگی، خیابان ۱۶th قرار دارد. از نظر قیمت، آپارتمان‌های ۲ خوابه این مجموعه ۶۲۰ هزار دلار قیمت دارند که برای آپارتمانی با زیربنای حدود ۷۰۰ متر مربع و در خیابان یانگ، قیمت مناسبی محسوب می‌شود. برای مقایسه، اجاره آپارتمان دو خوابه در خیابان یانگ در حال حاضر حدود ۲۵۰۰ دلار در ماه می‌باشد. این مبلغ اجاره قطعاً تا هنگام تکمیل شدن ساختمان آن در سال ۲۰۲۲ بالاتر می‌رود و به حدود ۲۸۰۰ تا ۳۰۰۰ دلار در ماه خواهد رسید.

Richmond Hill



علاوه بر آن، نحوه پرداخت اقساط به شرکت سازنده نیز فاصله خوبی از هم دارد. برای مثال برای آپارتمان دو خوابه، شما مبلغی معادل ۳۰ هزار دلار را پس از یکماه به سازنده می‌دهید که قسط اول شما به حساب می‌آید. پس از آن قسط دوم شما ۶ ماه بعد، قسط سوم شما یکسال بعد و قسط چهارم شما یکسال و نیم بعد خواهد بود. بنابراین اگر شما مبلغی در حدود یکصد هزار دلار دارید، بخوبی می‌توانید سه قسط اول را پرداخت کنید و قسط چهارم شما نیز یکسال و نیم بعد خواهد بود.

بعد از پرداخت این قسط‌ها و در زمان سند زدن و انتقال نهایی، مقدار وام شما ۵۰۰ هزار دلار خواهد شد. برای کسانی که مرتباً می‌خواهند از مبلغ ماهیانه مورگیج خود اطلاع پیدا کنند بایستی عرض کنم که پس از اینکه خانه به نام شما شد، مورگیج ماهیانه شما حدود ۲۲۰۰ دلار خواهد بود. علاوه بر آن شما ماهیانه حدود ۳۵۰ دلار هم برای واحد دو خوابه شارژ خواهید داد. در نتیجه هزینه ماهیانه این کاندو ۲۵۵۰ دلار می‌شود.

پیش از دانش‌آموزی که ذکر شد اجاره ماهیانه آن حدود ۳ هزار دلار خواهد بود. این ساختمان علاوه بر واحدهای دو خوابه

۷۰ متری، دارای واحدهای بزرگتر ۹۰ متری و همچنین واحدهای دو خوابه + دن با زیربنای حدود ۱۱۰ متر (۱۱۵۵ فوت مربع) نیز دارد و بزرگترین واحدها که سه خوابه هستند، حدود ۱۲۰۰ فوت مربع مساحت دارند.

این پروژه به کسانی که در جستجوی یکسال خرید آپارتمان با موقعیت مکانی عالی هستند این امکان را می‌دهد تا با پرداخت‌های فاصله‌دار ۶ ماهه، خانه دلخواه خود را تهیه کنند.

همه هفته اطلاعات بهترین پروژه‌های موجود به دست من می‌رسد. برای هر بودجه‌ای و با هر سلیقه‌ای امکان خرید آپارتمان وجود دارد. علاوه بر آپارتمان، دسترسی کاملی به تاون هاوس‌ها و خانه‌های مستقل داریم. خوشحال خواهیم شد که با شما در مورد این پروژه‌ها صحبت کنم و با هم از دفتر فروش آنها بازدید کنیم. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با من تماس بگیرید.

هفته شما خوش

رامین سیروسی

پیش از دانش‌آموزی که ذکر شد اجاره ماهیانه آن حدود ۳ هزار دلار خواهد بود. این ساختمان علاوه بر واحدهای دو خوابه

دکتر رامین سیروسی

مشاور رسمی املاک مسکونی و دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران

416.418.8587

iProRealty

ژاله وحدت‌پناه

متخصص وام مسکن و تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط

416.826.9797

CENTUM

عالی‌ترین پروژه‌ها برای پیش‌خرید تاون‌هاوس و آپارتمان

مزایای استثنایی پیش‌خرید با ما:

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

فقط به تجربه و صداقت اعتماد کنید

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

1	Yonge / MajorMac	\$440,000
	دو خوابه، دو سرویس، ۱۲ ساله، مورگیج ماهانه ۱,۷۰۰ دلار	

2	Yonge / HWY 7	\$499,000
	دو خوابه، دو سرویس، ۹۰ متر مربع، مورگیج ماهانه ۱,۸۰۰ دلار	

3	Yonge / 16th	\$529,000
	دو خوابه، دو سرویس، ۵ ساله، شارژ ۴۴۰ دلار، مورگیج ماهانه ۱,۸۵۰ دلار	

4	Yonge / Finch	\$580,000
	دو خوابه، ۹۰ متری، شارژ ۵۵۰ دلار، مورگیج ماهانه ۱,۹۰۰ دلار	

24 YEARS IN CANADA

انشارات خردمند

خردمند با نزدیک به ربع قرن سابقه درخشان در تورنتو

بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما

www. **we are ThePrintGiant.com**

Gigantic Quality, Gigantic Savings

Since 1996

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

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

Over 24 years of experience will make a difference

Phone: **+ 416.676.9.676**

Toll Free: **1.855.676.9.676**

Fax: **1.888.676.9.677**

skype: **kheradmandgraphics**

E-mail: **info@khrd.ca**

Web: **www.khrd.ca**

facebook: **facebook.com/khrd.ca**

Linked in: **kheradmand**

شهرداری تورنتو قانون کاهش اعضاء شورای شهر را به دادگاه عالی برد

شهرداری تورنتو پس از صدور حکم دادگاه انتاریو به نفع قانونی که باعث کاهش اندازه شورای شهر شد، اکنون این پرونده را به دادگاه عالی کانادا ارجاع داد. وکلای شهرداری گفتند: "این پرونده سوالات مهمی را درباره قانون اساسی و دخالت استان در انتخابات شهرداری برمی‌انگیزد." این اعلامیه که روز جمعه اعلان شد درصدد مطرح کردن موضوعاتی با اهمیت ملی و عمومی مانند حمایت از منشور حقوق و آزادی رای‌دهندگان کانادا و ارتباط آن با تغییرات اساسی انتخابات میان‌دوره‌ای بود.

آغاز این پرونده از زمانی شروع شد که دادگاه تجدید نظر انتاریو پس از مداخله بی‌سابقه دولت انتاریو در انتخابات

تشکیل حزب جدید در داخل سنای کانادا

در پی منحل شدن گروه لیبرال‌های سنای کانادا توسط جاستین ترودو، اکنون آخرین گروه نمایندگان سابق لیبرال مجلس سنا، به خود نام دیگری دادند: گروه پیشرو. این ۹ نماینده می‌گویند که آنها با هدف بازگرداندن توازن به سنا، نام جدیدی را برای منعکس کردن رویکرد خود در تصویب قانون اتخاذ کرده‌اند.

"جوزف روز" رهبر موقت این گروه و نماینده "نیوپراونیک" گفت: "ما همیشه نمایندگان مترقی و مستقلی بوده‌ایم و اکنون گروه ما واقعاً این واقعیت را منعکس خواهد کرد. ما به تجربیات و دانش خود و درمورد ایده‌ها و سیاست‌های جدید که منعکس‌کننده ارزش‌های مترقی مشترک ما هستند خواهیم پرداخت." "تری مرکز" نماینده نوا اسکوشیا هم گفت: "این اقدام در آغوش گرفتن آینده است، در حالی که به اصول مشترک پایبند هستیم."

این نه عضو بخشی از گروه نمایندگان

لیبرالی مجلس سنا بودند که جاستین ترودو در سال ۲۰۱۴ روابط مستقیم با آنها را قطع کرد. اعضای دیگر شامل "لیلیان دایک" از "ساسکاچوان"، "دنيس داوسون" و "سرگ جویال" از کبک و "پرسی داو" از جزیره "پرنس ادوارد" هستند. تعدادی از آنها اعضا سابق حزب لیبرال هستند؛ جویال، زمانی وزیر کابینه بود.

از زمانی که ترودو در سال ۲۰۱۵ نخست وزیر شد، او فقط نماینده‌هایی را برای سنا تعیین کرده که اعضای حزبی



Yalda Gala 2019

جشن باشکوه شب یلدا

Faramarz Aslani
Babak Amini



Hosted by Iranian Canadian Builders' Association



Saturday
December 14th at 6 PM
Open Bar & 5 Course Dinner
Riviera Events & Convention Centre



Hassan Anaami



Chantal Dube



Ensemble Topaz



Skin-N-String



Dj Amir 3000



Banafsheh Taherian

ICBA Yalda Gala 2019 Sponsors

Diamond



Platinum



Gold



Silver



ارز ممل اپ جدید: Metal Exchange

• بهترین نرخ حواله فوری
• ۲۸ ساعته
• پرداخت همین ارز با
• کارت اعتباری ایران

416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار خانواده

www.iranstar.com
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 21 Nov 2019 - V. 26 - No.1264

۱۷

پنجشنبه ۳۰ آبان ۱۳۹۸ - سال ۲۶ - ش ۱۲۶۴

صرافی بهمنی

با مجوز رسمی از بانک مرکزی • با ۱۳ سال سابقه درخشان

416 319 0000
6120A Yonge St, Unit 209

تغذیه ۲۸ ←

پوست کدام میوه ها
و سبزی ها را نباید
دور ریخت؟

متخصصین تغذیه



دانستنی ۲۸ ←

چای مناسب گروه خونی
شما چیست؟

متخصصین طب سنتی



تغذیه ۲۹ ←

رژیم پروتئین حیوانی
برای سلامتی
مناسب نیست

دانشگاه فنلاند شرقی



تغذیه ۲۹ ←

رژیم غذایی مناسب برای
پیشگیری از
آلزایمر و چاقی

محققان دانشگاه راش



آشپزی-۱۱۳ ۳۰ ←

ترافل نارگیلی شکلاتی
کیک گلایبی
گوجه شور شکلاتی

پروین توابی



رمان دنباله دار ۳۱ ←

آتوسا
(دختر کوروش بزرگ)
قسمت ۳۲
همن افشار



نیاز مندی ها ۳۳ ←

استخدام و اجاره



سرگرمی

سودوکو، فال ۳۴&۳۵



اطلاعات عمومی

جدول ۳۶&۳۷
لیست مشاغل ایرانی
۳۸&۳۹



**سویا به کاهش وزن
کمک می کند**



به تازگی گروهی از متخصصان آمریکایی دست به بررسی تعدادی از مطالعات تجربی زدند تا مشخص کنند آیا گنجاندن سویا در رژیم غذایی، می تواند تاثیری بر کاهش وزن داشته باشد؟ برای این منظور آنها ۲۲ مطالعه را انتخاب کردند. طی آن دو گروه، مصرف کنندگان محصولات سویا و افرادی که سویا را در رژیم خود نداشتند، مورد مقایسه قرار گرفتند. بعد از بررسی محققان متوجه نکات جالبی شدند.

این بررسی مشخص کرد مصرف منظم فراورده های سویا (شامل دانه سویا، شیر سویا، روغن سویا) می تواند به کاهش وزن در افراد دارای اضافه وزن کمک کند. اما مهم تر از کاهش وزن، مصرف منظم آن می تواند باعث کاهش میزان بافت چربی در بدن شود. در واقع نه فقط افراد کاهش وزن بیشتری را تجربه می کنند بلکه این کاهش وزن به کمک کاهش بافت چربی انجام می شود. البته درباره زنان بیشترین فایده مصرف سویا در سنین پیش از یائسگی گزارش شده است. اما افزون بر کاهش وزن و میزان چربی، مصرف فراورده های سویا در افراد دارای اضافه وزن به صورت ویژه فایده دیگری را نیز به دنبال دارد. در این افراد این انتخاب می تواند به کاهش اندازه دور شکم منجر شود. توجه داشته باشید که این روزها متخصصان از ارتباط نزدیک چاقی شکمی با بیماری های قلبی-عروقی صحبت می کنند و بر این اساس مصرف این محصولات می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی در افراد چاق کمک کند.

بیشتر زنان مستعد ابتلا به پوکی استخوان هستند. این بیماری به علت افزایش سن و ضعف استخوان ایجاد می شود. محتوای فیتواستروژن در سویا می تواند جذب کلسیم توسط بدن را افزایش دهد و از تحلیل رفتن توده های استخوانی جلوگیری کند.

سویا همچنین جایگزین بسیار خوبی برای شیر در فرمول های تغذیه نوزاد است و به عنوان یک جایگزین مناسب برای شیر گاو عمل می کند.

مهارت ۲۶ ←

خودتان
شیشه پاک کن طبیعی
درست کنید



خانه داری ۲۶ ←

چگونه تا ۶ ماه
آواکادو را نگهداری کنیم



مهارت ۲۷ ←

چگونه از روی
شیشه، برچسب را
پاک کنیم؟



سلامتی ۲۴ ←

عوارض جنسی
دوچرخه سواری
را باید برطرف کرد

محققان آمریکایی



سلامتی ۲۴ ←

برخی شغل ها
سلامت قلب زنان
را به خطر می اندازند

دانشگاه در کسل



طنز-۶۵ ۲۵ ←

اندر حکایت علایق ما
ایرانی ها به بعضی از
عادات ما

فضول خان کامیونیتی



زندگی نامه - کتاب ۱۸ ←

نگاهی به شاه
قسمت ۷۷

دکتر عباس میلانی



سخن و اندیشه-۸۹ ۲۰ ←

کمیوجیه
و داریوش بزرگ

دکتر حسن گل محمدی



پزشکی ۲۲ ←

استرس شکست
تیم مورد علاقه تان،
می تواند شما را بکشد

ژورنال علوم ورزشی



پزشکی ۲۲ ←

در بسیاری موارد بیماری
قلبی، گذاشتن استنت
لازم نیست

انجمن قلب آمریکا



پزشکی ۲۳ ←

احتمال ناباروری
در زنان و مردان چاق
بیشتر است

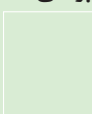
سازمان جهانی بهداشت



پزشکی ۲۳ ←

ایمنی سلوها را
در برابر سرطان
افزایش دادیم

دانشگاه ام.آی.تی



سلامتی ۲۴ ←

ویتامین D به مقابله
با بیماری های التهابی
کمک نمی کند

بیمارستان بریگام بریتانیا



سلامتی ۲۴ ←

شام خوردن زنان
به قلبشان آسیب می زند

محققان دانشگاه کلمبیا



سلامتی ۲۴ ←

مصرف مکمل روغن ماهی
تاثیری در کاهش اضطراب
ندارد

دانشگاه ایست آنجلیا





نگاهی به شاه



سلطنت مهم‌ترین و جنجالی‌ترین مصادیق این قدرت بودند. تضعیف روزافزون امپراتوری انگلیس با افول ستاره سیاسی ناصر بعد از شکست مصر و اعراب در جنگ شش روزه با اسرائیل در ۱۹۶۷ (۱۳۴۶)، درگیری‌های دست‌وپاگیر آمریکا در ویتنام، تنش‌های روزافزون چین و شوروی و بالاخره افزایش قیمت نفت دست به‌دست هم داد و فرصت را برای نفوذ و حضور فزاینده شاه در عرصه خارجی و داخلی فراهم کرد. انگار هر روز بر اعتماد به‌نفس شاه - که در دوران دکتر مصدق سخت متزلزل می‌نمود - افزوده می‌شد. در سطح جهانی، شاه خود را از رهبران طراز اول دنیا و در سطح داخلی حاکمی قدر قدرت می‌دانست. از جمله نشانه‌های داخلی این دگردیسی تصمیم شاه به تاجگذاری بود. ربع قرن پس از آغاز سلطنتش، بالاخره به این نتیجه رسید که زمان اجرای مراسم تاجگذاری فرا رسیده است. وقتی در اواخر دهه پنجاه (سی) برای نخستین بار فکر بزرگداشت ۲۵۰۰ سال سلطنت در ایران صورت‌بندی شد، قرار بود مراسم تاجگذاری شاه هم همزمان با این جشن‌ها برگزار شود. اما به تدریج این دو مراسم از هم جدا شد و گر چه هر دو در فاصله‌ای به نسبت کوتاه برگزار شدند، اما تفاوت‌هایی فاحش و گویا میان این دو مراسم سراغ می‌توان کرد.

مراسم تاجگذاری شاه به نسبت ساده و بی‌تکلف بود. شباهتی تمام به مراسم تاجگذاری رضاشاه داشت. شاید مهم‌ترین وجه تفاوتش این بود که این بار ملکه فرح هم در مراسم شرکت داشت و قرار شد به طور رسمی و نمادین شاه تاجی بر سر او به عنوان نایب‌السلطنه بگذارد. البته پیش از انجام مراسم، لازم بود قانون اساسی ایران را ترمیم کنند و به همین خاطر در ۱۱ سپتامبر ۱۹۶۷ (۲۰ شهریور ۱۳۴۶) هیأت رئیسه مجلس موسسانی که برای انجام این کار تشکیل شده بود، با شاه و ملکه دیدار کرد و از ترمیم مواد لازم در قانون اساسی خبر داد. طبق ماده متمدن جدید، اگر شاه زمانی فوت کند که ولیعهد هنوز بیست ساله نشده، آن گاه ملکه در مقام نایب‌السلطنه زمام امور مملکت را تا بیست سالگی ولیعهد به عهده می‌تواند گرفت. قرار بر آن شد که مراسم تاجگذاری در ۲۶ اکتبر ۱۹۶۷ (۴ آبان ۱۳۴۶) یعنی هم زمان با چهل و هشتمین سالگرد تولد شاه برگزار شود. طبعاً سواى شاه و ملکه، ولیعهد

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



به محض اینکه آمریکا و انگلیس از این تصمیم شاه خبردار شدند، عزم جزم کردند که او را از این کار بازدارند. آمریکا به‌ویژه نگران بود که امضای چنین قراردادی با شوروی گام نخست گرایش شاه به اردوگاه شرق خواهد بود. سفیر آمریکا در دیداری با شاه به لحنی که در آن تهدید و تحبیب بود، خاطرنشان کرد که "آمریکایی‌ها هم بالاخره انسان‌اند و شکی نباید داشت که وقتی بدانند دوست عزیز و ارزشمندی چون شاه بر آن شده که با دشمنان آمریکا تجارت اسلحه کند سخت دلزده خواهند شد... به‌ویژه وقتی که این تجارت در زمانی صورت بگیرد که ملت آمریکا نگران ویتنام است." اما شاه زیر بار نرفت و بر امضای قرارداد با شوروی پافشاری کرد. ابعاد تنش میان آمریکا و شاه را می‌توان در شرح برخی از مذاکرات دو کشور در سال ۱۹۶۵ هم مشاهده کرد.

در نوامبر ۱۹۶۵، شاه به آرمن مایر، سفیر وقت آمریکا در ایران گفت که از "سردی روزافزون در روابط ایران و آمریکا" ناخرسند است. شاه می‌گفت دولت کندی علی‌امینی را به او تحمیل کرد. می‌گفت در سال ۱۹۵۹ (۱۳۳۸)، در نتیجه وعده‌ها و فشارهای آمریکا او از امضای قرارداد با شوروی چشم پوشید، ولی در سال‌های بعد آمریکا به وعده‌های خود عمل نکرد. وقتی چند ماه بعد، در دیداری دیگر، مایر دوباره مراتب نگرانی واشنگتن از قرارداد جدید ایران و شوروی را باز گفت، شاه با "حالتی عصبانی" به مذاکراتش با آیزنهاور اشاره کرد و اینکه چگونه رئیس‌جمهور وقت آمریکا تقاضای شاه برای کمک در جهت تأسیس ذوب‌آهن در ایران را یکسره رد کرد. شاه به سفیر آمریکا می‌گفت که غرب زمانی مخالف تأسیس ذوب‌آهن در ایران بود و حال که ایران بر آن شده که به کمک شوروی به این آرزوی خود برسد غرب دیگر حق اعتراض یا دلخوری ندارد.

اگر در سطح بین‌المللی، امضای قرارداد با شوروی نخستین نشانه قدرت و استقلال تازه‌یاب شاه در دهه ۶۵ تا ۷۵ بود، در سطح داخلی مراسم تاجگذاری و نیز جشن‌های دوهزار و پانصد سال



Freight Services International



حمل و نقل بین‌الملل

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

دارای دفاتر نمایندگی
در آمریکا، اروپا،
دبی و ایران

416.590.8989

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

www.freightall.com

E-mail: info@freightall.com

دفتر جدید
7163 Yonge,
Suite 275

مهاجرت به کانادا

Salam Toronto.com

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

ترجمه رسمی

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

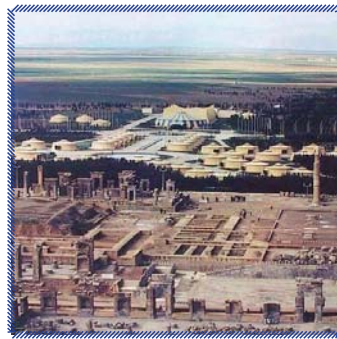
کامران نقوی

کارشناس رسمی مهاجرت

416.733.4050




icccrc  **crcic**
IMMIGRATION CONSULTANTS OF CANADA REGULATORY COUNCIL
CONSEIL DE RÈGLEMENTATION DES CONSEILS EN IMMIGRATION DU CANADA



بیش از یک میلیون و دویست و پنجاه هزار پوند خرج برداشت. پیچیده ترین جنبه ماجرا طرح یک تاج تازه برای ملکه و دو درشکه سلطنتی ای بود که می بایست شاه، ملکه و ولیعهد را از کاخ سلطنتی به کاخ گلستان، یعنی محل برگزاری مراسم، ببرند. یافتن کسی که بتواند چنین درشکه هایی را بسازد کاری سخت دشوار از آب درآمد. معتبرترین و با سابقه ترین سازنده و طراح چنین درشکه هایی اهل وین بود. وقتی مهدی سمعی که عملاً مدیریت جشن ها و مراسم تاجگذاری به عهده او بود، به وین رفت دریافت که سازنده مورد نظرش از کار ساختن درشکه کناره گرفته و حرفه ای دیگر برگزیده است. بالاخره پس از مذاکراتی درشکه ساز اتریشی متقاعد شد [نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۳۲ ←]

هم نقش مهمی در مراسم به عهده داشت. آیا به راستی تصادفی بود که در زمان تاجگذاری شاه، ولیعهد دقیقاً همان سنی را داشت که محمدرضا شاه در مراسم تاجگذاری پدرش رضاشاه داشت؟ شاه پس از تلاش هایی ناکام بر آن شد که مراسم تاجگذاری "اساساً مراسمی داخلی باشد." پیش از این تصمیم، دربار ایران به طور غیر رسمی با لندن، کپنهاگ و برخی دیگر کشورها تماس گرفته بود و دریافته بود که پادشاهان [یا ملکه ها] در این کشورها نمی توانند در مراسم تاجگذاری شرکت کنند، به ویژه از آن رو که "فرصت چندانی برای برنامه ریزی" لازم برای حضور در چنین مراسمی به آنها داده نشده بود. به علاوه شاه گفته بود باید "از اسراف و تجمل پرستی" در اجرای مراسم احتراز کرد. گفته می شود کل مراسم تاجگذاری



LJM
Lily Jewellery Manufacturing

Sparkle With Our Fall Collection

CASH FOR GOLD

www.lilyjewellery.com
lilyis@aol.com
Tel: 905-886-9463
20 Wertheim Court #26-27
Richmond Hill L4B 3A9

سخن و اندیشه - ۸۹

حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر

شاهنشاهی هخامنشیان - ۲ کمبوجیه و داریوش بزرگ

بودند. در یک چنین حالتی یک از جوانان خاندان هخامنشی به نام داریوش که همسر اتوسا و داماد کوروش کبیر بود با همراهی و موافقت بزرگان خاندان به سلطنت برگزیده شد. او فتنه بردی را خاموش کرد و شورش‌ها را برطرف نمود. داریوش بزرگ با مدیریت، برنامه‌ریزی و لیاقتی که از خود نشان داد توانست کشور ایران را به بزرگترین امپراتوری جهان تبدیل کند. برای مطالعه زندگی این انسان بزرگ و مدیر در تاریخ کشورمان می‌توان به کتیبه‌های بیستون، بناهای یادبود و متون پرسپولیس، شوش، بابل و مصر، روایت‌های هرودوت مورخ یونانی، تحقیقات و آثار نویسندگان خارجی و اشارات صورت گرفته در عهد عتیق، مراجعه کرد. داریوش در زمینه‌های مختلف، به سازماندهی و ایجاد تشکیلات لازم برای مدیریت بر یک امپراتوری بزرگ اقدام نمود. او خط و الفبای فینیقی را برای آموزش و پرورش ایرانیان برگزید و سواد آموزی را اجباری و رایگان کرد. دستور داد کتاب اوستا را از زبان باختری به فارسی دوره هخامنشی ترجمه کنند تا متن این کتاب در دسترس همگان باشد و از انحصار موبدان خارج گردد. تقویم ایام سال را تنظیم و درست کرد و روزهای تعطیل، اعیاد و سوگواری را مشخص نمود و فصول کشت محصول و برداشت را معین کرد. قوانین و مقررات درستی برای رفع احتیاجات مردم وضع نمود و سازمان‌های اجرایی برای آنها بوجود آورد، مثل سازمان نظام وظیفه، سازمان آب و کشاورزی و غیره. بنای تخت جمشید را برای پایتخت آغاز کرد و شهر بزرگ پارسه را

را ضمیمه امپراتوری ایران کند. بنابراین سپاهی بزرگ روانه بیابان‌های غربی مصر و سپاه دیگری به سوی سودان فرستاد. بنا به نوشته هرودوت سپاه پنجاه هزار نفری که به غرب گسیل شده بود در بیابان‌ها گرفتار طوفان گشت و اثری از آنها باقی نماند. کمبوجیه به علت خیانتی که از فرعون دیده بود، عموی خود آرپاند را به سلطنت مصر گماشت و گروهی از مهندسان، معماران و پزشکان مصری را برگزید و از راه فلسطین و شام قصد بازگشت به ایران کرد. در سال ۵۲۳ پیش از میلاد کمبوجیه که به طرف ایران در حال برگشت بود وقتی به شام رسید خبر اغتشاش داخلی ایران و قیام و به سلطنت نشستن مگی به نام گئوماتا که به نام بردیا برادر او به تخت نشسته بود، او را خیلی نگران کرد و گفته شد به هنگام سوار شدن شتاب‌آمیز بر اسب خود با زخمی که از شمشیرش به او وارد شد فوت کرد.

داریوش بزرگ

هنگامی که سپاهیان کمبوجیه به ایران رسیدند، وضع کشور بسیار آشفته بود. فردی که خود را بردیا، برادر کمبوجیه نامیده بود، حکومت می‌کرد. بعضی از ایالات سر به شورش برداشته

بین فلسطین و مصر، سپاهیان مصر را که فرمانده آنها پسر فرعون بود درهم شکست. مصریان به جنوب فلسطین عقب نشستند ولی کمبوجیه آنها را دنبال کرد و در جنگ دیگری در دلتای رود نیل و در محل شهر اسماعیلیه فعلی بر آنها پیروز شد و به نزدیکی ممفیس پایتخت مصر در کنار قاهره کنونی رسید. او قصد نداشت که پایتخت مصر را با توسل به قوای نظامی که مستلزم تلفاتی به مردم عادی بود به تصرف درآورد. بنابراین تعدادی از افسران پارسی را برای مذاکره با قایق به ممفیس فرستاد تا شاید صلح برقرار شود. ولی این قایق‌ها مورد حمله قرار گرفتند و کمبوجیه فرمان محاصره پایتخت را صادر کرد. با وجود مقاومت‌های شدید نیروهای مصری و مزدوران یونانی، ارتش مصر شکست خورد و پایتخت سقوط کرد و فرعون به اسارت درآمد (سال ۵۲۵ پیش از میلاد). کمبوجیه پس از این پیروزی بی‌درنگ به مردم امان داد و مراسم مصریان را محترم شمرد و خود لباس فراعنه را در بر کرد و معبد نیت را که به آن خساراتی وارد شده بود، مرمت نمود. با سقوط مصر سرزمین‌های مجاور از حمله لیبی و تونس داوطلبانه به ایران پیوستند. آنگاه کمبوجیه تصمیم گرفت سراسر آفریقای آن روز

کوروش دو پسر داشت، یکی کمبوجیه که پسر بزرگ او و در زمان کوروش نایب‌السلطنه و حکمران بابل بود و دیگری بردیا که کوچکتر بود و حکومت ایالت شرقی را به عهده داشت. پس از درگذشت کوروش، کمبوجیه به جای او نشست و همان سیاست پدر را پی‌گیری کرد. بنا به ادعای هرودت یونانی کمبوجیه از ایام جوانی به مرض صرع مبتلا شده بود و در طول حکومتش اعمالی به او نسبت می‌دهند که گویا بر اثر همین بیماری بوده است. البته باید توجه داشت که گفته‌های مورخان یونانی درباره تاریخ ایران باستان محل شبهه است و در بسیاری از موارد قابل قبول نیست. زمانی که کوروش کبیر درگذشت فرعون مصر آخمس به فکر تسخیر فلسطین و سوریه افتاد. کمبوجیه برای رویارویی با او به شام لشکر کشید و همین حرکت که در حقیقت در دفاع از سرزمین‌های امپراتوری بود، منجر به تصرف کشور مصر شد. در تاریخ آمده است کمبوجیه از بیم آنکه در غیابش بردیا، دعوی سلطنت نکند، دستور داد مخفیانه او را به قتل برسانند. در جنگ با مصر که در سال ۵۲۵ پیش از میلاد اتفاق افتاد، کمبوجیه شخصا فرماندهی لشکریان ایران را به عهده داشت و پس از گذر از صحرای

دکتر فرامرزارجمند

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



416.548.6555

Emergency Phone: **647.868.4041**

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازای ایرانیان (جنب پلازای Fido)



ورشکستگی؟؟؟

قادر به بازپرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شما را از بدهی خلاص می‌کنیم،

مشکلات مالی شما را حل می‌کنیم.

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

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

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

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

Call us for a FREE, confidential consultation.



RISMAN ZYSMAN INC.
LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

با ۳۰ سال سابقه

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

416-222-4600

مالی فراوانی در خزانه دولت بر جای گذاشت.
*داریوش فردی بود که در کتیبه‌هایش نوشته است: "من عدالت را دوست دارم. از گناه متنفرم و از ظلم طبقات بالا به طبقات پایین اجتماع خشنود نیستم."
آری، ایران این‌گونه فرمانروایی به خود دیده است. جوانان باید تاریخ کشورمان را برای شناخت واقعیت‌ها و استفاده از ارزش‌های رفتاری و کرداری مردم و حکومت‌رانان شایسته آن با درایت و کنجکاوی مطالعه کنند و از آن بیاموزند. درستی را، خدمت به مردم را، صداقت را، مدیریت را و دروغ نگفتن را. اینها بهترین درس‌های تاریخ هستند.

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

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند
۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱
شرکت توریستی رتورتورز
۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷
شرکت گنجینه فرش
۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

را نگه داشته‌اند. وصیت جالبی از زبان داریوش که آخرین آرزوی هم فقط مفاد همین وصیت بود، بر کتیبه گور او حک شده است: "اهورامزدا این کشور را از لشکر دشمن، از خشکسالی و از دروغ پاس دارد." در رابطه با اقدامات و کارهای بزرگ داریوش می‌توان به بعضی دیگر از آنها نیز به شرح اشاره کرد که وسعت فکر و اندیشه او را نشان می‌دهد:

*داریوش با شور و مشورت تمام بزرگان ایالت‌های ایران که در پاسارگاد جمع شده بودند به پادشاهی برگزیده شد.

*داریوش در سال دهم پادشاهی خود شاهراه بزرگ کوروش را به اتمام رساند و جاده سراسری آسیا را احداث کرد که از خراسان به مغرب چین می‌رفت و در غرب به کشورهای اروپایی فعلی می‌رسید، همین جاده بعدها به نام جاده ابریشم معروف شد.

*داریوش کارهایش را بر اساس اصول مهندسی زمان خود انجام می‌داد به همین علت برای ساخت پرسپولیس اول ماکت آن ساخته شد که سه سال طول کشید و بعد کل کار در ۸۰ سال تکمیل گردید.

*داریوش برای جلوگیری از کمبود آب در هندوستان که آن موقع جزو امپراتوری ایران بود، سد عظیمی بر روی رود سند بنا نهاد.

*داریوش فیثاغورث ریاضی‌دان بزرگ یونانی را که به علت مذهبش از آن کشور گریخته بود، پناه داد و امکانات زندگی و معیشت او را فراهم کرد.

*داریوش پادشاهی بود که وقتی درگذشت ذخایر

سرزمین سکاها، سرزمین لیدی، شام تا مصر و بخش‌های دیگری را به قلمرو حکومت خود افزود و بزرگترین امپراتوری جهان را سازمان داد.

یکی از اقدامات اواخر حکومت داریوش لشکرکشی به یونان و جنگ با این کشور بود. علت اصلی این جنگ‌ها تحریکاتی بود که یونانی‌ها در نواحی تحت حکومت داریوش بوجود آورده بودند که موجب شورش‌هایی در ایالت‌های غربی امپراتوری شده بود. داریوش برای سرکوب این شورش‌ها به آن نواحی لشکر کشید و به تنبیه متمرذین پرداخت ولی هنگامی که سپاهیان او به نزدیکی آتن رسیدند، آتنی‌ها مقاومت سختی کردند و در جنگی به نام ماراتن از سقوط آتن جلوگیری نمودند. در نتیجه چون داریوش ادامه نبرد فرسایشی را به صلاح ندید، دستور بازگشت به سپاهیانش را داد به امید آنکه در آینده لشکرکشی به یونان را تکمیل کند.

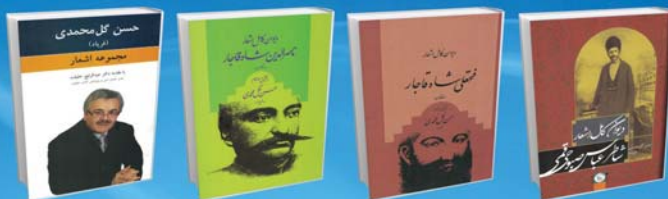
ولی فرصت این کار برای او مهیا نشد و پس از مدتی درگذشت. داریوش بزرگ که نایب‌ای نه تنها در تاریخ ایران بلکه در جهان است کارهای بسیار مهمی در مدت ۳۶ سال حکومتش انجام داد، او در سال ۴۸۶ پیش از میلاد، پس از یک دوره بیماری وفات کرد. مقبره‌اش در مکانی به نام نقش رستم در مرودشت فارس، نزدیک شهر شیراز است. در سر در آرامگاهش بنای بزرگی به بلندای ۲۲ متر و پهنای ۱۱ متر کنده شده است. در قسمت بالای بنا نقش برجسته‌ای ایجاد شده که شاه را در حالت ایستاده بر جایگاهی نشان می‌دهد که دو ردیف نمایندگان سی قوم که هویتمان در کتیبه‌ای سه زبانه یاد شده است، آن

ایجاد نمود. مدت پادشاهی داریوش ۳۶ سال بود ولی او اقدامات فراوانی در این مدت انجام داد. کشور را برای کنترل بهتر به قسمت‌های مختلفی که هر یک را ساتراپ یا استان می‌نامید تقسیم کرد. برای سهولت در رفت و آمد راهی به نام راه شاهی ایجاد کرد که سارد پایتخت سابق لیدی را به شوش وصل می‌کرد. به ارتش خود سازمان جدیدی داد و سپاهی تحت عنوان "سپاه جاویدان" ایجاد کرد که تعداد آنها ده هزار نفر بود و هیچگاه از نفرت آن کم نمی‌شد. او بررسی کرد که بداند مردم نواحی مختلف کشور چقدر توان پرداخت مالیات دارند و بر اساس آن سیستم مالیاتی ایران را نظام بخشید. برای سهولت در رفت و آمد بین کشورهای همجوار با کشور ایران و کشورهایی که در کنار دریای مدیترانه فعلی قرار دارند، مبادرت به کندن کانالی نمود که امروزه به نام کانال سوئز معروف است. در حفاری‌های صورت گرفته در ناحیه سوئز سه سنگ نوشته از داریوش کشف شده است که در آن چگونگی دستور حفر این کانال آمده است. از دیگر اقدامات این پادشاه بزرگ یکسان کردن واحد پول و واحدهای اندازه‌گیری برای سهولت در کارهای تجارت و داد و ستد بود. او از لحاظ اعتقادات دینی از تعصب رویگردان بود. بنابراین دستور داد تا هر ملتی از ملل مختلف تحت پوشش امپراتوریش قوانین دینی و اخلاقی خاص خود را تدوین و به آن عمل کنند. از کارهای بسیار مهم دیگر داریوش توسعه دامنه حکومت و قلمرو امپراتوری و شاهنشاهی هخامنشی بود. به طوریکه نواحی سند و پنجاب،

هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

کتاب‌های حسن گل‌محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار ساکن تورنتو

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



ژورنال علوم ورزشی:

استرس شکست تیم مورد علاقه تان، می تواند شما را بکشد!



در روز مسابقه دچار عارضه قلبی- عروقی مرگبار شونید. مردان به این عارضه ناشی از تماشای فوتبال حساس تر هستند، به طوری که احتمال عوارض قلبی- عروقی مرگبار و غیر مرگبار در آنان نسبت به زنان در روزهای مسابقات فوتبال به شیب بیشتری افزایش می یابد. دانشمندان می گویند این تفاوت جنسیتی احتمالاً مربوط به توجه بیشتر مردان نسبت به زنان به فوتبال است. این پژوهش که نتایج آن در "ژورنال علوم ورزشی" منتشر شده است، به این نتیجه می رسد: "علت استرس روانی و برانگیختگی عاطفی شدید در رابطه با مسابقات فوتبال ممکن برانگیزاننده عوارض قلبی-عروقی باشند." این دانشمندان می گویند "افزایش مصرف دخانیات و الکل" به وسیله طرفداران فوتبال برای تسکین احساس ناراحتی شان ممکن است نقشی در این بروز مشکلات قلبی- عروقی داشته باشد و "اقدامات احتیاطی" در هنگام مسابقات از این لحاظ باید انجام شود.

آیا در زمان دیدن فوتبال بارها هیجان زده می شوید و شکست تیم مورد علاقه تان بشدت تحت تاثیرتان قرار می دهد؟ دانشمندان هشدار می دهند استرس ناشی از تماشای شکست در فوتبال ممکن است واقعا به قلبتان آسیب برساند و حتی شما را بکشد. یک بررسی جدید نشان می دهد طرفداران طرف بازنده مسابقه فوتبال نسبت به طرفداران طرف برنده با احتمال ۲۹ درصد بیشتر ممکن است در روز مسابقه دچار عارضه اضطرابی قلبی-عروقی مانند حمله قلبی، درد قلبی (آنژین صدری)، نشانگان حاد کرونری (نشانهای ناشی از نرسیدن خون به عضله قلب) یا سکتة مغزی شوند. در مقابل حمایت از طرف برنده با ۲۰ درصد کاهش احتمال عارضه مرگبار قلبی- عروقی همراهی دارد. با توجه به اینکه اثرات منفی ناشی از شکست در فوتبال بر طرفداران نسبت به اثرات مثبت ناشی از پیروزی، شدیدتر است، تماشاگران فوتبال در مجموع با احتمال ۶ درصد بیشتر ممکن است

انجمن قلب امریکا در فیلادلفیا:

در بسیاری موارد بیماری قلبی، گذاشتن استنت لازم نیست



هزار بیمار جدید دچار "بیماری پایدار شریان کرونری" تشخیص داده می شوند که در آن رسوبات چربی با باریک کردن شریان های تغذیه کننده قلب باعث درد دوره ای قفسه سینه (آنژین صدری) می شوند که به طور شاخص پس از ورزش کردن یا فشار عاطفی بروز می کند. دستورالعمل های فعلی پیشنهاد می کنند که بیماران دچار تنگی شدید شریان های کرونری (شریان های تغذیه کننده عضله قلب) باید برای بازبینی جریان خون جراحی بای پس عروقی انجام دهند یا آنژیوپلاستی و گذاشتن استنت در این شریان ها انجام شود. استنت ها لوله ای فنی ظریفی هستند که پس از انجام آنژیوپلاستی پاک کننده شریان از رسوبات چربی، برای باز نگه داشتن آن درون آن کار گذاشته می شود. به گفته این پژوهشگران همیشه این ترس وجود دارد اگر در این بیماران به سرعت کاری انجام نشود، آن ها دچار حمله قلبی یا مرگ زودرس شوند. اما این بررسی ۷ ساله روی ۵۱۷۹ بیمار نشان داد که این شیوه معمول عمل برای درمان بیماران نفع چندانی برایشان ندارد.

پژوهشگران می گویند بسیاری از بیماران دچار بیماری متوسط تا شدید اما پایدار قلبی را که به طور معمول با اعمال تهاجمی استنت گذاری یا بای پس عروقی درمان می شوند، می توان به صرفا با تجویز دارو و تغییرات سبک زندگی درمان کرد. این بررسی که نتایج آن در اجلاس "انجمن قلب آمریکا" (AHA) در فیلادلفیا منتشر شده است، به این موضوع پرداخته است که آیا در بیماران دارای بیماری قلبی پایدار انجام اعمال جراحی مانند گذاشتن استنت سودمندی بیشتری نسبت به درمان محافظه کارانه تر مانند تجویز آسپرین، داروهای کاهنده کلسترول و سایر اقدامات مشابه دارد یا نه. کارشناسان می گویند بسیاری از متخصصان قلب از تغییر رویه معمول درمانی خود اکراه دارند، چراکه بیمارانی که برای باز نگه داشتن شریان های قلبی در آن ها استنت کار گذاشته می شود، بلافاصله احساس راحتی و از بین رفتن درد قلبی را گزارش می کنند. این پژوهشگران می گویند هر سال حدود ۵۰۰



INCOME TAX E-FILE

Personal, Small Business & Corporate

خدمات حسابداری و مالیاتی

رضا پورلطفی

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

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

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

Let our experience bring harmony to your finances



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

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

www.HarmonicTeam.com
info@harmonicteam.com

در بلاژی
سوپر بارسایان

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting



مجتبی فریور



TIME

خدمات حسابداری

INCOME TAX

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

تکمیل فرمهای Child Tax و GST رایگان است

905 59-777-59

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



سازمان جهانی بهداشت:

احتمال ناباروری
در زنان و مردان چاق
بیشتر است

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید افزایش وزن در زنان، با افزایش شیوع تخمدان پلی کیستیک، سیکل‌های قاعدگی نامرتب، نازایی، سقط و شکست در درمان‌های ناباروری و حتی مشکلات دوران بارداری مانند دیابت بارداری، پره اکلامپسی، جنین ماکروزوم و زایمان سزارین همراه است. چاقی با اختلال در تعادل هورمونی با تخمک گذاری نرمال تداخل داشته است و باعث ناباروری در زنان می‌شود. مطالعات نشان دادند با کاهش وزن، تخمک‌گذاری بهبود می‌یابد. چاقی مفرد که با ممانعت از تخمک گذاری و ناباروری در زنان همراه است و در صورت حاملگی تاثیر زیانبار بر سلامت جنین و مادر مانند هیپرلیپیدمی، سندرم متابولیک و دیابت بارداری دارد و همه این موارد بار اقتصادی، اجتماعی زیادی بر دوش مادر، خانواده و اجتماع می‌گذارد. عوارض جنینی و نوزادی ایجاد شده بر اثر بیماری‌ها و دیابت بارداری مادر به دلیل چاقی بسیار گسترده و هزینه‌بر است. همزمان با افزایش نمایه توده بدنی پاسخ به درمان های ناباروری هم کم می‌شود.

دانشمندان دانشگاه ام.آی.تی:

ایمنی سلوهای را
در برابر سرطان افزایش
داده‌ایم

مهندسان موسسه فناوری ماساچوست (ام.آی.تی)، با ابداع نانوذراتی که داروهای تحریک‌کننده ایمنی را در خود دارند و متصل کردن مستقیم آنها به سلول‌های تی، نشان دادند که می‌توان فعالیت سلول‌های تی را بدون عوارض جانبی افزایش داد. در این آزمایش که روی موش‌ها انجام شد، تومور نیمی از موش‌های تحت درمان، کاملاً از بین رفت. دارل ابروین (Darrell Irvine)، استاد مهندسی زیستی و علم مواد دانشگاه ام.آی.تی گفت: ما دریافته‌ایم که با این نانوذرات، می‌توان کارایی درمان سلول‌های تی را بهبود بخشید. این نانوذرات، به نجات سلول‌های تی و عملکرد موثر آنها کمک می‌کنند. سلول‌های تی، سلول‌های ایمنی که برای شناسایی و از بین بردن سلول‌های عفونی در بدن می‌گردند، مشخص می‌کنند. مدت‌هاست که پژوهشگران سرطان سعی دارند با کنترل سلول‌های ایمنی، تومورها را از بین ببرند. آنها برای رسیدن به این هدف، باید تعداد بسیاری از سلول‌های تی که تومور را شناسایی و به آن حمله می‌کنند، به وجود آورند.

پژوهشگران، دو روش را برای ایجاد سلول‌های تی ابداع کرده‌اند. نخستین راه، حذف سلول‌های تی تومور از بافت آن، پرورش آنها در ظرف آزمایشگاهی و بازگرداندن آنها به بدن بیمار است. راه دوم، گرفتن سلول‌های تی از خون بیمار و اصلاح ژنتیکی آنهاست تا بدین ترتیب، سلول‌های تی، پروتئین موجود در سطح سلول تومور را هدف قرار دهند و یا این که سلول‌های تی، در معرض پروتئین‌های تومور قرار گیرند تا در برابر آنها فعال شوند. این روش‌ها، موفقیت‌هایی را در برابر بیماری‌های لنفوم و لوسمی نشان داده‌اند اما ارائه واکنش ایمنی قوی در برابر تومورها برایشان دشوار بوده است. پژوهشگران سعی کرده‌اند واکنش سلول‌های تی به تومورهای خشک را با تزریق داروهای تحریک‌کننده ایمنی موسوم به سیتوکین‌ها (cytokines) افزایش دهند اما این داروها، اثرات جانبی مضر از جمله التهاب در پی دارند زیرا مایا به تحریک ایمنی هر سلول تی که با آن مواجه می‌شوند، هستند. نانوذرات جدید پژوهشگران ام.آی.تی می‌توانند مقدار زیادی از دارو را انتقال دهند و تا هنگام مواجه شدن سلول‌های تی با تومور، آن را منتشر نکنند. این نانوذرات، حاوی نوعی ژل هستند که از مولکول‌های سیتوکین ساخته شده است. مولکول‌ها، تنها هنگامی که سلول‌های تی حاوی نانوذرات به تومور برسند، آزاد و فعال می‌شوند. فعال شدن مولکول‌ها، با یک تغییر شیمیایی در سطح سلول‌های تی مشخص می‌شود. مقاله این پژوهش، در مجله Nature Biotechnology به چاپ رسید.

مهاجرت تضمینی

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

کلیه امور مهاجرت به کانادا
با همکاری
کارشناس رسمی امور مهاجرت

ناصر تحریری

437-991-ROYAL

7 6 9 2

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

www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com



بیمارستان بریگام بریتانیا:

ویتامین D به مقابله با بیماری‌های التهابی کمک نمی‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ در مقابله با بیماری‌های التهابی موثر نیستند. بیمارستان بریگام بریتانیا در بررسی آزمایش ویتامین D و امگا ۳ دریافتند ویتامین D و اسیدهای چرب دریایی امگا ۳ (که به روغن ماهی شناخته می‌شوند) در کاهش التهاب سیستماتیک موثر نیستند. "کارن کوستنباور"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "افراد معمولاً فکر می‌کنند این مکمل‌ها می‌توانند از بیماری‌های التهابی پیشگیری نمایند اما پزشکان هنوز در مورد این تاثیر مطمئن نیستند."

دانشگاه ایست آنجلیا:

مصرف مکمل روغن ماهی تاثیری در کاهش اضطراب ندارد

امگا ۳ نوعی چربی است. مقادیر کمی از آن برای سلامت ضروری است و در مواد خوراکی نظیر مغزی‌جات آجیلی و دانه‌ها و ماهی‌های چرب نظیر سالمون یافت می‌شود. همچنین به شکل مکمل‌ها هم در دسترس هستند. مصرف زیاد چربی‌های امگا ۳ به دلیل این باور عمومی که از افراد در مقابل افسردگی و اضطراب محافظت می‌کند در سراسر دنیا پیشنهاد می‌شود اما در حال حاضر محققان دریافته‌اند مکمل‌های روغن ماهی تاثیر بسیار کمی بر چنین شرایطی دارند یا اصلاً هیچ تاثیری ندارند. "لی هوپر"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه

دانشگاه درکسل:

برخی شغل‌ها سلامت قلب زنان را به خطر می‌اندازند

محققان با بررسی داده‌های مربوط به بیش از ۶۵ هزار زن دریافتند برخی مشاغل با سلامت ضعیف قلب زنان مرتبط هستند. محققان دریافتند در مقایسه با سایر مشاغل، خطر داشتن سلامت نامناسب قلبی در کارگران اجتماعی ۳۶ درصد، صندوقداران ۳۳ درصد، ارائه دهنده خدمات بهداشت و درمان بخصوص در زمینه‌های کمک پرستاری، دستیار روانشناسی



محققان در این مطالعه، تاثیر مصرف مکمل ویتامین D (۲۰۰۰ IU در روز)، امگا ۳ (۱ gm روز) یا هر دو را بر روی ۲۵ هزار شرکت کننده بررسی کردند. همچنین میزان وجود سه نوع نشانه التهاب در ابتدای آزمایش و بعد از یک سال از مصرف مکمل‌ها یا دارونما در هر یک از شرکت کنندگان آزمایش شد. تیم تحقیق دریافت هیچ یک از مکمل‌ها موجب کاهش نشانگرهای التهاب در طول یک سال نشد. حتی در بین شرکت کنندگان دریافت کننده مکمل ویتامین D، میزان IL-6، ۸.۲ درصد افزایش یافته بود. این محققان به استفاده این ویتامین‌ها فقط با مشورت پزشک، تاکید دارند.



ایست آنجلیا بریتانیا، در این باره می‌گوید: "مطالعه ما مربوط به بررسی داده‌های هزاران نفر در طول یک مدت طولانی بوده است." وی افزود: "ما هیچ تاثیر حفاظتی در مورد مصرف چربی‌های امگا ۳ بر افسردگی یا اضطراب مشاهده نکردیم. از این رو نباید از آنها برای درمان استفاده کرد." به گفته محققان، ماهی‌های چرب می‌توانند یک ماده غذایی بسیار مغذی به عنوان بخشی از رژیم غذایی متوازن باشند اما ما دریافتیم مصرف مکمل‌های روغن امگا ۳ هیچ تاثیری در پیشگیری از درمان افسردگی و اضطراب ندارد یا حداقل تاثیر بسیار اندکی دارد.

و کمک‌های سلامت در منازل ۱۶ درصد، و پرستاران ۱۴ درصد بیشتر است. "بدی نریاگو"، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه درکسل آمریکا، در این باره می‌گوید: "برخی مشاغل با ریسک بالا سلامت ضعیف قلبی عروقی مرتبط هستند نظیر پرستارها و دستیاران بخش ارائه خدمات سلامت در منازل. با این که این افراد از همه بیشتر از دانش سلامت قلب و عروق آگاه هستند، اما ما متقدیم فراتر از این فاکتورها باید از تاثیر منفی مشاغل بر سلامت قلب و عروق در زنان آگاه شد." همچنین این مطالعه نشان داد سلامت ضعیف قلب و عروق در کارگران معاملات ملکی ۲۴ درصد و در بین معاونان اجرایی ۱۱ درصد کمتر است. یافته‌ها نشان می‌دهد شغل یک زن فاکتور بسیار مهمی در سلامت قلب وی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

محققان دانشگاه کلمبیا:

شام خوردن زنان به قلبشان آسیب می‌زند

محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافتند کسانی که بیشترین کالری دریافتی‌شان را در زمان شب مصرف می‌کنند با ریسک بالاتر بیماری قلبی روبرو هستند. "اولینا گریور"، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: "شیوه عملکرد متابولیسم، ریتم شبانه روزی بدن، و چرخه عملکرد کورتیزول آنسولین، در ساعات شب از وعده‌های غذایی سنگین پشتیبانی نمی‌کند." وی افزود: "بدن ما معنای هضم در ساعات پایانی روز را درک نمی‌کند، و ما هم فعالیت و تحرک کمتری در شب داریم، از این رو کالری مصرفی ما در شب به صورت انرژی مصرف نمی‌شود." این مطالعه شامل ۱۱۲ زن با میانگین سنی ۳۳ سال بود که سلامت قلب‌شان در ابتدای مطالعه و یک سال بعد از شروع مطالعه ارزیابی شد. زنان هر آنچه که در هفته اول شروع مطالعه و یک

محققان امریکایی:

عوارض جنسی دوچرخه‌سواری را باید برطرف کرد

دوچرخه‌سواری راهی عالی برای جابجایی و نیز شکلی مناسب از ورزش است اما برخی مردان نگران هستند که این فعالیت کارکرد جنسی‌شان را مختل کند. برخی از بررسی‌های علمی در امریکا تا کنون شواهدی در حمایت از این نگرانی یافته‌اند که ممکن است نشستن طولانی مدت روی زین دوچرخه با فشار روی اعصاب و عروق تناسلی در "میان‌دوره" (منطقه میان بیضه و مقعد) بر سلامت جنسی تاثیر بگذارد و باعث ناتوانی نعوظ شود، اما این شواهد بیشتر در مورد افرادی بوده‌اند که به مقدار زیادی دوچرخه‌سواری می‌کنند. از طرف دیگر کارهای بسیاری وجود دارد که می‌توانید برای محافظت از سلامت جنسی‌تان در حین دوچرخه‌سواری‌تان انجام دهید تا مجبوره قطع کردن این ورزش سودمند نشود. **ازجمله این اقدامات می‌توان به این موارد اشاره کرد:**

- از زین‌های با دماغه دراز باریک استفاده نکنید. از زین‌های پهن‌تر که به مقدار کافی حاوی بالشک باشد، استفاده کنید. زین‌های مخصوص پرشده با ژل و جاذب ضربه نیز در بازار در دسترس هستند. زینی را انتخاب کنید که طول دماغه آن بیش از ۶ سانتی‌متر نباشد.
- زین دوچرخه به سمت بالا شیب ندهید، این



هفته در ۱۲ ماه بعد خورده بودند را گزارش کردند. به گفته محققان، اکثر زنان بعد از ساعت ۶ عصر غذا خورده بودند اما آنهایی که سهم بیشتر کالری مصرفی روزانه‌شان در زمان شب بود دارای سلامت قلبی ضعیفی بودند. در حقیقت به ازای هر ۱ درصد افزایش کالری مصرفی بعد از ساعت ۶ عصر، سلامت قلب هم نزول می‌یابد. محققان مشاهده کردند زنانی که بیشتر کالری مصرفی روزانه‌شان را شب هنگام دریافت می‌کردند دارای فشارخون بالاتر، شاخص توده بدنی بیشتر و کنترل ضعیف‌تر قندخون بودند. محققان تاکید می‌کنند شیوه‌های سبک زندگی می‌تواند بر پیشگیری از بیماری قلبی تاثیر داشته باشد و تغییر زمان غذاخوردن می‌تواند راهکاری ساده و قابل اصلاح در کاهش ریسک بیماری قلبی باشد.



کار باعث افزایش فشار بر منطقه "میان‌دوره" می‌شود.

- زین را در ارتفاع درستی قرار دهید تا هنگامی که پدال را با پاهایتان پایین می‌آورید، زانوهایتان به‌طور کامل باز نشود.
- برای حفاظت بیشتر، پوشیدن شلوارهای بالشک دار مخصوص دوچرخه‌سواری را در نظر داشته باشید.
- میله‌های فرمان دوچرخه را بالا ببرید، تا قامتتان هنگامی که روی زین می‌نشینید، راست‌تر شود.
- در هنگام دوچرخه‌سواری‌های طولانی موقعیت نشستن‌تان را تغییر دهید و وقت‌های استراحت تعیین کنید.
- مهم‌تر از همه اینکه، باید درباره نشانه‌های هشداردهنده اولیه هشیار باشید. اگر احساس مورمور یا بی‌حسی در اندام‌های تناسلی خود می‌کنید، از دوچرخه‌تان پیاده شوید. اگر این مشکل حتی با وجود استفاده از زین پهن، بالشک دار و در موقعیت درست ادامه پیدا کرد، باید استفاده از دوچرخه ثابت را در نظر بگیرید.
- شاید بهترین شیوه این باشد که برای بهبود وضعیت بدنی‌تان فقط بر دوچرخه‌سواری تکیه نکنید و این ورزش را بخشی از یک برنامه تناسب بدنی متعادل قرار دهید.

دفتر حقوقی و مهاجرتی

الهام معاونی

وکیل رسمی

دادگستری

و افسر سابق

اداره مهاجرت

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

Member of Law Society
of Upper Canada



حقوق و دعاوی خانوادگی

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

حقوق املاک و مستغلات

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری

تمدید و تجدید وام‌های بانکی

Status Certificate Review & Advise (free with purchase)

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری

تحصیلات و تجربه کاری

ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت

مصاحبه با افسر اداره مهاجرت و امنیتی کانادا

امور مربوط به وصیتنامه

(Wills, Power of Attorney, Trusts)

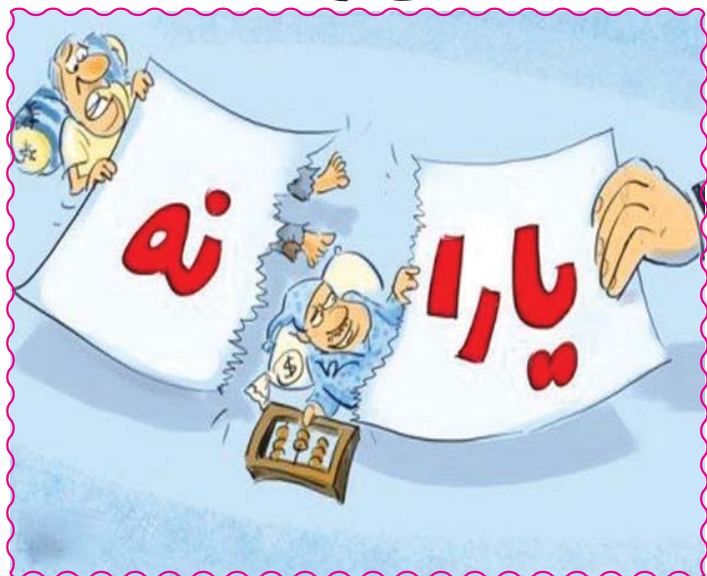
گواهی امضاء، کپی برابر با اصل،

تنظیم دعوتنامه

905-918-9606

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

اندر حکایت علایق ما ایرانی ها به بعضی از عادت‌ها



طنز-۶۵

فضول‌خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که ما ایرانی‌ها به عادت‌ها و رفتارهای خاصی علاقه داریم و شدت این علاقه به جایی رسیده است که انجام این‌گونه کارها، ما را از لحاظ آماری نه تنها در کشور بلکه در سطح جهان نیز معروف و انگشت‌نما کرده است.

مثلا این موضوع مدت‌ها است که مطرح شده ایرانیان گشاده‌رو و میهمان‌نواز هستند. حال چگونه دیگران به یک چنین برداشتی رسیده‌اند ریشه علت این تشخیص معلوم نیست. ولی برای آشنا شدن با دیدگاه‌های استاد فضولی در این زمینه پرسیدیم که:

*استاد فضولی به نظر شما یکی از بیشترین چیزهایی که ایرانی‌ها و بویژه تهرانی‌ها به آن علاقه دارند، چیست؟

استاد مکث بلندی کرد و گفت:

"جواب به این سوال خیلی مشکل است، چون ما ایرانی‌ها به تعداد افرادمان به چیزهای مختلفی علاقه‌مند هستیم، ولی ما در سایت‌ها و اخبار گوناگون خوانده‌ایم که ایرانی‌ها و بویژه تهرانی‌ها بیشترین آمار گاز گرفتگی را در کشور دارند. بنابراین استنباط من این است که ایرانی‌ها از همه چیز بیشتر دوست دارند یکدیگر را گاز بگیرند. حال واقعیت این امر چگونه است برای ما که ذوالفنون کامیونیتی هستیم، مشخص نیست و داریم در این باره بیشتر تحقیق می‌کنیم."

ما که از برداشت استاد تا اندازه‌ای جا خورده بودیم، چند لحظه‌ای را به سکوت سپری کردیم و باز دوباره برای لا‌پوشانی کردن جواب استاد از ایشان پرسیدیم که:

*فضولی جان، بفرمایید ایرانی‌ها بیشتر عاشق چه چیزی هستند؟

فضولی این‌بار حالت رمانتیک عاشقانه به خود گرفت و کم مانده بود که انگشت دستش را زیر لپش قرار دهد و مثل هنرپیشه‌های فیلم‌های هندی، ادا و اطوار سنگامی در آورد. ناگهان با لبخند و طنزهای آنچنانی رو به ما کرد که فکر کردیم خدای نکرده شاید از ما خوششان آمده است ولی دیدیم نه، او استاد و هنر پیشه‌ای ماهر است، چون سوال ما رمانتیک بوده خواسته با عشوه و حالت عاشقانه به آن جواب دهند. خلاصه این‌گونه به سوال ما جواب دادند:

"عزیزم، باز هم در اخبار و سایت‌های معتبر خوانده‌ایم که ایرانی‌ها عاشق یارانه‌اند. همین یارانه ۴۵ هزار تومانی ماهیانه که معادل ۵ دلار کانادا است و یکی از بزرگان گفته بود نباید آن را خرج کرد چون این پول از طرف آدم خاصی به افراد داده می‌شود و پر برکت است. بنابراین مادر بزرگان که اهل باور و تبعیت کورکورانه است از آن روز که این بزرگ مشنگ این حرف را گفته، سر هر ماه یارانه خود را که می‌گیرد می‌آورد و می‌گذارد داخل بالش زیر سرش، مثل بعضی از عقب مانده‌ها که پولشان را در بالش و متکا و لحاف خانه قایم می‌کنند و به بانک نمی‌برند.

حالا ما هم هر روز برای طول عمر این مامان بزرگ مامانی دعا می‌کنیم ولی یواشکی هم بدمان نمی‌آید تا این حاجیه خانم دعوت حق را لبیک گویند و ما که محل بالش مخصوص او را می‌دانیم برویم و بالش را به عنوان تبرک و یادگار مادر بزرگ که بوی عطر عرق سر او را می‌دهد، بیآوریم منزل و آن را نگهداریم، برای ثبت در وقایع تاریخی خاندان بزرگ فضول‌خانیان."

ما که از جواب‌های استاد فضولی هاج و واج مانده بودیم، صلاح ندیدیم سوال دیگری از محضرشان داشته باشیم و او را با اندیشه‌ها و تفکرات مششع‌شان ترک کردیم.



یک نکته بهداشتی:

خودتان شیشه پاک کن طبیعی درست کنید

حال جوش باشد، همین که آب شیر از گرم‌ترین درجه اش برداشته شود، کافی است. اگر آب شیر از محل زندگی شما از نوع آب سخت است و املاح و آهک زیادی دارد، دو پیمانه آب مقطر را روی اجاق گاز گرم کرده و از آن استفاده کنید. با استفاده از قیف این مایعات را درون بطری خالی تمیز اسپری خالی کنید. بعد از اتمام این کار، قیف را خشک کنید.

در مرحله بعد، یک قاشق غذاخوری از نشاسته ذرت را با استفاده از قیف درون بطری حاوی ترکیب مایعات بریزید. در بین این مواد، ماده جادویی همین نشاسته ذرت است. ذرات کوچک آن شاید به نظر شیشه را خشک بیندازد، ولی زمانی که با مایعات مخلوط شود این اثر را نخواهد گذاشت و در حین تمیز کردن کاملاً شیشه را تمیز می‌کند.

حالا درب بطری را ببندید و به خوبی آن را تکان دهید تا ذرات به خوبی درون مایع گرم حل شود. محلول شیشه پاک کن را روی سطح منتخب خود اسپری کنید و با استفاده از یک پارچه تمیز و با حرکات دایره‌ای شکل سطح شیشه یا آینه را به خوبی پاک کنید.

نکته:

به دلیل اینکه در طی گذشت زمان، ذرات جامد نشاسته ذرت درون محلول نشست می‌کند، حتماً قبل از استفاده از محلول شیشه پاک کن، بطری را به خوبی تکان دهید.



سبک زندگی:

چگونه تا ۶ ماه آووکادو را نگهداری کنیم

اگر ترجیح می‌دهید آووکادو را با کمی آب لیمو، یا سرکه سفید مخلوط کنید، سپس در فریزر و کیسه‌های زیپ دار قرار دهید.

برای گرم شدن، آووکادو را از یخچال حدود ۱۲ تا ۲۴ ساعت قبل بیرون آورید و در دمای اتاق به مدت یک ساعت بگذارید و آن را در کاسه‌ای بریزید و یا آب سرد را روی کیسه یا ظرف قرار دهید.

آووکادو رسیده را بشوید بدون آنکه پوست میوه را جدا کنید.

آن را نصف کنید، پوست بکنید و هسته آن را بردارید.

هر نیمه را در فویل پلاستیکی قرار داده و خوب بپوشانید، سپس آن‌ها را در یک کیسه بسته زیپ دار قرار دهید (بنابراین خواهید توانست آن‌ها را چند مدت در فریزر قرار دهید).



ارائه کننده کلید خدمات گرمایشی و سرمایشی

**مشاوره
تلفنی
رایگان**

فروش . نصب . تعمیر

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

کیفیت عالی، سرویس سریع،
قیمت مناسب

**با امکان اقساط ماهیانه
بدون سود**



Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com



خرید و فروش خودرو با بهترین قیمت

647.949.3611



North York Chrysler

تجربیات
آقایان
فرید، علی، حسن
وبسایت
وبسایت

شبکه‌های اجتماعی
فیس‌بوک
گوگل پلاس
توییتر

وبسایت
نویسنده
فرید، علی، حسن
وبسایت
وبسایت

روزنامه
و طراحی
فرید، علی، حسن
وبسایت
وبسایت

مطالب: متنوع، حرفه‌ای، علمی، بدون کربش
منابع معتبر و غیره
ساز و طراحی: استاندارد جهانی
تمام رنگی: کافه تمام سفید (غیر بازتابی): بدون سرب
هر صفحه: در دو بخش خبری و زندگی
بدون متکلم: سبک، به راحتی تا می‌شود
قابل برگرد شدن: همه خانواده در یک لحظه آنرا می‌خوانند.
چاپ: در بهترین چاپخانه‌های شهر
وضوح و کیفیت بالا در مطالب، آهنگ‌ها و چاپ
لوازم در میزان آهنگی و مطالب

ایران استار
IranStar.com
647.674.4048
169 Steeles Ave East

خانه‌داری:

چگونه از روی شیشه برچسب را پاک کنیم؟



کره بادام زمینی:

یک قاشق از کره بادام زمینی را بردارید و لایه ضخیمی از آن را روی برچسب بپهن کنید و یک ساعت بعد یا بیشتر آن را بسادگی با یک اسفنج یا یک تکه پارچه تمیز کنید.

مداد پاک کن:

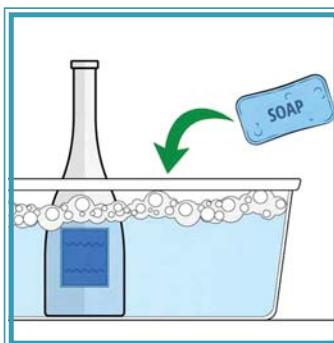
بنظر کمی عجیب می رسد اما پاک کن معمولی می تواند چیزی باشد که بدون دردسر با استفاده از مواد لاستیکی موجود در پاک کن به شما کمک خواهد کرد تا چسب روی شیشه را با کمی اصطکاک تمیز کنید.

جوش شیرین و روغن نارگیل:

حالا، ترکیب عالی وجود دارد که می تواند به شما کمک کند تا برچسب های سخت را پاک کنید خمیر درست شده از جوش شیرین و روغن نارگیل می تواند انقدر قوی باشد که حتی سرسخت ترین چسب ها را هم از بین ببرد. می توانید خمیر را بر روی برچسب قبل از خراشاندن به مدت نیم ساعت قرار دهید.

مایونز:

سس مایونز یکی دیگر ازموادی است که علاوه بر خوردن برای پاک کردن چسب ها مناسب بشمار می رود شاید باور کنید یا نه، اما محتوای روغن در مایونز به طرز شگفت آوری روی چسب موثر است. مثل بقیه مواد خمیری که در این متن گفته شد شیشه را پس از نیم ساعت بشویید.



بطری شیشه‌ای و برچسب را در آب گرم و صابون ۱۰ تا ۳۰ دقیقه خیس کنید این کار باعث می شود برچسب براحتی با انگشت جدا شود. اگر نمی توانید شیشه را در آب خیس کنید، دستمال و یا اسفنج را خیس کرده و روی برچسب قرار دهید و با انگشت یا چاقو از یک طرف شروع به جدا کردن آن کنید.

وازلین:

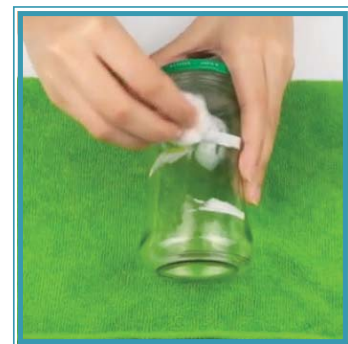
روغن موجود در وازلین برای بین بردن محتوای برچسب ها عالی است بنابراین یک لایه ضخیم از وازلین را روی برچسب ها بزنید، بگذارید نیم ساعت بماند و سپس با اسفنج یا پارچه پاک کنید

شیشه پاک کن:

شیشه پاک کن ها هم روشی اثبات شده برای پاک کردن برچسب های مزاحم از روی شیشه هستند فقط مقداری از آن را روی شیشه اسپری کنید، مدتی صبر کنید سپس آن را خراش دهید.

اسپری آشپزی:

استفاده از اسپری آشپزی بر روی برچسب ها می تواند به شما کمک کند تا برچسب را براحتی پاک کنید روغن های چربی موجود در اسپری آشپزی، چسب را شل می کند تا راحت تر جدا شوند.



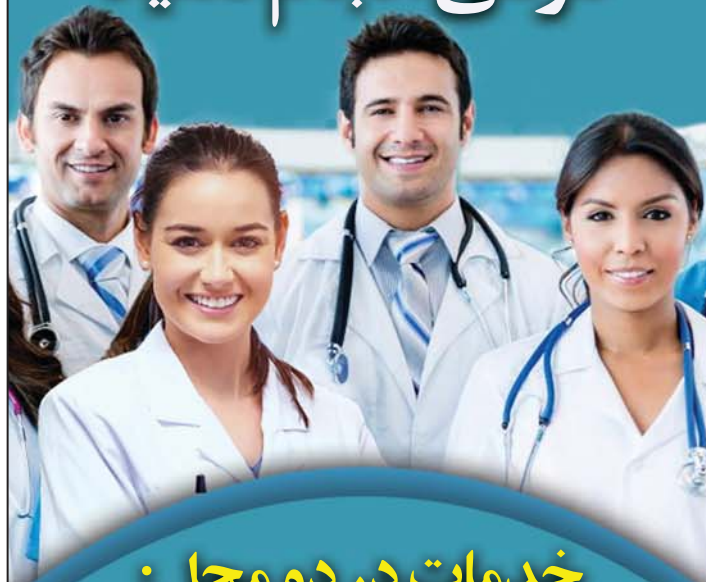
سرکه سفید:

پارچه‌ای را در کمی سرکه خیس کنید و شیشه را بپوشانید، بعد ازحدود سی دقیقه آن را به راحتی از پاک کنید.

آستن (لاک پاک کن):

اگر جدا کردن برچسب ها خیلی دشوار است ظرف را به مدت ۱۰ دقیقه در آب گرم قرار دهید و سپس برچسب را جدا کنید کمی جای آن باقی می ماند که می توانید با استفاده از لاک پاک کن که روی دستمال کاغذی یا پارچه زده‌اید روی آن به صورت دایره‌ای بزنید مواد شیمیایی موجود در لاک پاک کن خیلی راحت باقی مانده برچسب ها را از بین می برد . از لاک پاک کن یا آستن در صورتی که بطری

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



خدمات دردو محل:

1 نورت یورک مجهز به واکینگ کلینیک

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



ایکس ری



رومانتولوژی



سونوگرافی



کاردیولوژی



پوکی استخوان

2 ریچموند هیل

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



رومانتولوژی



کاردیولوژی



متخصصین تغذیه:

پوست کدام میوه‌ها و سبزی‌ها را نباید دور ریخت؟

مصرف قسمت‌های سفید پوست هندوانه باعث جلوگیری از سرطان و بهبود گردش خون می‌شود، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و باعث تقویت میل جنسی هم می‌شود. قسمت‌های سفید پوست هندوانه را همراه با

نعناع، به آیموه اضافه کنید.

پوست خیار نیز اغلب دور انداخته می‌شود. در حالی که پوست این میوه سرشار از ویتامین K است. ویتامین K باعث افزایش سلامت استخوان‌ها می‌شود و به بهبود گردش خون کمک می‌کند.

پوست پیاز: از دور انداختن پوست پیاز نیز اجتناب کنید. پوست پیاز حاوی کوئرستین است و باعث حفظ سلامت قلب می‌شود. پوست پیاز قرمز فواید بیشتری دارد. پوست پیاز را به سوپ و یا انواع سس‌ها می‌توانید اضافه کنید.

در نهایت، **پوست کیوی** مانند مرکبات سرشار از ویتامین C است و فیبر زیادی دارد. پوست کیوی را می‌توانید به اسموتی‌ها اضافه کنید.



متخصصین طب سنتی:

آیا می‌دانید چای مناسب گروه خونی شما چیست؟

عاطفی و معمولاً بسیار آسیب‌پذیر و مستعد استرس هستند. این به این معناست که سطح بالاتری از کورتیزول (هورمون استرس) در آن‌ها وجود دارد. بنابراین، یکی از چای‌های خوب برای کمک به آرامش اعصاب در این افراد، چای آویشن است. همچنین چای گل یاس و گل همیشه بهار برای این افراد بسیار مناسب هستند.

گل سرخ و یاس بو کنید؛ استرس‌تان کم می‌شود

چای مناسب برای افراد با گروه خونی B
افراد با این گروه خونی غالباً لجباز، تنبل و لاغر به نظر می‌رسند و متابولیسم کندی دارند. این افراد مستعد ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی، چاقی هستند و اغلب از خستگی مزمن و خواب نامنظم رنج می‌برند.

بهترین و سالمترین چای برای این افراد چای سبز است. همچنین چای سیاه بدون هیچگونه افزودنی برای این افراد توصیه می‌شود.

مناسب‌ترین چای برای افراد گروه خونی AB

گروه خونی AB کمیاب است و تنها ۴ درصد از افراد این گروه خونی را دارند. نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند قهوه و چای سیاه برای این افراد توصیه نمی‌شود و بهتر است این افراد چای سبز، نعناع و پونه بنوشند.

اگر عادت دارید پوست و ساقه برخی میوه‌ها و سبزی‌ها را در سطل زباله بیندازید، بدانید با این کار نه تنها پول خود را دور ریخته‌اید، بلکه بسیاری از خواص بی‌نظیر میوه‌ها را نیز از دست داده‌اید.

سیب، یکی از میوه‌هایی است که نباید پوست آن را جدا کنید. پوست سیب سرشار از فیبر نامحلول، فیبر محلول و ویتامین C است. این مواد مغذی برای زدودن سموم از دستگاه گوارش اهمیت زیادی دارند. پوست سیب همچنین حاوی کوئرستین است که خاصیت ضد التهابی دارد.

پرنگال: مصرف پوست مرکبات نیز باعث کاهش کلسترول، فشار خون و التهاب می‌شود. از پوست پرتقال می‌توانید در پختن مرغ و ماهی استفاده کنید.

هندوانه: سیترولین، ماده مغذی موجود در پوست هندوانه است و مصرف آن اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد در بدن را خنثی می‌کند.

انواع زیادی چای در جهان وجود دارد که فواید مختلفی دارند و با دارا بودن رایحه‌های مختلف سلیقه‌های متفاوتی را به خود جذب می‌کنند. از آنجا که ایرانیان علاقه زیادی به نوشیدن چای دارند این مطلب را انتخاب کردیم تا شاید بتواند به انتخاب شما کمک کند:

طبق نظر متخصصان طب سنتی، رژیم غذایی و نوع گروه خونی رابطه مستقیمی با یکدیگر دارند و دانستن این مطلب می‌تواند به شما در انتخاب مواد غذایی مناسب کمک کند.

به طور کلی ۸ گروه خونی در بین افراد جامعه وجود دارد که ۴ گروه اصلی A، B، O و AB هر کدام به ۲ دسته مثبت و منفی تقسیم می‌شوند.

چای مناسب برای افراد با گروه خونی O
افراد دارای این گروه خونی ممکن است مستعد ابتلا به مشکلات معده باشند که می‌تواند به صورت رفلاکس اسید معده ظاهر شود. برای کمک به تسکین و مبارزه با این بیماری، باید چایی مانند چای زنجبیل بنوشید که این

عارضه را کاهش دهد. همچنین می‌توانید با یک فنجان چای سبز اثر بی‌نظیر این نوشیدنی را بر مشکلات گوارشی تجربه کنید.

چای مناسب برای افراد با گروه خون A
افراد دارای این گروه خونی افراد بسیار تحلیل‌گر

The Little House Of Kebobs North

با بیش از ۲۰ سال سابقه

Little House of Kebobs North

در قلب ریچموند هیل با مدیریت ایرانی

رستوران ایرانی

با انواع غذاهای اصیل ایرانی

905-787-9988

1480 Major Mackenzie Dr. East
Major Mackenzie & Leslie

سرویس

رفت و آمد به فرودگاه و کلیه مناطق شهر

تخفیف ویژه

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

با قیمت‌های مناسب

فریده 416.903.7030

وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش

هنگامه جولایی

متخصص تغذیه کل نگر و بیوانرژی
MLA, BFA, RHN, RBIE

647.262.0919

هر انسانی حق دارد که وضعیت واقعی سلامت خود را بداند. شما آن چیزی هستید که بدن شما جذب می کند.

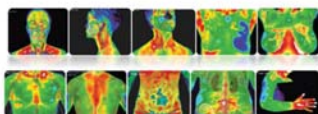


با کلینیک های:

عکسبرداری حرارتی

تجزیه معدنی مو

ایریدولوژی



خدمات:

مشاوره در زمینه تغذیه

تنظیم هورمون و متابولیسم بدن

بررسی جذب مواد غذایی و دفع سموم

انرژی، خستگی و بیخوابی

حساسیت های فصلی و مواد غذایی

مشکلات پوست و اکزما

ارائه کننده همه نوع بیمه

بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما

تورپستی و مسافرتی
تجاری
بیزینس

اتومبیل
مستغلات
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

دانشگاه فنلاند شرقی:

رژیم پروتئین حیوانی برای سلامتی مناسب نیست



مطالعه به دیابت نوع دو، بیماری های قلبی-عروقی یا سرطان مبتلا بودند، همراه است. در حالی که چنین ارتباطی در افرادی که به این بیماری ها مبتلا نبودند، مشاهده نشده است.

این یافته ها بر لزوم بررسی تأثیرات سلامتی مصرف پروتئین به ویژه در افرادی که از قبل به بیماری های مزمن مبتلا هستند، تأکید می کند. میانگین سنی افراد شرکت کننده در این مطالعه در ابتدای بررسی ها ۵۳ سال بود و رژیم های غذایی که به وضوح فاقد پروتئین بودند در بین جمعیت مورد مطالعه وجود نداشت.

به گفته متخصصان با این وجود این یافته ها نباید به افرادی که در معرض خطر بیشتری از سوء تغذیه بوده و میزان مصرف پروتئین آن ها به طور معمول کمتر از مقدار توصیه شده است، تعمیم داده شود.

بنا بر گزارش ساینس دیلی، مطالعات قبلی حاکی از آن است که مصرف زیاد پروتئین حیوانی و به ویژه مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس با افزایش خطر مرگ همراه است. با این حال اثرات دقیق مصرف پروتئین و منابع مختلف پروتئینی بر سلامتی هنوز ناشناخته بوده و نیاز به مطالعات بیشتر دارد.

یک مطالعه جدید از دانشگاه فنلاند شرقی با شواهد بیشتری نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از پروتئین جانوری و گوشت حیوانات برای سلامت مناسب نیست.

بر اساس پیگیری های ۲۰ ساله این مطالعه افرادی که عمدتاً در رژیم غذایی خود پروتئین حیوانی را به پروتئین گیاهی ترجیح می دهند، نسبت به افرادی که رژیمشان از نظر منابع پروتئینی متعادل تر است، بیشتر در معرض مرگ زودرس قرار دارند. به نظر می رسد مصرف زیاد گوشت حیوانات از هر نوعی با بروز عوارض جانبی مختلفی ارتباط دارد. بر اساس این بررسی ها افرادی که منابع اصلی پروتئین در رژیم غذایی آن ها مبتنی بر حیوانات بوده و روزانه بیش از ۲۰۰ گرم گوشت مصرف می کنند در طول مطالعه نسبت به افرادی که منابع پروتئین در رژیم غذایی شان به شکل متعادل هم از نوع حیوانی و هم از نوع گیاهی بوده و روزانه کمتر از ۱۰۰ گرم گوشت مصرف می کنند، ۲۳ درصد بیشتر با خطر مرگ زودرس مواجه هستند.

این مطالعه هم چنین نشان داد که به طور کلی وجود مقدار زیاد پروتئین در رژیم غذایی روزانه با افزایش خطر مرگ در افرادی که در ابتدای

محققان دانشگاه راش:

رژیم غذایی مناسب برای پیشگیری از آلزایمر و چاقی



این مطالعات نشان داد هر چقدر شروع پیروی از این رژیم غذایی زودتر باشد، ریسک ابتلا به آلزایمر کمتر خواهد بود.

طبق این رژیم غذایی خوردن سبزیجات پهن برگ، مغزیجات آجیلی، بلوبری یا توت فرنگی، لوبیا، غلات کامل، ماهی، مرغ و روغن زیتون توصیه می شود. در این رژیم غذایی محدود کردن مصرف گوشت قرمز، کره و مارگارین کمتر از یک قاشق چای خوری در روز، پنیر، شیرینی جات، مواد غذایی سرخ شده یا فست فود به میزان یک وعده در کل هفته وجود دارد.

طریقه رژیم غذایی MIND بدین شیوه است:

- مصرف حداقل سه وعده غلات کامل، سالاد و یک نوع سبزی دیگر در روز.
- خوردن مغزیجات آجیلی به عنوان میان وعده در اکثر روزها.
- لوبیا یک روز در میان.
- مرغ و انواع توت ها حداقل دو بار در هفته.
- ماهی حداقل یک بار در هفته.

محققان دانشگاه راش شیکاگو رژیم غذایی موسوم به MIND را طراحی کرده اند که مخفف "مداخله رژیم غذایی مدیترانه ای-DASH در تأخیر فساد عصبی" است.

رژیم غذایی MIND تلفیقی از دو رژیم غذایی دوستدار قلب است که هر دو در کاهش خطر فشارخون بالا، دیابت، حمله قلبی و سکته تأثیر دارند. محققان در مطالعات اولیه دریافتند رژیم غذایی MIND موجب کاهش ۵۳ درصدی بیماری آلزایمر در شرکت کنندگانی شد که به شدت در معرض ابتلا به این بیماری بودند.





ترافل نارگیلی شکلاتی

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو



مواد لازم:

پودر نارگیل: ۲۰۰ گرم
خامه: ۱۰۰ میلی لیتر
روغن مایع دو قاشق سریر
شکلات شیری: ۱۰۰ گرم
پودر کاکائو برای تزیین

طرز تهیه:

در یخچال قرار دهید. سپس گلوله‌هایی به اندازه گردو از مواد جدا کرده و روی کاغذ روغنی قرار دهید. روی آنها را با سفون پوشانده و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید.
با استفاده از خلال چوبی ترافل‌ها را در پودر کاکائو بغلتانید و اجازه دهید ترافل‌ها حدود ۲ ساعت در یخچال بمانند. سپس سرو کنید.

ابتدا پودر نارگیل و خامه گرم شده را در ظرف مناسبی با هم مخلوط کنید. شکلات شیری را هم بن ماری کنید و با روغن مایع مخلوط کنید. مخلوط پودر نارگیل و خامه را به مواد اضافه کرده و هم بزنید تا مواد کاملاً مخلوط شوند. خمیر به دست آمده را حدود ۳۰ دقیقه



کیک گلابی

مواد لازم:

گلابی: ۲ عدد
شکلات: ۱۰۰ گرم
روغن زیتون: ۱۰۰ میلی لیتر
فندق خرد شده: ۲۵ گرم
تخم مرغ: ۲ عدد
شکر: ۱۲۰ گرم
عصاره وانیل: ۲ قاشق چای خوری
شیر: ۱۲۵ میلی لیتر
آرد: ۱۷۵ گرم
بکینگ پودر: ۳ قاشق چای خوری
نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری
پودر فندق: ۲ قاشق غذاخوری
لیموترش: ۱ عدد

طرز تهیه:

و نمک و پودر فندق و لیموترش و شکلات آب شده را اضافه کنید و خوب هم بزنید. قالب را کاغذ روغنی انداخته و دیواره‌ها را چرب کنید. مواد را در قالب ریخته گلابی‌ها را برش زده روی آن بچینید و با فندق خرد شده تزیین کنید. در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت ۵۰ دقیقه بپزید. کیک را با پودر شکر تزیین کنید و سرو کنید.

تخم مرغ را به همراه شکر با همزن بزنید تا پوک شود. عصاره وانیل را به همراه روغن زیتون و شیر اضافه کنید و هم بزنید. آرد و بکینگ پودر

گوجه شور

مواد لازم:

گوجه فرنگی کوچولو: ۱۰۰ گرم
سیر حبه شده: ۶ عدد
فلفل سبز: ۳ تا ۵ تا ۶ عدد
شوید و مرزه: از هر کدام چند شاخه
آب جوشیده سرد: به اندازه‌ی شیشه‌تان
نمک: به اندازه دلخواه

طرز تهیه:

گوجه؛ سیر؛ فلفل؛ سبزی‌ها را شسته و کنار می‌گذاریم
در شیشه‌ی مورد نظر گوجه‌ها را باندازه‌ی یک سوم شیشه پر کرده و از سیر و فلفل و سبزی‌ها رویش می‌گذاریم و دوباره گوجه تا شیشه پر شود. در آخر سر هم آب نمک آماده را که خنک شده توی شیشه می‌ریزیم تا پر شود.

نکات قابل توجه:

- حتما شیشه در فلزی باشد.



- سر شیشه حتما یک نایلون گذاشته و محکم ببندیم و در محیط معمولی آشپزخانه نگه داریم.
- این گوجه شور ۳ تا ۴ روزه آماده است.
- بعد از باز کردن درب شیشه، درون یخچال نگهداری شود.

ELEGANCE Cake House خانه کیک الگانس



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

647-466-3845

f Elegance Cake House

ig elegancecakehouse

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



آتوسا

هلا افشار

۳۲

در اتاق همه چیز را آماده پذیرایی از کودک کرده بودند. نیتیس و مامایی که سال‌ها پیش به همراه خود از مصر آورده بود، در کنارشان بودند. با این همه، هیچ کدام از دردی که او را فراگرفته بود نمی‌کاست. پیش از آن چنین دردی را نکشیده و گمان می‌کرد پس از آن هم چنان دردی را نخواهد کشید. گویی بند بند پیکرش را از هم می‌گسستند. چگونه می‌توانست بجای بدن بزرگی را از درونش به جهان بیرون بفرستد و هم چنان زنده بماند؟ زمانی رسید که دردهایش به همدیگر نزدیک‌تر شد. او را روی تخت خواباندند و پیرن آموزش‌هایش را آغاز کرد و گفت:

- از فریاد زدن نهراسید. مردها را از ساختمان کاخ بیرون فرستاده‌ایم. تا جایی که دوست دارید فریاد بکشید. فریادهای بیشماری درون‌اش زبانه می‌کشید. سخن‌های ناگفته‌ای که در جان‌اش انباشته بود. اندیشید بزرگ‌ترین واژگانی که آرزو می‌کرد به بانگی رسا بر زبان آورد و هرگز زمان شایسته‌ی آن را نیافته، چه بوده است؟ دست‌هایش را مشت کرد و فریادش در اتاق پیچید.

- مادر مرا بیبخشای!
نیروهایش را دگر بار گردآوری کرد و این بار مویه‌کنان گفت:

- دیر دریافتم که چگونه زندگی را به من بخشیدید.
اگر آمیتیس زنده بود، در آغوش مهربانش پنهان می‌شد و بوی تن‌اش او را آرام می‌ساخت، زنی که می‌توانست بارها تلخی زهر را به خود بچشاند تا تلخی زندگی فرزندان‌اش را به چشم نبیند. هم او که با مرگ خود فریاد آنان را از ستم شاه کمبوجیه، جادوانه کرد و پادشاه را به آینده پیوند زد. تا سال‌ها پس از آن کسی نپندارد ایرانیانو در بارگاه کمبوجیه به خوشی روزگارش را سپری کرد.

پیرن گفت:
- ابزار مرا روی میز بچینید.
آلگونه چکه‌هایی که بر پیشانی بانویش نشست بود پاک کرد. دردی بزرگ‌تر از پیش او را آورد. دم و بازدم برایش سخت شده و گویی به زودی پیکرش را از هم می‌دند. سرش را کمی بالا آورد و از دیدن آن همه خون بر هراس‌اش افزوده شد. نوایش همانند خواهشی بود که تا پایان جهان بی‌پاسخ رها می‌شد.
- ای داد از بی‌کسی.
سرش را به روی بالش نهاد و آرام اشک ریخت و گفت:

- پیرن، جان به در می‌برم؟
- به بانوی من! همه چیز خوب پیش می‌رود. گویی کودک در آمدن شتاب دارد. آماده باشید. نیتیس اشک‌هایش را سترد و گفت:
- بی‌کسی‌هایمان را با یکدیگر بخش می‌کنیم تا از این تنهایی که ما را در بر گرفته، رهایی یابیم. من خالی‌ای می‌شوم و به جای رقصان که در سرزمین من کشته شد به او مهر می‌ورزم.

نوشتاری که پیش روی شماست، تاریخ نیست. زمانی است برگرفته از سرگذشت آتوسا دختر کوروش بزرگ. بانویی که نگارش‌های باستانی،

او را به خوبی در یاد نگاه داشته است.

زنی توانا که ردپایش در میان هزاره‌های گمشده، ما را به شگفتی وامی‌دارد.
این نوشتار پیشکشی است از آیین و باورهای مردم ایران باستان، برای کسانی که دوست دارند آنان را نه در گزارش‌های تاریخ که در رمان تاریخی جستجو نمایند.

مامای مصری گفت:

- اکنون با تمام نیرویی که در خود سراغ دارید به نوزادان یاری رسانید و توانی که در سینه دارید به فشار او بیافزایید.
- سرش را بپایید تا آسیب نبیند.
- بانوی من باز هم او را یاری کنید، کمی بیشتر.
- شاه‌اش را بگیرد. به کتف‌ها آسیبی نرسد.
فریادی از شادی در سرای شهبانو پیچید و نوای گریه‌ی نوزاد به گوش رسید.

نیتیس گفت:

- پسر است. آتوسا پسر است.

آتوسا ناله کرد:

- تندرست است؟

نیتیس گفت:

- بله همه چیزش نیکو و دلپسند است.

آتوسا گفت:

- انگشت‌های دست و پایش را بشمارید!

نیتیس می‌خندید و گفت:

- همه چیز خوب است نه یک انگشت کم، نه یک انگشت زیاد.

پیرن بالای سر شهبانو آمد و گفت:

- همه چیز خوب پیش رفت و بهتر از این نمی‌شد. مادری تندرست و نوزادی زیبا.

آتوسا اندیشید، اگر چیزی که او آرمود بهترین زایمان بوده، وای به روزگار زبانی که سخت‌زا هستند! خواب چشمانش را فراگرفته بود به‌سان آن‌که پیکرش را در آبدانی از شیر گرم شستشو می‌دهند. دلش در آرزوی چندین شبانه روز خواب آسوده پر می‌کشید.

نیتیس با نوزادی که در پارچه‌ی کتان سپید پیچیده شده بود، بالای سرش آمد.

کبوترک پشت ایرانیانو را گرفت تا در نشستن، به او یاری دهد. چهره‌ی نوزاد کمی برافروخته می‌نمود و چشمان‌اش سیاه بود.

نوزاد را از کنارش بردند، آلوده‌گونه گفت:

- کمی جابه جا شوید باید زیراندازهای پاکیزه پهن کنیم.
کبوترک گفت:

- شتاب کنیم زیرا برای دیدار ایرانیانو آمده‌اند.
آتوسا میان خواب و بیداری اندیشید، ای کاش او را رها می‌کردند تا بخوابد.

به زودی نوای شادمانی رودگونه به گوش رسید. مادر داریوش می‌گفت:

- چه پسر زیبایی! به راستی که نوه‌ی ویشتاب است و همانند پدر و عموهایش چهره‌ای مردانه دارد.
چشم‌های آتوسا روی هم بود و نوای ارتعاشه را شنید که می‌گفت:

- ارتعاش هنگامی که چشم به جهان گشود، فره‌تر بود و روی تنش پوسته پوسته نشده بود. ارتهدوستره گفت:

- بهتر است نامهای برای برادرم بفرستم و از او بخواهم نام پسرش را ویشتاب بگذارد.

کسی دست او را فشرد و گفت:

- خوب هستی؟

چشمانش را گشود، گویی سنگ بر پلک‌هایش بسته بودند، اپاکیش و ارتیستوه به او لبخند می‌زدند.

آتوسا گفت:

- نگران نباشید. بانو پیرن گفت همه چیز خوب بوده است.

ارتیستوه به آرامی گفت:

- پسر ت همانند پدر است.

خسته‌تر از آن بود تا به این‌گونه همانندی‌ها بیانید. پس گفت:

- دستور بدهید ابزار نامه‌نگاری و پیاله زعفران دم کرده برایم بیاورند.

ارتیستوه در پی فرمان خواهر بزرگ‌تر رفت و اپاکیش هم چنان به او چسبیده بود. آتوسا دست دختر برادرش را نوازش کرد و گفت:

- یک دختر داشتیم، خداوند یک پسر هم به آن افزود.

اپاکیش خندید و سرش را در میان موهای او فرو برد و گفت:

- شگفت‌آور است. من هم خواهر او هستم و هم دختر دایی، زمانی هم نامادری‌اش می‌شوم.

آتوسا هم چنان که او را نوازش می‌داد گفت:

- پس بگوئید در این راه پر پیچ و خمی که پیش رو دارید گم نشوید.

هنگامی که همه‌ی میهمانان از اتاق شهبانو رفتند تا او خستگی را از تن به در کند، آلوده‌گونه را فراخواند تا ابزاری که به ارتیستوه سفارش داده بود در کنار تخت بگذارد و نامه‌نگاری را آغاز کرد.

در آن همسرش را از به جهان آمدن خشیارشا آگاه کرد. پس از آن دست کوچک پسرشان را در پیاله‌ی زعفران فرو برد و کف آن را به جای مهر شهبانو در پایین نامه گذاشت.

دست نوزاد را که برداشت نگاره‌ای دلپذیر به همراه رنگ و بویی افسونگر بر جای مانده بود. دستی ناتوان که آتوسا باید آن را به اورنگ و دیهیم کورش بزرگ و داریوش می‌رساند. نامه را لوله کرد و پس از مهر و موم به دست برازمان سپرد، تا به پیکهای تندروی بسپارد که راهی اردوگاه پادشاه بودند.

در آن زمستان شورش‌های ارمنستان، پارت و هیرکانی و رخ سرنجام آرام گرفت. با این همه بابل بار دیگر سر به شورش برداشت و این‌بار داریوش سردار ویندفرانه را که یکی از هفت‌تنان بود، برای سرکوبی آنان به یاری زوبیر فرستاد. ایرانیانو برای آن که میان آن جنگ‌های پی در پی سردرگم نشود، دستور داد بر روی پوست گاوی مرزهای سرزمین‌ها را بنگارند و هنگامی که پوست آماده شد، آن را به روی میز اتاقش پهن کرد. پس از آن، ابزار آرایش و پیرایش بدون جا رها شدند. پس هر کدام از آنان را نماینده‌ی

لشکری کرد و در کناره‌ای نهاد. سرمه‌دان سپاه ویندفرانه را در بابل نشان می‌داد. شاه‌اش در ارمنستان ماندگار شد. زیرا بیرون آوردنش جنگی تازه در پی داشت و ماندنش در آن استان دور از نگرانی‌ها می‌کاست. گوشواره‌ها را به مرو فرستاد و دستبند را در شوش پایدار کرد. گردنبند که سنگین‌تر از همه بود گردان‌های ارباب را به نمایش می‌گذازد و عطردان با گروهی که ویژه‌ی پادشاه بودند در سراسر کشور می‌چرخید.

در همان آغاز کارکردن با آن‌ها را فراگرفت، برای آن‌که راه‌هایی که داریوش می‌پیماید او را سردرگم نکند با رنگ ارغوانی آرایش لب‌ها، راه همسرش را نشانه‌گذاری می‌کرد و زمانی که از بالا به آن پوست می‌نگریست، چنین به چشم می‌آمد که در یک سال گذشته داریوش استان‌های کشور را در نوزده جنگ، با بندی خونین به هم دوخته و هنوز خاکی از سرزمین آنان کاسته نشده بود. آینده‌ی شاه برایش آشکار نبود. با این همه گذشته‌اش او را برتر از هر سرداری که پیش از این دیده، به نمایش می‌گذاشت. آتوسا با خود پنداشت، هنگامی که پدرش داریوش جوان و کم سال را وارد سپاه ویژه کرد و او را کمان‌دار خود نامید، از زیرکی و تیزهوشی او آگاهی داشته است. چرا که هر کدام از آن نوزده جنگ، می‌توانست پایه‌ی نابودی یک کشور باشد.

در سوی دیگر خشیار کوچک، اندیشه و مهر ایرانیانو را به سوی خود می‌کشید. خشیار زودتر از آن‌چه مادرش می‌پنداشت، او را شناخت و برای آغوش مادر گریه و زاری به پا می‌کرد و دوست داشت مادرش پیوسته او را در آغوش بگیرد و با خود این‌جا و آن‌جا ببرد. هنگامی که توانست گردنش را سفت نگه دارد، آتوسا پسرش را برگرداند و به روی شکم خواباند. کودک باز هم سرش را بالاتر از بستر گرفت و با چشمانی گرد و سیاه و دهانی بی‌دندان برای مادرش خندید. آتوسا به خود گفت: شاید هزاران پوست و سنگ نبشته از زندگی خشیار برجا بماند. با این همه در هیچ کدامشان این بخش از زندگی را که تنها خواننده‌اش ایرانیانو بود نگاشته نمی‌شد. گاهی با انگشت به نرمی، بینی پسرش را نوازش می‌داد و خشیار در پاسخ او نوازی را به دهان می‌آورد. آتوسا چنان رفتار می‌کرد که واژه‌های او را دریافته و به درد و دل‌هایش گوش می‌سپارد.

- از لالهات گله داری؟ او دختر مهربانی است. باید خو کنی که مادرت در کنار بازی کردن با شما کارهای دیگری نیز دارد. زندگی همیشه بر پایه‌ی خواسته‌های ما نمی‌چرخد. دیر یا زود این سخنان را باور می‌کنی.

- پدرت را می‌خواهی؟ گریه نکن سودی ندارد.

من بارها پیش از شما این روش را آزموده‌ام. او آوای گریه‌ی ما را نمی‌شنود و تنها زمانی خودش را به ما می‌رساند که گردن ما زیر تیغ دشمن باشد.

- برای جست و خیز بی‌تابی می‌کنی؟ آرزو دارید زودتر راه رفتن را بیاموزید و سرای مادران را هم‌چون رزمگاه پدران برهم بریزید؟ روزی راه رفتن و ایستادن را خواهید آموخت. در آن زمان پیشیمان می‌شود که ارزش این خوردن و خوابیدن بدون بیم و هراس را ندانسته‌اید. زندگی همین است. چشم مردم به چیزی است که آن را ندارند.

ادامه در شماره بعد

[ادامه از صفحه ۱۹: نگاه به شاه]

که حداقل برای یک بار هم که شده به حرفه سابق خود بازگردد و در شبکه‌های مورد نیاز شاه و خاندان سلطنتی را بسازد. اسب‌های لازم برای این در شبکه‌ها را از مجارستان خریدند و به تهران بردند. کار طراحی تاجی تازه برای ملکه آسان‌تر بود. برخی از جواهرات سلطنتی را، تحت مراقبت‌ها و نظارت دقیق به دفتر وان کلف و آرپلر منتقل کردند و همان جا بود که با استفاده از این قطعات جواهر بی‌بدیل، تاجی طراحی و ساخته شد که هم ایرانی و هم مدرن بود. در مراسم تاجگذاری، شاه به تاسی از پدرش خود تاج را بر سر خود نهاد و در عین حال تاج ملکه را بر سر او گذاشت. مهدی سمیعی می‌گفت در مراسم تمرین تاجگذاری، که روز قبل از مراسم رسمی برگزار شد، شاه شرکت نداشت و نقش او را سمیعی به عهده گرفت. همه نگران بودند که تاج‌های ملکه و شاه دقیقاً به اندازه سر آنها نباشد و بعد از تاجگذاری، در نتیجه تکانی بر زمین بیفتد. نگرانی‌ها بی‌جا از آب درآمد. خود مراسم تنها سی و پنج دقیقه به درازا کشید و هیچ اتفاق غیر مترقبه‌ای در آن رخ نداد. ولیعهد - همچون خود شاه، زمانی که در سنی مشابه در مراسم مشابه شرکت کرده بود - به خوبی از عهده انجام وظایف محوله برآمد. همه نخست‌وزیران سابق ایران که زنده بودند، به استثناء علی امینی، در مراسم دعوت و شرکت داشتند.

در روز ۲۸ اکتبر (۶ آبان) نمایندگان دولت‌های خارجی در تهران با شاه ملاقات کردند و هر یک هدایای دولت خود را که به مناسبت مراسم تاجگذاری تهیه شده بود تقدیم شاه کردند. این سفرا پیشتر در نشستی تصمیم گرفته بودند که هدیه‌ای برگزینند که حالت "انتخاب شخصی رئیس دولت" متبوعشان را داشته باشد و در عین حال "به درد مصارف شخصی شاه بخورد". سفارت انگلیس "سبد میوه نقره‌ای" فراهم کرده بود. ایتالیایی‌ها "جعبه کوچک جواهرنشان" و روس‌ها "یک جایگاه بزرگ چینی برای انبار کردن چتر" و آمریکایی‌ها یک ظرف نقره‌ای تیفانی هدیه کردند. برخی هدایای غریب هم در سیاهه هدیه‌های دریافتی شاه می‌توان مشاهده کرد. پادشاه نپال، برای مثال، "دو شاخ کرگدن" هدیه کرده بود و امپراتور

ژاپن هم چندین سیب تازه فرستاد. هدیه رئیس‌جمهور آرژانتین هرگز به دست شاه نرسید چون گویا در فرودگاه لندن گم شده بود. هرچه مراسم تاجگذاری محدود و عاری از جنجال بود، مراسم جشن‌های دوهزار و پانصدساله در سال ۱۹۷۱ (۱۳۵۰) پر تجمل و برای شاه و رژیمش پر دردسر بود. فکر برگزاری چنین جشن‌هایی اول بار در سال ۱۹۵۹ (۱۳۳۸) شکل گرفت. در آن زمان قرار بود مراسمی مختصر برای بزرگداشت سنت سلطنت در ایران برگزار شود. به قول شاه، "منظور از برگزاری این یادبود آن است که ادامه حیات وحدت ملی از راه بقای شاهنشاهی ایران و نیز سهم موثر ساکنان این سرزمین باستانی در تمدن جهانی در رشته‌های مختلف علوم، ادبیات، فلسفه و هنر برای جهانیان روشن شود." گرچه در آغاز بنا بود که این مراسم همزمان با تاجگذاری شاه برگزار شود ولی به تدریج شاه نظر خود را عوض کرد. می‌خواست جشن‌های دوهزار و پانصد سالگی سلطنت مراسمی جدا از تاجگذاری باشد و به شکلی به مراتب مفصل‌تر و مجلل‌تر از آن چه در آغاز مد نظر بود برگزار شود. نخستین فرمان مربوط به این جشن‌ها در نوامبر ۱۹۵۸ (آذر ۱۳۳۷) از طرف شاه صادر شد. کمیته عالی مشورتی "برای مطالعات تاریخی و علمی درباره" این مراسم مرکب از "حسن علاء، حسن تقی‌زاده، علی‌اصغر حکمت، دکتر محمود مهران، دکتر احمد فرهاد، مطیع‌الدوله حجازی، دکتر رضازاده شفق و سعید نفیسی" تشکیل شد. کمیته‌هایی دیگر نیز به همین منظور شکل گرفت. ولی پس از گذشت ده سال، این کمیته‌ها در عمل هیچ کاری انجام ندادند. شاه هم که از این بی‌عملی به خشم آمده بود، بی‌آن که با کمیته یا دیگر مسئولان اجرایی مشاوره کند، دستور داد که مراسم باید در سال ۱۹۷۱ برگزار شود. برنامه‌ریزان ناگهان با این واقعیت روبرو بودند که در کمتر از ۱۸ ماه صدها نفر از سران کشورهای مختلف، روزنامه‌نگاران و دیگر مقامات و مهمان‌های عالیرتبه قرار بود به تخت‌جمشید بیایند و در جشن‌های بزرگداشت تاریخ پادشاهی در ایران شرکت کنند. شکی نبود که تخت‌جمشید پر شوکت‌ترین نشان دیرینگی نهاد سلطنت و عظمت ایران قبل از اسلام بود. اما در عین حال نه تنها شیراز فرودگاهی که بتواند

این همه مهمان را در فاصله‌ای کوتاه پذیرا باشد نداشت و حتی باندی برای نشستن هواپیماهای بزرگ جدید آن زمان در آن هنوز ساخته نشده بود، بلکه در تمام شهر تنها یک هتل ممتاز وجود داشت که آن هم بیش از بیست و چند اتاق نداشت و آن اتاق‌ها هم در حد انتظار شاه از این جشن‌ها و تجملات ملازم آن نبود. به گزارش سیا، در فاصله‌ای کوتاه "ده‌ها میلیون دلار صرف ایجاد فرودگاهی در شیراز مناسب هواپیماهای ۷۰۷ شد. به گفته یکی از مهندسانی که در اجرای طرح ساختمان فرودگاه درگیر بود، کارگران و مهندسان شبانه روز کار می‌کردند تا ساختمان و باند‌های آن را که از قضا از لحاظ مهندسی و فنی کاری سخت دشوار است قبل از موعد مقرر به پایان برسانند. به همین خاطر مقاطعه‌کارانی که انجام این طرح و دیگر طرح‌های محل برگزاری جشن‌ها را به عهده داشتند، مبالغی اضافه بر بودجه متعارف کار دریافت می‌کردند تا از آن طریق بودجه اضافه کاری کارمندان و کارگرانی که برای اتمام به موقع کار چاره‌ای جز کار اضافی نداشتند تأمین کنند. علاوه بر ساختن فرودگاه، مساله تأمین امنیت جاده بین فرودگاه شیراز تا تخت‌جمشید اهمیتی دوچندان پیدا کرد. اغلب مهمانان شب هنگام به فرودگاه می‌رسیدند و ناچار در تاریکی مسیر فرودگاه تا محل جشن‌ها را طی می‌کردند. آن روزها گروه‌های چریکی در ایران فعال بودند و بارها تهدید کرده بودند که برای اخلاف در کار جشن‌ها تلاشی تمام مبذول خواهند کرد. پس از بررسی‌هایی مقدماتی، بالاخره قرار شد متخصصان شرکت نفت برای نصب چراغ‌های گازی در طول جاده مسیر به کار گرفته شوند. مساله تأمین جا برای همه مهمانان هم معضلی جدی بود. خیلی زود معلوم شد که در فرصت کوتاه باقی مانده نمی‌توان تعداد کافی هتل لوکس در نزدیکی‌های تخت جمشید تأسیس کرد. بالاخره فکر ایجاد شهری از چادرهای نفیس پدیدار شد. پر سابقه‌ترین و گران‌ترین شرکت چادرسازی در دنیا در سوئیس بود و ا.جی نام داشت و همین شرکت مقاطعه طراحی و ساختن چادرهای لازم را دریافت کرد. قرار شد نه تنها چادرهایی برای سکونت مهمانان عالیرتبه شاه تهیه کنند، بلکه چادر بزرگی هم

برای پذیرایی‌های رسمی فراهم آورند. هر یک از چادرها می‌باید بتواند در مقابل بادهایی به سرعت صد کیلو متر در ساعت مقاومت کند. در عین حال می‌باید تهویه هوا می‌داشت و در مقابل آتش هم مصون و مقاوم می‌بود. می‌گویند طرح اساسی شهری از چادر برخاسته از یکی از بافته‌های دیواری‌ای بود که به "میدانی از پارچه طلایی" شهرت داشت و تصویری از دیدار هنری هشتم، پادشاه انگلستان با فرانسیس اول، پادشاه فرانسه بود. برای حمل و نقل مهمانان عالیرتبه، ۲۵۰ مرسدس بنز ایتالیایی شد که قرار بود ضد گلوله باشد. شرکت پراوژ لیموزین سفارش تهیه سرویس غذاخوری ویژه مراسم را دریافت کرد. فنجان‌ها و نعلیک‌ها از شرکت هاولاند تهیه شد. ملحفه‌ها را شرکت پرست هالت فراهم آورد و "شرکت باکارا چند هزار گیلان و لیوان" تهیه کرد. هر کدام از این شرکت‌ها در عرصه کار خود در دنیا سرآمد بودند و در عین حال هر یک از آنها در نوع خود گران‌ترین کالاها را تولید می‌کرد. ملکه دستور داده بود که "مهمانان باید احساس کنند که در قصری زندگی می‌کنند." از خیطایی فرانسوی خواستند که دو دست لباس مخصوص برای "ندیمه‌ها" طراحی و تولید کنند. قرار بود یکی از لباس‌ها برای ناهار و دیگری برای مراسم شام باشد. شرکت وسایل زیبایی الیزابت آردن هم مأموریت پیدا کرد که چهل متخصص زیبایی زنان را در مرکزی فراهم آورد تا زنانی که در مراسم شرکت داشتند بتوانند در صورت نیاز از خدمات این مرکز بهره بگیرند. بعد از انتخاب مکانی که قرار بود چادرها در آن برپا شود، معضلی تازه رخ نمود. معلوم شد که آن خطه از زمین‌های اطراف تخت‌جمشید به داشتن ماری‌های جزّار و سمی شهرت دارد. اول تمام منطقه موردنظر را با ماده ویژه‌ای سمپاشی کردند و آنگاه یک کامیون پنج تنی ویژه برای جمع‌آوری انواع مارها و عقرب‌ها و عنکبوت‌هایی که در آنجا سراغ کرده بودند مورد استفاده قرار گرفت.

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

ALLEN ELECTRONICS



تعمیرات شوگر و وسایل برقی منزل

یخچال-فریزر

لباسشویی-خشک‌کن-مایکروویو

سیستم حرارتی منازل و فرنس

ظرفشویی (خانگی و رستوران‌ها)

فروش و نصب جاروبرقی مرکزی

905-508-4111

اجاره بیسمنت واکاوت

بیسمنت ۱ خوابه بزرگ - یانگ و فینچ
نزدیک به TTC و سابوی و مراکز خرید
۱۴۰۰ دلار + ۱/۳ یوتیلیتی
647-340-8287

استخدام

به دو نفر خانم میان سال
که ویزیتور در کانادا نباشند
برای کار در آشپزخانه
نیازمندیم
647-893-3441

خدمات جدید ایران استار



استخدام

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

416-576-7766

ساندویچ پارسی

ساندویچ و کباب
حلیم، عدسی، لوبیا
زبان، مغز بره، الویه، کتلت و ...
سوسیسی بندری، استیک
۹۰۵-۵۹۷-۱۱۸۸
8199 Yonge st

اجاره فوری آپارتمان کوتاه یا بلندمدت

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

رستوران ۲۴ ساعته دربند

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

توجه ترجمه فوری توجه
(ATIO Member)

ترجمه

کلیه اسناد رسمی

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

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

طلاق و ازدواج شرعی و کانادایی

توسط وکلای رسمی دادگستری کانادا و پایه یک ایران

416-850-6455

محضر رسمی تورنتو

و با همکاری وکلای رسمی دادگاههای انتاریو کانادا و ایران

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

10087 Yonge St. Richmond Hill

\$69

Per Month

شنبه هر هفته همراه با

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

۱۰٪ تخفیف

برای ثبت نام در
Farsi Summer School



مدرس فارسی بچه های ایران

دو قلب ریچموند هیل

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

امکانات برتر

آموزش بهتر

کلاسهای کم جمعیت

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

مهر

امروز ونوس یعنی سیاره فرمانروای شما حساسی شارژ شده است و شما را وسوسه کرده است دیگران را در عشق و زیبایی تان شریک کنید! اما شما وقتی که یکبار شروع به ابراز کردن احساسات تان بکنید، شاید قادر نباشید آنها را کنترل کنید. به هر حال ریسک کردن و باز کردن سفره دلان هم اکنون مهم ترین کاری است که می توانید انجام دهید. حتی اگر چیزهایی که آرزویش را دارید به دست نیاورید، افراد دیگر می فهمند که دقیقاً چه خواسته هایی دارید.

آبان

امروز ونوس جذاب و لوتوی تیره یعنی سایر فرمانروای تان، در یک ردیف قرار می گیرند و توجه شما را به سمت احساسات عاشقانه جلب می کنند. اما شما بیشتر سعی می کنید که احساسات خود را مخفی کنید. به جای اینکه احساسات خود را انکار کنید، بدون اینکه به نتیجه کار فکر کنید به راحتی در مورد آنها صحبت کنید. با زیاد حرف زدن، آتش عشق خاموش می شود. به جای آن باید از احساس خود پیروی کنی و راهی را انتخاب کنی که این مشعل فروزان تر شود. اگر عشق نباشد زندگی در کام تاریکی خواهد رفت.

آذر

اگرچه شما می توانید هر موقعیتی که به نظر تان خیلی مهم و جدی آمده است را به اندازه کافی توجیه کنید، ولی تصمیم گیری های جدیتان بیشتر از آن چیزی که فکر می کردید نیازمند دقت و تمرکز هستند. این سخن بدین معنی نیست که شما فرد دودل و شکاکی هستید، بلکه بدین معنی است که اوضاع نسبت به آن چیزی که در ظاهر به نظر می رسد پیچیده تر است و به خاطر اطلاعات پیچیده و دوپهلویی که اکنون به شما رسیده به راحتی آشفته و نگران می شوید. باید بیشتر وقت بگذارید، با عجله به دنبال جواب نهایی گشتن فقط اوضاع را بدتر می کند و مشکلات بیشتری را به همراه دارد.

دی

در حالی که اهداف بلند مدت شما برایتان مهمتر و پررنگ تر می شوند، شما لازم می دانید دقیقاً بفهمید که دنبال چه چیزی هستید. حتی اگر شما کاملاً به دنبال ایده های خود نرفته اید، ولی هم اکنون صحبت کردن در مورد امکاناتی که پیش رویتان قرار دارد امری لذت بخش است. از روبرو شدن با خواسته ها و توقعات دیگران هراس نداشته باشید، فقط به خودتان امکان این را بدهید که در مورد تخیلات خود صحبت کنید.

بهمن

خیلی خوب است که قبل از اینکه پروژه جدیدی را شروع کرده و قدم جدیدی بردارید، زمان کافی برای فکر کردن بر روی گزینه هایی که می توانید انتخاب کنید اختصاص دهید. شما باید به دقت تصمیمات خود را سبک و سنگین کنید، عمل کردن از روی غریزه و بدون تعمق شما را به جایی نمی رساند. اگر لازم شد تصمیم فوری و عجله ای بگیرید، حتماً قبل از آن تمام نظرات مخالف و موافق را بررسی کرده و خوب مورد ارزیابی قرار دهید.

اسفند

همین چند روز پیش شما می خواستید شناخت حرفه ای خود را بیشتر کنید، اما امروز کاملاً دیدگاه متفاوتی دارید. نگرانی های شما تغییر کرده است و به جای نگران بودن به خاطر زمان حال بیشتر به فکر آینده هستید. به هر حال حتی اگر الان بیشتر وقتتان را به پروازاندن رویاهایتان اختصاص داده اید، لازم است که حتماً فردی منطقی باشید.

فروردین

شما آن چنان به فکر مسافرت کردن هستید که نمی توانید اصلاً فکرتان را تغییر دهید. اما شما به خصوص برای فرار کردن از وظایفتان می خواهید مسافرت بروید و برایتان فرقی نمی کند به کجا بروید، ولی باید از کسانی که دور و برتان هستند درس گرفته و به جنبه های دیگر زندگی تان نیز نگاهی بیندازید. خوشبختی شما بستگی به این دارد که خودتان را با عشق مسافرت که تازگی ها گریبان گیرتان شده است وفق دهید.

اردیبهشت

بازگشت ماه به نشانه تان در حالی که با احساسات تان مرتبط است، همراه با مشکل خواهد بود. اما شور و هیجان شدید شما باعث خاموش شدن دیگران می شود، چراکه آنها از اظهارات رک و بی پرده شما می ترسند. حتی اگر احساسات تان خیلی شدید هستند، فقط به خاطر اینکه آسان ترین راه را انتخاب کرده باشید، آنها را پنهان نکنید. عاقلانه است که وقتی برای خواسته های تان از دیگران درخواستی می کنید، ملایم تر رفتار کنید.

خرداد

امروز میزان عصبانیت شما زیادتر می شود! برای اینکه نمی توانید از دست ابعاد غیر منطقی و نامعقول احساسات خود فرار کنید. باوجود اینکه شما سخنان منطقی را به راحتی قبول می کنید، ولی الان وقت این است که به مشکلات گذشته فکر کرده و پیمایی که از ضمیر ناخودآگاهتان منشعب می شود را به کار بگیرید. تبادل نظر کردن با یک دوست مورد اطمینان کمک تان می کند ترس هایتان را شناخته و بر آنها پیروز شوید.

تیر

شما معمولاً قبل از اینکه کاری را شروع کنید، در موردش فکر می کنید. عجیب اینکه به جای اینکه کارهای جدیدی انجام دهید بیشتر در حال تغییر دادن همان کارهای قبلی خود هستید. فراموش نکنید که ممکن است شور و هیجان تان به مذاق افراد دیگر خوش نیاید، پس بهتر است کمی از میزان آن کم کنید. اگر نتوانستید در همان دفعه اول منظور خود را برسانید دوباره سعی کنید. مراقب سلامتی خود باش. برای آنکه وزن خود را کم کنی، تن به رژیم هایی می سپاری که ضرر آنها کمتر از سودشان نیست. باید در برنامه غذایی خود دقت کنی تا با تغییراتی جزئی به هدف خود برسی.

مرداد

شما فکر می کنید که قادر خواهید بود با آرامش و سکوت تمام شور و هیجانان اخیر را سپری کنید و هیچ کس هم بهتان توجه نخواهد کرد. متأسفانه افراد دیگر وجود ماه در دهمین خانه تان یعنی خانه موقعیت های اجتماعی را کشف خواهند کرد. سعی نکنید به خودتان سختگیری کرده و از مقابل چشم هایی که پیش از این نیز به شما خیره شده بودند فرار کنید. حتی اگر فکر می کنید آگاهی کامل دارید زمانی که احساسات خود را بیان می کنید تا جایی که امکان دارد طبیعی رفتار کنید.

شهریور

شما امروز به خودتان اطمینان کامل دارید، اما احساسات تان هنوز ممکن است بین شما و آنچه نیاز دارید اتفاق بیفتد فاصله بیندازد. اگر کاری کنید که ذهنتان منحرف شود، مشاهدات و نظریات دقیق و زیرکانه تان و توانایی هایتان تبدیل به تنبلی غیر معقول خواهد شد. البته لازم نیست که خیلی کار کنید؛ فقط راهی را ببابید که به مدد آن تغییرات کوچکی را در فعالیت های روزانه تان ایجاد کنید.



Hamid Auto Service Inc.

تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- ✓ سیفتی و امیشن تست (سواری، کامیون)
- ✓ قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتبل"
- ✓ تعمیر جلوبندی و میزان فرمان
- ✓ خریدار اتومبیل های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب یابی با کامپیوتر
- ✓ قیقرپاشی
- ✓ فریم کشی
- ✓ تعمیر اکروز
- ✓ برچسب زرد
- ✓ تعویض شیشه
- ✓ سرویس تووینگ



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

Tel: 416.967.1616

1.877.967.1616

www.HamidAuto.com

info@HamidAuto.com



28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

Taher landscaping

شرکت فضای سبز طاهر

با ۲۰+ سال تجربه

+ 20 Years Experience

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

مشورت و مشاورت و برآورد قیمت مجانی میباشد

کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است



Tel: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشویی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING	\$ 5.99
PANTS WAIST IN/OUT	\$ 9.99 & UP
PANTS CHANGE ZIPPER	\$ 9.99 & UP
JACKET SLEEVE SHORTENING	\$ 29

905-883-5254

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قیمتها با ارائه این آگهی تضمین شده است

بانک بالاز از میجر مکنزی روئروی No Frills جنوب شهر هنت سین

Edin Hills	Unit 10
36 Levedale	
Major Mackenzie	

36 Levedale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

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

قانون‌های این بازی شامل ۴ شرط اصلی و ساده است:

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

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

چطور جدول سودوکو را حل کنیم؟

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



سخت

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

۵۶۸



متوسط

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

۵۶۶



آسان

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

۵۶۲

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

۵۶۹

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

۵۶۷

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

۵۶۵

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

۵۶۲

پاسخ

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

۵۶۰

پاسخ

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

۵۶۸

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

۵۶۳

پاسخ

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

۵۶۱

پاسخ

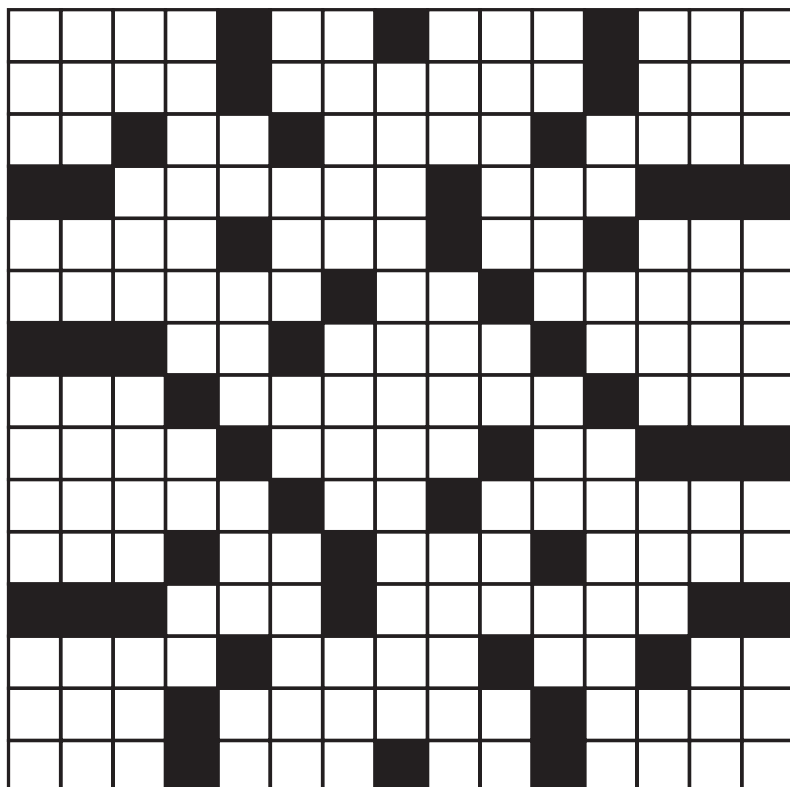
1	6	4	2	7	5	3	8	9
3	2	8	4	6	9	1	5	7
5	7	9	1	8	3	4	2	6
2	8	7	3	1	6	9	4	5
9	1	3	5	4	7	2	6	8
4	5	6	8	9	2	7	1	3
8	9	1	6	3	4	5	7	2
7	4	2	9	5	8	6	3	1
6	3	5	7	2	1	8	9	4

۵۶۹

جدول

شماره ۱۲۶۴ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



افقی

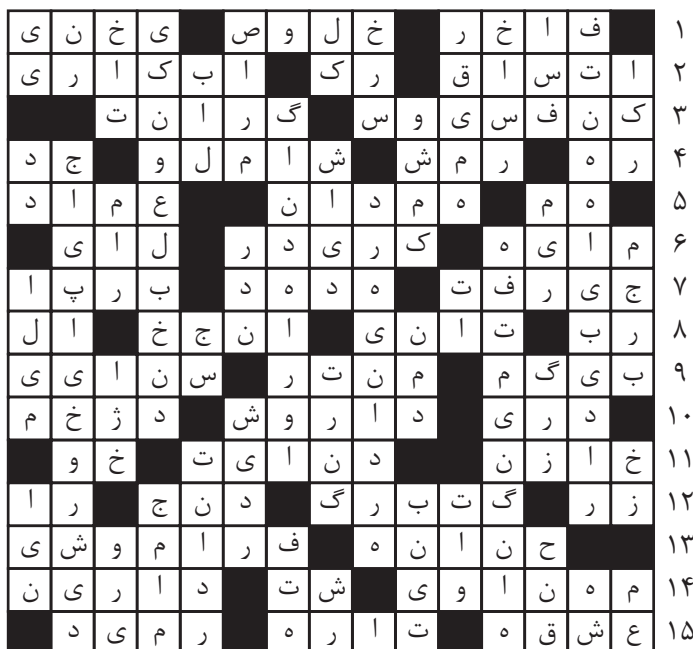
۱. سپهر و آسمان • پسوند جستجو • تیرگی چشم • آلیاژ مس و قلع
۲. بالاترین نقطه • گونه‌ای نان فانتزی • باد خنک
۳. بادبان کشتی • یگانه و تک • موی مجعد • نِت میانی
۴. پسوند عددی معادل ده‌تایی • هیات ماموران اعزامی
۵. مژه ناگوار • پول کشور ژاپن • ظرف روغن • تبه‌کار
۶. اثری از پروسیه مریمه • کوتاه شده اگر • آزادی عمل
۷. ایرانیان جنوب شرق کشورمان • خُرسند • زدن در بازی
۸. واحد شمارش احشام • مملو و لبالب • دهان
۹. کفایت می‌کند • سینه‌آویز افتخار آفرین • بازگشت از گناه
۱۰. آزادیخواه • جام معروف جمشید • اقامت‌گاه کشاورزان
۱۱. از ورزش‌های گروهی • آتش عرب • زینت چهره • شکل مقابر فراغنه
۱۲. بدنای • نبرد و پیکار
۱۳. دنباله‌رو سوزن • علامت بیماری • چاره ندارد • خطیب روم باستان در زمان نرون
۱۴. از هواپیماهای روسی • هر موجود زنده • طایفه بزرگ
۱۵. سرگرمی مفید و شیرین برای تقویت کننده حافظه • تکه پارچه کهنه • کناره چیزی • سپاس شیرین

عمودی

۱. آشکار شدن راز • خودپرتر نمایی • اثر چربی روی پارچه • بافته شده
۲. ماست چکیده • خواب کودکان • تیر پیکاندار • کلاه آهنین جنگی
۳. پرسش از مکان • تاجدار ماکیان • ماه شب چهاردهم • خصلت
۴. شمردن • قسمتی از دست و پا • شهری در جنوب غرب انگلستان
۵. مرتجع لاستیکی • دشمنی • شبانگاه عرب • گونه کاغذ
۶. پیشگاه اتاق • راه بی‌پایان • رودی در سبیری • پالان
۷. سوی دیگر • پیمانۀ نفت • از تقسیمات کشوری در بعضی از کشورها
۸. از خوانندگان موسیقی سنتی کشورمان
۹. ادب کردن • کبوتر صحرایی • مسئول انجام کارهای خطرناک در فیلم
۱۰. صابون خیاطی • ستاره کم‌نور • اشاره به دور • مشهورترینش در "بندر انزلی" است
۱۱. نرخ بازاری • شرمنده • از طلوع تا غروب آفتاب • راه شاعران
۱۲. فشارسنج • ضمیر داخل • فلز سرخ
۱۳. شهر بُرج طغرل • انکار • درنده دریایی • هنرپیشه ایفا می‌کند
۱۴. نی میان تهی • پسوندی برای شباهت • ناقص و ناتمام • دوخت درشت خیاطان
۱۵. پاداش نیکی یا بدی • ورودی خانه • کارهای بزرگ • دستور و فرمان دادن

پاسخ شماره ۱۲۶۳ - الف

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



کلیه خدمات

لوله‌کشی و تاسیسات

Drain - Heating - Cooling

نصب و تعمیر لوله‌های آب و فاضلاب و شیرآلات، توالت، لباسشویی، ظرفشویی، جکوزی، یخچال و ایرکانه‌دیشن

لوله‌کشی گاز و نصب کباب‌پز BBQ

نصب لوله‌های Floor Heating، کانال‌کشی هوا

نصب و تعمیر انواع فرنس، بویلر، آبگرمکن، شویمینه

تشخیص، رفع ترکیبگی و گرفتگی لوله‌های آب و فاضلاب

مهدی - Florimed Plumbing

416.875.5484

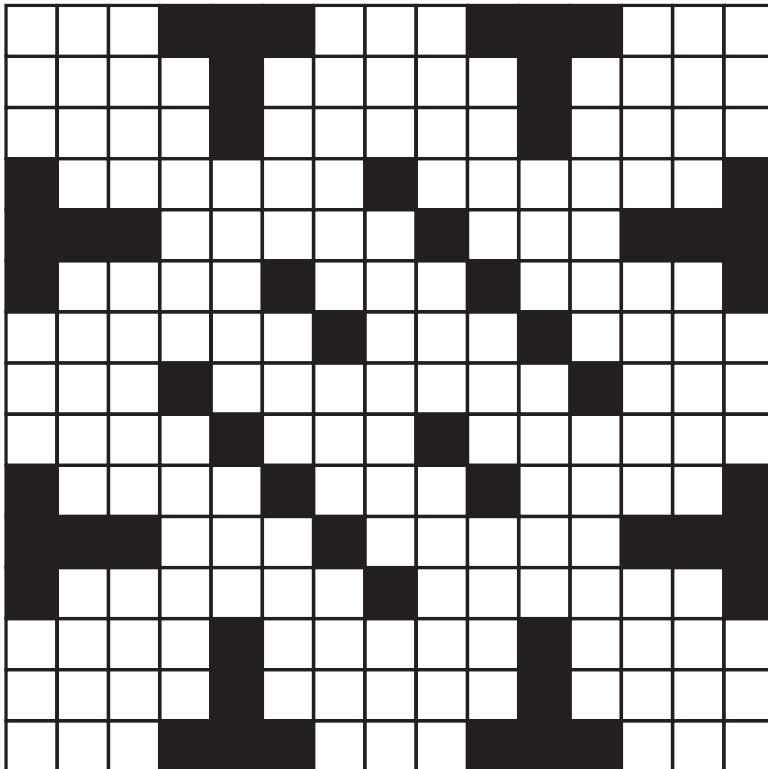
دارای بیمه خسارت و WSIB Fully License



جدول

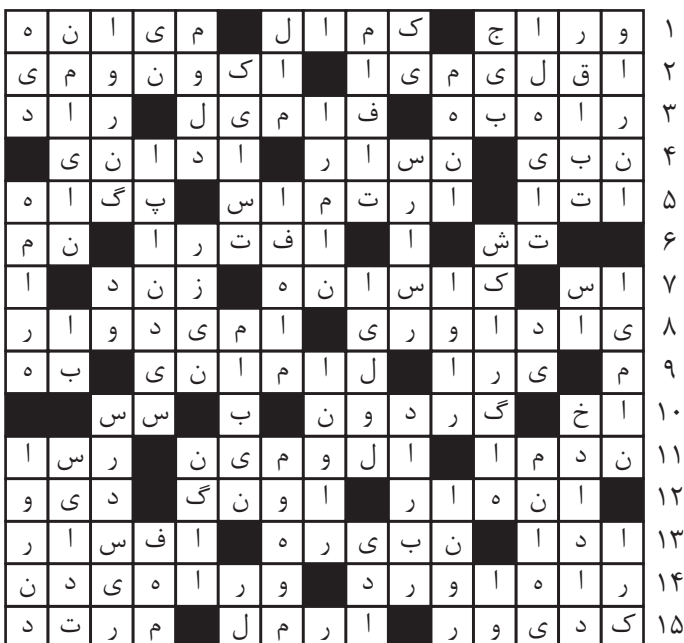
شماره ۱۲۶۴ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



پاسخ شماره ۱۲۶۳ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

۱. جای بی خطر • ضربه ناگهانی روحی • انفرادی
۲. پاسخ • فدایی وطن • قوم سرخپوست بومی مکزیک
۳. انگشت‌نمای خلق • دوره شباب • نوعی زیتون
۴. از اجزای موتور اتومبیل • مساوات
۵. جمله‌ای از قرآن کریم • در سوی دیگر
۶. ضربه گوشه زمین فوتبالی • آفت و گزنه • لامپ تولید نور زیاد برای عکس گرفتن
۷. کالا و متاع • نفی رای • کسی که در ورزش پینگ‌پنگ مهارت دارد
۸. تحمل و توان • عهدنامه • التهاب اجتماعی
۹. سرپوش دیگ • دستور و فرمان دادن • سهیم
۱۰. دینداری • فلز مارپیچ • از سلاطین خوارزمشاهیان
۱۱. ریشه گیاهی مورد استفاده در رنگرزی • چاره درد
۱۲. از مواد سمی • مشاهده فواصل دور
۱۳. مایع ترشی‌ساز • قسمتی از راه‌پله • فرشته‌ای در آیین زرتشت
۱۴. دلک • پایان بخش هفته • حزب هیتلری
۱۵. شکل و ریخت • چین و شکن پوست • سر کوه

عمودی

۱. پادشاه خوبی • مرکز یونان • گذشته و پیشینیان
۲. بنیان نهاده شده • بیزاری و نفرت داشتن • شادمانی
۳. درجه‌ای در نیروی دریایی • ماسک • لحظه‌ای بیش نیست
۴. موازه حساب دارایی و بدهی • طریق انحرافی
۵. نور دهنده • کتاب پزشکی "ابن سینا"
۶. از واجبات نماز • نویسنده فرانسوی "میشل استروگف" • تازه به راه افتاده
۷. بدکار • بعد از آلفا • فیزیکدان انگلیسی و کاشف القاء الکترومغناطیس
۸. از بیماری‌های مُسری • شهر تاریخی ایتالیا و از مرکزهای میراث فرهنگی جهان
۹. پایتخت استرالیا • به شکم خوابیدن • پرنده‌ای درازپا
۱۰. از این جهت • ساز ایرانی • ماده سیاه حاصل از سوختن مواد نفتی
۱۱. بشارت‌دهنده نوروز ایرانی • زادگاه پیامبر بت‌شکن
۱۲. انسداد رگ‌ها در اثر جایگزین شدن ماده جامد یا حباب هوا یا گاز در آن
۱۳. باعجله
۱۴. عنوان سلاطین روسیه • فشار عصبی در اصطلاح روان‌شناسی • لوازم مکمل زین
۱۵. سوارکار
۱۶. ظرف آب جوش • سیاه‌دانه گیاهی • فرود آینده
۱۷. دانه‌ای بیش نیست • حسد بردن • خون‌بها

دبیرستان انتگرال

INTEGRAL HIGH SCHOOL

تدریس خصوصی (دبیرستان و دانشگاه)

کردیت کورس‌های دبیرستانی

323 Cummer Ave, North York, ON M2M 2E8

— 416.497.3107 —

تلفن های مشاغل در تورنتو

تلفن های ضروری

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

آژانس مسافرتی

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

آموزش تحصیلی

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

آموزش رانندگی

416-873-0084	آریا
416-897-6665	کیان

آموزش موسیقی

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

آموزش نقاشی

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

اتومبیل - خرید و فروش، صافکاری

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

Tehran Auto (بهرروز) - تعمیرگاه

اتومبیل - کرایه

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

املاک، مسکن

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

بازرسی ساختمان

416-830-3347	افشین افتخاری
416-888-7972	نورالدین حقیری
416-722-3452	حسن نصر
647-669-0639	منوچهر ترکمنی
416-890-8091	محمد باقر پور

بازسازی و تعمیرات ساختمانی

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

بیمه و سرمایه گذاری

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

هوتن قره باغی

FSB Group رستمی

قره باغی-هوتن

برق و صنعتی

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

ترجمه

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

پزشکان خانوادگی و متخصص

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

دندانپزشکان

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

دامپزشک

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

داروخانه

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

تاسیسات - دستگاه های سرمایی، گرمایی

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

تدریس خصوصی

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

تعمیرات اتومبیل

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



تلفن های مشاغل در تورنتو

محضر		طبیعی درمانی		تعمیرات لوازم منزل	
905-216-8320	دفتر رسمی جم	416-779-7901	مهبیز آزاد	905-508-4111	الن الکترونیک
416-850-6455	محضر رسمی تورنتو	647-222-6568	هنری مساوات	905-884-7227	
مکانیک		416-492-2111	محسن رضوی	جواهری	
905-883-1118	ویگن	رستوران		آنتیک	
وام		905-597-1188	پارسی	چاپخانه	
416-779-0706	بابک اسلامی	416-595-9988	خانه کوچک کباب	Candoo	
416-939-3769	کامران اعتصام	416-445-1777	دریند (اولین رستوران ۲۴ ساعته ایرانی)	خرمدند	
416-575-7392	رضا اسماعیلی (وام مسکن - TD)	ساندویچ فروشی		حسابداری	
416-704-7044	امید جلیلی	905-597-1188	پارسی	آرت	
416-566-2444	سعید آرم	سونوگرافی - ایکس ری		ایده آل	
416-356-6310	سام انصاری	416-223-6500	شپرد و ریچموند هیل (دوشعبه ایرانی)	اشنا	
416-558-8990	علی شریف اصفهانی	فرش و موکت		امین	
416-710-9391	رنوف قدر دوست	416-858-9491	فرش شوئی مازیک	آرش حسامی (حسابدار رسمی)	
416-831-3124	زهرا علوی	فروشگاه خوار و بار		بهمن	
416-975-3875	سحر یوباش	416-590-1234	ارزان	پویا (عزت زنگنه)	
647-622-0111	رعنا زوال	905-773-2323	سوپر مدنی	جاهد	
416-571-4045	رویا روستا	قنادی و بیکری		جیکوب	
416-648-3064	بابک فتوحی	416-510-1050	شیرینی سرا	شایان	
416-454-6274	نازی واقف	416-223-5551	گل سرخ	شفقت	
647-546-4042	نیوشا نوری زاده	کابینت سازی		گیله وا	
416-856-7950	بهنوش شفیعی (مسکن TD)	416-661-5101	Legend Kitchen	یعقوب نصری (Jacob)	
416-888-6753	افشین نژاددهقان	647-262-7551	Top Kitchen	هارمونیک	
416-553-3394	مجید حبیبی	کامپیوتر		نشنال (غایی)	
416-704-9292	مریم اکبری	416-226-6939	ادونس کامپیوتر	متین	
416-722-8069	حسین طباطبایی	416-731-9300	PC Laptop Wireless	یار خانی، بهروز	
وکالت - مهاجرت - تصادفات		647-500-8003	نوت بوک بهمن	حمل و نقل بین المللی	
416-777-2244 #720.....	رز بهرامی	416-854-0192	Apple MacBook Setup	FSI (جایچی)	
905-918-9606	الهام معاونی (وکیل رسمی دادگستری کانادا)	کمک به سالمندان		خیاطی و خشک شویی	
905-597-7759	سازمان مهاجرتی ایده آل (سودابه حوائجی)	AceHomeCare.ca.....	(416) 628-8545	افروز (خیاطی و خشک شویی)	
416-929-2200 #114.....	مرجان دلاور (تصادفات)	کیتینگ		صرافی و حواله پول	
416-551-1529	مهرداد صالحی (تصادفات - جرائم رانندگی)	647-466-3845	کدیانو	اکسپرس	
647-777-1443 #	پروین صادقی (مهاجرت)	لوازم یدکی اتومبیل		اکسچنج	
647-965-3867	علیرضا درستکار (مهاجرت)	416-292-7001	دلنا - لوازم یدکی نو	ارگ	
416-871-4896	Top Immigration	لوله کشی		بهمنی	
416-224-2829	Gateway	416-616-9393	احمد	پاک سیما	
416-666-6012	دکتر عابدی	416-876-6679	رضا	پرسپولیس	
416-733-4050	کامران نقوی	416-880-3680	میلاد	تورنتو	
647-297-9723	ندا نظری (تصادفات)	416-708-4073	لوله کشی محسن	سرمایه	
416-835-2009	موری فرجی (تصادفات)	416-661-9393	لوله کشی رضا	لومیر (اسماعیل هناره)	
416-788-4851	وفا نعمتی (تصادفات - جرائم رانندگی)	ماهواره , WEB Design		ملل	
هتل و مهمانسرا		647-669-7001	ماهواره	ملی	
416-540-2379	اسکان کانادا	416-490-9009	Web	نیویورک	
		مالی و ورکشکستی		یزداتپرست	
		416-407-1119	جمشید عامری		

ICBE

IRANIAN CANADIAN
BUSINESS EXPO

— Connecting Opportunities —

The 2nd Iranian Canadian Business Expo

ICBE 2019

Exhibit Your Business & Present Your Vision

Networking | Seminars | Marketing

Opportunities to foster your business growth

*FREE & open to the public

FRIDAY 29TH
SATURDAY 30TH
NOVEMBER
2019

10:00AM - 8:00PM ET
METRO TORONTO
CONVENTION CENTRE

IRANIAN CANADIAN BUSINESS EXPO 2019

The two-day event of the ICBE provides a unique opportunity to engage and network with one of the most affluent and rapidly growing business communities in North America. This Business Expo is where you will gain inspiration and ideas, find solutions, improve your expertise, develop product knowledge as well as seeing what exhibitors are showcasing, who's new in the region, and what is the latest in innovation and technology.

ICBE 2019 provides opportunities for attendees to develop new relationships, exchange ideas, explore new vendors, and attend variety of seminars.



Sponsorship & Booth Reservation
+1 (416) 913 3211 or info@icbe.ca

Learn more online at
www.icbe.ca