

ارز ملل Metal Exchange
بهترین نرخ حواله فوری ۴۸ ساعته
پرداخت همزمان ارز با کارت
عابر بانکهای ایران
416.830.6500 6024 Yonge St.

ایران استار

1\$ Per Issue

سرزمینی
با مجوز رسمی از بانک مرکزی
۱۴ سال سابقه درخشان
416.319.0000
خیابان پانگ، شماره ۶۱۲۰۵
روبروی پلازای ایرانیان
www.SargolBahmani.ca

محمدرضا فدوی
مستقیم، تجاری، سرمایه گذاری
416.732.7777
ROYAL LEPAGE
ROYAL LEPAGE REALTY BROKERAGE

کارشناس وام
مجید حبیبی
416.553.3394
www.majidhabibi.ca
tribe

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

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

Thu, 28 Nov 2019 - V. 26 - No. 1265

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

پنجشنبه ۱۳۶۸ - سال ۲۶ - ش ۱۳۶۵

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

ایران استار؛ برنده بهترین تحریریه، آزادی بیان، ایده و تصویرپردازی قومی کانادا شد

Nation Ethnic Press And Media Council Of Canada
که ۸۶۷ عضو دارد هر ساله به پیشنهاد و سپس انتخاب هیئتی از متخصصین رسانه ها جوایزی را به بهترین ها در میان همه رسانه های عضو و غیر عضو قومی کانادا اختصاص می دهد. این شورا در ۴۱ سال گذشته پل ارتباطی میان رسانه های قومی با یکدیگر، با رسانه های اصلی و بزرگ و نیز با مسئولان دولتی بوده است.

روز جمعه ۱۵ نوامبر، طی مراسمی با حضور "لیرا مک لنود"، وزیر میراث فرهنگی، تورسم و فرهنگ و صنایع انترپرایز به همراه "جان توری"، شهردار تورنتو و "توماس ساراس"، ریاست شورای مطبوعات و رسانه های قومی کانادا جوایزی به بهترین های رسانه های قومی کانادا در رشته ها و موارد مختلف شهرداری تورنتو اهدا شد. شورای مطبوعات و رسانه های قومی کانادا با

نام Media Council Of Canada
که ۸۶۷ عضو دارد هر ساله به پیشنهاد و سپس انتخاب هیئتی از متخصصین رسانه ها جوایزی را به بهترین ها در میان همه رسانه های عضو و غیر عضو قومی کانادا اختصاص می دهد. این شورا در ۴۱ سال گذشته پل ارتباطی میان رسانه های قومی با یکدیگر، با رسانه های اصلی و بزرگ و نیز با مسئولان دولتی بوده است.

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

صرافی لومیر
بهترین نرخ حواله
ارائه وام مسکن (Second Mortgage)
8167 Yonge St. #40 (World on Yonge)
پلازای سوپر پارسیان
416.542.1111

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

داروخانه Q
QPHARMACY
416.733.7999
50 Sheppard Ave. West (North York)
Yonge & Sheppard (Beecroft)

صرافی پاک سیما
416.731.9797 , 416.221.1308
8185 Yonge St. Unit 202

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

حسین علی نژاد
مشاور املاک آگاه شما
416.223.8885
Century 21
Century 21 Real Estate Ltd.
10097 - 1 Yonge St.

لی لیز
صبحانه مشهور
پارسی ساندویچ
905.597.1188 | 8199 Yonge St.

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

کرایه انواع خودرو استپ
905.677.5422
1.855.542.7278
www.enapautorental.ca

افشین بهرامشاهی
416.841.9160
www.bahramshahi.ca

IRAN STAR

AIRPORT KIA فروش استثنایی انواع اتومبیل های نو و دست دوم

قیمت های ویژه
در ۴۰۰۰ مایل حضور در کانادا

905.677.5678
www.airportkia.ca
3295 Derry Rd. East, Mississauga, L4T 1A8
HWY 401 HWY 404 HWY 407 HWY 427

NO CREDIT? BAD CREDIT? NO PROBLEM!
با سهیل تماس بگیرید:
905.677.5678

Finance + 0%
تخفیف بگیریید
2020 SPORTAGE LX AWD
1,500 دلار

Lease + \$33
تخفیف تعطیلات بگیریید
2020 FORTE LX MT
750 دلار

2020 SORENTO LX AWD
تخفیف تعطیلات بگیریید
1,000 دلار
"Highest Ranked Midsize SUV in Initial Quality in USA"

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

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

خدمات مهاجرت و ترجمه در استکار
علیرضا در استکار
416-965-3867
10271 Yonge St., Unit 224, 7368 Yonge St. Unit 10A
Email: dorostkartranslation@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
بدون کارمزد
صرافی لومیر
هناره
دریافت و ارسال حواله های ارزی به اقصى نقاط جهان
پرداخت همزمان ارز با کلیه کارت های عابر بانک های ایران
بهترین نرخ در خرید و فروش نقدی ارزهای رایج جهان
Tel: 416.542.1111 , 905.747.9999
8167 Yonge St. Thornhill
پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

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

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

دفتر حقوقی پوریا همتی
416.802.9191
Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

در بوند
رستوران خانوادگی ۲۴ ساعته ایرانی، انواع غذاها با کیفیت بالا و قیمت مناسب
در بوند شعبه دیگری در تورنتو و کانادا ندارد

کیتینگ در بوند: رستوران در بوند، پاتوق خانواده ها و ورزشکاران و هنرمندان
879 York Mills Road, North York, ON M3B 1Y5
416-445-1777

کله پاچه ☒ **دیزی سنتی** ☒ **حلیم** ☒

انواع نیمرو ☒ نان و پنیر ☒
املت ☒ سرشیر ☒
کره عسل ☒ کله پاچه ☒
کره مربا ☒ حلیم ☒

صبحانه کامل در بوند
هر روز از ۸ تا ۱۱ صبح
قیمت مناسب، کیفیت بالا

خبر - انتاریو

نامزدان جانشینی کاتلین وین



کیت گراهام

میتزی هانتز

استیون دل دوکا



مایکل کوتو



آلوین تدجو



برندا هولینگورث

دوطلبان برای شرکت در این انتخابات باید ۱۰۰۰۰۰ دلار هزینه کنند که در صورت شکست فقط یک چهارم از آن بازپرداخت می شود. این حزب همچنین با بالا آوردن ۱۰ میلیون دلار بدهی به دلیل فعالیت‌های انتخاباتی در وضعیت بدی قرار گرفت؛ در اوایل سال جاری، لیبرال‌ها اعلام کردند که هنوز ۹٫۳ میلیون دلار از این مبلغ پرداخت نشده است.

حزب لیبرال انتاریو بدترین شکست تاریخی خود را در سال ۲۰۱۸ متحمل شد بطوریکه این حزب وضعیت بعنوان یک حزب رسمی شناخته شدن را نیز از دست داد و این موضوع باعث شد "کاتلین وین" نخست وزیر و رهبر پیشین این حزب در انتاریو استعفا دهد. در پی آن اعضا در کنوانسیون سالانه خود در ماه ژوئن درمورد تغییر سیستم رای‌دهی در حزب و استفاده از سیستم یک نفره و یک رأی بحث کردند. برای تصویب این طرح به دو سوم حمایت اعضا نیاز داشتند، اما فقط ۵۷ درصد آرا را به دست آوردند و بدین ترتیب تغییر سیستم رای‌دهی درون حزبی لیبرال‌ها برای انتخاب رهبری ملغی شد.

هولینگورث" وکیل در این رقابت رهبری شرکت می‌کنند. "جان فریزر"، نماینده مجلس لیبرال، که به عنوان رهبر موقت این حزب عمل می‌کند گفت: "از روز دوشنبه این مسابقه درون حزبی آغاز می‌گردد".

وی گفت: "من خوشحال هستم که مردم برای گرفتن این پست از خود علاقه نشان داده‌اند؛ کار سختی‌ست و من اطمینان دارم که افرادی که خود را کاندید کرده‌اند این را می‌دانند و این موضوع به من اعتماد به نفس زیادی می‌دهد". فریزر گفت که هرکسی که انتخاب شود برای به احياء مجدد حزب در ماه مارس، باید کار دشواری را برای بازسازی اعضای حزب و جمع‌آوری کمک مالی ادامه دهد. وی گفت: "ما با مشکلی روبرو شده‌ایم و باید مجدداً خانواده را به دور هم جمع کنیم و باید روی این مشکل کار کنیم. این کاری است که ما از یک‌سال و نیم گذشته انجام داده‌ایم و باز هم باید ادامه دهیم".

روز پنجشنبه، نامزدها برای اولین بار به روی صحنه خواهند رفت و مناظره نامزدها با یکدیگر از ماه آینده برنامه‌ریزی خواهند شد.

پ. رحمتی
مدیر بخش خبری



لیست نامزدها برای رقابت در رهبری حزب لیبرال انتاریو مشخص شده، برنده این مسابقه کار خود را از ماه مارس آینده آغاز خواهد کرد. این حزب اواخر دوشنبه بعدازظهر تأیید کرد که شش نامزد برای احراز این پست ثبت نام کرده‌اند که شامل سه وزیر سابق کابینه، دو نامزد حزب سابق و یک وکیل از ناحیه اوتاوا است.

"برایان جونز"، رئیس حزب لیبرال انتاریو، گفت: "تورنوبی‌ها مستحق داشتن صدای قوی در مجلس استان انتاریو هستند و این نامزدها آماده به دوش کشیدن این مسئولیت می‌باشند. این نامزدها خود را برای یک رهبری با اقتدار آماده کرده‌اند و نسبت به مردم این استان تعهد عمیقی احساس می‌کنند". "استیون دل داکا"، "مایکل کوتو" و "میتزی هانتز" از وزیران پیشین کابینه و "کیت گراهام" و "آلوین تدجو" به عنوان کاندیداهای پیشین حزب و "برندا

بیمه

انواع بیمه و سرمایه گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

تحصیلات فرزندان RESP

سهام سرمایه گذاری

بازنشستگی RRSP

تجاری و ضمانت نامه

علاج ناپذیر

درمانی

بیمه عمر

اتومبیل

مستغلات

محل کسب

توریستی

بیزینس و ...



Connect Insurance Inc.

416.576.7766

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

دفتر حقوقی

DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall)

مصدومیت‌های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی

Criminal Law

دعای کیفری و کلیه جرائم جنایی

گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دمو نامه

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

کلیه دعاوی حقوقی تا سقف \$۲۵,۰۰۰

کلیه امور مربوط به مالک و مستاجر

دست‌گذاشتن روی ملک

سرقت از فروشگاه

کلیه امور کیفری

آسیب دیدگی‌های حین انجام کار

سرعت غیر مجاز

رانندگی بدون بیمه

اگر تقاضای از کار افتادگی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید

In Association With Mirian Law Firm

Car Accidents

Slip & Fall matters

All Real Estate matters

All Immigration matters

آسیب دیدگی‌های ناشی از تصادفات

زمین خوردگی

حقوق املاک

مهاجرت

ساسان امام

Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths

416.444.5555

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

دفتر جدید:

7191 Yonge St., Suite 709B,
Thornhill, ON L3T 0C4www.accessparalegal.ca
Direct: 416-910-7182Access
Paralegal
Services



CURRENCY EXCHANGE
LUMIERE

صرافی لومیر

هناره



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



سریع • بهترین نرخ • معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازای سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

ملکی استثنایی در موقعیتی استثنایی در زمینی استثنایی با قیمتی استثنایی



RE/MAX
HALLMARK REALTY LTD.



Extraordinary Investment Opportunity
9520 Jane St., Vaughan ON

FOR SALE

NEW PRICE

- 5 Bedrooms, 2 Bathrooms
- 1.51 Acres of Natural Beauty
- Residential/Commercial Zoning
- Excellent Income Potential
- Very Peaceful, Zen Environment Admire
- a Vibrant Urban Setting
- Huge Financial Potential
- Negotiable Price

Brennan Aguanno B.A., M.A., BROKER

Direct: 416.834.4708 • Email: brennan@aguannokemp.com

www.9520JaneSt.com

Re/Max Hallmark Ltd. Brokerage. Independently owned and operated.

Mortgage Team Leader

Brokerage Licence # 10530
License #M08004237 (Nasi Vaghef)

نازی واقف

5 YEAR VARIABLE %2.49
from

استخدام:

Mortgage Agent استخدام می‌شود

**با آموزش خصوصی
و کمسیون بالا**

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

416.454.6274

8185 YONGE (SOUTH OF HWY7) SUITE 200



TD Canada Trust



مریم اکبری

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

Maryam Akbari

Manager, Mobile Mortgage Specialist

بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

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

Tel: 416.704.9292

Fax: 1.855.262.8603

maryam.akbari@td.com



**دفتر حقوقی
و ترجمه**

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 ATIO



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

خدمات

جرایم رانندگی:

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

جرایم جنایی: (دزدی از فروشگاه)

Summary 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

خبر - انتاریو

اعتراضات ایرانیان تورنتو در حمایت از اعتراضات مردم ایران



روز شنبه (۲۳ نوامبر ۲۰۱۹) ظهر بنا به دعوت فعالان سیاسی شهر تورنتو بتدریج گروههایی به هم پیوسته و اعتراضی مسالمت‌آمیز را در میدان مل‌لستمن در شمال تورنتو برپا کردند. این تجمع (به ترتیب تعداد) شامل طرفداران سلطنت، مجاهدین خلق، کردستان آزاد، کمونیست کارگری، چریک‌های فدایی خلق و تعداد دیگری از گروه‌های کوچک‌تر بود، که توسط رسانه‌های اصلی کانادا کاملاً پوشش داده می‌شد. برخی از گروه‌ها میکروفن و بلندگوهای خود را به تجمع آورده بودند، و نیز اکثر پرچم‌ها سه رنگ با شیروخورشید بودند که همراه آن هر گروهی هم با پرچم گروه خود حاضر شده بود (بجز مجاهدین خلق که بدون پرچم آمده بودند). عده‌ای با بازوبندهای فیروزه‌ای رنگ در این تجمع شرکت کرده بودند و تعداد بسیار اندکی نیز قسمتی از صورت خود را پوشانیده بودند. شعارهای اصلی این تجمع: مرگ بر جمهوری اسلامی؛ خامنه‌ای قاتله حکومتش باطله؛ "هی‌هو هو اسلامیک رژیم ماست گو"؛ جاوید شاه؛ اتحاد اتحاد؛ رضاشاه روحت شاد؛ توپ تانک فشقه، اخوند باید گم بشه؛ زندانی سیاسی آزاد باید گردد؛ مرگ بر نایاکی؛ نه غزه نه لبنان جانم فدای ایران، بودند. تعداد کمی شعار محلی نیز در حمله به مواضع کنگره ایرانیان کانادا (ای‌سی‌سی) به گوش می‌رسید و علاوه اینکه آهنگ "یار دبستانی من" و سرود "ای ایران" نیز پخش و خوانده شد. در این برنامه که حدود دو ساعت طول کشید، و در ساعت ۲:۳۰ بعدازظهر که با جمعیت تخمینی هزار نفر به نقطه اوجش رسید، پتر کنت نماینده محافظه‌کار مجلس کانادا (به زبان انگلیسی): نازنین افشین جم (به زبان انگلیسی): علی احساسی نماینده لیبرال مجلس کانادا (به زبان فارسی): مایکل پارسا نماینده محافظه‌کار



Ph.D.

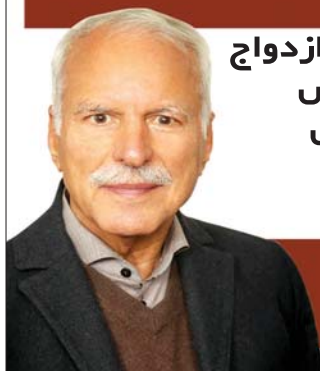
صفر داعی

روان در مانگر CRP | ۳۰ سال تجربه حرفه‌ای

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

✓ بیمه کار پذیرفته می‌شود

Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556



به دعوت رضامیردی

همبستگی با حرکت مردم ایران

Solidarity with Iranian people

یکشنبه اول دسامبر / ساعت ۲-۴ بعدازظهر
نورت یورک سیویک سنتر
۵۱۰۰ خیابان یانگ

Sunday Dec. 1st 2:00 - 4:00 pm
North York Civic Centre
Council Chamber
5100 Yonge St.

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

www.melal.ca : اعلام نرخ انواع ارز

اخبار - اقتصادی

جلسه کمیسیون ناظر بر جام هفته آینده برگزار می شود



آمریکا تا کنون به نتیجه چندان نرسیده و حکومت ایران از این موضوع به شدت ناراضی است.

در عین حال اتحادیه اروپا از کاهش تعهدات ایران در قبال برجام و به طور مشخص افزایش غنی سازی نگران است به طوری که دولت آلمان چندی پیش هشدار داد اگر ایران در این مسیر گام بردارد ممکن است مکانیسم های حل اختلاف در چارچوب برجام فعال شود. این مکانیسم یا شیوه حل اختلاف مراحل و مهلت های زمانی متعددی دارد ولی در صورت عدم حل اختلافات در این چارچوب حقوقی ممکن است رای گیری در مورد تداوم لغو تحریم ها و یا بازگرداندن آنها به شورای امنیت سازمان ملل متحد ارجاع شود.

نزدیکی تهران توضیح دهد. با خروج آمریکا از برجام در اردیبهشت سال گذشته و از سرگیری تحریم ها علیه ایران آینده این توافق به خطر افتاده و ایران در واکنش به این اقدامات آمریکا اجرای بخشی از تعهدات خود در قبال برجام را متوقف کرده است. اتحادیه اروپا در بیانه های گفت: "جلسه ۶ دسامبر در شهر وین خواهد بود. این جلسه به ریاست هلگا مارینا اشمید، رئیس دفتر سیاست خارجی اتحادیه اروپا و با شرکت نمایندگان سه کشور اروپایی به علاوه روسیه و چین برگزار می شود." اقدامات کشورهای اروپایی برای راه اندازی ساز و کارهایی با هدف حفاظت از معاملات با ایران در قبال تحریم های

گردآوری: ارز ملل
شاپور تنیاکویی



اتحادیه اروپا روز سه شنبه اعلام کرد که کمیسیون پنج جانبه ناظر بر توافق هسته ای ایران (برجام) هفته آینده در وین تشکیل جلسه خواهد داد. به گزارش خبرگزاری فرانسه، این جلسه روز جمعه ۱۵ آذر با شرکت نمایندگان ایران و پنج کشور امضاکننده توافق، بریتانیا، فرانسه، آلمان، روسیه و چین برگزار می شود. تنها چند روز قبل از این آژانس بین المللی انرژی اتمی از ایران خواسته بود در مورد کشف ذرات اورانیوم در یکی از تأسیسات اعلام نشده در

جی ام، فیات کرایسلر را برای رشوه دادن به اتحادیه سو کرد



اتحادیه، استعفا داد. "بروس مفاو"، وکیل جونز به رسانه ها گفت: "جونز این تصمیم را برای بهبود زندگی خانواده اش گرفته که پیش از این اتهامات داخلی اخذ شده بود." تا به امروز، ۱۰ نفر در رابطه با تحقیقات جنایی در مورد پرداخت رشوه متهم شده اند. اتحادیه همچنین اتهامات مشابهی را علیه "ونس پیرسون" عضو هیئت مدیره یوای دالبلیو، که در ماه سپتامبر به اتهام توطئه برای اختلاس متهم شده، تشکیل داده است.

"زوری گمبل"، رئیس جدید یوای دالبلیو، پس از خبر استعفا ی جونز، گفت: "این یک روز ناگوار است، اما قانون یوای دالبلیو ابزارهای لازم برای مقابله با این اتهامات را فراهم کرده، ما در یوای دالبلیو متعهد شدیم که تمام اقدامات لازم از جمله ادامه اجرای اصلاحات اخلاقی و کنترل مالی بیشتر را انجام دهیم تا جلوی این نوع جرایم گرفته شود."

گذشته درگذشت، چهره اصلی این توطئه بوده که به گونه ای طراحی شده که جنرال موتورز به نوعی نسبت به افسای ضرر کند. گلیدن گفت: "افسای حامی پرداخت میلیون ها دلار رشوه برای به دست آوردن امتیازات از اتحادیه بوده، دستکاری افسای در روند چانه زنی جمعی منجر به هزینه های نا عادلانه نیروی کار و مزایای عملیاتی برای آن شد و به جی ام آسیب رسانده است." او به خبرنگاران گفت: "در سه قرارداد اتحادیه بین المللی، اتومبیل، هوا فضا و کشاورزی (یوای دالبلیو)، افسای توانسته هزینه های نیروی کار خود را کاهش دهد زیرا اتحادیه اجازه داده تا فوراً کرایسلر کارگران موقت و کم هزینه تر را نسبت به جنرال موتورز استخدام کند." یک منبع اتحادیه کارگری به "روترز" گفت: گری جونز رئیس یوای دالبلیو روز چهارشنبه کمی پس از شروع تحقیقات فساد در

جنرال موتورز از فیات کرایسلر (افسای) شکایت کرده و ادعا کرد که رقیبش با رشوه دادن به مقامات اتحادیه کارگران خودرو سازی، یک مزیت تجاری نا عادلانه بدست آورده است. این دادخواست، روز چهارشنبه در دادگاه منطقه ای آمریکا در دیترویت تشکیل شد. جنرال موتورز ادعا می کند که افسای برای گرفتن امتیاز و کسب مزایا در سه توافق نامه کاری، به اتحادیه میلیون ها دلار رشوه پرداخت کرده است. جزئیات این تحقیقات و فساد در اتحادیه منجر به دستگیری های متعدد شده است. در این دادخواست آمده که فیات کرایسلر در قراردادهای اتحادیه در سال های ۲۰۰۹، ۲۰۱۱ و ۲۰۱۵ روند قرارداد با "یوای دالبلیو" را با رشوه دادن خراب کرده تا مزایای بیشتری نسبت به جنرال موتورز کسب کند. "کریک گلیدن"، مشاور ارشد جنرال موتورز، ادعا کرد که "سرخو ماریون" مدیر عامل شرکت فیات کرایسلر که سال

خدمات مهاجرت و حقوقی درستکار Dorostkar Immigration Services Inc.



پرونده های پناهندگی

- ✓ دفاع از پرونده های پناهندگی در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ مشاوره در زمینه پناهندگی
- ✓ بررسی پرونده های پناهندگی
- ✓ آماده سازی پرونده های پناهندگی

خدمات مهاجرت

- ✓ وکالت شما در دادگاه وزارت مهاجرت
- ✓ تقاضای پناهندگی از داخل کانادا
- ✓ بررسی پرونده های ردی اسپانسرشیپ
- ✓ تهیه دعوت نامه و پرونده های دیدار
- ✓ مهاجرت از طریق کفالت همسر
- ✓ سرمایه گذاری و کارآفرینی در استان های کانادا
- ✓ تقاضای Citizenship و تقاضای تمدید PR Card

دفتر ریچموند هیل

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

info@dorostkar.ca , www.drlegalservices.ca

دفتر تورن هیل

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

Let 45 Mortgage Lenders Work For You!

ادغام بدهی های شخصی
و جایگزینی آن در یک وام مسکن



تهیه وام مسکن برای تازه واردین



تهیه وام مسکن آنهایی که
مقیم کانادا نیستید



مجید حبیبی

416.553.3394

www.majidhabibimortgage.ca

کارشناس وام

MAJID HABIBI
Lic. #12782

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

tribe
You belong.



درد به ایرانیان عزیز

این هفته نرخ ها بسیار متغیر و غیر قابل پیش بود. پس از بیش از یک هفته قطعی اینترنت و تعطیلی صرافی ها در تهران و نزدیک شدن به پایان سال میلادی هجوم برای خرید نرخ ها را بالا برد و دولت در پی کسب درآمد بیشتر نرخ ها را افزایش داد. اما با شرایطی که در ایران وجود دارد حکومت مجبور به کاهش نرخ ارز می باشد نرخ ها در آینده متغیر و کاهشی خواهد بود.

ایلیکشن صرافی ملل (MELAL EXCHANGE)
برای اندروید و آیفون
هم اکنون در دسترس شماست.

اعلام آخرین نرخ انواع ارز: melal.ca

آخرین نرخ انواع ارز طلا و نفت:

دلار نقدی کانادا.....	از ۹۲۰۰ تا	۹۶۰۰
دلار حواله کانادا.....	از ۹۱۰۰ تا	۹۵۰۰
دلار نقدی امریکا.....	از ۱۲۳۰۰ تا	۱۲۸۰۰
دلار حواله امریکا.....	از ۱۲۲۰۰ تا	۱۲۷۰۰
درهم.....	از ۳۲۸۰ تا	۳۴۳۰
طلا.....	از ۱۹۲۰ تا	۱۹۶۰
نفت.....	از ۵۵ تا	۵۹

شاپور تنیاکویی، روزنامه نگار و متخصص امور ارزی است، وی مدیریت ارز ملل در تورنتو را به عهده دارد.

416-830-6500



سریع ترین حواله به سراسر دنیا

ارز ملل

سرعت . دقت . امنیت

اپ جدید: Melal Exchange



- خرید و فروش کلیه ارزهای مختلف دنیا بدون محدودیت
- ارسال حوالجات ارزی از ایران و کانادا و آمریکا به سراسر دنیا در کمترین زمان ممکن
- دریافت حوالجات ارزی از کشورهای مختلف به ایران
- انتقال و تحویل دستی پول در برخی کشورهای مورد قرارداد 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

نیمی از کانادایی‌های ۶۶ ساله مجبور به کار تمام وقت هستند



تام رید"، معاون ارشد خدمات بازنشتی گروهی کانادا در بیانیه‌ای گفت: "بسیاری از کانادایی‌ها متوجه نیستند که کارفرمایان ابزار و منابعی را برای کمک به آنها در دستیابی به امنیت مالی در نظر گرفته اند مانند مشارکت در سرمایه‌گذاری و پرداخت در دراز مدت. سان لایف به کانادایی‌ها توصیه کرده که از هم اکنون برای بازنشتی آماده شوند. تا در سن پیری مجبور نباشند کار کنند. در اینجا چند نکته به آنها یادآور شده است:

برای مدیریت امور مالی و پس‌انداز آینده خود با یک مشاور صحبت کنید. با ثبت نام در طرح‌های تطبیقی کارفرمایان در هزینه خود صرفه‌جویی کنید.

از اکنون اقدام کنید، چه کم و چه زیاد، برای آینده پول پس‌انداز کنید.

سن ۶۶ سالگی کار می‌کنند به درآمد آن نیازمند هستند و فقط ۲۵ درصد آنها گفتند که برای سرگرمی مشغول کارند. سال‌هاست که ۶۵ سالگی، سن بازنشتی در کانادا بوده، یعنی زمانی که مردم می‌توانند برای دریافت مزایای بازنشتی از جمله برنامه بازنشتی کانادا (کندا میشن‌پلن) و امنیت در پیری (اولدایج سکوریتی) اقدام کنند.

طبق آمار کانادا، طی دو دهه گذشته، میانگین سن بازنشتی در کانادا افزایش یافته، با توجه به اطلاعات اداره آمار کانادا میانگین سن بازنشتی در سال ۲۰۱۷، ۶۴ سال و در اواخر دهه ۱۹۹۰، ۶۱ سال بوده است.

در همین حال، درصد افراد مشغول به کار ۶۰ سال به بالا تقریباً در این مدت دو برابر شده و از ۱۴ به ۲۷ درصد رسیده است.

آماده باشید یا نه، سن بازنشتی برای همه فرا می‌رسد، اما ممکن است بسیاری از کانادایی‌ها برای آنچه پیش می‌آید، آماده نباشند! بررسی جدید شرکت "سان لایف فاینانشیال" نشان داد که نیمی (۴۷ درصد) از کانادایی‌هایی که امروز کار می‌کنند می‌ترسند که پس‌انداز بازنشتی نتواند کفاف زندگی آنها را دهد.

نتایج منتشر شده نشان داد که از هر چهار کانادایی که مشغول به کار هستند سه نفر برنامه مالی ندارند و ۴۴ درصد از کانادایی‌ها انتظار دارند که در سن ۶۶ سالگی هنوز هم بصورت تمام وقت کار کنند.

در این نظرسنجی که در اوایل سال جاری توسط "آی‌بی‌اس‌اواس" به صورت آنلاین انجام شده و ۲۹۰۱ شرکت کننده داشته، مشخص کرد ۶۵ درصد از افرادی که در

We LOVE CATERING

PARS
SANDWICHES | BURGERS | CHOLO KABAB

لذیذترین

حلیم و عدسی: هر روز هفته

ساندویچ و کباب

بهترین کیفیت‌ها با بهترین قیمت‌ها \$\$\$

5 yelp

تنها ساندویچی ایرانی ۵ ستاره

★★★★★

بهترین ساندویچ‌ها با طعم لذیذ ایرانی در تورنتو

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

بالاترین مرغوبیت کباب‌های 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 لوکس‌ترین وسایل منزل

UPTO
50%
با قیمت‌های عمده فروشی
OFF



Classico Roma

416.792.8894
www.classicoroma.com

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

برترین کیفیت
با حداقل قیمت

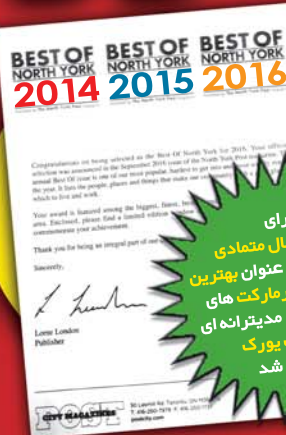


۲۴ ساعته

با فروش
آنلایندر پلازای
ایرانیان

سوپر ارزان

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



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

زرشک پلوی
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



مرباها: \$1.99

جواهر، پلک روبیز ۲ تا ۷



خرماها: \$3.99

توت خشک سیاه و سفید



آجیل ها: \$4.99



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
\$6 تا ۳



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



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



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



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
\$6 تا ۳



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



رب انار کامی
هر عدد: \$3.99
تازه
\$5 تا ۲



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



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



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



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



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



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



گز کرمانی
هر بسته
تازه
\$6.99



شیرینی
ایرانی
هر بسته
\$8.99



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



تن ماهی
شمیم
بسته ای: \$2.49
\$6 تا ۳

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

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

سفارشات آنلاین با دلیوری:

پذیرفته می شود

www.arzon.ca

6103 Yonge St. (South of Steeles)

416-590-1234

416-222-4726

پرشین سیرکل
برگزار می‌نماید:



سخنرانی دکتر عباس میلانی

آرامش یا آرامش قبل از طوفان

تاریخ: یکشنبه ۸ دسامبر ۲۰۱۹
ساعت ۳ تا ۵ بعد از ظهر

محل: بنیاد پریا
344 John St.
Thorn hill, ON L3T 5W6

ورودی: ۱۰ دلار

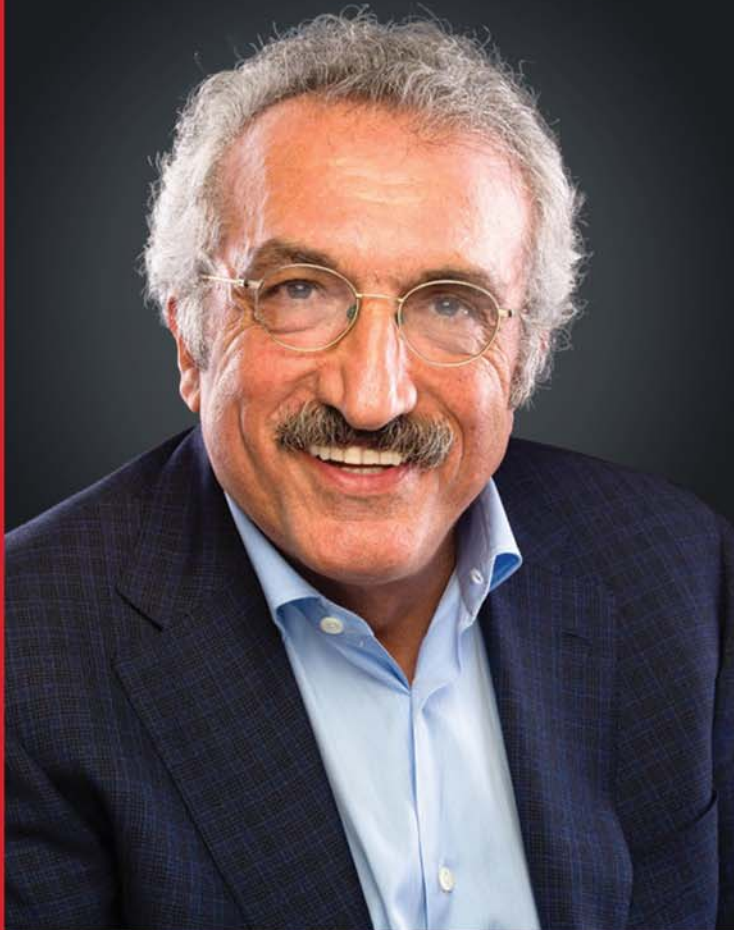
ثبت نام:

خواهشمندیم به علت محدودیت جا

ثبت نام را بصورت e-transfer

از طریق ایمیل آدرس زیر ارسال نمائید:

admin@parya.org



سردفتر 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

— حضانت و حق دیدار فرزندان
— قرارداد جدایی
— قرار داد ازدواج

— طلاق
— حقوق مالی و همسر و فرزندان
— اموال خانواده

Immigration & Citizenship

مهاجرت و سیتی زنی

— موارد انسان دوستانه
— بررسی موارد بازداشت
— فرجام و پژوهش در دادگاه IRB و
سایر امور مهاجرتی

— مهاجرت و اقامت از طریق سرمایه‌گذاری و استانی
— مهاجرت نیروی متخصص، رفع شرط مهاجرتی
— تهیه و تنظیم دعوتنامه سیتی‌زنی و
دادگاه‌های شهروندی

در امور مهاجرت لطفاً 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/Clack)

آیا در فکر وام مسکن هستید؟

✓ مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام

✓ راه حل وام مسکن متناسب با شیوه زندگی شما

✓ تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا

بتوانید با اطمینان خرید کنید

مناسب‌ترین وام مسکن برای شما

دانیال نیلی

— کارشناس وام مسکن —
647-668-2200

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



BMO Financial Group

We're here to help.™

وام وام‌های مسکن منوط به تأیید اعتبار می‌باشند. شرایط و محدودیت‌های خاص در مورد آنها اعمال می‌شود.

خبر- کانادا

دزدی مسلحانه و غیرمسلحانه مشروب در کانادا



یک پسر ۱۵ ساله در رابطه با حمله بی پروا به یک کارگر فروشگاه مشروبفروشی در شهر "وینیپگ" استان مانی‌توبا کانادا متهم شده، این آخرین مورد از موارد سرقت‌های کوچکی‌ست که این شهر را گرفتار کرده است.

اتحادیه نماینده کارکنان شرکت "لیکور مارترز" گفت: "پیدی سرقت از فروشگاه‌ها در مانتینیا به حد خطرناکی رسیده و باید فوراً اقدامی انجام شود." "میشل گارونسکی"، نماینده کارکنان دولتی و رئیس اتحادیه کارمندان عمومی مانی‌توبا نیز گفت: "این وضعیت کاملاً از کنترل خارج است، نه فقط در فروشگاه‌های لیکور مارترز، بلکه در دیگر فروشگاه‌های خرده‌فروشی خصوصی نیز وضعیت بر همین منوال است." وی از دولت استانی خواست تا گروه‌های دیگر در این موضوع از جمله خرده‌فروشان خصوصی، اعتیاد و خدمات اجتماعی و اتحادیه‌ها و مقامات دولتی را برای یافتن راه حل دور هم جمع کند. وی گفت:

"باید همه ما با هم همکاری کنیم تا این بحران را کنترل کنیم".

از یکسال گذشته تا به حال دزدی‌ها در فروشگاه‌های مشروبات الکلی در این استان بسیار بیشتر شده است، سارقان به طرز جسورانه شیشه‌ها را می‌شکنند و کوله‌پشتی‌ها و سایر کیسه‌های خود را با بطری‌های الکل پر می‌کنند. به کارمندان این فروشگاه‌ها هشدار داده شده که در این موارد دخالت نکنند؛ در بعضی مواقع، سارقان بطری‌ها را برداشته و از آنها به قفل تهدید شده‌اند؛ در موارد دیگری، سارقان بطری‌ها را برداشته و از آنها به عنوان سلاح استفاده کرده‌اند.

اما ظهیر چهارشنبه خشونت در وینیپگ به سطح جدیدی رسید، پلیس حدود ساعت ۳:۴۵ دقیقه بعدازظهر به "تیندال پارک لیکور مارترز" در خیابان "کیویتین" و "باروز" فراخوانده شد، در آنجا سه کارمند زن مورد حمله قرار گرفته بودند، آنها از ناحیه سر و صورت زخمی شده بودند یکی از آنها به خاطر شدت جراحات به

مسافران هواپیمایی ایر کانادا به دادگاه رفته و برنده شدند



گروهی از مسافران "ایر کانادا" که چهار سال پیش در "توا اسکوشیا" دچار حادثه شده بودند، برنده پرونده قضایی مربوطه شدند. در در این حادثه یک هواپیمای ایرپاس ۳۲۰ دو موتور که حامل ۱۳۳ مسافر و پنج خدمه بود ۲۰۰ متر بر روی باند فرودگاه بین‌المللی "هالیفاکس-استنفیلد" کشیده شد و باعث زخمی شدن ۲۵ نفر گردید. این تصادف درست بعد از نیمه شب ۲۹ مارس ۲۰۱۵ رخ داد. در آن زمان بارش شدید برف و ورزش شدید باد وجود داشت.

تحقیق هیئت ایمنی حمل و نقل فدرال نشان داد این جت به زمین برخورد کرده و مجدداً به بالا پرتاب شده و در اثر این برخورد یک موتور و ارایه فرود آن کنده شده و ۵۷۰ متر بر روی باند کشیده شده است. این هیئت در گزارش سال ۲۰۱۷ خود درباره سقوط، اعلام کرد که این هواپیما کاملاً نابود شده و در اثر برخورد بخت و پنج نفر در بیمارستان به دلیل جراحات مختلف درمان شده‌اند. پس از تشکیل پرونده، هیئت ایمنی حمل و نقل کانادا (تی‌اس‌بی) با استناد به مسائل مربوط به حفظ حریم خصوصی، درخواست وکلای مسافران را برای انتشار اطلاعات صوتی از دستگاه ضبط صدا کابین خلبان هواپیما را رد کرد.

بعد از رد این درخواست شاکیان برای بدست آوردن اطلاعات صوتی از دستگاه

دادگاه، شکایت سابوی علیه سی‌بی‌سی را رد کرد



دادگاه عالی انتاریو دادخواست ۲۱۰ میلیون دلاری شرکت زنجیره‌ای اغذیه "سابوی" علیه رسانه "سی‌بی‌سی" را رد کرد. سی‌بی‌سی قبلاً گزارش داده بود که این فروشگاه زنجیره‌ای فروش ساندویچ احتمالاً اقدام به فروش برخی از محصولات مرغی کرده که فقط ۵۰ درصد از آن شامل دین‌ای مرغ بوده است. "ایام مورگان" قاضی دادگستری تورنتو گفت: "محققان بازار سی‌بی‌سی با آزمایش میزان علاقه‌مندی عمومی این نتایج را بدست آوردند و این نوع تحقیقات توسط روزنامه‌نگاران از قبل با توجه به بند ۱(۳) قانون دادگستری انتاریو مجاز بوده است."

مورگان نوشت: "گزارش برنامه

مارکت پلیس از سی‌بی‌سی به بررسی یک موضوع مهم برای حمایت از مصرف کنندگان پرداخته است. در جامعه چیزهای کوچکی وجود دارند که مورد توجه زیاد مردم هستند مانند آنچه آنها می‌خورند... سی‌بی‌سی مسئولیت خود را انجام داده است."

سابوی شکایت خود را در آوریل ۲۰۱۷ به جریان انداخت و ادعا کرد که داستان مارکت پلیس باعث خسارات قابل توجهی در فروش این اغذیه شده است.

"جنیفر مک گوایر"، مدیر کل و سردبیر سی‌بی‌سی نیوز، در پاسخ به این دادخواست گفت: "تأکید می‌کنم که روزنامه‌نگاران ما منصفانه و دقیق و با حضور مردم این گزارش را تهیه کرده‌اند

کانون کتاب تورنتو -

Toronto Book Club

نشست ۱۴۸ کانون کتاب تورنتو

معرفی کتاب، شعر و داستان

یک سر و هزار صداه، تاریکی معلق روزی،

زهرای عابدی

منظومه بی‌قطر و قدی،

بهار الماسی

ساعت ۷ شب جمعه ۱۳ دسامبر ۲۰۱۹

سالن شهرداری نورت یورک، ۵۱۰۰ خیابان یانگ، تورنتو

7:00 pm, Friday 13 December 2019

North York Civic Centre, 5100 Yonge St., Toronto



www.torontobookclub.com

TBC 148th Session

سرکار خانم

مدیر میرصادقی،

بانهیات تأسف دگذشت پدرکریاتان

حاج سید قاسم میرصادقی

راه‌شاو خانواده محترمان تسلیت گفته و برای بازماندگان

آرزوی صبر و شکیبایی داریم.

از طرف بکارانتان در

Connect Insurance



ادامه مطلب روی جلد



هر ساله تعدادی از روزنامه‌نگاران، فعالان اجتماعی و ناشران در زمینه‌های گوناگون مورد بررسی کارشناسانه قرار می‌گیرند؛ اسامی در این مراسم به ۲۷ نفر یا رسانه از ملیت‌های گوناگون در ۷ طبقه‌بندی لوح تقدیر اهدا شد.برندگان، این لوح‌های ویژه را از دست لیزا مک‌لئو و دستیارش، و توماس ساراس دریافت کردند. در بین برندگان افرادی از کامیونیتی‌های چینی، ترکیه‌ای، پاکستانی، روسی، هندی، ارمنستانی، بنگالی، تایلپی، اتیوپیایی، و سری‌لانکایی در شاخه‌هایی نظیر روزنامه‌نگاری، مجله، روزنامه، رادیو، تلویزیون، رسانه الکترونیکی، وب‌سایت و... دیده می‌شدند.

ایران استار، جایزه بهترین تحریریه و ویراستاری، آزادی بیان، ایده‌پردازی و تصویرپردازی را در بخش روزنامه‌های قومی سرتاسر کانادا از آن خود کرد. طبیعی است که این جایزه به دلیل کار حرفه‌ای ۲۵ همکار و نویسنده این روزنامه بدست آمده است.

لازم به ذکر است از کامیونیتی ایرانی، سیما غفازاده از ویکور در شاخه ارائه خدمات متمایز به جامعه، و پویان طباطبایی از تورنتو در شاخه رسانه الکترونیکی لوح تقدیر دریافت کردند. لازم می‌دانیم برای این دستاورد ارزشمند حرفه‌ای از همه همکاران (به ترتیب حروف الفبا) و نویسندگانی که در طی سال ۲۰۱۹ زحمات زیادی را متقبل شدند، تشکر می‌کنیم از: آرش آبادی، محمد اختری، مهندس کامران انواری، شهرام بینش، پروین ترابی، شاپور تنباکویی، علی جهم، مهندس آرش خرابی، دکتر صفر داعمی، مهندس پیمان ارماندی، رحیمیان، سعید سلطانپور، دکتر رامین سیروسی، دکتر شجاع‌الدین

جایزه بهترین مستند رسانه‌های قومی کانادا برای آواز خدا

فیلم آواز خدا ساخته عارف محمدی در چهل و یکمین مراسم سالانه اهدای جوایز انجمن رسانه‌های قومی کانادا به عنوان بهترین مستند شناخته شد. جشن اهدای جوایز روز جمعه ۱۵ نوامبر در هتل یورک‌دیل با حضور چهره‌های سیاسی، فرهنگی و فعالان اجتماعی برگزار شد. در این مراسم که با اهدای جوایز در رشته‌های مختلف همراه بود، جایزه بهترین فیلم مستند رسانه‌های قومی کانادا به عارف محمدی کارگران و تهیه کننده فیلم آواز خدا اهدا شد. این دومین بار است که عارف محمدی موفق به کسب این جایزه می‌شود. در سال ۲۰۱۴ نیز عارف محمدی برای

خبر- کانادا

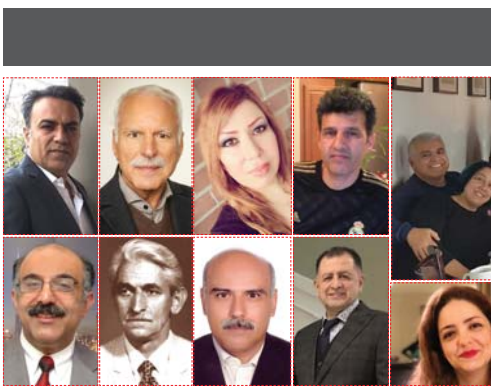
نوجوانان انتاریویی دولت فورد را برای کوتاهی در مقابله با تغییرات اقلیمی سو کردند



گروهی از جوانان ساکن انتاریو با بیان اینکه دولت فورد با در نظر نگرفتن اهداف کاهش میزان انتشار آلایندگی و کربن، منشور حقوقی آنها را نقض کرده و عاملی برای تشدید عوامل اقلیمی است، او را به دادگاه می‌برند.

این گروه ادعا می‌کند که تصمیمات اخیر دولت و تحولات اخیر سیاسی منجر به ایجاد بیماری‌های گسترده و در نهایت مرگ خواهد شد و این یعنی تخطی از

ایران استار



ناظم‌زاده، فرشته نیک‌خواه، بهزاد هاشمی، و نیلوفر عزیز
محمدعلی فنی، لیلا کاظم‌زاده، هوتن گل‌سرخ، دکتر حسن گل‌محمدی، امیر مجیدی، شیدای معنوی، پدرام

ضیائیان، فضول‌خان طنزنویس، دکتر



شکایت می‌کنند. در اوایل سال جاری، بیش از ده‌ها جوان کانادایی (به ویژه در بریتیش کلمبیا) دادخواست مشابهی علیه دولت فدرال ترتیب دادند. چالش‌های حقوقی مشابه با موفقیت‌های مختلفی به دادگاه‌های آمریکا و هلند رفت‌اند. این اولین دادخواستی است که درمورد یکی از استان‌های کانادا به دلیل عدم درک مناسب شرایط اقلیمی داده شده است.

وی گفت: "من فقط می‌خواهم در آینده یک زندگی عادی داشته باشم، اگر بزرگسالان وظیفه خود را به درستی انجام می‌دادند لازم نبود که ما دست به این اعتراض بزنیم ولی افسوس که چاره‌ای نداریم."
"رو کری ماترئز"، ۱۳ ساله از تورنتو اضافه کرد: "من می‌ترسم که بسیاری از گونه‌های جانوری که دوستشان دارم از بین بروند و به این ترتیب کودکان در آینده نمی‌توانند از طبیعت لذت ببرند که ما هم‌اکنون از آن لذت می‌بریم."

معترضان ۱۲ تا ۲۴ ساله هستند و توسط "استاک‌وودز لال لال پی" و "اکو جاستیک" نمایندگی می‌شوند، گروهی که به نام حفاظت از محیط زیست در دادخواست‌های منافع عمومی تخصص دارند. چالش آنها بخشی از روند رو به رشدی است که در آن، جوانان در سراسر جهان از دولت‌ها به دلیل عدم درک مناسب در مورد تغییرات آب و هوا

[Tel: 647.674.4048 |

پنجمه ۱۷ آذر ۱۳۹۸- سال ۲۶- ش ۱۳۶۵

تاریخ- معرفی دوشرق‌شناس انگلیسی و هندی

شرق شناسی-۱۱۵

جیمز اتکینسن



محمدعلی اختری

تاریخ‌پژوه

جیمِز اتکینسن (James Atkinson) این خاورشناس از اهالی انگلستان در ۹ مارس ۱۷۸۰ میلادی در شهر دورهام (Durham) انگستان متولد گردید. در شهرهای لندن و ادینبورگ (Edinburgh) به تحصیل در رشته پزشکی پرداخت و پس از پایان تحصیلات به عنوان پزشک ویژه به هندوستان رفت. این سفر موجب شد که او با هند و مشرق زمین آشنا شود. هنگامی که در بنگال به عنوان جراح مشغول کار بود به فرا گرفتن زبان و ادبیات فارسی پرداخت و به آثار سخن‌سرایان پارسی‌گو از جمله فردوسی علاقه‌مند شد. در سال ۱۸۰۵م.

به عضویت هیات پزشکی بنگال درآمد و در ۱۸۱۸م. استادیار زبان فارسی فورت ویلیام کالج (Fort William College) شد. اتکینسن از سال ۱۸۳۸ تا ۱۸۴۱ میلادی با سمت سرپرست تیم جراحی همراه ارتش هند به کابل رفت. شهرت او بیشتر مدیون ترجمه‌گزیده‌ای از شاهنامه فردوسی است که به نظم و نثر

درآورده است. درگذشت او در روز ۷ اوت ۱۸۵۲ میلادی است.^(۱)
قبل ذکر است که در آن زمان زبان رسمی و حکومتی هند فارسی بوده است.

دانشنامه ایرانیکا مقاله‌ای با قلم احمد کریمی حکاک درباره این خاورشناس نوشته است که این شرق‌شناس سرشناس انگلیسی است که در ادبیات ایران متخصص بوده و مترجم بخش رستم و سهراب شاهنامه فردوسی است. و لیلی و مجنون نظامی گنجوی و داستان معروف ایرانی حاتم طائی و دیگر آثار ادبی را ترجمه به زبان انگلیسی کرده است. وی در اوائل تحصیل خود یک استعداد عالی برای شاعری از خود نشان داد. اتکینسن ابتدا در دانشگاه ادینبورگ و دانشگاه لندن، پزشکی خواند و پس از فارغ‌التحصیلی به عنوان کمک جراح در سال ۱۸۰۵ در بنگال مشغول گردید و در آنجا ضمن خدمت در وقت فراغت خود از کار، زبان فارسی را آموخت و در سال ۱۸۱۰ ترجمه منظوم داستان رستم و سهراب را از شاهنامه فارسی آغاز کرد که در سال ۱۸۱۴ در کلکته به چاپ رسید. وی بعداً به سرپرستی نشریه دولتی حکومت هندوستان انتخاب گردید. در سال ۱۸۱۸ داستان حاتم طائی را در کلکته منتشر نمود. وی از سال ۱۸۲۸ تا ۱۸۳۳ در انگلستان بود و ترجمه‌منثور و منظوم شاهنامه را در این سال‌ها تمام کرد و در سال ۱۸۳۲ منتشر شد و انتشار این اثر باعث اهداء نشان طلا به او شد و چهار سال بعد ترجمه منظومه مشهور لیلی و مجنون نظامی را در سال ۱۸۳۶ منتشر کرد. در عین حال به کار پزشکی خود هم مشغول بود و در سال ۱۸۳۸ همراه ارتش بریتانیا به افغانستان رفت و تا ۱۸۴۱ در زمان حکومت دوست محمدخان در کابل اقامت کرد و در سال ۱۸۴۷ پس از چهل و دو سال خدمت بازنشسته شد و به انگلستان برگشت و در ۷ اوت ۱۸۵۲ به دلیل سکته درگذشت.^(۲)

ذکرآثاری از کارهای ایران‌شناسی اتکینسن:
●۱ سهراب ترجمه آزاد به انگلیسی از متن فارسی شاهنامه فردوسی (Firdousee Soohrab A poem) چاپ کلکته ۱۸۱۴.
●۲ حاتم طائی (نظارت بر تصحیح و تجدید نظر)Hatim Taaee, a romance (in the Persian Language) چاپ کلکته
●۳ کلثوم ننه (ترجمه به انگلیسی) Kulsom Nani چاپ لندن ناشر شرکت سرمایه‌گذاری ترجمه آثار شرقی بریتانیا و ایرلند.
●۴ شاهنامه فردوسی (ترجمه و تلخیص به نظم و نثر) چاپ لندن ونیویورک The Persian Shah Nameh ۱۸۳۲. Poet Firdousi.

●۵ لیلی و مجنون اثر نظامی گنجوی (ترجمه به نظم) Laili and Majnun چاپ لندن ۱۸۳۶.
●۶ ادبیات فارسی (ویرایش، با همکاری Persian Litratue چاپ ۱۹۰۰.
●۷ اوستا، پهلوی و مطالعات ایران باستان به مناسبت بزرگداشت مرحوم شمس‌العلماء دستور پزنگان جی بهرام جی سنجابا.

محمد علی اختری، تاریخ‌پژوه و سردفتر بازنشسته استاندارسی، ساکن تورنتو است ۹۰۵۷۵۸۹۲۲۵

هزینه‌های زندگی در روزهای بیماری پابرجا هستند

زندگی با طول عمر و کیفیت بیشتر



محمد رحیمیان
مشاور ارشد بیمه

ماه نوامبر، ماه آگاهی رساندن درخصوص بیماری‌هایی نظیر ریه و آلزایمر است. همانطور که می‌دانیم بیمه ناتوانی جسمی، قراردادی است مابین شخص متقاضی (بیمه شونده) و طرف دیگر شرکت بیمه. این بیمه می‌تواند بصورت فردی و یا گروهی باشد و طبق قرار داد، مبلغی به بیمه‌شونده داده می‌شود، به شرط آنکه وی قادر به انجام کار نباشد که این می‌تواند ناتوانی جسمی ناشی از سانحه و یا بیماری باشد. بدون شک، نرخ بیمه نامه تصادف ارزاتر از بیمه بیماری است. به عبارت دیگر، در هنگام عقد قرار داد در صورت انتخاب بیمه بیماری مبلغ بیشتری به نسبت بیمه تصادف باید پرداخت شود. موارد بسیار زیادی در خصوص بیمه ناتوانی جسمی و از کارافتادگی باید رعایت شود، بطور مثال: مالیات، محدودیت دریافت حق بیمه، محدودیت در زمان اخذ و طول دوره دریافت بیمه نامه، محدودیت بعضی از مشاغل نظیر رانندگان تاکسی، درجه ریسک‌پذیری شغل و مسئولیت شغلی و حتی درصد به کارگیری از مسئولیت، محدودیت پوشش برای افراد غیر مقیم کانادا و البته برای آن دسته از افرادی که با ویزای کاری اقدام می‌کنند، پوشش سانحه منظور می‌شود.

شناخت تفاوت‌های موجود بین بیمه ناتوانی جسمی (DI) و مراقبت ویژه (LTC) ضرورت دارد و باید اضافه کرد که شرایط اخذ و دریافت (مطالبه پول) در هر یک از دو بیمه‌نامه متفاوت است. قابل ذکر است که ناتوانی جسمی و از کار افتادگی می‌تواند در صورت بیماری بوجود بیاید و در این حالت شرایط دریافت بیمه متفاوت است. بی‌تردید افرادی که بیمه ناتوانی جسمی و از کار افتادگی (Disability) از مدل بیماری (Sickness) را بخواهند، باید واجد شرایط سلامتی هم باشند، به این معنی که با توجه به مقدار درخواست متقاضی بیمه، شرکت بیمه در خواست آزمایش و یا آزمایشاتی مانند خون و ادرار را می‌نماید.

در این راستا قد و وزن از دیگر پارامترهای مهم است که بطور مثال با حداقل قد در خانم‌ها و آقایان ۱۵۴cm می‌تواند حداقل وزن ۳۳kg و حداکثر ۸۲kg مورد تأیید شود و یا اینکه افراد با قد ۱۷۰cm می‌توانند حداقل وزن ۴۵ kg و تا حداکثر ۱۰۷ kg

سمینار امروز 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: امروز 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 رزرو 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

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

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

Grade 9-12

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

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

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

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 یورک

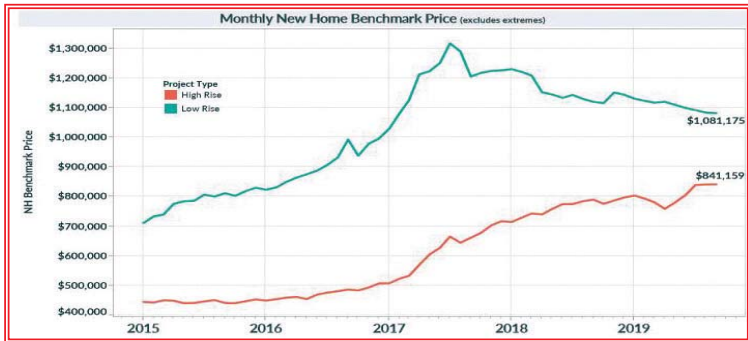
416-221-2111

www.RWSschool.com , www.MTCschool.ca

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

یک آپارتمان فوق‌العاده در خیابان "بی"، با قیمتی استثنایی؛ همین هفته....

آیا قیمت‌ها در بازار مسکن منطقی است؟



امید به افزایش قیمت روزافزون کاندو با پرداخت پنج درصد اولیه با بیلدر قرارداد بستند و قصدشان فروش قرارداد و رد کردن آن به خریداری دیگری در آینده است چون اصلا قدرت مالی کافی برای خرید نهایی نداشته‌اند. اما در پایان یک نکته مهم در گرافی که در این صفحه مشاهده می‌کنید، هرگز در گذشته شاخص قیمت کاندو (مرتفع) به قیمت خانه (کم ارتفاع) اینقدر نزدیک نبوده است. حتما می‌دانید بخش عمده‌ای از خانه‌ها وبلائی با مستقل هستند که معمولاً گرانترین بخش بازار را تشکیل می‌دهند. در گذشته معمولاً شاخص قیمت خانه یا همان کم ارتفاع حداقل پنجاه درصد بالاتر از قیمت کاندو بوده است در صورتی‌که در ماه‌های اخیر منحنی بالایی سیر نزولی داشته و منحنی پایینی که مربوط به کاندو است با سیر صعودی چند سال اخیر به منحنی بالایی نزدیک شده است، آیا در آینده نزدیک شاهد واگرایی قیمت در این دو بخش از بازار نخواهیم بود؟ یا اینکه استقبال از پیش خرید کاندو باز هم قیمت آنرا بالاتر می‌برد؟ در هرحال ظرف چند ماه یا یک سال آینده این مطالب روشنتر خواهد شد و بازار در تمام زیر مجموعه‌های آن به تعادل جدیدی خواهد رسید. اگر بررسی در این زمینه دارید حتما تماس بگیرید، در ضمن تا پادم نرفته **آپارتمان فوق‌العاده زیبایی را برای فروش در خیابان "بی" و در نزدیکی دانشگاه تورنتو با قیمتی در محدوده ششصد هزار دلار برای فروش آماده می‌کنیم که یک خرید استثنائی است، قیمت درخواستی فروشنده محترم ما از نصف قیمت پیش‌فروش‌های منطقه هم کمتر است البته واحد ما هم نو نیست ولی از واحدهای مشابهی که این روزها می‌سازند بزرگتر و زیباتر است، اگر خریدار جدی هستید و دنبال خرید یک کاندو خوش نقشه در یک لوکیشن فوق‌العاده می‌گردید برای یک بازدید خصوصی این واحد تا دیر نشده تماس بگیرید. به امید دیدار.**

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

بدنبال خواهد داشت و حتی فهرست ده پروژه برتر را از دید خودم برای شما ذکر کردم که "شماره یازده یورکویل" را بخاطر لوکیشن منحصر به فردش در راس این لیست قراردادهمانطور هم شد و در ماه سپتامبر، پیش‌فروش کاندو دوباره اوج گرفت و بیش از دو هزار و صد واحد کاندو و نهصد و پنجاه واحد، خانه نو در دفاتر بیلدر پیش‌فروش شد که "یازده یورکویل" با حدود یکصد و پنجاه واحد در رده چهارم بالاترین فروش قرار گرفت. این یک پروژه فوق‌العاده گرانتقیمت و سوپرلوکس است و در یکی از بهترین و گرانترین محلات تورنتو ساخته خواهد شد، برای دوستانی که تصور می‌کنند قدرت خرید مصرف‌کنندگان پایین آمده و خریداران قادر به خرید نیستند، باید عرض کنم که واحدهای این برج بدون پارکینگ و انباری حداقل فوت مربعی هزار و ششصد دلار قیمت‌گذاری شده است (برای واحدهای مرغوب‌تر این رقم بالاتر است) و تنها برای خرید یک پارکینگ باید نزدیک به صد و هفتاد هزار دلار بپردازید. اما این بخش بازار یعنی بخش پیش‌فروش نکات ناگفته و پنهانی هم دارد. میزان موجودی (منظورم واحدهای موجود در دفاتر بیلدرها که منتظر خریدار هستند) در مقایسه با چند سال اخیر در سطح بالایی قرار دارد و به رقمی بیش از سیزده هزار واحدکاندو و پنج هزار خانه رسیده است. معمولاً واحدهای ارزانتر هر پروژه سریعتر به فروش می‌رسند و واحدهای گرانتر مدتی منتظر خریدار می‌مانند، میزان استقبال خریداران از این بخش در چند ماه آینده تکلیف این موجودی را تعیین خواهد کرد.

از طرف دیگر انبوه واحدهای پیش‌فروش شده در سال‌های دو هزار و شانزده و هفده کم‌کم آماده و تحویل خریداران می‌شود و عرضه کاندو را در مجموع بالاتر خواهد برد. پیش‌بینی من برای چند ماه آینده اینست که بیلدرها برای افزایش فروش، تخفیف‌ها و مزایای بیشتری به خریداران ارائه خواهند داد. پرسش دیگری که مطرح است اینست که چه درصدی از این واحدها از طرف مصرف‌کنندگان نهایی پیش‌فروش شده و چه تعداد سرمایه‌گذاری هستند که با

کامران انواری
بروکر املاک



بازار ملک تورنتو در روزهای پایانی سال جاری، وضعیت متزلزل و بی‌ثبات یکی دو سال اخیر را کاملاً پشت سر گذاشته است. با توجه به زمان باقیمانده سال جاری می‌توان تخمین زد تعداد کل واحدهای مسکونی دست به دست شده در کلاتشهر تورنتو نسبت به سال قبل بیش از یازده درصد افزایش داشته باشد و رفته بیش از سه و نیم در صد از سال قبل بالاتر باشد. منظورم از واحد مسکونی، خانه و کاندو آپارتمان است و هنگامی که اصطلاح "دست به دست" شده را به کار می‌برم از واحدهای مسکونی دست دوم صحبت می‌کنم و از آمار و ارقام ثبت شده در سیستم "ام‌ال‌اس" استفاده می‌کنم، اما این بازار یک بخش دیگر هم دارد که عموماً در سیستم "ام‌ال‌اس" منعکس نمی‌شود و آنهم املاک نو یا همان پیش فروش‌ها هستند که اکثراً در دفاتر فروش بیلدرها به فروش می‌رسند و اگرچه در تعداد قابل توجهی از آنها همکاران ما خریدار را نمایندگی می‌کنند اما آمار آن در سیستم "ام‌ال‌اس" جمع‌آوری نمی‌شود و اگر خواننده دانی این صفحه باشید می‌دانید که آمار خانه‌های نو را از سایت Altus Group برای شما نقل می‌کنم، مثل همین گرافی که این هفته از این سایت برای شما انتخاب کرده‌ام و شاخص قیمت کاندو (مرتفع) را با قیمت خانه‌های نو (کم ارتفاع) مقایسه می‌کند. اتفاقاً در مورد این بخش بازار صحبت‌ها و تحلیل‌های فراوانی دارم که معمولاً بخشی از آن را در این صفحه با شما در میان می‌گذارم. هرچه در بخش خانه‌های دست دوم به ثبات و آرامش نزدیک می‌شویم و نشانه‌های قوت و استحکام در بازار پدیدار می‌شود، در بخش خانه‌های نو هیجان و تلاطم بیشتری ظهور می‌کند اگر خاطراتان باشد در ابتدای پاییز برای شما نوشتم که تعداد زیادی پروژه‌های خوب بطور همزمان قرار است وارد بازار شود که دوباره هیجان و موج جدیدی از هجوم طرفداران این نوع خریدها را

کامران انواری

Real Estate Broker
Cell: 647.808.3450
kamrananvari@yahoo.com
www.anvari.ca

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

پیش خرید کاندو آپارتمان

برای دریافت فهرست جدیدترین و بهترین پیش‌خریدهای آپارتمان در تورنتو و ریچموند هیل از خوشنام‌ترین سازندگان فعال کلاتشهر 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

علیرضا بساقی زاده

416.570.9773

Centurion 2011, Centurion 2016

Century 21 Canada

Top Producer Century 21

Heritage group 2011



Heritage Group Ltd., Brokerage
7330 Yonge St., Thornhill,
ON, L4G 7V7
B: 905-764-7111

خرید، فروش و اجاره

خرید و فروش مراکز پزشکی

Bayview / Leslie

\$900,000



خانه نیمه مجزا، ۳ خوابه، ۲ سرویس بهداشتی، شرایط خوب

Yonge / Carrville

\$1,788,000



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

Stunden / Maplevue

\$624,900



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

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ‌التحصیل از دانشگاه تورنتو

Bsc. , D.D.S.

905.780.8444

Bayview Plaza Dental Clinic
10610 Bayview Ave, Unit 13B
Richmond Hill, ON L4C 3N8

مطب ریچموند هیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدوئسی ...



بهترین قیمت پیش خرید در بهترین منطقه؛ همین هفته...

پیش خرید آپارتمان در Avenue Rd و Lawrence و پروژه‌های با قیمت باورنکردنی



برای مثال آخرین پروژه Eglinton و Yonge که از طرف سازنده برای من فرستاده شده آپارتمان یک خوابه از ۵۵۰ هزار دلار و دو خوابه از ۷۰۰ هزار دلار شروع می‌شد که نشانه ۲۵۰ تا ۲۵۰ هزار دلار بالا رفتن قیمت در ظرف ۵ سال اخیر است.

امروز دیگر به سختی می‌توان ساختمانی در مرکز تورنتو پیدا کرد که قیمت آن از ۱۲۰۰ دلار برای هر فوت مربع کمتر باشد.

بعد از این مقدمه، در این هفته ۲ پروژه را با شما مطرح می‌کنم که اولی در تورنتو و دومی در ریچموندویل ساخته

و سازنده (بیلدر)، ماشین آلات ساختمانی و خاک‌برداری خود را به محل آورده است. شما برای پیش‌خرید واحدهای یک خوابه + دن در این ساختمان، به حدود ۷۲ هزار دلار پول پیش احتیاج دارید که در سه قسط ۲۴ هزار

دلاری به سازنده می‌پردازید.

قسط اول یکماه، قسط دوم ۶ ماه و قسط سوم یک سال و نیم بعد خواهد بود. این پروژه به شما امکان می‌دهد که با حداقل قیمت صاحب یک آپارتمان نو در ریچموندویل شوید.

شما می‌توانید برای کسب اطلاعات بیشتر از تمامی پروژه‌ها و حتی پروژه‌های ۵ درصدی با من تماس بگیرید.

پروژه‌هایی که دنبال می‌کنم، دارد.

واحدهای یک خوابه با زیربنای ۵۸۰ فوت (حدود ۵۸ متر مربع) قیمتی حدود ۴۲۰ هزار دلار و واحدهای یک خوابه + دن حدود ۴۸۰ هزار دلار قیمت دارند که حدوداً ۲۰۰ هزار دلار کمتر از قیمت تورنتو است.

کار ساختن این پروژه از هفته قبل شروع

دکتر رامین سیروسی
مشاور املاک



با عرض سلام و آرزوی اوقات خوش برای شما، در این هفته قصد دارم در مورد قیمت کلی آپارتمان در مرکز شهر تورنتو با شما صحبتی داشته باشم و در دنباله دو پروژه را به شما معرفی کنم که اولی در تقاطع خیابان لورنس و Avenue ساخته خواهد شد و دومی در ریچموندویل و در خیابان "بی‌ویو" و تقاطع آن با "الگین میلز".

در طی چند سالی که وضعیت املاک در تورنتو را در نظر دارم، فراز و نشیب‌های زیادی را شاهد بودم. حدود ۵-۶ سال قبل که من در مورد وضعیت آینده میان شهر Midtown مرتباً مقاله می‌نوشتم و مردم را به پیش‌خرید در خیابان "اکلیپتون" و "یانگ" تشویق می‌کردم، کمتر کسی تمایلی به خرید آپارتمان نشان می‌داد. بیشتر افراد طی تماسی با من ذکر می‌کردند که آپارتمان اصلاً سرمایه‌گذاری خوبی نیست، حیاط ندارد، شارژ آن مرتباً بالا می‌رود و دهها دلیل دیگر در آن زمان.

مطابق قیمت‌هایی که سازندگان به من می‌دادند، شما می‌توانستید با حدود ۳۵۰ هزار دلار آپارتمان یک خوابه و با حدود ۴۵۰ هزار دلار آپارتمان دو خوابه را در تقاطع Yonge و Eglinton، پیش‌خرید کنید. قیمتی که امروز برای آن منطقه به نظر شوخی می‌رسد.

بعد از آن دوره، در سال‌های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ تب شدید پیش‌خرید تاون‌هاوس، خود را نشان داد. هفت‌های نبود که من حداقل ۱۰۰۶ تماس از هموطنان علاقه‌مند برای پیش‌خرید نداشته باشم که می‌خواستند از آخرین پروژه‌های تاون‌هاوسی مطلع شوند و هر طور شده یک تاون‌هاوس را پیش‌خرید کنند. اما هم‌اکنون وضعیت کاملاً عوض شد و کاندو آپارتمان‌هایی که سازندگان حتی در مرکز شهر، در فروش آنها مشکل داشتند، به سرعت غیرقابل باوری Sold Out می‌شود.

دکتر رامین
سیروسی

مشاور رسمی املاک مسکونی و
دارای دکترای پزشکی از دانشگاه تهران

416.418.8587



ژاله
وحدت‌پناه

متخصص وام مسکن و
تهیه بهترین وام برای واجدین شرایط

416.826.9797



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 مورگیچ ماها‌های که کمتر از اجاره است، صاحبخانه شوید!

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



24 YEARS IN CANADA

انشارات خردمند

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

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

Since 1996

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

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

Over 24 years of experience will make a difference



Iranian Canadian
Builders' Association

گروه‌های ماهیانه

انجمن ساختمان سازان ایرانی - کانادایی

Smart homes
with integrated lighting and AV systems
خانه هوشمند با ترکیبی از نور، صوت و تصویر

سخنران: مهندس حسین کلاهی

تاریخ: ۲۰۱۹/۱۱/۲۸

زمان: ۶:۳۰ الی ۸:۳۰ عصر پنج شنبه



(رایگان برای اعضای انجمن)

ورودی برای غیر اعضا ۳۰ دلار

و همراه با پذیرایی می‌باشد.

www.icbuilders.ca

لازم به ذکر است که انجمن ساختمان سازان ایرانی کانادایی به طور منظم در آخرین پنج شنبه همراه گروه‌های برپا نموده که هدف از آن ارتقاء سطح علمی و کمک به رفع مشکلات فنی اعضا و جامعه ایرانی سازندگان ساختمان می‌باشد

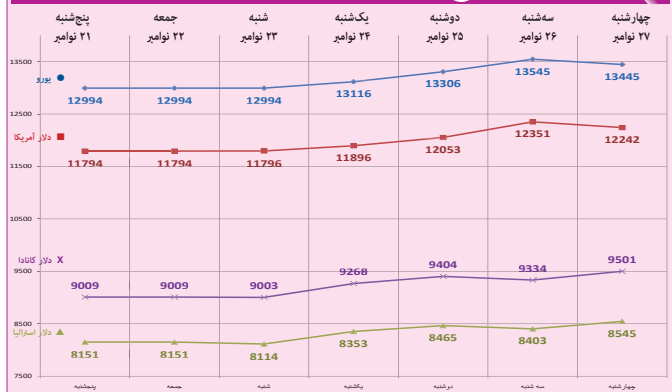
ADDRESS: 7191 Yonge St., Unit 1001, Markham ON L3T 0C4

Call 1 (905) 695 0104 Or Email Us secretary@icbuilders.ca

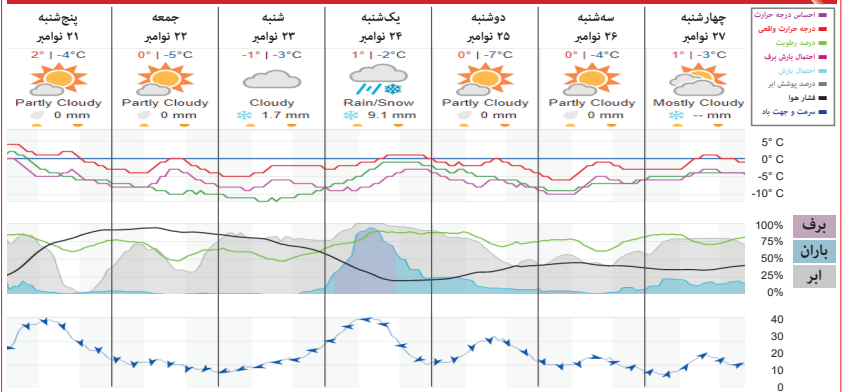
Phone: + 416.676.9.676
Toll Free: 1.855.676.9.676
Fax: 1.888.676.9.677
skype: kheradmandgraphics

E-mail: info@khrd.ca
Web: www.khrd.ca
facebook: facebook.com/khrd.ca
Linked in: kheradmand

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



آب و هوا - هفته آینده



اخبار کامل و کوتاه جهان - هفته گذشته

چهارشنبه ۱۷ نوامبر	سه‌شنبه ۱۶ نوامبر	دوشنبه ۱۵ نوامبر	یک‌شنبه ۱۴ نوامبر	شنبه ۱۳ نوامبر	جمعه ۱۲ نوامبر	پنج‌شنبه ۱۱ نوامبر
ترامپ: ایران را تهدید می‌کند ترامپ در بیانیه‌ای اعلام کرد که ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد و این کشور را تهدید می‌کند. ترامپ در بیانیه‌ای اعلام کرد که ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد و این کشور را تهدید می‌کند. ترامپ در بیانیه‌ای اعلام کرد که ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد و این کشور را تهدید می‌کند.	ایران: ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد	ایران: ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد	ایران: ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد	ایران: ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد	ایران: ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد	ایران: ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد ایران به تهدیدهای خود ادامه می‌دهد

مطلب ویژه این هفته

عفو بین‌الملل: شمار کشته شده‌های اعتراض‌های ایران دست کم ۱۴۳ نفر است



عفو بین‌المللی در آخرین گزارش خود شمار کشته‌شدگان اعتراضات اخیر ایران را دست کم ۱۴۳ نفر عنوان کرد. این سازمان جمعه گذشته نیز اعلام کرد که در حال ارزیابی گزارش‌های رسیده است؛ آمار هفته گذشته این سازمان ۱۱۵ کشته بود.

این سازمان حقوق بشری اعلام کرد که تقریباً تمام این افراد با سلاح گرم کشته شده‌اند. عفو بین‌الملل با این حال معتقد است که شمار کشته‌شده‌های اعتراض‌های اخیر در ایران به میزان قابل توجهی بالاتر است و این سازمان همچنان تحقیقات خود را ادامه می‌دهد.

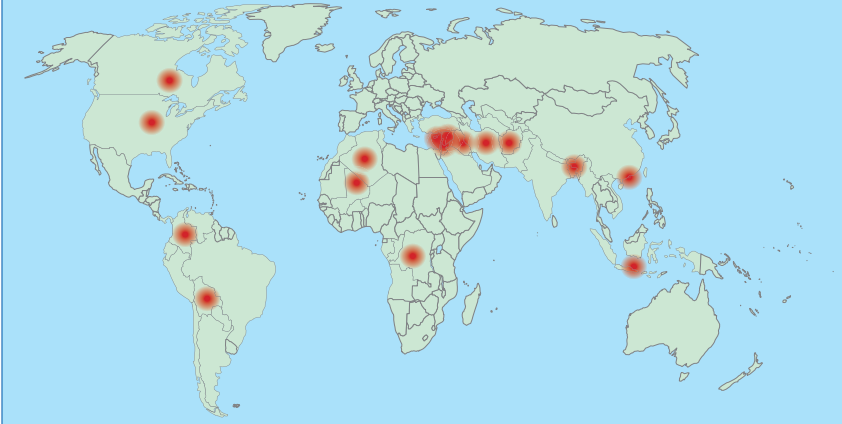
فیلیپ لوتر، مدیر تحقیقات شمال آفریقا و خاورمیانه عفو بین‌الملل در این زمینه گفت: "افزایش شمار کشته‌ها نشانه هشداردهنده‌ای از چگونگی رفتار ظالمانه با معترضان غیرمسلح توسط مقام‌های ایرانی است و حمله وحشتناک آن‌ها به زندگی آدم‌ها را آشکار می‌کند."

عفو بین‌الملل در این گزارش آورده است که روایت‌های وحشتناک شاهدان عینی و نزدیکان قربانیان، اطلاعات جمع آوری شده از سوی کنشگران حقوق بشر و روزنامه‌نگاران خارج از ایران و بررسی ویدئوهای گسترده توسط نیروهای این سازمان، شواهد روشنی را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد نیروهای امنیتی ایران به‌طور عمدی از سلاح گرم علیه معترضان غیر مسلح که تهدیدی علیه آن‌ها نبودند استفاده کرده‌اند.

این سازمان تأکید کرد که نیروهای امنیتی از فاصله کم به معترضان غیرمسلح تیراندازی کردند و در برخی موارد شلیک به سمت معترضانی انجام می‌شود که در حال فرار هستند و هیچ‌گونه تهدیدی برای نیروهای امنیتی نبودند. این گزارش همچنین تصریح می‌کند که طبق برخی دیگر از ویدئوها، نیروهای امنیتی از پشت‌بام ساختمان‌های دولتی به سمت معترضان تیراندازی کرده‌اند.

این سازمان در گزارش خود اشاره کرده است که حتی اگر اقلیت

جهان در یک نگاه - هفته گذشته



فرم اشتراک ایران استار و همیاری شما

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

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

فرم اشتراک را می‌توانید همراه با مبلغ پرداختی به آدرس زیر ارسال نمایید:
315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5

- مطالب منتشره با نام، مصاحبه و یا رسیده از خوانندگان، نظرات آنان را بیان می‌کند و مسئولیت آن به عهده ایران استار نیست.
- از انتشار هر گونه تهمت، تاذر ست، چسباندن فردی به گروهی، توهین، پند کردن به شخصیت، درخواست حذف، جهت‌داری و طرف‌داری سیاسی یا غیر سیاسی، مطالب بکطرفه و آگهی غیر قانونی، مخدوریم.
- ایران استار در صورت لزوم حق ویرایش، ترجمه و کوتاه کردن مطالب را برای خود محفوظ می‌دارد.
- آخرین فرست ارسال یا تصحیح مطالب دوشنبه ۱۲ ظهر و آگهی‌ها سه‌شنبه ۱۳ ظهر است.
- هر گونه استفاده از مطالب، طراحی و تصاویر این رسانه منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

ایران استار

Iran Star Marketing Inc.
Tel: (+1) 647-674-4048 | Web: www.iranstar.com

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

ارز ممل
 Metal Exchange
 بهترین نرخ حواله فوری
 ۲۸ ساعته
 پرداخت همین ارز با
 کارته 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, 28 Nov 2019 - V. 26 - No.1265

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

← ۲۹ پزشکی برخی آنتی بیوتیک ها خطر ابتلا به پارکینسون را بالا می برند دانشگاه هلسنکی	← ۲۷ تندرستی ویتامین هایی که از پر خوری جلوگیری می کنند انجمن تیروئید آمریکا	← ۲۳ دانش درمان جدید سرطان برای مقابله با سلول های مخفی محققان دانشگاه ییل	← ۱۸ زندگی نامه - کتاب نگاهی به شاه قسمت ۷۸ دکتر عباس میلانی
← ۲۹ پزشکی قرص های رژیمی اختلالات غذایی در زنان ایجاد می کند محققان آمریکایی	← ۲۷ تندرستی چگونه بدون خطر از آفتاب ویتامین D بگیریم؟ سازمان جهانی بهداشت	← ۴۸ تاسیسات راه های ایجاد تعادل هوایی در منزل توسط خودتان! مهندس پیمان رامندی	← ۲۰ سخن و اندیشه - ۹۰ دو قطعه شعر دکتر حسن گل محمدی
← ۳۰ آشپزی - ۱۱۴ چوب شور خانگی بیسکویت جوهرک اسنک موزارلا پروین ترابی	← ۲۸ تغذیه خوراکی هایی که نباید ناشتا بخورید متخصصان طب سنتی	← ۲۵ طنز تلخ اندر حکایت نگرانی های شدید فضول خان فضول خان	← ۲۲ سلامت موبایل، اسکلت نسل های بعد را تغییر می دهد دانشمندان استرالیایی
← ۳۲ رمان دنباله دار آتوسا (دختر کوروش بزرگ) قسمت ۳۱ هلی افشار	← ۲۸ تغذیه آوکادو به پیشگیری از دیابت کمک می کند دانشگاه گولف کانادا	← ۲۶ روانشناسی - ۱۰۶۶ زیان تهدید و سرزنش، بیشتر از منفعت آن است دکتر صفر داعی	← ۲۲ سلامت جراحی کاهش وزن ریسک سرطان سینه را پایین می آورد انجمن سرطان آمریکا

ملکی استثنایی در موقعیتی استثنایی در زمینی استثنایی با قیمتی استثنایی



Brennan Aguanno, Broker
416-834-4708

Re/Max Hallmark Ltd. Brokerage. Independently owned and operated.

FOR SALE
NEW PRICE

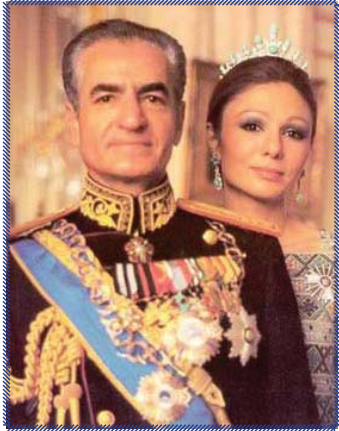
Investment Opportunity
 Commercial/Residential
 1.51 Acre Estate

RE/MAX
 HALLMARK REALTY LTD.

9520JaneSt.com



نگاهی به شاه



دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه - پژوهشگر
milanibooks.com



ناشایست دانستند. در مقابله با این فشارها، رژیم شاه هم وارد کار شد و دولت‌های غربی را به فرستادن سران خود به این جشن‌ها ترغیب و تشویق می‌کرد. گاه کار به تهدید هم می‌کشید. برای مثال، به دولت فرانسه و انگلیس تفهیم شد که اگر ملکه الیزابت و جرج پمپیدو، رئیس جمهور فرانسه در جشن‌ها شرکت نکنند، "آینده سرمایه‌گذاری فرانسه و انگلیس در معادن مس کرمان" که مورد علاقه هر دو کشور بود به خطر خواهد افتاد. به سفیر هلند هم هشدار داده شد که "ملکه جولیانیا بهتر است در مراسم" شرکت کند و به دولت آلمان هم گفته شد که آینده نفوذ و حضور اقتصادی آلمان در ایران به حضور رئیس‌جمهور آلمان در ایران باز بسته است. در عین اینکه ایران سران این کشورها را برای حضور در جشن‌ها تحت فشار قرار می‌داد، شاه رغبتی به حضور تنها رئیس دولت مهمی که مشتاق حضور در جشن‌ها بود نداشت. اسرائیل به ایران اطلاع داد که حاضر است در بالاترین سطح ممکن در جشن‌های ایران شرکت کند، ولی این بار ایران بود که از دعوت سران اسرائیل سر باز زد. از سویی رژیم نگران بود که با حضور رئیس دولت اسرائیل همه سران کشورهای عربی از حضور در مراسم امتناع خواهند جست. به‌علاوه، از زمانی که اردشیر زاهدی به وزارت امور خارجه ایران منصوب شده بود ایران بر آن شد که در خاورمیانه سیاست تازه‌ای پیش گیرد که در آن هم با مصر و دیگر کشورهای عرب دوستی بیشتری برقرار کند و هم روابط با اسرائیل را ادامه دهد. در هر حال، به‌رغم فشارهای ایران، بسیاری از مهم‌ترین مهمانان مدعو از شرکت در مراسم جشن‌ها احتراز جستند. برای شاه این واقعیت که ملکه انگلستان حاضر به شرکت در مراسم نشد قاعدتاً سخت‌تر از دیگر غیبت‌ها بود. به گفته سفارت انگلستان، شاه وقتی خبر عدم شرکت ملکه را شنید "غرومند" کرد. آن گاه از سفیر خواست که به جای ملکه [ولیعهد انگلستان] "پرنس ولز در مراسم شرکت کند." به اطلاع شاه رساندند که ولیعهد هم از شرکت در مراسم معذور است. گفته شد که در زمان جشن‌ها او "در نیروی دریایی مشغول انجام خدمت وظیفه

در آغاز قرار بود مراسم بزرگداشت ۲۵۰۰ سال سلطنت فرصتی برای بازشناخت دوران پر عظمت امپراتوری ایران، دستاوردهای فرهنگ پربار آن و تداوم نهاد سلطنت در ایران باشد. قرار بود جایگاه جدید ایران در نظام بین‌المللی را نشان دهد و ایرانیان را از هویت خود آگاه و سرافراز کند. اما در عمل مخارج هنگفت جشن‌ها، و شایعاتی که در مورد سوءاستفاده‌های مالی برخی از مقامات بلندپایه رواج پیدا کرد، این جشن‌ها را به فرصتی برای تبلیغات موثر مخالفان شاه بدل کرد. گرچه در ارتباط با این جشن‌ها قرار بود ۲۵۰۰ مدرسه و کلینیک در بعضی نقاط ایران تاسیس گردد، و گرچه یکی از پیامدهای جشن‌ها آغاز کار مجموعه نفیس و پربار اکتا ایرانیکی بود که تحقیقات برخی از سرشناس‌ترین محققان ایران‌شناس را چاپ و منتشر می‌کرد، اما در عمل این نکات مثبت جشن‌ها تحت‌الشعاع این واقعیت قرار گرفت که محور بحث‌ها و گزارش‌ها نه عظمت ایران که سنگینی مخارج بود. نیروهای مخالف شاه در داخل و خارج تلاش کردند که هر چه بیشتر جنبه‌های منفی و قابل ایراد جشن‌ها را بزرگ کنند.

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله هدفی دیگر را هم دنبال می‌کرد. قوی است قدیمی که روح تاریخ و هویت ایران در هزار و سیصد سال اخیر دوپاره بوده است، می‌گویند از سویی، اندیشه‌ها و اخلاق زرتشتی در نسوج فرهنگی ایران ریشه دارند و از سوی دیگر باورهای اسلام. محققانی چون هانری کربن و محمد معین حتی تشیع را تجلی این روح دوپاره و دوام و قوام اندیشه‌های زرتشتی می‌دانند. به‌علاوه، تاریخ صد سال اخیر ایران را می‌توان از یک جنبه به تلاش نیروهای مخالف در تقویت یک سویه از این روح دوپاره و تضعیف سویه دیگر تقلیل داد. دوران رضاشاه و جشن‌های ۲۵۰۰ ساله تلاشی برای تکیه بیشتر بر جنبه‌های تاریخ پیش از اسلام ایران بود و تلاش‌های رژیم اسلامی برای حذف نوروز و بازنویسی تاریخ دقیقاً برای معارضه با ایران قبل از اسلام و تأکید بر هویت صرفاً اسلامی ایران است. با این همه، تلاش‌های تبلیغاتی دامنه‌دار مخالفان شاه علیه جشن‌ها و اسراف و تبذیر برخی مقامات رژیم، سبب شد که نفس جشن‌ها و نه معنای تاریخی و فرهنگی آنها محور توجه گیرد. آیت‌الله خمینی در بیانیه‌ای شدیدالحن جشن‌ها را "بزم اهریمن" خواند. کنفدراسیون دانشجویان هم نیروهای گسترده خود را برای مبارزه با جشن‌ها و جلوگیری از شرکت رهبران کشورهای غربی در این مراسم بسیج کرد. بسیاری از روشنفکران نامدار اروپا و آمریکا با صدور بیانیه‌هایی جشن‌ها را محکوم کردند و مشارکت رهبران مدعو در مراسم را



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
CONSEILS DE REGLEMENTATION DES
CONSULTANTS EN IMMIGRATION DU CANADA



حتی ریچارد نیکسون، بهرغم روابط دوستانه‌ای که با شاه داشت، در جشن‌ها شرکت نکرد و معاون خود، اسپرو اگنو را به ایران فرستاد. دولت شوروی رئیس‌جمهور وقت کشور پادگورنی را به جشن‌ها گسیل کرد و تیتو هم از طرف یوگوسلاوی به ایران آمد.

از منظر سلسله مراتب سلطنتی، هایلده سلاسه، امپراتور وقت حبشه، و پرنس رینیر و همسرش پرنس گریس مهم‌ترین شرکت‌کنندگان در جشن‌ها بودند.

[نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۳۲ ←]

خواهد بود. شاه بالاخره با اکراه تمام حاضر شد که پرنس فیلیپ و پرنسس آن بجای ملکه به ایران سفر کنند. البته دولت انگلستان در کنار خبر بد عدم شرکت ملکه این قول را به شاه داد که دربارش حاضر است به حل‌وفصل معضلات تشریفات دیپلماتیک و مساله تقدم و تأخر مهمانان عالیرتبه و جای مناسب نشستن و ایستادن هر یک در مراسم و شام‌های رسمی به ایران کمک کند. شاه هم از این پیشنهاد استقبال کرد و وقتی پرنسس آن به ایران سفر کرد شاه اسبی بر سیبل تشکر به او هدیه داد.



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

دو قطعه شعر

سخن و اندیشه - ۹۰

حسن گل محمدی
نویسنده و شاعر



گل امید

بازکن این پنجره را
زمستان است
هوا سرد است و آلوده
ولی دیگر در این محبس توأم نیست
بجام با تنی لرزان و فرسوده.

برواز پنجره بنگر
سکوت مردم در رخ
با فریاد و نفیر مرگ باد بشکسته
به سطح هر خیابان و میان کوچه‌ها مردم
همه در حال تغییرند
گل امید از کف آسفالت می‌روید.

چرا در خانه می‌مانی
جاری شو که آب را کد مرداب گندیده‌ست
سیاهی‌های تردید را

بشنوی اندر زلال روشن آینده‌ای نزدیک
همه چشم امید دارند به سوی تو
حرکت کن، جاری شو
سیاهی شب تاریک و دیجور را
ستاره باش.

اگر هر یک از ماها
در این شبهای تاریک و سیاه و سرد
قطعه‌ای روشن برافروزیم

هزاران راه شیری
بر فراز آسمان ایجاد خواهیم کرد
حرکت کن، جاری شو
بغض درگلو مانده را فریاد کن
بساط ظلم و استبداد را
از ریشه برکن.

در این شبهای تاریک و سیاه و سرد
که از هر سو نفیر مرگ می‌آید

طوفان شو، رعد و باران باش
برافروز نور روشن در درون خود
خیابان‌ها و مردم را چراغان کن.

بانگ بردار که ما از مرگ نمی‌ترسیم
به مانند یکی زنجیر پولادین آبدیده
همه ما با هم هستیم در کنار هم
تترسید از سیاهی‌های شب
سپیدی سپیده روبروی ماست
من به چشم خویش می‌بینم
از پس این ابرهای تیره شب
طلوع تازه خورشید آزادی نزدیک است.

پیاخیزید که آینده از آن ماست
از آن این جوانان ست
این دلبران کاوه‌های رنج دیده
که زنجیر اسارت را به دست خویش
کرده‌اند پاره
پیاخیزید
پیاخیزید.



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

و شعله‌های گسترده خشم شان
دژخیمان را نابود کند.

چه می‌توان کرد؟
آینده همه پراز دردست و اضطراب
و چشم مادران سراچه خون
اما، دشت‌ها و سرزمین زیبای پدریمان
همیشه سبز خواهند ماند
با افق روشن
و غروب دل‌انگیز
در پس انوار طلایی خورشید!



چه می‌توان کرد

چه تلخ است نظاره‌گر بودن
آنگاه که همه چیز فرو می‌ریزد
و انسان با چشم خود می‌بیند
که لحظه سقوط نزدیک است
و همه در انتظاری آمیخته به تردید
به انهدام می‌اندیشند.

هر چند در دور دست
افق چندان روشن نیست
ولی مردم با جسارت،

تمام ناهمواری مسیر را
طی خواهند کرد
و کودکان و زنان بی‌گناه خود را
از زیر آوار ساختمان‌های فرو ریخته
نجات خواهند داد.
هولناک روزگاری ست
همه جا را هراس و تیرگی پر کرده
و انسان‌ها خواب گذشته‌های دور را
تعبیر می‌کنند
این گناه پدران ماست
که بر دوش جوانان سنگینی می‌کند

در زیر بازظلمت و تباهی سرنوشت
با بدبختی و فلاکت‌هایی
که بر سرزمین پدریمان
نازل شده است.

سال‌های سیاهی در پیش داریم
سال‌هایی که خوراک مردم بی‌پناه
خاک و خون است
سال‌هایی که همه چیز را در خود فرو
خواهد برد
تا آن که مردمی قدرتمند قد برافرازند

حسن گل محمدی،

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

golmohammadihassan@yahoo.com

اسپانسرهای مطلب سخن و اندیشه:

رستوران خانوادگی دربند

۶۴۷-۸۹۳-۳۴۴۱

شرکت توریستی رهنورز

۶۴۷-۴۰۲-۸۶۸۷

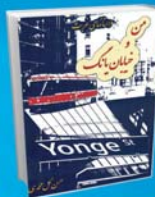
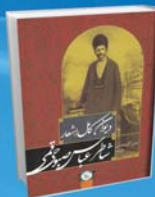
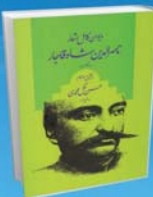
شرکت گنجینه فروش

۹۰۵-۲۳۷-۴۳۹۴

هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

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

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



دانشمندان استرالیایی:

موبایل، اسکلت نسل های بعد را تغییر می دهد



محیطی سازگار می شوند. به طور متوسط هر فرد در طول روز ۴ ساعت به صفحه موبایل یا کتاب خیره می شود. خم شدن سر که نزدیک ۶ کیلو وزن دارد، روی صفحه نمایش منجر به افزایش بار عضلات گردن می شود. بدن در این وضعیت، لایه های جدید استخوانی را در پشت گردن تشکیل می دهد.

اما اسکلت بدن انسان ها، آخرین بار با تبدیل شدن جوامع شکارچی به جوامع کشاورزی تغییر کرد و اندازه فک آنها کوچکتر شد. این اتفاق اگرچه باعث بروز ضایعات فک و دندان در انسان ها شد اما تلفظ آواها و حروف F و V را برای آنها ممکن ساخت.

رویش استخوان اضافی در پشت گردن، تا یک دهه پیش تنها در بدن برخی افراد سالمند قابل مشاهده بود. اما به گفته دانشمندان استرالیایی استفاده بیش از حد از فناوری های دیجیتال و رشد استخوان اضافی در پشت گردن افراد جوان، می تواند آغاز تکاملی دیگر در ساختمان اسکلت بدن انسان باشد.

به گزارش روزنامه فرانکفورتر آلمانیته؛ دو دانشمند استرالیایی با بررسی تصاویر اشعه ایکس ۱۲۰۰ جوان بین سنین ۱۸ تا ۳۰ سال، شاهد بروز تورم پوستی در پشت گردن ۴۰ درصد از این افراد بودند. به طوری که با کشیدن نوک انگشتان از وسط گردن به سمت بالا، این برجستگی قابل لمس بود. دانشمندان این تغییر در آناتومی را به استفاده بیش از حد از تبلت و تلفن های هوشمند نسبت دادند.

در طول زندگی استخوان ها با شرایط مختلف

انجمن سرطان آمریکا:

جراحی کاهش وزن ریسک سرطان سینه را پایین می آورد



محققان آمریکایی دریافتند زنان دارای پیشینه ژنتیکی سرطان سینه در مقایسه با زنان دارای وضعیت مشابه که تحت عمل جراحی کاهش وزن قرار می گیرند ۲.۵ برابر بیشتر با بدخیمی سرطان سینه مواجه هستند.

احتمال بروز سرطان سینه در زنان به شدت چاق یا دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۵، ۱۸ درصد بود در حالی که در زنان دارای شرایط مشابه که تحت عمل جراحی کاهش وزن قرار گرفته بودند این ریسک ۷.۴ درصد بود.

نتایج مطالعه همچنین نشان داد جراحی کاهش وزن موجب کاهش احتمال ابتلا به سرطان های مرتبط با چاقی تا ۲۰ درصد می شود.

محققان در این مطالعه، داده های مربوط به ۱,۶۷۰,۰۳۵ بیمار دارای شاخص توده بدنی ۳۵ یا بیشتر را بین سالهای ۲۰۱۰ و ۲۰۱۴ بررسی کردند. بروز سرطان در مورد بیش از ۱.۴ میلیون بیماری که تحت جراحی کاهش وزن قرار نگرفته بودند (گروه کنترل) و حدود ۲۵۰ هزار بیماری که تحت جراحی کاهش وزن قرار گرفته بودند، بررسی شد.

"امانوئل لو منزو"، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: "یافته های ما نشان می دهد جراحی چاقی می تواند به شکل قابل توجهی از ابتلا به سرطان در بیماران دارای ریسک بالا در مقایسه با جمعیت عمومی پیشگیری نماید."

وی در ادامه می افزاید: "این تاثیر در بیماری که از لحاظ ژنتیکی به شدت در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار داشتند، بسیار چشمگیر بود."

محققان تاکید می کنند برای پی بردن به فاکتورهای احتمالی نیاز به مطالعات بیشتری است.

طبق اعلام انجمن سرطان آمریکا، بافت چربی بیشتر می تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را از طریق افزایش میزان استروژن افزایش دهد. اضافه وزن و چاقی با افزایش ریسک ابتلا به ۱۳ نوع سرطان مرتبط هستند. آنها به همه بخصوص زنان تاکید می کنند که در صورت اضافه وزن، حتما برای کاهش آن اقدام کنند.



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 پلازای سوپر پارسیان

حسابداری ایده آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

مجتبی فریور



آیا می دانید با تکمیل فرم های مالیاتی اگر در سال ۲۰۱۷ درآمد نداشته باشید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!

اگر حتی در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده اید، ممکن است صدها دلار به شما پرداخت شود!

آیا می دانید در صورت عدم تکمیل فرم های مالیاتی: Child Tax Benefit فرزندان شما از جولای سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری



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

تکمیل فرم های 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



محققان انگلیسی:

چای سبز، با باکتریهای مقاوم به آنتی بیوتیک مقابله می کند



شیوع باکتریهای مقاوم به آنتی بیوتیک یکی از بزرگترین تهدیدها در حوزه سلامت جهانی است. محققان همواره به دنبال راهکاری برای رفع این بحران بوده اند و نتایج بررسی های اخیر نشان می دهد ترکیبی در چای سبز وجود دارد که می تواند تاثیرگذاری داروهای موجود را در از بین بردن این باکتری ها تقویت و به مقابله با باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک کمک کند. از اوایل دهه ۱۹۳۰ میلادی داروهای آنتی بیوتیک در درمان عفونت های باکتریایی فاکتور کلیدی به حساب می آیند. با این حال مطالعات نشان می دهد باکتری ها و قارچ ها به سرعت در حال مقاوم شدن به داروهایی هستند که پیش از این برای مقابله با آنها تولید شده اند.

در چنین شرایطی عفونت های ناشی از باکتری های مقاوم به دارو در مدت زمان طولانی تری درمان شده و گاهی اوقات حتی درمان آنها ممکن نیست. طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا تنها در آمریکا سالانه دو میلیون نفر به باکتری های مقاوم به دارو آلوده می شوند و حدود

محققان دانشگاه ییل:

درمان جدید سرطان برای مقابله با سلول های مخفی

این محققان متوجه شدند که سیستم ایمنی بدن به نوعی خاطره سرطان را حفظ و از بروز دوباره آن در این مسیر پیشگیری می کند.

در مطالعه دوم، محققان این دانشگاه با استفاده از نسخه جدید ابزار ویرایش ژن به نام "کریسپر" (CRISPR) شکل دیگری از ایمنی درمانی را آزمایش کردند. به طور معمول از کریسپر برای برش دقیق ژن های مشکل دار و یا درج موارد جدید مفید استفاده می شود اما در این مطالعه محققان از این ابزار برای کشف ژن های مرتبط با سرطان در هر محلی که مخفی شده بودند، استفاده کردند. این سیستم جدید که MAEGI نامیده می شود، دهها هزار ژن مرتبط با سرطان های مختلف را در بدن جستجو کرده و سپس موقعیت آنها را نشان دار می کند و توجه سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با آنها جلب می کند. محققان می گویند، این یک نوع کاملاً جدید ایمنی درمانی است و زمانی که این سلول ها معرفی می شوند سیستم ایمنی بدن در صورت بروز آنها در آینده فوراً این سلول ها را شناسایی می کند.

محققان در آزمایش بر روی موش ها متوجه شدند که MAEGI برای مبارزه با تومورها ملائوم، تومورهای سه گانه منفی سینه و تومورهای لوزالمعده موثر است. نتایج این مطالعه نشان داد که فناوری MAEGI سرطان را یا کاهش می دهد و یا موجب ریشه کنی آنها می شود. آنها با توجه به اینکه نویدبخش بودن هر دو این روش ها در ایمنی درمانی سرطان، سرگرم انجام آزمایش های بالینی بر روی انسان هستند.

کشف روش هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در مواجهه با سرطان یکی از نویدبخش ترین انواع درمان است؛ اکنون دو مطالعه که توسط محققان دانشگاه "ییل" در آمریکا بر روی موش ها انجام شده است موفقیت هایی را در این زمینه ارائه می دهند. محققان دانشگاه "ییل" در یک مطالعه با تقلید یک عفونت ویروسی در تومور، سیستم ایمنی بدن را فریب دادند تا تصور کند عفونتی وجود داشته و برای مبارزه با آن اقدام کند. آنها برای این منظور سه آزمایش انجام دادند؛ در آزمایش اول مولکول SLR14 را مستقیم به درون تومورهای موش تزریق و مشاهده کردند که سلول های تی این حیوانات، سرطان را از بین ببرند. آنها در آزمایش دیگری همچنین متوجه شدند که ارائه درمان در یک محل در تومور باعث می شود که سلول های تی به نواحی دیگر نیز پاسخ دهند. در آزمایش سوم، محققان سلول های تومور را در جریان خون حیوان گسترش دادند تا پدیده متاستاز را تقلید کنند و مشاهده کردند که درمان SLR14 قادر به پاک سازی آن بود.

۲۳ هزار نفر جان خود را از دست می دهند. در این بررسی اخیر ترکیبی از چای سبز مورد مطالعه قرار گرفت که نشان داد این ترکیب می تواند اثربخشی داروهای آنتی بیوتیک را تقویت کرده و باکتری ها را از بین ببرد.

محققان انگلیسی در بررسی جدید خود روی باکتری سودوموناس آئروژینوزا متمرکز شدند. این باکتری می تواند موجب عفونت های شدید پوستی، خونی و تنفسی شود. این باکتری به شکل فزاینده ای در حال مقاوم شدن به بسیاری از آنتی بیوتیک هاست و در حال حاضر با ترکیبی از داروها درمان می شود.

چای سبز حاوی ترکیبی موسوم به اپی گالوکتشین است. در این بررسی محققان انگلیسی این ترکیب را با آنتی بیوتیک آرترونام استفاده کردند که مشخص شد این ترکیب تعداد باکتری های سودوموناس آئروژینوزا را در بافت آزمایشگاهی کاهش می دهد.

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

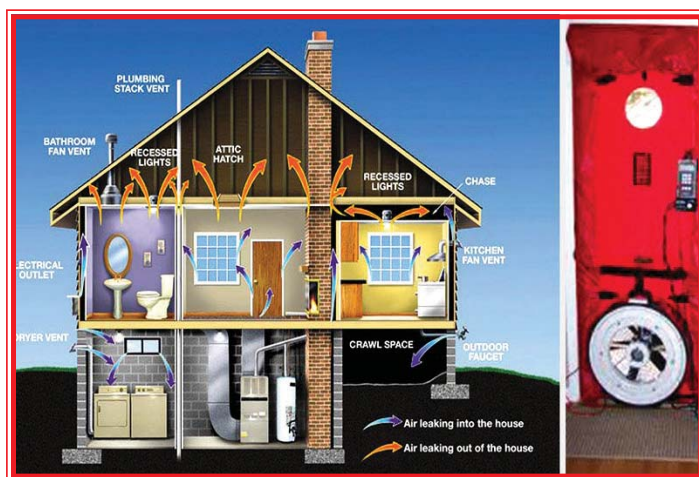
www.royalusaimmigration.com , info@royalusaimmigration.com



دستگاه‌های سرمایشی و گرمایشی - ۴۸

پیمان رامندی
مهندس تاسیسات

راه‌های ایجاد تعادل هوایی در منزل توسط خودتان!



در این مطلب سعی بر این دارم که شما را با جریان هوا و تعادل آن "ایر بالانسینگ" در منزل آشنا کنم البته طبق معمول همیشه با یک مقاله چند خطی امکان انتقال دانش تاسیسات وجود ندارد ولی سرنخی است برای مطالعات و بررسی‌های بعدی.

تعادل هوایی چیست؟

متعادل‌سازی هوا فرایندی است که شامل تغییر در سیستم گرمایش و سرمایش موجود در منزل شما برای اطمینان از توزیع یکنواخت هوا در آن می‌شود. بعد از ایجاد یک تعادل هوایی مناسب در خانه برای تمام مناطق مقدار صحیح انتقال حرارت وجود خواهد داشت و همه مؤلفه‌های سیستم تهویه مطبوع با هماهنگی کار خواهند کرد و تا حد زیادی شما نقاط مختلف با درجه حرارت‌های ناموزون نخواهید داشت البته باید توجه داشته باشید در مناطقی که سیستم گرمایش، سرمایش و عایق‌بندی آنها از طراحی و اجرای درستی برخوردار نیست نباید انتظار معجزه داشته باشید.

تعادل، گردش هوا را بهبود می‌بخشد و راندمان توزیع انرژی را افزایش داده و عملکرد کلی سیستم بالانسینگ، تهویه هوا و سیستم گرمایشی و سرمایشی شما را ارتقا می‌بخشد، برای صاحب خانه به این معنی است که تحویل مقدار مناسب هوا (گرم یا سرد) به هر اتاق باعث راحتی خانه شما می‌شود. متعادل‌سازی هوا برای یک کارشناس تاسیسات، فرایند آزمایش و تنظیم سیستم شما با استفاده از مهارت، ابزار و تجربه است.

در این مقاله به روش‌هایی می‌پردازم که شما می‌توانید مانند یک حرفه‌ای با کمک گرفتن از آنها به تنظیم جریان هوای داخل منزل خود کمک کنید، البته در صورت نیاز با یک کارشناس تاسیسات تماس بگیرید. با خواندن این روش‌ها شما درک می‌کنید که یک کارشناس چه روش‌هایی را برای ایجاد تعادل در هوای منزل در پیش می‌گیرد البته و صد البته در بعضی از موارد ممکن است به نصب دریچه و یا جابجایی نیاز داشته باشید.

۱۳ نکته برای ایجاد تعادل هوایی در خانه

- دریچه‌های خروجی هوا را باز یا بسته کنید.
- با استفاده از ترموستات‌های هوشمند ۲ درجه سانتی‌گراد اختلاف حرارتی ایجاد کنید.
- فیلتر دستگاه را به صورت مرتب تعویض کنید.
- از پنجره‌های دو جداره و عایق‌های مناسب برای سقف و دیوارها استفاده کنید.
- دستگاه‌های حرارت‌زا (تولیزون) را در نزدیک ترموستات قرار ندهید.
- منزل را درزگیری کنید.
- از پنکه سقفی استفاده کنید.
- دریچه‌های خروجی و ورودی‌های هوا را مسدود نکنید.
- دستگاه ترموستات را بر روی حالت پنکه

از پنکه سقفی استفاده کنید

داشتن یک پنکه سقفی می‌تواند تأثیر عمیقی بر گردش هوا داشته باشد. پنکه سقفی شما باید در ماه‌های گرم برای خلاف جهت عقربه‌های ساعت حرکت کنند تا جریان هوای خنک به سمت پایین ایجاد شود. با این حال، باید در طی ماه‌های سردتر با سرعت کم در جهت حرکت ساعت حرکت کند تا بتواند به توزیع یکنواخت هوای گرم کمک کند.

دریچه‌های خروجی و ورودی‌های هوا را مسدود نکنید

نباید دریچه‌های خروجی و ورودی هوا را با مبلمان یا موارد دیگر مسدود کنید هنگامی که دریچه‌ها را با مبلمان مسدود می‌کنید، سیستم شما باید سخت‌تر کار کند و جریان هوا مختل می‌گردد. به طور کلی دریچه‌ها نیاز به حداقل ۱۸ اینچ یا ۴۵ سانتی‌متر فضا برای کارکرد مناسب دارند.

دستگاه ترموستات را بر روی حالت پنکه روشن قرار دهید

تنظیم ترموستات بر روی حالت فن روشن می‌تواند در کیفیت هوا و سطح راحتی شما تأثیر بگذارد ولی این کار با جنبه‌های مثبت و منفی همراه است، تعادل دمایی در خانه بهتر می‌شود ولی در عوض شما کمی افزایش در قبض برق خود خواهید داشت.

کانال‌کشی خود را چک و هواند کنید

در صورتی که از کانال‌ها، هوا نشت می‌کند به کمک نوارچسب‌های مخصوص جلوی آن را بگیرید. کانال‌های برگشت هوا را چک کنید دریچه‌ها و کانال‌های برگشتی هوا به سیستم تهویه مطبوع خود را چک کنید در خیلی از موارد عدم وجود یا نامناسب بودن دریچه‌های برگشت هوا خصوصا از طبقات بالا می‌تواند در توزیع نامناسب هوا دخیل باشد در این خصوص با یک کارشناس مشورت کنید.

سایز دستگاه گرمایش و سرمایش خود را تغییر دهید

این آخرین راه حل است اطمینان حاصل کنید اندازه سیستم تهویه مطبوع شما با اندازه خانه‌تان هماهنگی دارد. شما نباید دستگاه خیلی کوچک و یا خیلی بزرگ داشته باشید زیرا این امر می‌تواند باعث ایجاد برخی از مشکلات در خانه شود. از گرم و سرد نشدن خانه گرفته تا ایجاد چرخه‌های سرمایشی و گرمایشی کوتاه مدت "شورت سایکل" باعث عدم فضای راحت و خرابی زود هنگام دستگاه می‌شود. اندازه‌گیری دقیق دستگاه، کار یک متخصص واجد شرایط تهویه مطبوع است. با این توضیحات اندک به پایان مقاله رسیدیم امیدوارم با اجرای موارد بالا خانه‌ای گرم‌تر و راحت‌تر داشته باشید. در صورت داشتن سوال می‌توانید با من در تماس باشید.

ایام به کام

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

Airsolarsystem.com

647-896-3025

درجه سانتی‌گراد با هم اختلاف داشته باشند، مثلا ترموستات طبقه اول را بر روی ۲۲ درجه سانتی‌گراد و سنسور طبقه بالا را بر روی ۲۴ درجه تنظیم کنید.

فیلتر دستگاه را به صورت مرتب تعویض کنید

اگر چه فیلتر دستگاه مخصوص سیستم گرمایش و سرمایش شما است ولی به بهبود کیفیت هوای منزل شما نیز کمک می‌کند و راندمان دستگاه را افزایش می‌دهد و به کاهش هزینه‌های انرژی کمک می‌کند. با تعویض به موقع ۵ تا ۱۵ درصد در صورت حساب خود پس‌انداز کنید. عدم تعویض به موقع فیلتر به دستگاه شما آسیب می‌رساند.

از پنجره‌های دو جداره و عایق‌های مناسب برای سقف و دیوارها استفاده کنید

پنجره‌ها به راحتی در دمای هر اتاق تأثیر می‌گذارد. پنجره‌های بدون پرده می‌تواند یک اتاق را سریع‌تر گرم و یا سرد کند. داشتن پنجره‌های دو جداره می‌تواند در میزان تغییرات دمایی و راحتی کلی تفاوت ایجاد کنند. در فصل‌های سرد، حدود ۲۶٪ از نور خورشید که روی پنجره‌های دو جداره استاندارد می‌تابد تبدیل به گرما می‌شود. اگر فکر می‌کنید خانه شما به درستی عایق‌بندی نشده است، یا فکر می‌کنید سقف منزل دارای عایق مناسبی نیست با یک کارشناس عایق کاری مشورت کنید.

دستگاه‌های حرارت‌زا (تولیزون) نزدیک ترموستات قرار ندهید

تجهیزات الکترونیکی گرمای زیادی ایجاد می‌کنند و واقعا می‌توانند بر روی ترموستات شما تأثیر می‌گذارد. ترموستات می‌تواند گرما را از اینگونه وسایل جذب کند و بر روی کارایی دستگاه تهویه مطبوع شما تأثیر بگذارد.

منزل را درزگیری کنید

مطمئن شوید که پنجره‌ها و درهای شما به درستی بسته شده است و درزی در اطراف آنها وجود ندارد زیرا این موارد اغلب باعث ایجاد نقاط سرد در خانه شما می‌شوند.

روشن قرار دهید.

- کانال‌کشی خود را چک و هواند کنید.
- کانال‌های برگشت هوا را چک کنید.
- سایز دستگاه گرمایش و سرمایش خود را تغییر دهید.
- از مرطوب‌کننده استفاده کنید.

دریچه‌های خروجی هوا را باز یا بسته کنید

انجام این کار ساده و مؤثر است جابجایی تیغه دمپر جریان هوا را در اتاق کنترل می‌کند. اما نباید دریچه‌ها را کاملا ببندید زیرا این کار می‌تواند مشکلات دیگری را برای سیستم تهویه مطبوع شما ایجاد کند. در طول فصل گرم سال دریچه‌های طبقات بالایی را کاملا باز کنید و دریچه‌های طبقه اول و زیرزمین را کمی بسته نگه دارید در طول فصل سرد سال این کار را برعکس انجام دهید.

برای بالانس هوای داخل منزل نیاز به سعی و خطا است پس مراحل زیر را طی کنید

مرحله ۱: ترموستات خود را روی ۲۶-۲۸ درجه فارانهات یا ۲۴-۲۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

مرحله ۲: برای ۲۴ ساعت اجازه دهید که سیستم گرمایشی یا سرمایشی شما کار کند. **مرحله ۳:** در مناطقی که خیلی گرم یا سرد هستند، دریچه‌ها را تنظیم کنید تا جریان هوا کم شود.

مرحله ۴: تنظیمات خود را دوباره بررسی کنید (۲۴ ساعت بعد) تا احساس کنید که آیا به دمای مطلوب رسیده‌اید.

مرحله ۵: مراحل ۱ تا ۴ را تا رسیدن به وضعیت مطلوب تکرار کنید.

با استفاده از ترموستات‌های هوشمند ۲ درجه سانتی‌گراد اختلاف حرارتی ایجاد کنید

اگر در خانه دو طبقه هستید می‌توانید از ترموستات‌های هوشمند با حداقل یک سنسور اضافی استفاده کنید ترموستات را به صورتی تنظیم کنید که ترموستات طبقه اول و دوم ۲

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 نگرانی های شدید فضول خان



طنز تلخ - ۶۵

فضول خان کامیونیتی

از خدا پنهان نیست، از شما هم پنهان نباشد آن که این روزها بر اثر حوادثی که در سرزمین پدریمان در حال وقوع است، دل و دماغی برای کسی باقی نمی ماند که به کار و زندگی فکر کند. به قول استاد اجل سعدی بزرگ:

"تو کز محنت دیگران بی غمی
نشاید که نامت نهند آدمی"

در این اندیشه های آزار دهنده غوطه ور بودیم و در خیابان خلوتی دور از هیاهو و شلوغی شهر قدم می زدیم که ناگهان از خدا خواسته با استاد فضول خان مواجه شدیم. این اتفاق را بسیار مغتنم شمردیم ولی وقتی که از نزدیک خوب نگاه کردیم، سخت ناراحت شدیم، جلو رفتیم و پس از عرض ارادت و احترام از وی پرسیدیم:

"استاد فضولی، شما را چه می شود که این گونه به هم ریخته اید؟"

استاد که مردی متین و انسانی والا است، گره از

جبین باز کردند و گفتند:

"ببینید جانم، عزیزم، فرزندم، در زندگی انسان ها گاهی اوقات روزهایی، ماه ها و سال هایی است که تکرار شدنی نیستند و اگر این ایام مهم و تاریخ ساز بی نتیجه سپری شوند، امیدی در دل ها و آینده ای برای نسل های آتی باقی نمی ماند."

ما که از فرمایشات استاد مطلب روشنی درک نکرده بودیم، به ایشان نزدیک تر شدیم و پرسیدیم:

"اگر ممکن است در این رابطه موضوع را بدون ابهام و اشاره بگویید یا آن که با نمونه و مثال

آن را توامان کنید تا همه مشتاقان و دوستداران شما از آن فایده ببرند."

لیخندی تلخ به لب آوردند و گفتند:

"پسرم، ما عمرمان را سپری کرده ایم و در پایان روزهای زندگی به سر می بریم، بنابراین این آشفته گی و نگرانی مان برای خودمان نیست. دغدغه مان برای نسل های جوان آینده و آنهایی است که باید امیدی در دل و راهی در پیش رو داشته باشند تا همگام و هم طراز با دیگر انسان های روی کره زمین از کیفیت و موهبت زندگی برخوردار گردند. متأسفانه اتفاق های این روزها در کشورمان هر بارقه امیدی که به چشم می آید را تیره تر می کند.

به قول شاعر:

"بیش از اینم مرا به زندگی امیدی نیست
برای گشودن این قفل ها کلیدی نیست"

زندگی مردم ما آنچنان قفل شده است که آنها هر کاری می کنند تا کلیدی بیابند و این قفل لعنتی را باز کنند، به نتیجه ای نمی رسند. ما البته در طول تاریخ و در مقاطع مختلف با مشکلات عده های روبرو بوده ایم، از جمله اسکندر، اعراب، مغول گرفته تاکنون. ولی همواره نسل های از جان گذشته جوانان ایرانی با ثبات جان و مالشان توانسته اند قفل ها را بشکنند و بر مشکلات پیروز شوند. ما شبها خوابمان نمی برد و به این گونه مسائل فکر می کنیم و این که خدا کند این بار هم مردم بر مشکلات پیش آمده پیروز شوند."

آنقدر استاد فضولی متأثر و ناراحت بودند که صلاح ندیدیم بیشتر مزاحمان شویم، لذا با خداحافظی از کنارشان مرخص شدیم و خود نیز در دنیای تنهایی غربت به یاد هموطنانمان با کوهی از اندوه به راه خود ادامه دادیم.

روانشناسی - ۱۰۶۶

دکتر صفر داعی
روان‌درمانگر

زبان تهدید و سرزنش، بیشتر از منفعت آن است



در چند جلسه بعدی مشاوره زناشویی خانم عمیقاً پشیمان بود که خود چگونه از روش نادرستی استفاده نموده است. او اعتراف نمود که عاشق همسرش بوده است و چقدر به او علاقه داشته که ازدواج نموده است و فکر می‌کرد این زندگی مشترک برای همیشه خواهد ماند. او می‌گفت که جدا عاشق خانه‌شان بوده است و پشیمان بود که چگونه پی‌درپی اظهار داشته که می‌خواسته خانه‌شان را برای فروش بگذارد.

او معترف بود که تمام تهدیدهای او تو خالی بوده است و بالاخره متوجه شد که واقعا از زندگی زناشویی چه می‌خواسته است که البته خیلی دیر شده بود. هر چه در جلسات مشاوره کوشش شد که شوهر به زندگی خود برگردد حاضر نشد و ترجیح داد از همدیگر طلاق بگیرند. البته این جلسه آخری برای سرکار خانم خیلی دردناک بود اما به او کمک نمود که بیشتر مسئول اعمال و رفتار خود باشد. و اینکه چگونه خواسته‌های خود را ابراز دارد و نشان دهد این درس بزرگی برای او بود که هرگز آنرا فراموش نخواهد کرد. بارها از مراجعین شنیده‌ام که یکی از آنها بارها به دیگری گفته است همین است که هست اگر این زندگی را نمی‌خواهی همین الان از خانه بیرون برو...

به نظر می‌رسد که این بدترین شکل تهدید و توهین باشد. شخص گوینده اگر قبلاً واقعا فکرهايش را کرده باشد و تصمیم جدی گرفته باشد تصمیمی درست و نه از روی هیجان و خشم و عصبانیت می‌تواند درست یکبار و نه چند ده بار اظهار دارد که بهتر است از خانه بروی. گرچه این نوع جدایی هم دردآور است اما نه مثل تهدیدهای تو خالی و بی‌معنا. ممکن است که این تهدید زمانی جامه عمل بپوشد و زندگی هر دو از هم بپاشد.

ثابت شده است که حتی افکار شخص نیز ممکن است به او دروغ بگوید، او را گول بزند و ذهن او را منحرف نماید که مثلاً به جای فلان حرف، حرف دیگری را بزند که این البته در حالت عادی است، حال مجسم کنید اگر فردی به شدت عصبانی باشد از دهانش چه تراوش خواهد کرد؟! آزادی اراده در انسان وجود ندارد.

No free will

زناشویی آنها نکات ارزنده و مثبتی وجود دارد که ارزش حفظ کردن را دارد. بنابراین خیلی سریع تصمیم نگیرید. البته این حالت خشم و عصبانیت و تهدید کم‌کم فرو می‌نشست و اوضاع آنها به حالت عادی برمی‌گردد تا حادثه انفجاری بعدی. زمانی که خانم خانواده به نقطه انفجار می‌رسد. همسر او کوشش می‌نمود که او را آرام نماید. این الگوی رفتاری و آرامش موقت هر دوی آنها را اشتباهی به حس و حالت امنیت می‌رساند. هر دوی آنها می‌دانستند که هدف آرام کردن سرکار خانم از حالت انفجاری است که متأسفانه به صورت مدام به این حالت می‌رسد.

در نتیجه خانم هرگز احساس نیاز نمی‌کرد که باید یاد بگیرد چگونه حالت خشم و عصبانیت خود را مدیریت نماید. آنچه را که هیچکدام انتظار آنها نداشتند که اتفاق بیفتد این بود که شوهر از این حالت میانجی‌گری خود را کنار بکشد و استعفا دهد و دیگر به این وضعیت میانجی‌گری نپردازد. متأسفانه افزایش مداوم و مکرر از کوره در رفتن و عصبانی شدن خانم طوری روی زندگی زناشویی آنها اثر گذاشت که هیچکدام به صورت جدی تشخیص نداده بودند. یکی از روزها پس از یک انفجار دیگر، خانم مجدداً تهدید کرد که تقاضای طلاق خواهد کرد و همسر او دیگر حرفی نزد و نشان داد که آماده جدایی است. این حالت دردناک انفجار و از کوره در رفتن بالاخره باعث شد که وضعیت همیشگی درهم بشکند. این بار شوهر دیگر کوشش برای آرام کردن همسر خود ننمود و اظهار داشت که بهتر است برای جدایی و طلاق اقدام نمایند و اظهار داشت که دیگر نخواهد توانست بیشتر از این در زندگی زناشویی بماند. خانم باور نمی‌کرد که شوهرش واقعا جدی است و تصمیم خود را گرفته است. به هر تقدیر در ظرف دو هفته آنها از هم جدا شدند و شوهر از خانه بیرون رفت و جایی برای خود تهیه نمود که تنها باشد.

زن یک مرتبه و تعجب‌زده متوجه شد که چه اتفاقی رخ داده است. در آن وقت خوب متوجه شد که این دیگر قضیه زیر نفوذ قرار دادن شوهر نبوده است و عملش ایجاد جدایی بوده است. او قبلاً فکر می‌کرد که می‌تواند از روش نامناسب سابق همیشه استفاده کند، اما نمی‌دانست که

هر شخص تا حدودی گنجایش پذیرش بعضی از رفتارها را دارد. که البته شوهر به آن حد رسیده بود، شوهر نظر خود را درباره ادامه این زندگی کاملاً از دست داد و دیگر هرگز کوشش نمود که دوباره خانمش را آرام نماید.

آنها اظهار داشتند هر چند ماهی یکبار شاهد صحنه وحشتناکی هستند که در اثر موضوعاتی مانند روابط جنسی، پول، دکوراسیون منزل، خرید ماشین و غیره بین آنها به وجود می‌آید. در آن دوره‌ها زمانیکه میزان خشم و عصبانیت آنها به حد افراط می‌رسد، خانم خانواده شوهرش را تهدید می‌کنند که فردا به یک بنگاه معاملاتی زنگ خواهد زد که در اسرع وقت خانه‌شان را در بازار برای فروش بگذارد و نیز به وکیل خود نیز زنگ می‌زند که فرم مربوط به طلاق آنها را تهیه و اجرا نماید، زیرا دیگر حاضر نیست که این وضعیت ناجور و بدرفتاری را تحمل نماید. شوهر او فردی نسبتاً آرام بود و به همسرش گوشزد می‌کرد که اوضاع به تدریج بهتر خواهد شد. وی به همسرش می‌گفت که در زندگی

باید توجه داشت که تهدیدها و اتهام حجت‌ها نوعی دستکاری در فکر و روان افراد زیر نفوذ می‌باشد. منشا این تهدیدها ترس و حالت دفاعی در برابر فرد دیگر است. این افراد با ایجاد خشم و عصبانیت می‌خواهند دیگران را تحت نفوذ خود قرار دهند. تهدید و سرزنش دیگران ضرورتاً به خاطر ایجاد کنترل بر دیگران صورت می‌گیرد. افرادی که به نحوی مورد تهدید و سرزنش قرار می‌گیرند به سختی آماده بحث و گفتگوی سازنده برای حل مشکل پیش آمده می‌باشند. آنها حاضر نیستند به طرف مقابل اصولاً گوش قرار دهند و با حالت مثبت به رفتار شخص دیگر بنگرند. روش‌هایی که با خشم و تند و تیزی اعمال می‌شوند تنها ایجاد رعب و هراس و ترس می‌کند. حتی به فرض اینکه شخص تهدیدکننده و زورگو موفق هم بشود، اما حاصل این موفقیت برای او هزینه زیادی خواهد داشت.

در زیر داستان زن و شوهری که به مودی شبیه بالا است اشاره می‌نمایم:

زن و شوهری به دلیل وجود مقدار قابل توجهی درد و ناراحتی در زندگی زناشویی برای مشاوره خانوادگی آمده بودند که متأسفانه عاقبت به دلیل تهدید و سرزنش یکی از طرفین از یکدیگر جدا شدند.

ارائه‌کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

فروش . نصب . تعمیر

فرنیس، ایرکاندیشن، آبگرمکن، شوومینه، شوفاژ، روفتاپ، باربیکیو، گرمایش از کف، اسپلیت یونیت، یونیت هیتر خدمات کانال‌کشی و گازکشی

کیفیت عالی، سرویس سریع، قیمت مناسب

با مکان، اقساط ماهیانه بدون سود

Tel: 647.896.3025 Web: AirSolarSystem.com

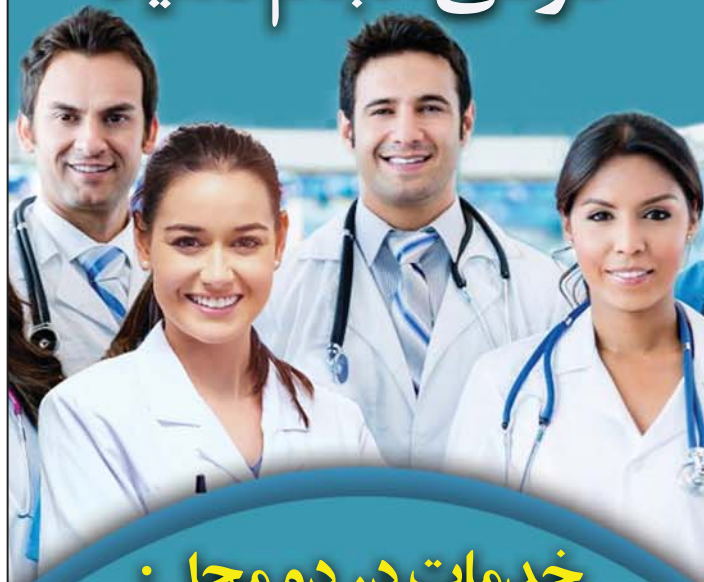
دکتر صفر داعی، روان‌درمانگر از دانشگاه انگلستان است.

Safardaei4@hotmail.com

Office: 905-770-4556

— با متخصصان ایرانی کانادایی —

آزمایش های طبی خود را به زبان فارسی انجام دهید



خدمات در دو محل:

1 نورت یورک مجهز به واکینگ کلینیک

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



ایکس ری



روماتولوژی



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



روماتولوژی



کاردیولوژی

Ultimate Diagnostics Inc.

انجمن تیروئید آمریکا:

ویتامین هایی که از پر خوری جلوگیری می کنند



مانند شیوه نادرست زندگی، تأثیری بر افزایش وزن ندارد، اما به هر حال باید این عامل را هم در رژیم های لاغری در نظر گرفت. آنها بر این باورند که هر چه سن افراد بالاتر باشد، امکان تأثیر کمبود این ویتامین بر افزایش وزن بیشتر خواهد شد.

کمبود منیزیم: منجر به تقویت میل به خوردن شکلات می شود. توجه داشته باشید که مصرف قند و افزایش استرس می تواند سطح منیزیم بدن را کاهش دهد. سیب زمینی، دانه ها، لبنیات، کلم بروکلی و ... منابع بزرگ منیزیم هستند.

کمبود کلسیم: معمولاً باعث میل به مصرف شکر و نمک می شود. به غیر از لبنیات، می توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست بیاورید.

کمبود آهن: در بین زنان بخصوص قبل از یائسگی شایع است. همچنین گیاه خواران نیز در معرض این کمبود هستند. کمبود آهن، میل زیاد به خوردن گوشت را افزایش می دهد. با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقادیر قابل توجهی از آهن مورد نیاز بدن تأمین می شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند اما اگر می خواهید از آنها استفاده کنید بهتر است میوه های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان نمایید. بهتر است همراه آهن، حتماً ویتامین B12 مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد.

پژوهشگران انجمن تیروئید آمریکا بر این باورند که **کمبود ویتامین A** در بدن به طور ثانویه با افزایش وزن در ارتباط است. آنها با اعلام اینکه ۱۲ درصد از آمریکایی ها از بیماری های مربوط به تیروئید رنج می برند، عنوان کردند که کمبود سطح ویتامین A در بدن می تواند باعث کم کاری تیروئید و افزایش وزن ناشی از آن شود. البته این افزایش وزن، چیزی حدود ۵-۷ کیلوگرم خواهد بود که اگر در رژیم های تجویزی کاهش وزن در نظر گرفته شود، کمک زیادی به بهبود روند رژیم درمانی خواهد کرد.

کمبود ویتامین B12: بیشتر در افراد گیاهخوار رخ می دهد و می تواند باعث عوارضی مانند افسردگی، کم خونی و کاهش عملکرد سیستم قلبی و عروقی شود. شاید خیلی ها ندانند که یکی از علائم و عوارض کمبود این ویتامین، کاهش وزن است. این نوع کاهش وزن که با ضعف و بی حالی هم همراه است، می تواند در صورت درمان نشدن کمبود B12، ابتدا به ناباروری را هم در پی داشته باشد.

کمبود ویتامین D: افزایش وزن محققان آمریکایی با بررسی ۴۶۰۰ خانم بالای ۶۵ سال به این نتیجه رسیدند که رابطه معناداری بین افزایش وزن با کمبود ویتامین D در بدن وجود دارد. این محققان اعلام کردند که هرچند افزایش وزن ناشی از کمبود ویتامین D، چندان زیاد نیست و به اندازه عوامل دیگری

سازمان جهانی بهداشت:

چگونه بدون خطر از آفتاب ویتامین D بگیریم؟



سازمان جهانی بهداشت تخمین زده که حدود یک میلیارد نفر از همه اقوام و از همه گروه های سنی در جهان دچار کمبود ویتامین D باشند. ویتامین D را می توان از منابع غذایی مانند ماهی های چرب، گوشت قرمز، تخم مرغ یا شیر غنی شده با ویتامین D هم به دست آورد. اگر بخواهید از آفتاب برای تولید ویتامین D کمک بگیرید و در عین حال دچار آفتاب سوختگی نشوید و در معرض خطر سرطان پوست قرار نگیرید، باید روشی معقول را به کار ببندید. اگر می خواهید در جایی مانند ساحل آفتاب بگیرید، به یاد داشته باشید که صورت و نوک گوشه های تان را در برابر نور محافظت کنید، زیرا این نواحی بیش از همه در معرض نور خورشید و آسیب پوستی ناشی از آن هستند.

چشمه های تان را با کلاه یا عینک آفتابی از

متخصصان طب سنتی:

خوراکی هایی که نباید ناشتا بخورید

چای و قهوه

نوشیدن قهوه و چای با معده خالی باعث افزایش اسیدیته معده می شود که به نوبه خود باعث سوزش سر دل و سوء هاضمه در طول روز می شود. نوشیدن چای با معده خالی می تواند صفرا و اسید موجود در معده را کاهش دهد که هضم کلی غذا و روند تنظیم کلسترول را مختل می کند.

شیرینی ها و غذاهای فرآوری شده

آیا می دانید قند اضافه شده به بیشتر غذاهای فرآوری شده - از جمله شربت ذرت با فروکتوز بالا و سایر شیرین کننده ها - مانند نوشیدن زیاد الکل بر روی کبد تأثیر دارد؟ قندی که به طور طبیعی در میوه ها یافت می شود با فیبر آن قابل جبران است، اما مقادیر فراوانی فروکتوز به ویژه در معده خالی منجر به آسیب به کبد می شوند.

گوچه فرنگی

گوچه فرنگی اگرچه مملو از مواد مغذی و مقادیر زیادی ویتامین C است، اما همچنین حاوی مقادیر زیادی اسید تاننیک است که باعث افزایش اسیدیته در معده می شود و می تواند منجر به زخم معده شود. گوچه فرنگی را برای سالاد شام مصرف کنید.

متخصصان طب سنتی:

خوراکی هایی که بتر است ناشتا بخورید

خوردن برخی از مواد غذایی نه تنها با معده خالی مضر نیست بلکه بهترین زمان برای مصرف این خوراکی ها درست زمانی است که ناشتا باشید. این خوراکی ها، فرایند هضم را بهبود می بخشد و انتخابی عالی برای صبحانه هستند.

میوه تازه

میوه یک گروه غذایی فوق العاده سالم و مملو از ویتامین ها، مواد مغذی، فیبر و آب است. ترکیب مناسب میوه در رژیم غذایی شما، به روش صحیح، به دستگاه گوارش شما اجازه می دهد از طریق دریافت ویتامین و بهبود هضم، از مزایای بیشتری بهره مند شود. شروع روز با میوه به شما کمک می کند تا سیستم بدنی خود را سم زدایی کنید.

جو دو سر، گندم سیاه و فرنی ذرت

خوردن جو دو سر در صبح یا با معده خالی چندین مزیت دارد. ابتدا این که پوشش روی معده را ضخیم می کند که از تحریک آن به طور طبیعی توسط اسید هیدروکلریک موجود در شیر به جلوگیری می کند. همچنین جو دوسر



ماست

هر چند برخی کارشناسان ماست به همراه میوه را صبحانه ای سالم می دانند که به کاهش وزن کمک می کند، اما انواع ماست های آماده که برچسب بدون چربی خورده اند، اغلب پر از قندند تا نبود چربی را جبران کنند. علاوه بر این، دلیل اصلی خودداری از خوردن ماست با معده خالی این است که فواید باکتری های اسید لاکتیک موجود در ماست به دلیل اسیدیته زیاد محیط معده در صبح بی اثر می شود؛ بنابراین با مصرف ماست در صبح مزایای بسیار کمی از ماست برای سلامتی را به دست می آورید.

موز

موز یکی از معروف ترین غذاهای رژیمی است. این میوه برخی از بیماری های دستگاه گوارش را تسکین می بخشد، در رفع یبوست کمک می کند و از نظر برخی کارشناسان بهداشت یک غذای فوق العاده محسوب می شود. با این حال، موز حاوی مقادیر زیادی منیزیم و پتاسیم است که در صورت خوردن آن با معده کاملاً خالی، می تواند منجر به عدم تعادل منیزیم و پتاسیم خون شود. موز یک نمونه اصلی از خوردن غذای مناسب در زمان اشتباه است.



حاوی فیبر محلول است که به هضم غذا کمک می کند و کلسترول را کاهش می دهد. گندم سیاه و فرنی ذرت هم با کاهش فشار خون و کلسترول خون هضم غذا را آسان و سموم و فلزات سنگین را از روده خارج کرده و برای مدت زمان طولانی احساس سیری ایجاد می کنند.

عسل

عسل به بیدار کردن سیستم ایمنی و هضم بدن کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که عسل به درمان "سندرم روده تبیل" و مشکلات معده کمک می کند. همچنین با پاک کردن بدن از ویروس ها و باکتری های مضر به عنوان یک داروی ضد ویروس و یک آنتی بیوتیک طبیعی عمل می کند.

تخم مرغ

تخم مرغ باعث احساس سیری طولانی مدت در فرد می شود. مطالعات نشان داده است که با خوردن تخم مرغ در صبح، کل کالری مصرفی روزانه کاهش می یابد و این ماده غذایی به کاهش چربی کمک می کند.

محققان ژاپنی:

۵ دلیل برای نوشیدن چای سبز

کاهش احتمال ابتلا به سرطان

آنتی اکسیدان های موجود در چای سبز دارای توانایی کاهش ریسک برخی انواع سرطان ها هستند. مطالعات مشاهده ای نشان می دهد زنانی که چای سبز می نوشند ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر با خطر ابتلا به سرطان سینه روبرو هستند. همچنین مطالعه ای دیگر نشان می دهد مردانی که چای سبز می نوشند ۴۸ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سرطان پروستات مواجه هستند.

عملکرد شناختی بهتر مغز

کافئین موجود در چای سبز به عنوان یک محرک عمل می کند که موجب بهبود ابعاد گوناگون عملکرد مغز از جمله بهبود خلق و خو، هوشیاری، زمان واکنش و حافظه می شود.

کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر و زوال عقل

مطالعات گوناگون بر روی مدل های حیوانی نشان داده اند که ترکیبات کاتچین موجود در چای سبز می تواند تأثیرات محافظتی بر نورونها داشته و ریسک آلزایمر و بیماری پارکینسون را

محققان دانشگاه گولف کانادا:

آووکادو به پیشگیری از دیابت کمک می کند

برای اولین بار محققان دریافتند ترکیب موجود در میوه آووکادو می تواند از فرایندهای سلولی که معمولاً منجر به دیابت می شوند، پیشگیری نماید.

در این تحقیق، محققان دانشگاه گولف کانادا دریافتند این ماده بدون عوارض جانبی برای کلیه ها، کبد یا عضلات جذب خون می شود. مقاومت انسولین در افراد دیابتی بدین معناست که بدنشان قادر به دفع مناسب گلوکز از خون نیست. این مشکل زمانی بروز می کند که میتوکندری قادر به سوزاندن کامل اسیدهای چرب نباشد.

به طور معمول اکسایش اسیدهای چرب امکان چربی سوزی را به بدن می دهد. چاقی یا دیابت مانع از این فرایند شده و در نتیجه اکسایش ناقص روی می دهد.

محققان دریافتند مولکول چربی یافت شده در آووکادو، با اکسایش ناقص در عضلات اسکلتی و لوزالمعده در راستای کاهش مقاومت انسولین، مقابله می کند.

در این مطالعه، موش ها به مدت ۸ هفته با رژیم غذایی پرچرب تغذیه شدند تا چاقی و مقاومت انسولین در آنها ایجاد شود. بعد از آن به مدت ۵ هفته آووکادو به رژیم غذایی پرچرب نیمی از



کاهش دهد. از این رو چای سبز بر عملکرد مغز در کوتاه مدت و حفاظت از مغز در سنین پیری تأثیر دارد.

ریسک کمتر ابتلا به عفونت و سلامت بهتر دندان ها

برخی مطالعات نشان داده اند که چای سبز می تواند باکتری ها را کشته و از ویروس های نظیر آنفلوآنزا مانعیت کرده و در نتیجه خطر ابتلا به عفونت ها را کاهش دهد. همچنین برخی مطالعات نشان می دهند کاتچین های موجود در چای سبز مانع از رشد Streptococcus، باکتری مسئول پلاک، کرم خوردگی و پوسیدگی دندان ها و همچنین کاهش بوی بد دهان می شود.

کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲

چای سبز می تواند موجب بهبود حساسیت انسولین و کاهش میزان قندخون شود. محققان ژاپنی نشان می دهد نوشیدن منظم چای سبز احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۴۲ درصد کاهش می دهد.



موش ها افزوده شد.

مطالعات نشان داد در مقایسه با گروه کنترل، گروه دریافت کننده آووکادو اضافه وزن به مراتب کمتری داشتند. همچنین حساسیت انسولین در این گروه به مراتب بیشتر بود که بدین معناست که بدنشان قادر به جذب و سوزاندن گلوکز خون و بهبود واکنش به انسولین بود.

در مطالعه انسانی هم مشخص شد در شرکت کنندگانی که مکمل رژیمی AvoB همراه با رژیم غذایی متداول غربی دریافت کرده بودند این ماده بدون تأثیر بر کلیه ها، کبد یا عضلات اسکلتی جذب خون شان شده بود.

همچنین محققان شاهد کاهش وزن در شرکت کنندگان انسانی بودند. از سوی دیگر آووکادو مانند روغن زیتون سرشار از اسید اولئیک است. این ماده یکی از بزرگترین عوامل پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان محسوب می شود.

آووکادو حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند و باعث سلامت سیستم عصبی می شوند.

آنتی اکسیدان "گلوتاتین" موجود در این میوه به کبد در تصفیه خون بسیار کمک می کند و وجود سطح بالای فولات در این میوه می تواند خطر سکنه قلبی در افراد مستعد را کاهش دهد.

وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش

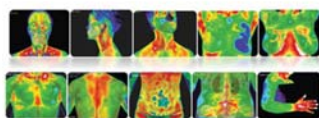
هنگامه جولایی
متخصص تغذیه کلنگر و بیوانرژی
MLA, BFA, RHN, RBIE
647.262.0919
E: info@optimumbalanceinc.com
W: www.optimumbalanceinc.com
A: 16700 Bayview Ave. Unit 201,
Newmarket, ON



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

با کلینیک‌های:

- 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

برای همه نیازهای امروز و فردای شما



- تورستی 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



محققان دانشگاه هلسینکی:

برخی آنتی بیوتیک‌ها خطر ابتلا به پارکینسون را بالا می‌برند

و بیماری پارکینسون مطابق با این ایده است که در تعداد قابل توجهی از بیماران ممکن است پاتولوژی پارکینسون در روده نشأت گرفته باشد و مرتبط با تغییرات میکروبی است که سال‌ها پیش از شروع علائم معمول بیماری پارکینسون ایجاد می‌شود.

به گزارش مدیکال اکسپرس، به گفته محققان این موضوع که ترکیب باکتریایی روده در مبتلایان به پارکینسون طبیعی نیست پیش از این تایید شده بود اما دلیل آن مشخص نبوده‌است. هرچند یافته‌های جدید حاکی از آن است برخی از انواع آنتی‌بیوتیک‌ها که به طور معمول مصرف می‌شوند و بر میکروبیوم روده اثر می‌گذارند می‌توانند فاکتور موثر در بروز این بیماری باشند. نتیجه اینکه هرگز سرخود هیچ دارویی از جمله آنتی‌بیوتیک مصرف نکنید.

محققان دانشگاه هلسینکی در فنلاند می‌گویند: قرار گرفتن در معرض آنتی‌بیوتیک‌های خوراکی که مصرف آن‌ها رایج است می‌تواند با افزایش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون مرتبط باشد. بیشترین رابطه در طیف وسیعی از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهایی مشاهده شد که عملکرد مخالف با باکتری‌های بی‌هوازی و قارچ‌ها دارند. همچنین مدت زمان قرار گرفتن در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها نیز موضوع حائز اهمیت است.

در این مطالعه مشخص شد افراط در مصرف برخی داروهای آنتی‌بیوتیک می‌تواند زمینه را برای ابتلا به بیماری پارکینسون با تاخیر ۱۰ تا ۱۵ ساله فراهم سازد. این ارتباط می‌تواند به دلیل تاثیر مخرب این داروها بر اکوسیستم میکروبی روده باشد. ارتباط بین قرار گرفتن در معرض آنتی‌بیوتیک‌ها



محققان آمریکایی:

قرص‌های رژیمی اختلالات غذایی در زنان ایجاد می‌کند

یک درصد بوده است. به گفته آنها همچنین ۴.۲ درصد از افرادی که برای کنترل وزن از ملین‌ها مصرف می‌کنند به اختلال غذایی دچار شدند در حالی که این رقم در افراد دیگر ۰.۸ درصد بوده است. به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، محققان با بیان این که مصرف قرص‌های رژیمی و ملین‌ها به منظور کنترل وزن می‌تواند ترکیبی مضر برای بدن باشد، اظهار داشتند: در این بررسی به دنبال این بودیم که مشخص شود آیا این محصولات می‌توانند به اختلالات غذایی منجر شوند که با توجه به نتایج بررسی‌هایمان پاسخ این سوال مثبت بود. در نتیجه اگر گمان دارید که داروهایی که بعضاً نقش ملین را در لاغری بازی می‌کنند هیچ ضرری به بدن‌تان نمی‌رسانند کاملاً اشتباه می‌کنید.

نتایج یک بررسی توسط محققان آمریکایی نشان می‌دهد مصرف قرص‌های رژیمی و ملین‌ها خطر ابتلا به اختلالات غذایی را افزایش می‌دهد. در این بررسی آمده است: زنان و دختران جوانی که برای کنترل وزن از قرص‌های رژیمی و ملین‌ها مصرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات غذایی هستند.

محققان آمریکایی به بررسی اطلاعات بیش از ۱۰ هزار زن و دختر جوان ۱۴ تا ۳۶ ساله در فاصله سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۶ پرداختند. این محققان بر اساس مشاهدات خود اظهار داشتند: در میان افرادی که به اختلالات غذایی دچار نبودند مصرف قرص‌های رژیمی موجب شد ۱.۸ درصد از آنان در مدت یک تا سه سال به این عارضه مبتلا شوند در حالی که این رقم در افرادی که این قرص‌ها را دریافت نکرده بودند

تلیغات آنلاین
وبسایت من
وبسایت من
وبسایت من
وبسایت من

وبسایت
وبسایت من
وبسایت من
وبسایت من
وبسایت من

روزنامه و طراحی
روزنامه من
روزنامه من
روزنامه من
روزنامه من

شبکه‌های اجتماعی
شبکه‌های من
شبکه‌های من
شبکه‌های من
شبکه‌های من

ایران استار
ایران استار
ایران استار
ایران استار
ایران استار

ایران استار
ایران استار
ایران استار
ایران استار
ایران استار



چوب شور خانگی

پروین ترابی
کیترینگ کدبانو



مواد لازم:

شیر: ۱/۲ پیمانه

روغن: ۱/۴ پیمانه

نمک: کمی

بکینگ پودر: یک قاشق مرباخوری

آرد: به مقدار لازم

طرز تهیه:

دست نچسبد. به خمیر نیم ساعت استراحت می‌دهیم، سپس به شکل چوب شور فرم داده و در روغن سرخ می‌کنیم. سپس روی آنها نمک می‌پاشیم.

ابتدا شیر و نمک را باهم مخلوط می‌کنیم. بکینگ پودر را افزوده سپس آرد را به اندازه‌ای اضافه می‌کنیم تا خمیری به دست آید که به



بیسکویت جوپرک

مواد لازم:

تخم مرغ: ۲ عدد

روغن جامد: یا کره ۱۵۰ گرم

جوپرک: ۱۲۵ گرم

آرد: ۲۰۰ گرم

شکر: ۷۰ گرم

وانیل: کمی

پودر هل: ۱ قاشق چای خوری

بکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

تا خمیر جمع شود. سپس خمیر را پهن کرده و قالب دلخواه زده و در فر ۱۷۰ درجه بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌پزیم.

جوپرک و شکر را کمی با هم آسیاب کرده و بقیه مواد خشک را اضافه می‌کنیم.

تخم مرغ و وانیل و روغن آب شده را کمی با همزن دستی زده و به مواد خشک اضافه می‌کنیم



اسنک موزارلا

مواد لازم:

آرد: ۱/۲ پیمانه (۶۰ گرم)

شیر کامل: ۲ قاشق غذاخوری

تخم مرغ بزرگ: ۲ عدد

پودر سوخاری پانکو: ۱/۵ پیمانه (۱۸۵ گرم)

آرد ذرت: ۱/۲ پیمانه (۷۵ گرم)

پودر سیر: ۱ قاشق چای خوری

پودر پیاز: ۱ قاشق چای خوری

پونه کوهی خشک: ۱ قاشق چای خوری

لفل قرمز: ۱/۲ قاشق چای خوری

نمک: ۱/۲ قاشق چای خوری

پنیر موزارلا خلال شده: ۴۵۰ گرم (در اندازه‌های ۴۰ در ۸ سانتیمتری)

سس مارینا: ۱/۲ پیمانه (۱۱۰ گرم)

روغن سبزیجات: برای سرخ کردن

طرز تهیه:

برای تمام خلال‌های پنیری تکرار کنید. داخل سینی را با یک عدد کاغذ روغنی مخصوص آشپزی بپوشانید، سپس در فاصله‌ای که روغن را سرخ می‌کنید سینی را داخل یخچال قرار دهید. داخل تابه را با روغن سبزیجات به اندازه چند سانت پر کنید و اجازه دهید با حرارت متوسط به دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت برسد. روی کاغذ روغنی را با چند لایه دستمال کاغذی بپوشانید. پنیرها را داخل تابه سرخ کنید (۲ و نیم دقیقه) تا طلایی مایل به قهوه‌ای رنگ شود هنگام سرخ شدن با انبر پنیرها را بچرخانید سپس پنیرها را برداشته و روی دستمال کاغذی‌ها قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. اسنک موزارلا را بلافاصله بعد از پخت و قبل از این که سرد شود با سس مارینا سرو کنید.

ابتدا آرد را داخل ظرف بریزید. در ظرف جداگانه‌ای شیر و تخم مرغ را هم بزنید تا پف کند. داخل ظرف دیگری پودر سوخاری، آرد ذرت، پودر سیر، پودر پیاز، پونه کوهی خشک، آویشن، ریحان و نمک را با هم مخلوط کنید. پنیر خلال شده را ابتدا داخل ظرف آرد بغلطانید تا روی آن کاملاً با آرد پوشانده شود بلافاصله داخل ظرف تخم مرغ و شیر بغلطانید و در آخر داخل مخلوط پودر سوخاری بغلطانید. این کار را

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

هله افشار

۳۳

سرانجام در بهار آن سال، ساختن کاخ پادشاه به پایان رسید و ایرانیانو برای بازگشایی، نامه‌ای به سوی همسرش فرستاد و او را آگاه کرد.

چندی پس از آن، نامه‌ای از سوی پادشاه به دستشان رسید که در آن خواسته بود، شهبانو ارته‌بامه برای زندگی به کاخ پادشاه برود و کارهایی را که برای برگزاری جشن تاجگذاری نیاز است، آغاز نماید. بر پایه‌ی نامه روشن شاه، کاخ پادشاه و جشن تاجگذاری به ارته‌بامه سپرده شد و کاخ کوروش و کارهای پایتخت به آتوسا واگذار گشت. فرمان داریوش برای آماده ساختن پیش نیازهای تاجگذاری، آشکار می‌ساخت که در اندیشه‌ی او کشور به کناره‌های آرامش نزدیک می‌شود. هم‌چنین به زودی پایتخت به پیشواز او خواهد رفت.

از سوی دیگر، ارته‌بامه پس از دریافت نامه همسرش، چنان شادمان گشت که روزهایش را به آراستن کاخ و فراهم نمودن پیش نیازهای جشن می‌گذراند. او گنجینه‌ی پایان‌ناپذیری از هنر دوستی می‌نمود. هیچ چیزی را آن‌چنان کوچک نمی‌دید که ارزش آراستگی نداشته باشد. در آن زمان دو شهبانو بیش‌تر از گذشته به یکدیگر نزدیک شدند. چرا که ارته‌بامه برای هماهنگی کارها ناگزیر بود با آتوسا دیدارهایی داشته باشد.

یک روز هنگامی که ارته‌بامه چنان همیشه تابناک و درخشان به سرای آتوسا رفت، به او گفت: آهنگی را در سر دارد که گروه‌های گوناگون هنری را از همه‌ی سرزمین‌های شاهنشاهی به پایتخت فراخواند، تا هر کدام با پوشش، زبان و روش خود برنامه‌ای در تاجگذاری اجرا نماید. اندیشه‌ی او برای آتوسا هم نیکو بود. برای زمانی پیرامون آن به گفتگو نشستند. ارته‌بامه می‌خواست بداند، چگونه این فراخوان را به گروه‌های هنری سرزمین‌های دور و نزدیک برساند. آتوسا بدو گفت: پیک‌ها پیوسته میان استانداران و پایتخت در رفت و آمدند و اگر نامه‌های فراخوان را بنگارد، با همان پیک‌ها راهی سرزمین‌های دیگر می‌کند.

ارته‌بامه گفت:

- دلم می‌خواهد این تاجگذاری باشکوه‌ترین جشنی گردد که مردم دیده‌اند و یا خواهند دید. زیرا برای رسیدن به آن سختی‌های بسیاری کشیده‌ایم. شما دریافت مرا ندارید. زیرا پیوند زناشویی‌تان بر پایه‌ی سود و زیان کشور است و پادشاه را برای آن چه پیش از این بوده، نخواسته‌اید و نستوده‌اید.

آتوسا سرش را جنباند و به نرمی گفت:

- سخن‌تان را درمی‌یابم. ارته‌بامه آهی کشید و از جای خود برخاست. به آرامی بالای سر تخت خشیار رفت و به کودک در خواب نگرست و گفت:

- پادشاه کودکان را بسیار دوست دارند. در این اندیشه‌ام که در جشن، برنامه‌ای برای هنرنمایی کودکان بگنجانیم.

- پندار نیک‌ی است. ارته‌بامه هم‌چون کبکی مست در اتاق می‌خرامید

نوشتری 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.

آفرین می‌فرستند. با این همه، از نگاه من شما می‌خواستید به او برسید. اگر چه یکی از چهار همسرش باشید.

ارته‌بامه دمی خاموش شد و پس از آن افزود: - این جشن تاجگذاری را چنان باشکوه برپا می‌کنم که یادش برای همیشه زنده بماند و بزرگان با چشم خویش توانایی‌های مرا ببینند. پس از آن از این شهر می‌روم. برای من کاخ پادشاه و بی‌پایه یکی است. هیچ کدامشان در برابر کاخ‌های بابل که میان‌شان بزرگ شده‌ام درخششی ندارد. بنابراین به ایلام می‌روم و همان‌جا زندگیم را پی می‌گیرم. بخواهید یا نخواهید پادشاه ما را در آنجا تنها رها نخواهد کرد. زیرا مادر بزرگ‌ترین پسر و جانشین او هستم. شما در این کاخ بمانید و در آتشی که افروخته‌اید تا پایان زندگی بسوزید. خودتان به تنهایی کاخ‌ها را آذین‌بندی کنید و شاهدخت‌های گرانمایه را یک یکی با شوهرتان دست به دست دهید و برایشان شیی خوش آرزو کنید. خیلی خوب است که در آن زمان در کنارتان نیستم تا ببینم، چگونه برای ساختن میهن از همسران دل می‌برید. به راستی سزاوار نوشیدن آن جام زهرآلودی هستید که به کام همه‌ی ما فرستادید. من هم گاهی نزد شما می‌آیم و در برابر نگاه‌های کنجکاو که ما را می‌یابند، برایتان زندگی پر از شادکامی آرزو می‌کنم.

شهبانو ارته‌بامه همان‌گونه که آمد، خرامان خرامان رفت و آتوسا را چون تندیس از سنگ، پشت سر خود جا گذاشت. اندیشه‌ای که در آن سال‌ها از او می‌گریخت، بدون پروا بر چهره‌اش کوید. کجای این راه پر پیچ و خم را اشتباه کرده بود که هر چه پیش می‌رفت، زندگی بر او بیشتر سخت می‌گرفت؟ در آن زمان نمی‌دانست جستجو و تکاپویی که در ژرفای درون رخ می‌دهد، ویژگی راهی است که به جهان هوشیاری و آگاهی می‌کشاند. همان شکوفایی که توانست سرگذشت او را به تنه‌ی افسانه‌های ایران زمین پیوند زند و همای کمپایی گردد که سایه‌اش بر هر آبادی افتد، نیک روزی ببخشد و بر شانه‌ی هر کسی نشیند، او را به تخت پادشاهی کشاند.

بخش هفدهم

هنگامی که با توانایی و آگاهی کوشش می‌کنیم از بند روزمرگی رها گردیم و گام در راهی نهیم که برایش ما را آفریده‌اند، زمان مهر ورزیدن فرا رسیده. جوششی از درون می‌خواهد تا چشمه به سوی دره‌های ژرف و ناشناخته سرازیر گردد. هستی چشمه در دو چیز است: جوشیدن و بخشیدن. اگر جلوی این رفتار را بگیریم، او را از بین برده‌ایم. مهر ورزیدن همان دمی است که آن‌چنان سرشار از بخشیدنیست که می‌توانیم همه‌ی هستی‌مان

را پیشکش کنیم. زیرا تنها در آن بی‌کران، به شادمانی و روشنایی می‌رسیم. این نخستین گام پیوستن به داستانی بی‌پایان است. کسی را سراغ ندارم که از آن پهنه بازگشته و پایش را گفته باشد. هر که از این پیاله نوشید، تشنه و شتابان‌تر از پیش دود.

باد و ابر می‌دوند. روز و شب می‌دوند. روان بانویی در میان راهروها می‌دود. جانش در گرو آهنگ پایی است که به کاخ بازگشته. چرا آرام نشسته‌ایم باید به هزاره‌ای دیگر رفت، آن‌جا که سنگ‌های زخم‌خورده و فرو ریخته، داستان را در خاموشی پی می‌گیرند. به ندای‌شان گوش سپاریم. چاک، چاک، آوای چکمه و مهمیز پس از ماه‌ها به سرای شهبانو آتوسا نزدیک می‌شود. نگهبانان بیرون از اتاق می‌ایستند و داریوش در کنار ارته‌باز، با لبخندی بر چهره‌ی آفتاب خورده، در را می‌گشاید.

- درود بر ایرانیانو!

خوشبختی همان دمی است که به او می‌پیوندد. هر چند نتوانی در برابر چشمان کنجکاو که تو را می‌یابند در آغوشش بگیرد و فریاد کنی چه اندازه دوستش داری. گرچه نیازی هم نیست. زیرا پاره پاره‌ی دل و روانت به او پیوسته و از نگاهت به همه چیز پی خواهد برد.

- درود بر پادشاه! شما را برای پیروزی‌های درخشانی که به دست آوردید می‌ستایم.

- پیروزی‌ها بدون خواست اهورامزدا به دست نمی‌آید و آن‌چه داریم به یاری مردم است.

نگاه پدر در اتاق چرخید و به روی خشیار ایستاد. کودکی چند ماهه، با چهره‌ای گرد و فربه در آغوش لاله‌اش جای گرفته بود. داریوش همان‌گونه که دست ارته‌باز را در دست داشت به سوی خشیار رفت.

- درود بر پسر خشیار!

رو به ارته‌باز نمود و افزود:

- در این چند ماهی که نبودم با برادران بازی هم کردید؟

ارته‌باز گفت:

- نه! می‌گویند او خیلی کوچک است و هنوز نمی‌تواند با من بازی کند.

پدر دست‌هایش را به سوی خشیار برد و کودک را در دین آن بیگانه‌ی ناشناس در هراس افتاد. چهره‌اش را برگرداند و در آغوش لاله‌اش پنهان شد و گریه‌اش اتاق را پر کرد.

داریوش کمی دور رفت. ارته‌باز در کنار او بود، پدر شانه‌ی کوچکش را نوازش می‌کرد و رو به آتوسا گفت:

- شما خوب هستید؟

- بله. تا چه زمانی در پایتخت می‌مانید؟

- چنین می‌نماید که همه به نبودنم خو کرده‌اند.

چون پیش از شما نیز دیگران این پرسش را بر زبان آورده‌اند. پاسخم این است که اگر شورش رخ ندهد، به شمار کاخ‌نشینان یک کس افزوده خواهد شد.

خشیار به آرامی سرش را از سینه‌ی لاله برگرداند و با چشمان سیاه و گرد، آن بیگانه را نگرست. پدر نگاه او را پی گرفت و از جایی که ایستاده بود دستش را بالا آورد و انگشتانش را برای او جنباند. قایم باشکی ساده میان پدر و پسر آغاز شد. خشیار گاهی به آن مرد ریش‌دار می‌نگریست و پس از درنگی کوتاه از او رو برمی‌گرداند.

ادامه در شماره بعد

[ادامه از صفحه ۱۹: نگاه به شاه]

به‌رغم فشارهای ایران، و به‌رغم این واقعیت که در جشن‌ها اغذیه و آشپزی و بسیاری از لوازم لوکس از فرانسه می‌آمد، پمپیدو، رئیس‌جمهور وقت فرانسه در جشن‌ها شرکت نکرد. گویا از سر نیشخند گفته بود، "اگر می‌رفتم قاعدتا مرا سرپیشخدمت می‌کردند." البته به شاه گزارش دادند که علت اصلی عدم شرکت پمپیدو نارضایتی‌اش از جایی بود که در مراسم رسمی برای او تعیین شده بود. شاه در جواب گفته بود، "مگر مرتیکه فکر می‌کند چه کاره است؟"

سفارت انگلیس جشن‌ها را "مراسمی عظیم... و طرحی جسورانه" خواند. می‌گفت "فکر خوبی بود که اسراف فراوان بر آن لکه انداخت." می‌گفت سرنوشت جشن‌ها هم مانند "بسیاری طرح‌های خوبی" است که به لحاظ "خودبزرگ‌بینی شاه" از مسیر اصلی خود انحراف پیدا می‌کند. به گزارش این سفارت شهرداری تهران حدود ۸۱ میلیون دلار خرج جشن‌ها کرده بود. البته یکی از اعضای هیأت برگزارکننده جشن‌ها، این ارقام را اغراق‌آمیز می‌داند و مدعی است کل ماجرا صرفاً ۲۲ میلیون دلار خرج برداشت. ارقام و اسنادی که از سوی رژیم جمهوری اسلامی در کتاب بزم اهریمن به چاپ رسیده کل مخارج جشن‌ها را حتی بیشتر از تخمین سفارت انگلیس نشان می‌دهد. حتی پیشخدمت‌هایی که غذا و شراب سرو می‌کردند از اروپا استخدام شدند. بسیاری از آنها در هتلی کار می‌کردند که شاه و خانواده‌اش، هنگام اقامت در سن موریتز در آن اقامت می‌گزیدند. در کل، ششصد مهمان در مراسم شرکت داشتند و برای پذیرایی از آنها ۲۵ هزار جعبه از بهترین شراب‌ها و شامپانی‌ها از فرانسه وارد شد: شاتو لافیت (۱۹۴۵)، بلان دوبلان، موته شاندان (۱۹۱۰) و دن پرینون رز (۱۹۵۹). به هر یک از پیشخدمت‌های اروپایی ۲۵۰۰ دلار پرداخت شد. شام رسمی مراسم، شش وعده غذا بود و یکی از آشپزهای معروف دنیا به نام ماکس بلوئه طرح آن را دراخته بود. بخش اعظم این غذاها در ماکسیم پاریس طبخ و با هواپیما به ایران فرستاده شد. برای تهیه این شام، "پنجاه طابوس، خاویار طلائی، موس ماهی، و راسته گوسفند" استفاده شد. در حقیقت تنها ماده غذایی ایرانی مورد استفاده در جشن‌ها همان خاویار بود. البته شاه همه عمر به خاویار حساس بود و در حالی که در بسیاری از شام‌های رسمی خاویار یکی

از لذایذ به شمار می‌رفت، شاه صرفاً به صرف سبزی و میوه‌ای که برایش فراهم می‌شد بسنده می‌کرد. در سال ۱۹۸۰ کتاب معروف گینس که کارش ضبط رکوردهای غریب در عرصه‌های مختلف است، جشن‌های ۲۵۰۰ ساله سلطنت را مجلل‌ترین مهمانی ضبط شده در طول تاریخ به حساب آورد.

اگر شاه و اطرافیانش تمام تلاش خود را صرف برگزاری هر چه مجلل‌تر این مراسم می‌کردند، گروه‌های مخالف شاه هم بر آن شدند که در کار این مراسم حتی‌الامکان اختلال کنند. می‌گفتند باید این اسطوره را که ایران "جزیره ثبات" است و شاه از منادیان اصلی این نظریه بود افشاء کرد و درهم شکست. گروه‌های مختلف، هر یک به سبب مآلوف مبارزه خود، طرحی برای این اختلال و افشاجری برگزیدند. یکی می‌خواست شهرام، خواهرزاده شاه را برابرد و گروه دیگری بر آن شد که با ایجاد انفجار در دکل‌های برق، مراسم را در تاریکی فرو برد. هر دو طرح ناکام ماند. از مدتی پیش از آغاز مراسم، ساواک بسیاری از مخالفان پر سابقه را بازداشت کرده بود. به‌علاوه فعالیت ۱۵۰۰ نفر دیگر را که بالقوه اختلال‌گر تلقی می‌شدند به دقت زیر نظر گرفته بود. همه اطرافیان شاه با این طرح و تلاش‌های همزادش موافق نبودند. برای مثال، اردشیر زاهدی در نامه‌ای که در آن هنگام به شاه نوشت، از یک طرف خبر داد که نه تنها زندان‌های ساواک پر از زندانی شده‌اند و برای جای دادن زندانیان تازه خانه‌هایی به طور موقت اجاره شده، بلکه از سوی دیگر از رنگ و لعاب فرانسوی مراسم و شام‌ها شکایت کرد. می‌گفت اگر قرار است ۲۵۰۰ سال سلطنت را در ایران ارج بگذاریم چرا نباید به مهمانان غذاهایی ایرانی چون "کباب کوبیده یا حتی آبگوشت" داد.

البته همه مخارج جشن‌ها را دولت نپرداخت. بسیاری از شرکت‌های بزرگ ایرانی و برخی از اقلیت‌های مذهبی به پرداخت مبالغی "تشویقی" شدند. معلوم نیست تا چه حدی این پرداخت‌ها به راستی داوطلبانه بود و تا چه حد تحت فشار مستقیم یا غیر مستقیم صورت می‌گرفت. در هر حال برای مثال به انجمن ارامنه گفته شد که باید یک میلیون دلار برای تامین مخارج بپردازند.

جشن‌های ۲۵۰۰ ساله در واقع درست در زمانی صورت می‌پذیرفت که شاه به تحقق آرزوی دیرینه خود برای تبدیل ایران به نیروی حاکم بر خلیج

فارس نزدیک می‌شد. از سال ۱۹۶۵ (۱۳۴۴)، یعنی درست در زمانی که معلوم شد انگلستان ظرف چند سال پایگاه‌های خود را از خلیج فارس برخواهد چید، شاه بر آن شد که ایران را، به‌جای انگلستان، به نیروی فائق خلیج فارس بدل کند. انگلستان از همان آغاز سخت مخالف طرح شاه بود. می‌گفت باید هر طور شده شاه را از این "فکر منصرف کرد." برای مثال، دنیس رایت، سفیر وقت انگلیس در تهران به دولت متبوع خود پیشنهاد کرد که هنگام سفر شاه به انگلستان، نخست‌وزیر و دیگر مقامات بلندپایه انگلیس "باید بدون هرگونه پرده‌پوشی به شاه تفهیم کنند که به هیچ وجه امکان ندارد که ایران نقش انگلستان [در خلیج فارس] را به عهده گیرد." بارها مقامات انگلیسی تصریح کردند که علت اصلی مخالفت‌شان با طرح شاه نزدیکی آنها با شیخ‌نشین‌های حاشیه خلیج فارس بود. همین مخالفت‌های انگلیس و تأکید و پافشاری شاه بر تصمیمش مبنی بر تبدیل ایران به جانشینی نظامی انگلیس در خلیج فارس برای مدتی به تنش‌هایی جدی بین دو کشور انجامید. در یکی از پرتنش‌ترین لحظات این دوران پر برخورد، اردشیر زاهدی، وزیر امور خارجه وقت ایران، تهدید کرد که هواپیماهای ایران کشتی‌های انگلیسی را مورد حمله قرار خواهند داد. در یک مورد دیگر وزارت امور خارجه ایران سفیر انگلیس را "عنصر نامطلوب" خواند و به قول دنیس رایت، تنها پس از مراجعه به علم (و از طریق او تماس با شاه) "این سوءتفاهم رفع شد." دست‌کم به روایت دنیس رایت، دلیل اصلی عدم شرکت ملکه در مراسم جشن‌های ۲۵۰۰ ساله "مشکلاتی بود که ما با ایران بر سر خروجان از خلیج فارس پیدا کردیم." در مقابل، شاه به‌ویژه در آن سال‌ها دل خوشی از انگلستان نداشت. در ماه مه ۱۹۶۸، سفارت انگلستان گزارش داد که "از چندین منبع سخت موثق شنیده‌ایم که شاه و بسیاری از مشاورانش (و نه صرفاً آن مرد بی پروا اردشیر زاهدی) از دولت انگلیس سخت دلزده‌اند."

در نظر شاه، یکی از موانعی که در راه برتری ایران بر خلیج فارس وجود داشت ادعای حاکمیت ایران بر بحرین بود. به گمانش ایران هرگز در عمل نمی‌توانست حاکمیت خود را بر این جزیره اعمال کند — گمانی که البته برخی از ایرانیان وطن‌پرست با آن به هیچ روی موافق نبودند — اما در عین حال شاه نمی‌خواست بدون دریافت امتیازی ادعای ایران بر بحرین را وابگذار.

بالاخره بر آن شد که در برابر اعمال حاکمیت بر سه جزیره ابوموسی، تنب بزرگ و کوچک — که به‌رغم کوچکی‌شان از لحاظ استراتژیک، به‌ویژه برای سیطره نظامی بر خلیج فارس از اهمیتی اساسی برخوردار بودند — ادعای ایران بر بحرین را وابگذار. ادعای ایران این بود که این سه جزیره از دیرباز به ایران تعلق داشتند و شاه صرفاً برآنست که حق حاکمیت دیرین را به فعل درآورد. برای تحقق هدف خود، شاه نخست دیپلمات کارکنش‌های را برای ماموریتی ویژه به انگلستان گسیل کرد. به دستور شاه، این دیپلمات می‌بایست حتماً در استفاده از آرشیه‌های دیپلماتیک از تجربه کافی برخوردار باشد. ماموریت این دیپلمات این بود که در آرشیه‌های انگلستان جستجو کند و همه اسنادی که حقانیت ادعای حاکمیت ایران را بر سه جزیره اثبات و احراز می‌کند گرد آورد.

از سوی دیگر، شاه برای تحقق این هدف‌ها با دولت انگلستان وارد مذاکره شد. گاه خود مستقیم در این مذاکرات شرکت می‌جست اما اکثراً یکی از دیپلمات‌های معتمدش را که برای این کار برگزیده بود به شرکت در این جلسات گسیل می‌کرد. انگلیسی‌ها از اینکه شاه انجام این مذاکرات حساس را به اردشیر زاهدی نسپرده سخت خوشحال بودند. در میان مقامات انگلیسی، زاهدی به داشتن نظرات تند و آشتی‌ناپذیری علیه انگلیس شهرت داشت. در عین حال، انگلیسی‌ها می‌دانستند که زاهدی با واگذاری ادعای حاکمیت ایران بر بحرین موافق نیست. تصمیم شاه بر برگماردن شخصی دیگر برای انجام این مذاکره، به گمان انگلیسی‌ها حکایت از آن داشت که شاه قصد معارضة ندارد و در پی یافتن راه حلی برای مساله بحرین است. پس از مذاکراتی مفصل، بالاخره قرار شد که در ازای پذیرش ادعای حاکمیت ایران بر سه جزیره، ایران در مقابل بپذیرد که مردم بحرین در همه پرسی‌ای، تحت نظارت سازمان ملل شرکت کنند و اگر استقلال را بر پیوستن به ایران ترجیح دادند، آن گاه ایران هم استقلال بحرین را به رسمیت خواهد شناخت.

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

ALLEN ELECTRONICS



فروش و نصب
جاروبرقی مرکزی

تعمیرات هرگونه وسایل برقی منزل

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

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

اجاره: Yonge/Major Mackenzie

بچلر بیسمنت، فقط برای یک خانم
نزدیک به ایستگاه اتوبوس
و امکانات رفاهی
\$1050
416-890-8091

استخدام

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

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

Bathurst/Weldrick
بیسمنت آپارتمان یک اتاق
خوابه برای اجاره،
۱۳۰۰ دلار
بعلاوه یک سوم برق، گاز و ...
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

آرامش بیشتر و فکر کردن در مورد نوع زندگیتان می‌تواند آینده روشن‌تری را در اختیارتان بگذارد. ممکن است تحقق یافتن رویاهایتان کمی طول بکشد، اما پایداری نتایج آن صد در صد خواهد بود. امروز زمانی خوب و امن برای سرمایه‌گذاری و مدیریت منابع مالی‌تان خواهد بود و برای فروش یک قطعه زمین یا یک خانه بسیار مطلوب است. امروز یک روز عالی برای گنجاندن یک رژیم غذایی یا یک برنامه تناسب اندام برای شما خواهد بود.

آبان

امروز به سلامتی‌تان بیشتر اهمیت دهید و وقت و توجه بیشتری را برای خودتان صرف کنید. اگر می‌خواهید روابطتان را با دیگران افزایش دهید، کمی بیشتر مهربانی کنید و در درجه اول خودتان را دوست داشته باشید. گوش دادن به موسیقی و لذت بردن با کسانی که کنارشان زندگی می‌کنید، به شدت برایتان رضایت‌بخش خواهد بود. در زندگی حرفه‌ای و امور کارتان بسیار مشتاق پیشرفت به نظر می‌رسید، کافست تا کمی این شاخه به آن شاخه پردناتان را کاهش دهید و پشت‌کاران را بیشتر کنید.

آذر

امروز گذراندن وقتتان در طبیعت و یا به تنهایی، مطالعه کردن و گوش دادن به موسیقی، می‌تواند باتری‌هایتان را شارژ کند و برای انجام امور سخت‌تر آماده شوید. هر آنچه را که می‌بینید با قلب و احساسات خود نیز درک کنید. امروز بر لباس پوشیدن و رفتار تان تمرکز بیشتری بگذارید و بیشتر به خود و سلامتیتان اهمیت دهید. اگر اضافه وزن دارید، فرصت خوبی برای برنامه‌ریزی درباره رژیم غذایی و انجام ورزش می‌باشد. سبک‌تر غذا بخورید و تمریناتی را انجام دهید.

دی

انرژی امروز شما می‌تواند احساساتتان را به سطح بالایی برساند. امروز ممکن است با اعمال اطرافیان آسب ببینید، همه چیز را کمی آسان بگیرید و اگر به خودتان بیشتر اهمیت دهید، عملکرد دیگران ادبیتان نخواهد کرد. کمی آرام باشید و از خود واکنش‌های منفی نشان ندهید و به سادگی همه چیز را رفع و رجوع کنید و سر و سامان دهید. امروز در محیط کاری موفقیت‌هایی را کسب می‌کنید و آینده شغلیتان را به اثبات می‌رسانید. عشق شما که بیمار است معجزه وار به سلامتی می‌رسد.

بهمن

در زندگی چهار وجه وجود دارد، از این رو باید تعادل جسمی، عاطفی، ذهنی و معنوی داشته باشید. امروز زمان خوبی برای موضوعات عشقی و احساسی است، بی‌وقفه از آن لذت ببرید. شما ناراحتی‌های خاصی را احساس می‌کنید که جدی نیستند، اما خوشبختانه امروز اتفاقاتی برای رهایی از این ناراحتی‌ها می‌افتد. امروز شرایط مالی‌تان ممکن است دچار بحران شود، کافی است تا با درایت و توانایی مدیریت‌کردنتان آن را حل و رفع و رجوع کنید.

اسفند

مطمئن شوید که تعهدهای مهم را نادیده نگرفته‌اید و فراموش نکرده‌اید. امروز ممکن است به یک عشق گمشده فکر کنید، اما فوراً با انرژی که دارید می‌توانید آن را از خود دور کنید و حالتان را بهبود ببخشید. شما توانایی مدیریت احساسات خود را دارید، پس از این توانایی به نحو احسن استفاده کنید.

فروردین

انرژی فوق‌العاده امروز شما باعث گسترش روابط اجتماعی‌تان می‌شود، که برخی از آنها برای شما مفید خواهد بود. شما فردی عادل هستید، از این روی می‌توانید یک رئیس و یا کاپیتان عالی باشید، فقط کافی است که کمی از درایت و قدرت مدیریتتان استفاده کنید. شما همیشه بهترین ایده‌ها را برای بهبود کیفیت زندگی دیگران دارید، از امروز به بعد این ایده‌ها را برای زندگی خود به کار ببرید تا وضعیت آن را سر و سامان ببخشید.

اردیبهشت

شما می‌توانید از طریق عملکردهای عملی و کارهای متفکرانه پیشرفت بسزایی داشته باشید. انرژی سرشاری که امروز دارید، با سفر کردن یا هر ماجراجویی جدیدی کنترل می‌شود و به خوبی سپری می‌شود. امروز زمان آن است که به طور جدی در مورد آینده مالی خود فکر و برنامه‌ریزی کنید، زیرا با خرج کردن‌های بی‌موقع ریسک بی‌پولی و بحران‌های مالی را افزایش می‌دهید.

خرداد

امروز زمان تغییر درباره زندگیتان است و باید در مورد آن بیشتر برنامه‌ریزی کنید. هر چه بیشتر وقت خود را با کودکی بگذرانید، باعث لذت بردن شما می‌شود و یک رابطه دو طرفه است که وی را تشویق می‌کنید تا بازی کند و خود نیز تشویق به باز می‌شوید. اتفاقات عاشقانه‌ای در زندگیتان در حال وقوع است با آغوش باز پذیرای آن باشید و مقاومت نکنید که اتفاقی زیبا در زندگیتان می‌شود. شما بارها و بارها در طول روز عصبی می‌شوید، بهتر است به مشکلات لیخنند بزنید.

تیر

امروز یک روز فوق‌العاده برای انجام فعالیت‌های نامتوانان می‌باشد. سعی کنید تا بیشتر وقت خود را با دوستانتان سپری کنید و از هیجان و اشتیاق بودن در کنار آنها لذت ببرید و آماده پذیرش هر گونه چالش فیزیکی باشید. امروز درباره روابط عاطفی و ماجراهای عاشقانه محتاط‌تر باشید، زیرا که همه چیز به آن زیبایی که می‌بینید نیست. امروز درباره بدهکاری‌هایتان چاره‌ای بیاندیشید و برای حل آنها برنامه‌ریزی کنید تا به اعصابتان نیز کمک کرده باشید.

مرداد

امروز یک روز مثبت برای اقدام و عمل کردن است، که ممکن است برخی از آنها را دوست نداشته باشیم، اما به هر حال باید به اتمام برسانیم. این امکان وجود دارد که در محل کار با افراد مضر مجبور به همکاری شوید، اما به هر حال احتیاط را فراموش نکنید. در مورد امور احساسی با دیگران صادق باشید و نظراتان را بیان کنید اینکار می‌تواند به شما کمک کند تا از هر موقعیتی که افکارتان را متزلزل می‌کند، رها شوید. شما ممکن است به دلیل خوش قلبی به سرعت توسط برخی افراد گول بخورید، کافی است که گاهی منطق خود را در آن دخیل کنید.

شهریور

امروز روابطتان را با اطرافیان بیشتر کنید. پنهان کردن برخی حقایق بعداً مشکل ساز خواهد شد، پس بهتر است که صداقت را جایگزین پنهان کاری کنید. امروز گوش دادن به موسیقی و وقت گذراندن با عزیزان‌تان برایتان بسیار مفید خواهد بود و اعصابتان را تقویت خواهد کرد. امروز یک روز عالی برای تصمیم‌گیری در مورد کار و آینده‌تان می‌باشد. با فرزندان‌تان یک گفتگوی صریح و آرام داشته باشید تا مسائل را حل 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 اتومبیل‌های فرسوده
- ✓ سرویس کولر اتومبیل
- ✓ عیب‌یابی با کامپیوتر
- ✓ قیقرپاشی
- ✓ فریم‌کشی
- ✓ 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
برآورد قیمت
مجانی میباشد



Tell: 647-802-3592
www.taherlandscaping.com
taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشویی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

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

905-883-5254

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قیمت‌ها با ارائه این آگهی
تضمین شده است

بانگ بالاز از میجر مکنزی
روئروی No Frills جنوب شهرت سین

36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

Edgin Hills	
36 Levendale	
Major Mackenzie	

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

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

۵۷۲



متوسط

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

۵۷۲



آسان

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

۵۷۰

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

۵۷۵

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

۵۷۲

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

۵۷۱

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

۵۶۸

پاسخ

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

۵۶۶

پاسخ

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

۵۶۴

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

۵۶۹

پاسخ

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

۵۶۷

پاسخ

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

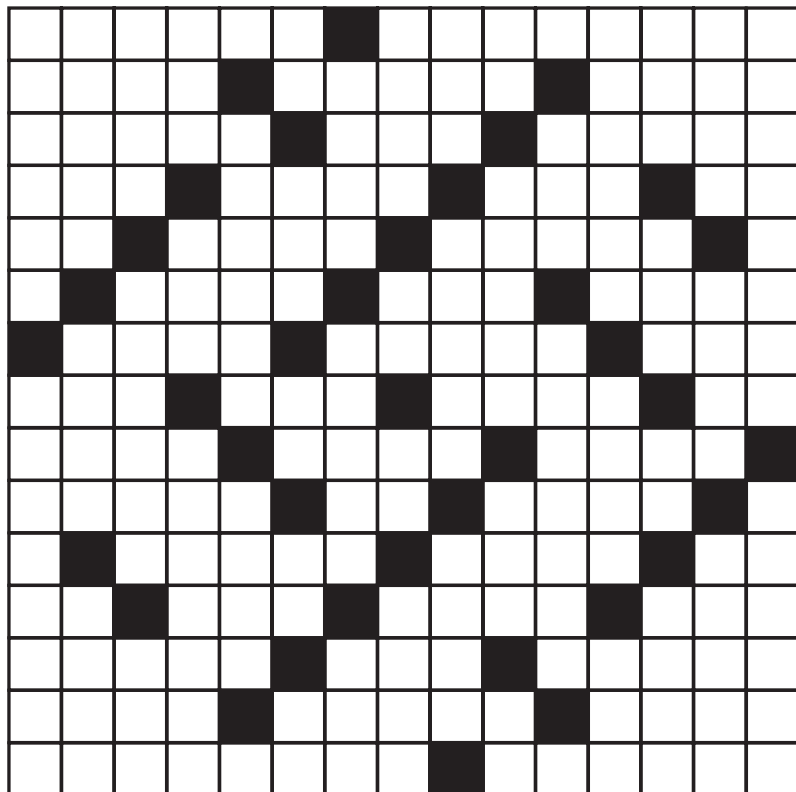
۵۶۵

جدول

افقی

شماره ۱۲۶۵ - الف

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

۱. امام سوم شیعیان • رمان مولیر
۲. مرکز کشور پرو • تل • زمین لم‌زرع
۳. کمان حلاجی • سرخنای • پیش‌غذا
۴. حرف به ستوه آمدن • رذل • فیلم ایرج قادری • ساز تنها
۵. رشتنه‌ای در قایقرانی • خالق نانا و رویا با نام کوچک امیل • دور دهان
۶. جانور تک سلولی • توانایی • زخم و دمل کوچک
۷. عدل • اشک چشم • ترویج دهنده
۸. سوسن زرد • ورزش رسمی • از ابزار اولیه نجار • یک چهارم
۹. سلام • متکا • رمان ژان ژاک روسو نویسنده شهیر فرانسه
۱۰. مترسک • آش • رُب وطنی
۱۱. اولین عدد طبیعی • از سازمان‌های پیمان نظامی • مبادله اسرا
۱۲. زخم • بوق شیپور • ثروت • عدد یک رقمی
۱۳. فیلم هیچ‌کاک • عقیده • ناودان
۱۴. نژاد ما • شهر کرمان • در امان
۱۵. بازیکن نامی • سوئد • هیچ موردی ندارد

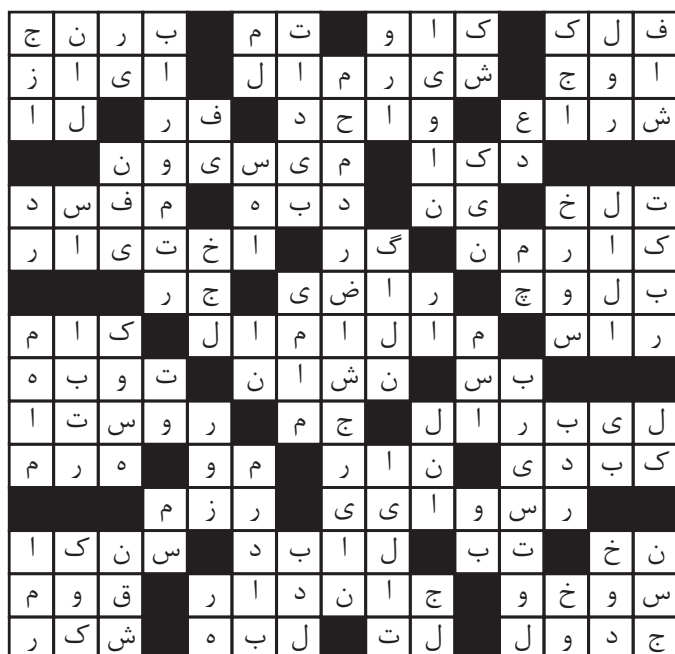
عمودی

۱. پادشاه سرخ‌پوستان با ثروتی افسانه‌ای • نوعی شیرین
۲. خواربار • بزرگوار • اندوه و ملال
۳. نام دیگر رود جیحون • خدعه • راه ناتمام • فتنه‌گر
۴. با تلاق • کندذهن • مردم
۵. خوشگوار • سرور
۶. راز • یاکند • دوش و شانه • سه کیلو
۷. روز • شوره‌زار • باهوش
۸. ستیز و جنگ • خم • مایه هستی • دیرنشین
۹. نسیم سرد • بازیکن فوتبال آلمانی • خاطر
۱۰. بدن • پست فطرت • باران کم • مادر عرب • تازه
۱۱. کتاب اسکار وایلد • از اقیانوس‌ها
۱۲. نزول پول • میخ • پیش‌انداختن کاری برای کار واجب
۱۳. اولین ستارشناس جهان بود • در تاریکی راه رفتن
۱۴. ساز زهی • پیشانی • قصه‌گو
۱۵. نامدارترین شاعر ایران یارِ سه‌گو • ابریشم‌باف

۱۵. نامدارترین شاعر ایران پارسی‌گو • ابریشم‌باف

یاسخ شماره ۱۲۶۴ - الف

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

کلیه خدمات

لوله کشی و تاسیسات

Drain - Heating - Cooling



دارای
بیمه خسارت
WSIB و
Fully License

نصب و تعمیر لوله های آب و فاضلاب و شیرآلات، توالت، لباسشویی، ظرفشویی، جکوزی، یخچال و ایرکانه دیشن

لوله کشی گاز و نصب کباب پز BBQ

نصب لوله های Floor Heating، کانال کشی هوا

نصب و تعمیر انواع فرنس، بویلر، آبگرمکن، شومینه

تشخیص، رفع ترکیدگی و گرفتگی لوله های آب و فاضلاب

Florimed Plumbing – مهدی

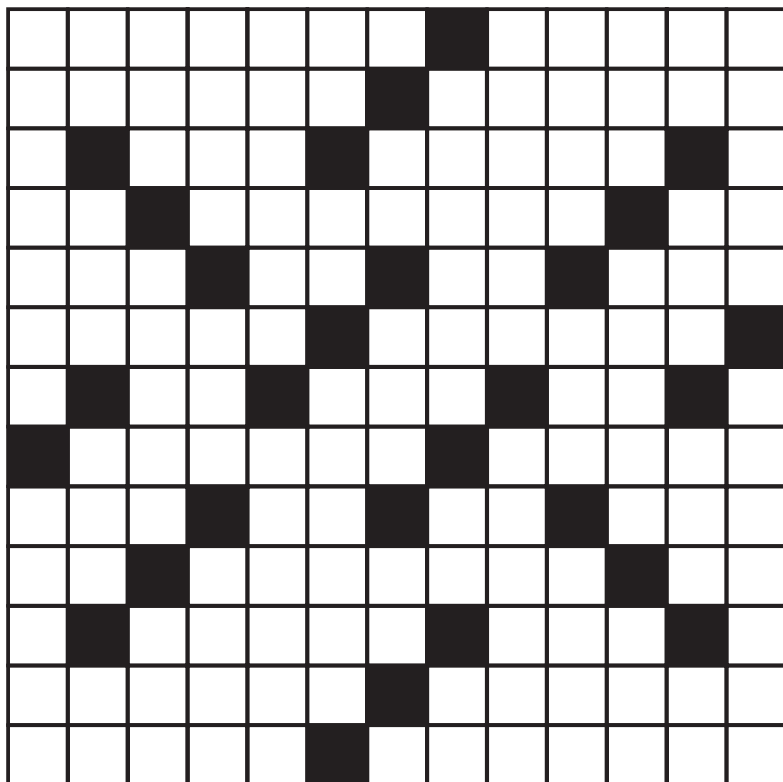
416.875.5484



جدول

افقی

شماره ۱۲۶۵ - ب
۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳

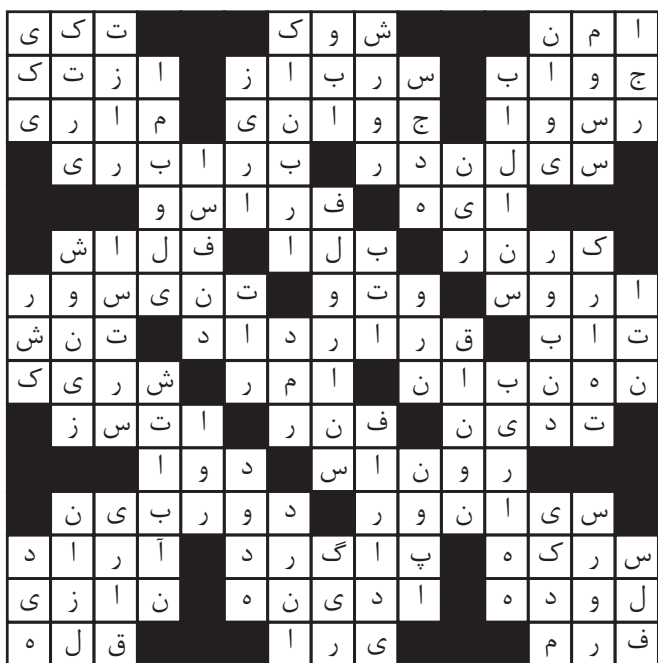
۱. فرا گیرنده • کهن و تاریخی
۲. چشم انداز • به مقصود رسیده
۳. نامی برای گوشواره • سلسله قبل از قاجار
۴. بندگی و بردگی • دلیر و جنگجو • پسوند شباهت
۵. درد و رنج • رودی در اروپا • حرف انتخاب • برداشت محصول
۶. یاری و کمک کردن • جراحت آب کشیده
۷. کوچک • ضایع و تباه • حرف فقدان
۸. دست آویز • سبک پیکاسو
۹. خانه زنبور عسل • غذای آبی • نزدیک تهران است • عدد مقدس
۱۰. رطوبت • کتابی از مترلینگ • خم پارچه
۱۱. چین و شکن • اساس و پایه
۱۲. گوهر بی نظیر • طاقت و توانایی
۱۳. گل نگونسار • سخن آهسته

عمودی

۱. سازش • خطاط
۲. نمایش تلویزیونی • وسیله نگارش • جد رستم دستان • چه کسی؟
۳. دیوار بلند • فقیر و بی چیز • اسب اضافه
۴. درخشان • افراد خانواده • نام دیگر گوزن
۵. زمین غیر قابل کشت • پایتخت کوبا
۶. زیاده طلبی • بدی و فساد • غم و اندوه
۷. از حروف جمع • درخت انگور • تیر پیکاندار
۸. آسیب و آفت • جهت • از غذاها
۹. تشکیلات • توانگر
۱۰. خواش ملتسمانه • رنگ دریایی • نوعی بیماری
۱۱. گندم سوده • مکر پنهانی • درخت
۱۲. دل آزار کهنه • درخت آزاد • بی بها • دلیر و پهلوان
۱۳. تذکر • تربیت کردن

پاسخ شماره ۱۲۶۴ - ب

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵



دبیرستان انتگرال

INTEGRAL HIGH SCHOOL

تدریس خصوصی (دبیرستان و دانشگاه)

کردیت کورس های 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 اسلامیه	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 (غابی)	
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	416-661-9393	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 ورکشکستگی		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