

ایران استار

1\$ Per Issue

برند پهلوتین تحریریه، آزادی بیان، ایده و تسویه بردازی در کانادا و قدمی ترین هفته نامه تورنتو

Thu, 13 July 2023 - V. 29 - No.1330 | 315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON, L3R 2R5 | Tel: 647.744.4048

۱۳۲۰-ش-۱۴۰۲-سپتامبر



باما تمبلن بیکرید:

647.674.4048



اولویاچاو با میزانی جام جهانی جه می کند؟

"درآرسون مالیات دهدگان کانادا" (CTF) طی یک درخواست رسیمی از "اولویاچاو" شهردار جدید چیزگاری تورنتو که جاگیرین "جان توری" راست گز شده، خواست تا پیش از ۱۰۰ میلیون دلار زاره که فوار بود این شهر برای سازمانی بین ۸ تا ۱۰ باری در طول مسابقات جام جهانی تقدیر همیشه، اگر این همیشه، برای شهروار کنده ضرر مالی اشانته است. اگر هزینه های هر سه سطح دولتی را در این مسابقات حساب کنیم می بینیم این هزینه حداقل ۳۰- میلیون دلار خواهد بود که تقدیر این سازمان غیر اتفاقی می گوید تورنتو باید اولویاچاو خود رسانید. این سازمان غیر اتفاقی می گوید تورنتو باید این از نظر میزان شهروندان میزانی جام جهانی را بین ۱۰- ۱۵٪ کاهش دهد. این میزان میزانی جام جهانی شرکت میان امریکا ۱۰-۱۵٪ کاهش دارد.



BMO Financial Group



905-836-6111 ۳۴۰ Eagle Street West, Unit 11 Newmarket, ON L3L 1M2



برداشت همزمان روز را دستگاه کارت خوان

صرافی پا سیما ۴۱۶.۷۳۱.۹۷۹۷ ۸۱۸۵ Yonge St. Unit 202

بهترین انتخاب شتن قالی

قالیشویو ماژیک ۴۱۶-۸۵۶-۹۴۹۱

سبورا، رکوری، رکوری، رکوری، رکوری، رکوری، رکوری، رکوری

که تقدیر این هزینه های اینها خود را دریافت کرد

آنین کنندنچی چیزی که می خواهد را دریافت کرد

این قانون جدید که موسوم به "قانون خبر

با ۵ سال گرفتاری" می شود را در

فروش استثنای انواع اتومبیل های نو و دست دوم

که تقدیر این هزینه های اینها است

که در "توپیت" ۵ میلیون دلار، با

نسبت چه ۱۰۰ میلیون دلار، خرید کرده

تبلیغات در فیسبوک و یوتیوب

که تقدیر این هزینه های اینها است

۱۰ سوال از کانادایی‌ها می‌توانند به **۲۳٪** تنها قصادری شهروند شدن، ناسخ صحیح بدهند!



شکایت جمهوری اسلامی از کانادا در دیوان بین‌المللی دادگستری لاهه چیست؟



دفتر حقوقی

ACCESS
Paralegal Services

— Small Claims Court matters \$ ۲۵,۰۰۰ تا سقف ۱۰۰,۰۰۰

— Landlord & Tenant matters کلیه امور مربوط به مالک و مستأجر

— Construction Lien دستگذاشتن روحی ملک

— Shoplifting سرقت از فروشگاه

— All Criminal matters کلیه امور کفیری

— WSIB matters آسیب‌دیدگی‌های حین انجام کار

— Speeding سرعت غیر مجاز

— Driving with no Insurance رانندگی بدون بیمه

— ODSP Appeals اکر تقاضای از کارآفرینی شما پذیرفته نشده، با ما تماس بگیرید

In Association With Mirian Law Firm

— Car Accidents آسیب‌دیدگی‌های ناشی از تصادفات

— Slip & Fall matters زمین خودگشی

— All Real Estate matters حقوق املاک

— All Immigration matters مهاجرت

ساسان امام

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

416.444.5555

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

دفتر جدید:

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

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

APS
Access
Paralegal
Services

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 خوداستغال
- ✓ Home Equity Line of Credit
- ✓ وام اعتباری
- ✓ Self Employed
- ✓ وام برای ساخت ساختمان

Tel: 416.704.9292
Fax: 1.855.262.8603
maryam.akbari@td.com



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
- ❖ ارائه وام مسکن (Second Mortgage)

NEW!



سریع . بهترین نرخ . معتمد

Tel: 416.542.1111
8167 Yonge St. Thornhill

پلازا سوپر پارسیان، محل سابق رویال بانک

ب

سکایات ناشی از آزار و اذیت در مجلس نمایندگان کانادا ۶ برابر شد



جوهانسون، معلم جنسی محبوب کانادایی درگذشت



شناسایی هویت جسدی که سال گذشته در سطل زباله پیدا شده بود



هیچ هدیه‌ای بهتر از کتاب نیست

کتاب‌های حسن گل محمدی، نویسنده، شاعر و روزنامه‌نگار ساکن تورنتو
تبلیغ: دفتر محله ایران استار، کتاب‌شویشی‌های معتبر امانت توئن، یا تالقون؛ 416.221.0122



خبر-کانادا

اداره مالیات کانادا برای جبران تورم مواد غذایی، به کانادایی‌ها پول داد

Price Changes Year-Over-Year



این پرداخت مادوال بدین معنی است که کودکانشان تهیه شکلات میان وعده برای کودکانشان تهیه می‌کنند و یک نفر هم با اشارة به گزینش این خیفی به طور خودکار به حدود ۱۱ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها کمتر است و اداره این ۲۰۰۰ دلار را با کمتر است درآمد آنها ۲۰۰۰ دلار می‌گیرد. دولت می‌گوید تملی می‌گیرد. دولت می‌گوید مردم این بروزگاه را در خواست برای استحقاق خواهد داشت. این بروزگاه را در خواست برای استحقاق این مکان می‌داند. فقط آنها باید خود در آنها می‌باشند. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۱۱ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۲ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۳ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۴ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۵ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۶ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۷ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۸ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۲۹ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۳۰ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد. این خیفی به طور خودکار به حدود ۲۰۳۱ میلیون کانادایی با درآمد خانواده آنها می‌رسد. این پرداخت اعتراف می‌نماید که درآمد خانواده آنها می‌باشد.

آیا در فکر وام مسکن هستید؟

- مشاوره وام مسکن بدون هیچ گونه الزام
- راه حل وام مسکن مناسب با شیوه زندگی شما
- تصویب اولیه سریع و آسان وام مسکن تا ۲۰۰۰
- 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.™

تمثیلی و مسکن ملیه به تبلیغ تجارتی می‌باشد. تبلیغات و محتواهای ملیه در مواد اخراجی ملیه.



دفتر حقوقی
و ترجمه

رضاناظر و آذین وکیلی

از مبدأ تا مقصد با شما هستیم



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



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

خدمات

حرایم رانندگی:

رانندگی بدون بیمه، سرعت غیر مجاز، تصادفات، وغیره...

حرایم جایی: (ذردی از فروشگاه)

Summary Convictions

و تهیه دعوتنامه رسمی، تأیید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی

شناسنامه - کواہنامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت وغیره

Commissioner of Oath

416-915-0050

Fax: 416-915-0051, 6101A Yonge St.,

دکتر محمد کاشفی

جراح دندانپزشک

فارغ التحصیل از دانشگاه تورنتو

BSc., D.D.S.

905.780.8444

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



مطب ریچموند ھیل

کلیه خدمات دندانپزشکی:

روت کانال، زیبایی،

ارتدونسی ...



به روزترین اخبار کانادا را در سایت ایران استار ملاحظه فرمایید

wwwiranstar.com

Steelcase Rd. East, Suite 201 315
Markham, ON. L3R 2R5


**BAHRAMI
LAW OFFICE**


Rose Bahrami
B.Sc., LL.B.
Member of the Law Society of Upper Canada
Member of Ontario Bar Association

فیروزه بهرامی
وکیل رسمی دادگستری کانادا
عضو انجمن وکلای ایرانی - کانادایی

- ☒ حقوق املاک
- ☒ حقوق تجاری
- ☒ تایید رسمی استناد
- ☒ تنظیم وصیت نامه و
- ☒ وکالت نامه

Phone:
647.660.5602
Fax: **647.660.5608**
rose.bahrami@BahramiLaw.com www.bahramilaw.com
900 - 45 Sheppard Avenue East, Toronto, ON M2N 5W9



**مجموعه کتاب‌های
دکتر عباس میلانی، دکتر فرزانه میلانی**



قابل خرید در:
milanibooks.com

دو کتاب فروغ فرخزاد و نگاهی به شاه را
عده‌های برآورده، از بنیاد پیپا و یا کتابفروشی‌های شهرتیه فرماید.

کیترینگ کدبانو - دلیوری

با بهترین کیفیت و بهترین قیمت
انواع غذا، پیش غذا، دسر، با کیفیتی عالی

647-466-3845

خبر - کانادا

پلیس سلطنتی کانادا: برای اولین بار در تاریخ یک کانادایی را هم به جرم تروریسم و هم به جرم نفرت پراکنی دستگیر کردیم



پلیس سلطنتی کانادا می‌گویند طی عملیاتی در روز پنجم جولای، دو نفر را دستگیر کرده که یکی از آنها که بک در "روز احتجاج" (Iron March) در سال ۲۰۱۳ در الالات متعدد امریکا ناسیونز شد و یکی گروه تروریستی سلطنتی کانادا به لیلیل قابلیت‌های این‌الایل نتوانی است که خواستار مرتبط با توروسیم در ۵ زوئیه ۲۰۲۲ بورکات‌ها برای ایجاد فرباشی جامعه دستگیر شده است. او نقاشی روی جلد اثر "جیمز میسون" را طراحی کرده که پلیس می‌گویند یک کتاب افسوس باشد. این حکم احتجاج نتوانی است. از حد شوتن این‌الایل اولین فردی است که گفته پلیس، مکدونالد اولین فردی است مقامات ایالتی را نشانه‌های شوتن، و هم تبلیغ نفرت متمم این شد. این که در آن اعضا این گروه کار با اسلحه و اموزش‌های روحی ترین را باید می‌گردند. این‌الایل از این‌الایل نیز دستگیر شده است که معاون غصه با مدرس در این کسبه خود را داشتند.

پلیس می‌گویند وی نهادهای را همیشه از نیروی امنیتی برگزار کرده که به عنوان هفتاد و یک کتاب خود را نشانه‌های شوتن، و هم تبلیغ نفرت متمم این شد. این که در آن اعضا این گروه کار با اسلحه و اموزش‌های روحی ترین را باید می‌گردند. این‌الایل از این‌الایل نیز دستگیر شده است که معاون غصه با مدرس در این کسبه خود را داشتند.

از تاریخ یک کانادایی را هم به جرم تروریسم و هم به جرم نفرت پراکنی دستگیر کردیم. طبق اسنادی که دفتر پلیس ارسال شده، "پارک گوودون مکدونالد" ۲۰۱۸ ساله از اتلانتا، به شرکت در قابلیت در یک گروه ارتكاب جرم برای گروه تروریستی (DyRou) عمدی نظر نمهم شده است. مکدونالد که در پرونده چهارشنبه دستگیر شد، قرار بود همان دادگاه او را روز ۷ جولای (قدر) پیش از اتفاق اتفاق بدهد. پلیس می‌گویند در این پرونده، که برای تبلیغ گروه، عضویت‌های افرادی اضافه و تشویق اجمالی بکی از هر دو این گروه که یک فرد امریکاییست، از وود به کانادا منع شده است. مکدونالد می‌گویند همچنان با توجه به اتفاقات اخیر، در سال‌های پیش از این‌الایل این‌الایل از این‌الایل است و در این با اتفاقی‌های اندیلوژیک است و در این جمله راضی‌بایی از این‌الایل است در "شالوتویل" کمک کرده که برای تبلیغ گروه، عضویت‌های افرادی اضافه و تشویق اجمالی بکی از هر دو این گروه که یک فرد امریکاییست، از وود به کانادا منع شده است.

آنچه می‌دانید یک تکمیل فرم‌های مالیاتی اگر در سال ۲۰۱۷ در آمدی نداشتند پاشید. ممکن است مکدونالد قبلاً توسط پلیس در مارس ۲۰۲۰ مورد حمله و بازرسی فارغ گرفته باشد. این‌الایل از این‌الایل نیز می‌گذارد که از تیم این‌الایل مکدونالد می‌گذارد که از جلوی هیوسن مارکزه با این موضوع که یک اولویت ملی طراح گرافیک استودیو طراحی هیوسن مهیجه است.

حسابداری ایده‌آل

Personal, Small Business & Corporation E-File

Ideal Accounting

محبی فریور

آیا می‌دانید که این‌الایل از این‌الایل اگر در سال ۲۰۱۷ در آمدی نداشتند پاشید. ممکن است این‌الایل از این‌الایل اگر حقیقت در آخرین روز سال ۲۰۱۷ وارد کانادا شده باشد، ممکن است منع شد. آیا می‌دانید در صورت عدم تکمیل فرم‌های مالیاتی فرانزیان شما از جلوی سال جاری پرداخت نخواهد شد؟

خدمات حسابداری

حسابداری و دفترداری شرکت‌ها و اشخاص

INCOME TAX

تکمیل فرم‌های Child Tax و GST و PST را بگان

تکمیل فرم‌های Payroll و GST و PST

تکمیل فرم‌های Child Tax Benefit

تکمیل فرم‌های Child Tax Benefit

تکمیل فرم‌های Child Tax و GST و PST را بگان

905 59-777-59

World on Yonge
7191 Yonge St. Suite 609, Thornhill, ON L3T 0C7





اشارات خردمند

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



Since 1996

گروه وزیریه 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



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



اما شهر تورنتو می گوید که برای پوشش بسیاری از بناهجویان که در شهر تورنتو زندگی می کنند مجازون در بیانات‌ها "قریب" از دولت فدرال به میله خالی سلطانی زیبایی رسانیده و شهدازی سلطانی ایلانا، معنی ۱۵۷ میلیون دلار بیان دارد و افزود که مهارت، اموزش و توسعه مهارت استان این انتخاب نیز می گوید که این استان در سال ۲۰۰۰ کشش از ۹۰ میلیون دلار بوجه حسابات از ۵۰۰ نفر را دارد، اما نمی تواند دارند بخت می کند. مدافعان حقوق بناهجویان می گویند که اگر افغان اینجنبی بناهجویان "مایه شرساری" کاناداست.

و ضعیت شرم آور، بعلت دعواه دولت کانادا، انتاریو و شهدازی خوبیند پناهجویان در خیابان می خوبیند در روزهای اخیر، چند هد نفر دیده شده اند که ایکار در پیاده روی بیرون یک مرکز کمک به مسکن و سربانه اضطراری در مرکز شهر تورنتو، کمب دریست. اراده همراهانه ای اراده می خواهد از اول ژوئن، شهر تورنتو بعلت نیازهای را که در میان می گوید که دولت فدرال قبلا تریبا ۲۱۵ میلیون دلار به وزارت هاجرت، بناهندگی و شهروندی خاطر شناس کرد، در میان حالت ای از افزایش بناهندگان که از طریق برنامه های اسکان مجدد به کانادا می رسانند، واحد شرایط دریافت ۱۲ ماه حکایت در امتداد از سوی دولت فدرال، همراه با اسکان موقت و تورنتو برای وقت ندارند. و شهروندی کمک در بافت محل اقامت دام می سنتند. مبنظمه تورنتو در پیوند فدرال ارجاع می دهد. تورنتو این رسانیده ای که شهر با تعداد مقیمان بناهندگان که به تورنتو می گردند از ۱۰۰ هزار نفر می باشد. این رسانیده ای اراده می خواهد از اول ژوئن، شهر تورنتو بعلت نیازهای را که در میان می خوبیند شهدازی مراجعت می کند را این بدرد و آنها را به برنامه های فدرال ارجاع می دهد. تورنتو با اشاره به گذشته ای که شهر با آن رسانیده ای اراده می گوید که دولت فدرال تأثیر نداشت این رسانیده ای که شهر باشد. باید بودجه این رسانیده ای آنها را تائین کند. مهارت، بناهندگی و شهروندی از جمله وظایف دولت فدرال کاناداست اما این منی سربانه به دولت شهروندی می گردد و توانی پیداشت و بناهگاه به دولت استانی.



بیمه

انواع بیمه و سرمایه گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

- | | |
|-------------------------------------|--|
| RESP | <input checked="" type="checkbox"/> بیمه عمر |
| تحصیلات فرزندان | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> اتومبیل |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> سهام سرمایه گذاری |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> مستغلات |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> بازنیستگی |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> محل کسب |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> تجاری و ضمانت نامه |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> توریستی |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> علاج ناپذیر |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> بیزنس و ... |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> درمانی |



416.576.7766

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

مهمانی در پیش دارید؟ نگران نباشید!

انواع غذا، پیش غذا، فینگرفودهای خوشمزه

دسر و کیک های استثنایی تولد و عروسی

با کیفیت و طراحی استثنایی

کیترینگ کدبانو

مهمانی شما را به یاد ماندنی می کند

با ما طعمی فراموش نشدنی را تجربه کنید

647-466-3845

خبر - کانادا

اداره بهداشت کانادا: پائیز امسال دوز جدید واکسن کرونا را احتماً بزنید



در استادیوم، این طرح، شنای می‌هد که بیش از ۲۰۰ میلیون دلار هزینه اضافی دیگر نیز وجود دارد که هنوز نه استان اتاریو و نه دولت فدرال کانادا تعهد مالی رسمی برای تامین پودجاهای آن نداشته‌اند.

طبق این سند، در آمد خالص حاصل از بازی‌ها (کفر) وجود داشته باشد، فرق است بین هیئت قبول امورکای شماش و شرکت نورتون تا حداقل ۱۰ میلیون دلار نظرسنجی شود. هر پولی که بیش از آن بهست ساید ۴۶٪ به نفع شهزاده‌ای نظرسنجی

نگران ریاضیات فرزندانتان هستید؟

تدریس خصوصی ریاضیات

از اول تا ششم به زبان فارسی و انگلیسی،

647-767-6830

Independent Insurance Advisors Group



آسودگی خیال شما و عزیزانتان هدف اصلی
ما در یافتن مناسب ترین نرخ بیمه
برای شما
بهترین ها از بزرگترین
و معتر قرین شرکت های بیمه

بیمه سوپر ویزا

سینا ستوده‌نیا B.Sc.
Insurance Broker

مشاوره رایگان

Direct: 416-496-



- ⦿ مسافرتی - توریستی
 - ⦿ عمر: بلند مدت، کوتاه مدت
 - ⦿ از کار افتدادگی
 - ⦿ دارو، درمان-دندان
 - ⦿ گروهی
 - ⦿ بیماری های سخت
 - ⦿ مواقبت های ویژه
 - ⦿ سرمایه‌گذاری تضمین شده
 - ⦿ حساب با نشستگ (RRSP)

باز وبسایت وردپرس شما خراب شد
و از کار و زندگی افتادید؟



با وب سایتهاي
حرفه‌اي و کارآ

ساخت ما:

- ✓ گوگل رنکینگ
 - ✓ سوشیال ملیا
 - ✓ چند زیانه
 - ✓ نکونوژوئی روز
 - ✓ فروشگاه اینترنتی
 - ✓ بی نهایت صفحه
 - ✓ همراهگی با موبایل
 - ✓ زیبا و قابل تغییر
 - ✓ سریع

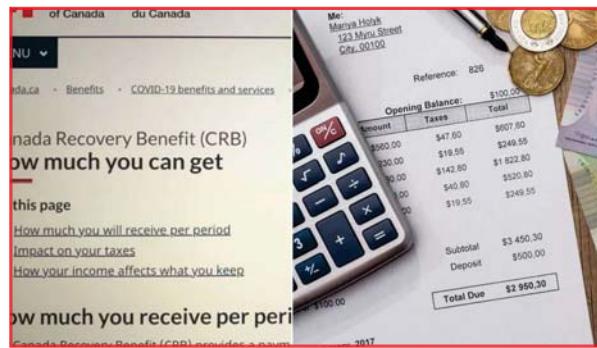
سما ماتماس، بگند:

info@IranStar.com 647 674 4048

تخفيض فوق العادة
قيمة نوروزي ويزه هموطنان عزيز
\$1.5 فقط
چاپ بنر فقط
Navid 416-890-8498 ✓

خبر- کانادا

بیش از هزار کانادایی اداره مالیات کانادا را به دلیل پرداخت غلط یا عدم پرداخت در زمان کرونا به دادگاه بردند و برخی پیروز شدند



ارائه کننده همه نوع

بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما

| | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> توریستی و مسافرتی | <input checked="" type="checkbox"/> اتومبیل |
| <input checked="" type="checkbox"/> تجاری | <input checked="" type="checkbox"/> مستغلات |
| <input checked="" type="checkbox"/> بیزنس | <input checked="" type="checkbox"/> محل کسب |

شهرام بیتاش
بروکر R.I.B.O

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

وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش

هنگامه جولایی

متخصص تقدیم کل نگر و بیوانزی
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 من نکن.

با کلینیک های:

- 🕒 عکسبرداری حرارتی
- 🕒 تنظیم هورمون و متابولیسم بدن
- 🕒 تجزیه معدنی مو
- 🕒 ایدیلوژی
- 🕒 ارزی، خستگی و بیخواهی
- 🕒 حساسیت های فصلی و مواد غذایی
- 🕒 مشکلات پوست و اکرمای

با آغاز سال نو میلادی، سلامتی خود را در اولویت بگذارید.
با دفتر ما برای تخفیف های ویژه سال نو تماس بگیرید.

دکتری روان شناسی از دانشگاه لندن انگلستان
 فوق دکتری روان شناسی از دانشگاه یورک تورنتو
 عضو رسمی کالج روان درمانگران انتاریو CRPO
 عضو دائم انجمن روان شناسی انتاریو OPA

صفر داعی
Ph.D. | CRP | ۳۰ سال تجربه حرفا

روان درمانگر

- ✓ اختلافات خانوادگی و زناشویی، مشاوره قبل از ازدواج
- ✓ مشکلات شخصی، مدیریت خشم و کاهش استرس
- ✓ وسوس، خود شیفتگی، رفع نگرانی و افسردگی
- ✓ اشکالات رفتاری و تخصیلی کودکان و نوجوانان
- ✓ مشاوره و راهنمایی حرفا های و رشتہ تخصیلی

Cell: 416.303.5730
Office: 905.770.4556

بیمه کار پذیرفتہ من شود

حسابداری نشان

افشین غایبی

Income TAX

- ☒ خدمات حسابداری و مالی
- ☒ تهیه اظهارنامه های مالیاتی
- ☒ ثبت شرکت ها
- ☒ تغییر صورت حساب های مالی
- ☒ خدمات مالیاتی (شخص و شرکت ها)
- ☒ برداشت شرط مهاجرت تجاری

416.223.3336
6120 Yonge St. Suite 212, Toronto, ON M2M 3W7
طبقه بالای سوپر کوشت زماں و پسران

خشکشوئی و تعمیرات البسه

PLUS 1 CLEANERS

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

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

نام قبینها را این آگوی
بانک الارا از هرگزمنtri
نفصمن شده است

روبروی جب سویر هفت سن
بنام قبینها را از کوشش بیکار شدن

905-883-5254

Elgin Mills
36 Levendale
Major Mackenzie

36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2

بی بی سی تحت فشار: یک مجری برای عکس‌های جنسی یک نوجوان از بودجه دولتی این شبکه ۴۵,۰۰۰ دلار پرداخت کرد



کند که برای تحقیق در مورد آنها چه می‌کند". از سوی دیگر "راشل ریوز" سخنگوی اقتصادی حزب مخالف دولت، یعنی حزب کارگر، گفت که بی‌بی‌سی باید "فرازدهای خود را تسریع بخشد" و "جانه تکانی کند".

در یک مورد دیگر، شرکت رسانه‌ای "آی‌تی‌وی"، پس از اینکه "فیلیپ شوفیلد" مجری قدیمی برنامه صحنه‌گاهی معحب این شبکه اخیراً در ماه مه کناره‌گیری واعتراض کرد که در مورد رابطه با همکار سیار جوان تر خود دروغ گفته، با رسوایی موافق شد. مدیران آی‌تی‌وی به مجلس احصار شدند تا به سوالاتی در مورد اینکه آیا این شبکه فرهنگ کاری "سمی" دارد و تخلفات ستاره‌های خود را پنهان کرده یا خیر، توضیح دهد.

ادعا می‌شود که بی‌بی‌سی نسبت به سایر پخش‌کنندگان با نظرارت بیشتری موافق است، زیرا بودجه آن توسط دولت بریتانیا و مالیات‌دهندگان این کشور تأمین می‌شود و معنده است که در پوشش خبری خود بی‌طرف بماند، اگرچه چنین بی‌طرفی خیلی دیده ننمی‌شود. در ماه مارس امسال، زمانی که "گری لینکر" مجری و بازیگر سابق قویبل اندکلیس از سیاست مهاجرتی دولت در رسانه‌های اجتماعی انتقاد کرد، طوفانی در اجتماع بهاره افتاد که در آن برخی بر آزادی بیان وی و بعضی دیگر درباره سوگیری سیاسی و عدم رعایت بی‌طرفی او به هم تاختند. لینکر از کار مطلع شد تا اینکه سایر مجریان ورزشی، تحلیلگران و بازیگران فوتیل بی‌سی را تحریم کردند و این شبکه مجبور به بازگرداندن او شد.

به روز رسانی: دو روز پس از خبر، بی‌بی‌سی فاش کرد که این بروند اسکایلر "شاکی دوم" نیز دارد که این این محروم خطر می‌کرده است. شاکی دوم که اکنون کمی بیش از بیست سال دارد می‌گوید که این مجری در ابتدا بطور ناشناس و از سر بر یک اپلیکیشن وسیلیاتی با اعلان نشد، اگرچه در میان گمانه‌زنی‌ها در مورد هیئت مجری، نام چندین تن از مشهورترین ستاره‌های شبکه این سی طرح گشته است. اگرچه سن رضایت جنسی در بریتانیا ۱۶ سال می‌باشد، ساختن یا داشتن تصاویر نامناسب از افراد زیر ۱۸ سال جرم است. این گزارش می‌گوید که مادر این نوجوان در همه می‌امسال به بی‌بی‌سی شکایت کرده و گفته که نوجوان با این پول کوکائین کشیده است. وی ازدوده که به بی‌بی‌سی شکایت کرده اما وی هرگز این پول را دیده و تایید کرد که آنها از شماره تلفن مجری مربوطه فرستاده شده است. پلیس لنلن تیز تایید کرد که از بی‌بی‌سی خواسته است روند رسیدگی را متوقف کند تا افسران پلیس بتوانند بطور دقیق از پیش از این شماره‌های توهمی را دیده و شده است یا خیر؛ بی‌بی‌سی هنوز به درخواست پلیس پاسخ نداده است.

به روز رسانی: سه روز پس از این خبر، همسر "ایو ادواردز" گفت که مجری سرشناس نامبرده در این بروند هو ۶۱ ساله است که اکنون به دلیل مشکلات جدی سلامت روان در بیمارستان بستری شده است و در سال‌های نزدیک نزد داده است. افروزدگی شدید تحت درمان بوده است. وی افروزدگی که حادث اخیر حال ادواردز را بدر کرده اما وی از میمارستان مرخص خواهد شد. ادواردز پنج فروردین دار، از سال ۱۹۸۴ برای بی‌بی‌سی کار می‌کند و بیش از دو دهه است که بولتن اصلی اخبار ساعت ۱۰ بی‌بی‌سی را ارائه کرده و خبر درگذشت ملکه را نیز وی اعلان کرد. او با درآمد ۴۳۵ هزار تا ۴۴۹ هزار پوند در سال، پردازمندترین مجری خبری تلویزیون است. پلیس نیز که دیروز گفته بود بعلت روند رسیدگی بی‌بی‌سی قادر به ارزیابی دقیق نیست، گفت که تحقیقات نشان داده هیچ سندی مبنی بر اقدام مجرمانه توسط هیو نیافرته است.

بی‌بی‌سی یک نوجوان از بودجه دولتی این شبکه ۴۵,۰۰۰ دلار پرداخت کرده است. موضوع در رسانه‌های شدن این موضع اعلام کرد که مجری را فعلاً "اعلی" کرده است. تعلیق مجری بی‌بی‌سی که یک مرد می‌باشد، پس از تماشای "لوسی فریزر" وزیر فرهنگ بریتانیا با "تیم دیوی" مدیر کل بی‌بی‌سی صورت گرفته است. پس از آنکه روزنامه "سان" ادعای کرد که بی‌بی‌سی مجدد برای گرفتن این عکس‌ها، ۳۵,۰۰۰ پوند (۴۵,۰۰۰ دلار) پرداخته، سرانجام امروز

نتایج یک نظرسنجی بین‌المللی: خارجی‌ها در آلمان جزء "ناشادترین و تنها ترین" مهاجران جهان هستند



در یک نظرسنجی بین‌المللی که راجع به رضایت شهروندان خارجی ساکن کشورها ناجم شده است، آلمان در میان ۵۳ کشور رتبه ۴۹ را به دست آورده است.

موسسه اینترنیشنز (InterNations) که

بزرگترین انجمن اتباع خارجی جهان به شمار متوسط ۳۲ درصد در سطح جهان، در حالی که ۶۰ درصد گفته‌اند یادگیری زبان آلمانی را طی بیش از دو ماه گذشتن از این موضوع هرگز دشوار می‌دانند. هنوز شخصیت نیست چرا چنین سهولت استقرار، در دادگاه مطرح ضعیفی را کسب کرده است. این ساخته امتیاز ضعیفی را کسب کرده است. این ساخته به درک شهروندان خارجی از پیدا کردن دوستانه این می‌شود و تجربیات زندگی و کار در خارج از زادگاه خود جویا شده است.

این نظرسنجی به پنج بخش اصلی تقسیم می‌شود و تجربیات پاسخ‌دهندگان درباره اینکه زندگی خود، سهولت در استقرار در مکان تازه، کار در خارج از کشور، امور مالی شخصی، و شاخص ضروریات مهاجر (شامل مسکن، کارهای اداری، زبان و زندگی دیجیتال) پرسیده می‌شود. یافته‌های این نظرسنجی نشان می‌دهد که مانع این سؤله سبب شده است تا در رتبه‌بندی نهایی زبان یک مشکل ویژه برای خارجی‌های ساکن آلمان است. نیزی از پرسش‌شوندگان گفتند که زندگی در آلمان بدون صحبت کردن به زبان می‌لایه ایشان دشوار است (در مقایسه با میزان

درآمد ۱۲ میلیون دلاری ترامپ در ازای ۱۵ سخنرانی



انگلیس: اوکراین وقتی جنگ به پایان رسید باید عضو ناتو شود



اعضای آن بستگی دارد. ترکیه اما شروطی داشت؛ از جمله اینکه این دو کشور منطقه نوردیک از فعالان خرد و حامیان پک کم حمایت نکرده و افراد مظنون را به ترکیه بازگردانند. باین حال، مذکورات پندجانیه با پستی بلندی‌های زیادی مواجه شد و به رغم موافقت ترکیه با پیوستن اردوغان به ناتو در ۳۱ مارس ۲۰۲۳، سوئد نتیجه موافقة مجلس مبارستان و ترکیه بود.

با این حال، پس از استولتینبرگ، دبیر کل ناتو عصر دوشبیه پس از اعلام خبر موافقت اردوغان با پیوستن سوئد به ناتو گفت که پارلمان ترکیه به زودی مراحل قانونی تأیید عضویت را بررسی خواهد کرد.

چندی پیش کاخ سفید اعلام کرد که جو باشد،

رئیس جمهوری آمریکا در تماسی تلفنی با رجب طیب اردوغان، رئیس جمهوری ترکیه «تمایل خود را برای پیوستن هرچه سریع‌تر سوئد به ناتو» ابراز کرده است.

هفته‌گذشته هم یک پایگاه خبری آمریکایی

گزارش داد که وزارت خارجه این کشور سعی

داد مخالفت رئیس کمیته روابط خارجه ایالات

متعدد با فروش گنجندهای اف-۱۶ به ترکیه

را بطرف کرد تا در مقابل، انکارا هم با عضویت

سوئد در ناتو موافقت کند.

علاوه بر این، اردوغان پیش‌تر شرط تازه‌ای برای

موافقت با عضویت سوئد اعلام کرد و گفت که

تنها در صورتی چراغ‌سیز نشان می‌دهد که

اتحادیه اروپا هم با عضویت ترکیه موافقت کند.

او پیش از پرواز به سمت ولی‌بیوس سوئد

در اجاص سران ناتو گفت: ترکیه ۵۰ سال است

که بشت درهای اتحادیه اروپا انتظار می‌کشد.

اگر درهای این اتحادیه به روی ترکیه باز شود، ما

هم درهای ناتو را به روی سوئد باز خواهیم کرد؛

همان طور که با فلاندن این کار را کردیم.

بن والان در پاسخ به پرسشی درباره اینکه

ایا اردوغان امیاز دیگری هم مانند موارد بالا

گرفته، گفت: نمی‌دانم که بحث دیگری هم بوده

یا نه؛ اما ترکیه با عضویت در اتحادیه اروپا فاصله

زیادی دارد.

وزیر دفاع انگلیس همچنین درباره دلیل موافقت

نگاهی‌انکارا با عضویت سوئد آن هم پس از ماهها

مخالفت، گفت: استکهلم با برداشت گام‌هایی

برای «ایران بردن تهدید گروه‌های تروریستی

رای» رضایت ترکیه را جلب کرده است. وی

افزود کیف گام‌هایی برای تبدیل شدن به

درخواست عضویت در سازمان پیمان اتالانتیک

شمالی (ناتو) را ارائه کردد که به تایید تمامی

شکه خبری سی‌ان‌ان نوشت: بن والاس، وزیر دفاع انگلیس امروز (سهشنبه) گفت که وقتی جنگ روسیه و اوکراین به پایان برسد، کی یف باید هرچه سریع‌تر به عضویت ناتو درآید. اوکراین که از مدت‌ها پیش در فکر عضویت در ناتو بود، با حمله روسیه و الحاق بخش‌های از جنوب و شرق این کشور به خاک خودش، در سپتامبر ۲۰۲۲ بهصورت رسمی درخواست عضویت در این اتحاد نظامی را طی کرد. اما غرب نگران این است که با عضویت اوکراین در ناتو، تنشی‌های غرب و روسیه تشدید شود؛ چرا که حمله روسیه به اوکراین اساساً با جدی شدن بحث عضویت این کشور در ناتو آغاز شد و سکوی بارها اعلام کرده که این یکی از خط‌قمه‌هایش است. علاوه بر این، کشورهای ناتو موظف به دفاع از یکدیگر هستند و اگر اوکراین در وضعیت جنگ را روسیه به ناتو بپیوندد، ناتو عملیاتی اعزام نیروهایش برای دفاع از اوکراین خواهد بود.

بن والاس گفت: من کاملاً موافق امریکا می‌باشم که نمی‌شود کشوری را که درگیر جنگ است، در ناتو بذیرفت. مقامات، این به معنای کشیده‌شدن پای ناتو به جنگ است.

او گفت که اعضای ناتو باید همکاری کنند تا شکست روسیه را نضمین کنند و تنها بعد از پایان جنگ است که اوکراین می‌تواند عضو ناتو شود.

وزیر دفاع انگلیس گفت: «از آنجاکه ما سیاست درهای باز داریم، باید بگوییم که اوکراین در باور ما باید عضو ناتو باشد» او همچنین مدعی شد که کیف گام‌هایی برای تبدیل شدن به کشوری آماده عضویت در ناتو برداشته، از جمله تقویت قوای نظامی و ریشه‌کن کردن فساد.

والاس گفت: باید آماده باشیم تا به محض پایان

جنگ، در کوتاه‌ترین زمان ممکن اوکراین را در ناتو پذیریم.

وزیر دفاع انگلیس همچنین گفت که از تضمیم

دقیقه‌نود ترکیه برای چراغ‌سیز شنان داده

عضویت سوئد در ناتو در آستانه اجلاس سران

این اتحاد در ولی‌بیوس بسیار خوشحال است.

او همچنین درباره دلیل موافقت نگاهی‌انکارا

با عضویت سوئد آن هم پس از ماهها مخالفت،

گفت که استکهلم با برداشت گام‌هایی برای

«ایران بردن تهدید گروه‌های تروریستی کرد»

رضایت ترکیه را جلب کرده است.

به دنبال حمله روسیه به اوکراین، سوئد و سوئد

راه‌الحلی سریع و پایدار برای این انسان‌های فراری

از کشورهایشان پیدا کند.

دولت آلمان از ۱۶ دولت ایالتی این کشور

خواسته است، به رغم پایان‌گرفتن مهلت توفیق

بر پایه گزارشی ایرانی، همچنان از اخراج

پناهجویان رشدشده ایرانی به کشورشان خودداری

کنند. دولت آلمان یکی از دلایل اصلی این اقدام

انسان‌دوستانه را تداوم نقص آشکار حقوق بشر

و حقوق مدنی معتبران در جمهوری اسلامی

ایران عنوان کرده است.

در گزارشی دیگر، سازمان ملل از کشته شدن

حدود ۱۹۰۰ پناهجوی اکثر آفریقا خبر داده

که در شش ماه اول سال جاری میلادی در

تلخی سریع و پایدار برای اروپا خواسته است

بوده‌اند. برای جلوگیری از این همه تلفات انسانی،

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

دفتر حقوقی

انجام امور قانونی خرید املاک

انجام امور قانونی فروش املاک

انجام امور قانونی «ریفایننس» املاک

نماینده چندین شرکت وام دهنده‌ی معتبر

انجام امور قانونی انواع دعاوی قضایی در انتاریو

36 Sir Tristram Place,
Markham, ON L3P 2X9

Tel: 647-779-4886

Fax: 905-581-1727

brad@wyndhamlaw.ca

416.802.9191

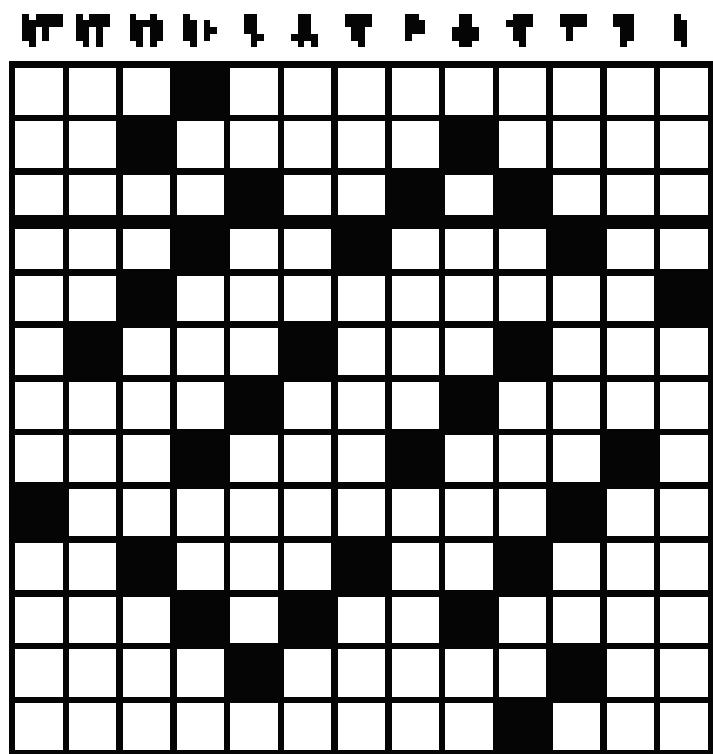
pouria@wyndhamlaw.ca

پوریا همتی

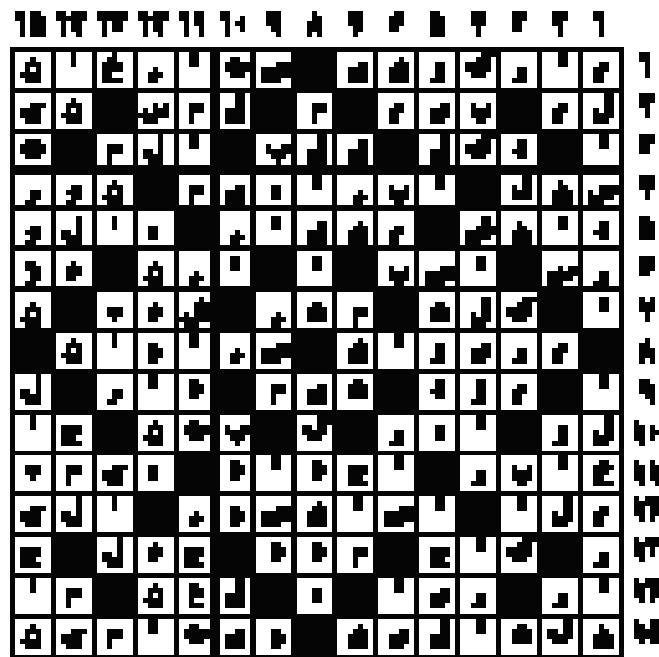
نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی
Senior Law Clerk

جدول

شماره ۱۳۳۰ - الف



پاسخ شماره ۱۳۲۹ - الف



- هلن زادگاه اصلی گل لاله نیست. در واقع برای اولین بار در قرن ۱۶ میلادی این گل دوست داشتنی به هلنند برده شده است و زادگاه اصلی آن کشور ایران و آسیا مرکزی می باشد.

- پشت گردن گرمه که ما عصب های زیادی وجود دارد، هنگامی که کشیده در حالت بین جامد و پشت گردن بلند می کند، بچه گرمه خود را گرفتن می کند و این ممکن می کند تا گرمه که حرکت مذاب همیشه دارای حالت مایع لاستیک شکل بچه را به راحتی به جای امنی منتقل کند.

- سانتی متر کافی است.

- آتش هیچ سایهای ندارد زیرا آتش خودش منبع نور است و هنگامی که پرتو نور تولید شده از آتش مسیو شود، سایه ها ظاهر می شوند.

- ششش بک مایع است و اگر دقیق تر بچواییم بگوییم زمانی که شیشه در حالت بین جامد و مایع قرار بگیرد غیر فعال می شود. اما شیشه کلاهه و دسته گل خانم ها استفاده می کردنند.

- حدود ۴ گرم آهن در ۲۰۰ نسان وجود دارد که این میزان برای رشد ناخن به اندازه ۷/۶

افقی

- ۱- اثری از لازوس زیلاهی - نخ تاییده
- ۲- میوه ای در هندستان - از شهرهای خراسان - قورباغه
- ۳- مخفی - دندان - استخوان بندی بالای شکم
- ۴- از کشته ها - جد رستم - لحظه - قله
- ۵- اثری از اینیاتوس سیلونه ایتالیایی - رمق
- ۶- سُست و کاهل - از کلمات پرسشی - اثری از تسوایک از گازها - لوس - طلاق
- ۷- محل گذر - بچه به لباس - پایتخت سوئیس
- ۸- عضوی در صورت - اثری مشهور از الکساندر پوشکین روسی
- ۹- از اعداد دو رقمی - داخل - چاهی در جهنم - ناراست
- ۱۰- سفره چرمی - علامت بیماری - از بیماری های خطروناک
- ۱۱- گل بتونه - سرخرگ - سیاه رگ
- ۱۲- از اشکال هندسی - اثری از آنتوان چخول

عمودی

- ۱- ایالات در اسپانیا - اثری از خواجهی کرمانی
- ۲- اثری از تولستوی - نویسنده سمبولیسم فرانسوی گل های رنج
- ۳- از رنگ ها - سخن - ماه سرد
- ۴- مخفف راه - زهر - فرشی از پشم و گرگ - رنگ فوری مو
- ۵- لقب سلاطین ترکیه و مصر را می گفتند - لباس - ایزد
- ۶- گمان - باوقار - خارپشت دریابی
- ۷- مردم - از وسائل حمل سوت - گل و گلستان
- ۸- ناسرا - نویسنده و متفسر فرانسوی - منفی کننده مشتبه
- ۹- اندوه و غم - پخش کردن - سخی و بخشند
- ۱۰- خاک کوزه گری - دهان - رها - کاغذ چاپ
- ۱۱- مساوی - اثری از محمد حجازی - پس و عقب
- ۱۲- کشور زوربا - اثری از آناتول فرانس
- ۱۳- اثری از آندره ژید فرانسوی - سحر و افسون

دانستنی ها

- یونانیان باستان معتقد بودند که زندگی یک فرد در کبد متبرک است و نه در قلب.
- دلفین ها، پرندگان و تماسح ها نوادرانی باور نکردند که خوابیدن دارند، در حالی که یک نیمکره مغز آن ها خواب است، نیمکره دیگر مغز بیدار است و آن ها می توانند جای خواب دو نیمکره را عوض کنند.
- در سال ۱۹۱۵، سیسیل چاپ میلیون یک هدیه بسیار عجیب برای همسرش تدارک دید، او استون هنگ را به همسرش داد با این حال همسرش که مفهوم ارزش این هدیه را نمی دانست، آن را به مردم برتابیا خشید.
- بازی سنج، کاگذ، قیچی یک فدراسیون بین المللی دارد و از سال ۲۰۰۲ مسابقات سالانه بین المللی با جایزه ۵۰۰،۰۰۰ دلاری برگزار می شود.
- در چین، به مردان خدمات بسیار غیر معمولی را ارائه می دهند احساس برداری و زیابیان، به طور شگفتانگی بسیاری از مردان می خواهند که این کار را انجام دهند.
- گوجه فرنگی میوه ای است که در اواسط قرن شانزدهم به اروپا آمد. برای مدت زمان طولانی، گوجه فرنگی به نمون یک میوه ی سیمی شناخته می شد. با گیان اروپایی گوجه فرنگی که او طراحی کرده با تولید پالس های الکترونیکی می تواند یک قلب بخ زده را واکار بر حركت کند و به این ترتیب نخستین ضربان ساز قلب ساخته شد.
- کلاه ایمنی فضانوردان دستگاههای خاصی برای خاراندن بینی دارد.

۴ ایران استار خانواده

۲۵ ← پژوهش کشف "زن اضطراب" در مغز و راهی برای خاموش کردن آن! دانشمندان انگلیسی

۲۶ ← پژوهش ۹ نکته مهم سلامت نگاه داشتن مغز با افزایش سن دکتر "سانجی گوپتا"

۲۶ ← بهداشت چاقی مردانه و ۴ روش برای آب کردن آن دکتر "جان مورتون"

۲۷ ← علمی کیو نسخه جهش کرد کرونا که واکسن را دور می‌زنند دکتر ترزا قام؛

۳۰ ← آشپزی-۱۳۶ بادمجان فرنزی حلواں انگشت پیچ وافل بروین تراوی

۳۲ ← فال فال حافظ زدم آن رند غزل خوان می‌گفت زندگی بی تو محال است تو باید بشای!

مطلوب: متقنع، حرفه‌ای، علمی، بدون کلیش مبلغ معتبر غیرپولیلاندی سایر و طراحی: استاندارde جهانی تمام زنگی، لاندف اقام سفید اندیزیاتیک: بدون سرب هرشماره: در بخش خوبی و زندگی بدون مگنه: سیک، به راحتی تایم شود قابل برگ برگ شدن: همه خانواده در یک لحظه آبرامی خوانند چاپ در هشتین چاپخانهای شهر وضوح و تکفیر بالاد مطلب: آهی‌ها و چاپ توافق در میان آهی و مطلب

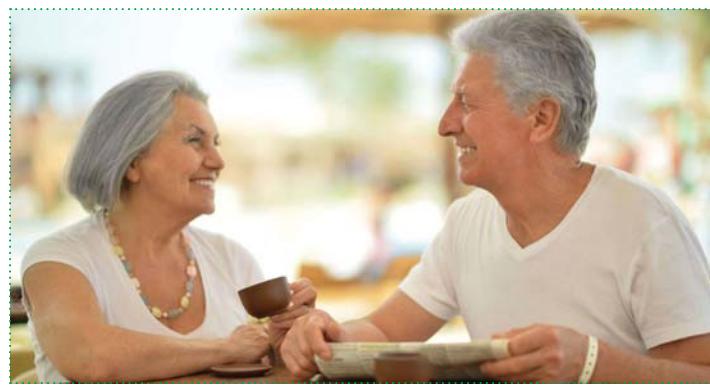
۴ ایران استار

315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048
Thu, 13 July 2023 - V. 29 - No.1330

17

۱۳۳۰-ش-۲۹-سال-۱۴۰۲-تیر-۱۳۹۷

حداکثر عمر انسان، چقدر است؟



تحقیقات آماری انجام شده در دانشگاه "اِراسموس تیلبورگ" و "روتردام" روی ۷۵,۰۰۰ نفر که در ۳۰ سال گذشته در هلند مرده‌اند به نتایج جالبی رسیدند که در آن حداکثر سنی عمر انسان را تعیین کردند.

از سوی دیگر یک گروه تحقیقاتی دیگر در سنگاپور و آمریکا بررسی خود متوجه شدند که انسان تا پیش از عدم توانایی در بهبود پس از بیماری، حداکثر از نظر فیزیکی چقدر عمر خواهد کرد. اعداد نتایج این دو تحقیق باهم چند ده سال تفاوت دارد زیرا این دو، دو موضوع جداگانه‌ای هستند.

داتشمندان کشف کردند: حداکثر سنی که یک انسان می‌تواند عمر کند، یا از نظر فیزیکی به آن برسد چقدر است؟

تحقیقاتی که در هلند انجام شده، نشان داده است که حداکثر طول عمر برای یک زن ۱۱۵.۷ سال است. این در حقیقت می‌گوید این حداکثر طول عمر برای مردان کمتر بوده و ۱۱۴.۱ سال است. یکی از سه دانشمندی که این تحقیق را انجام داده اند، پروفوسور "جان اینتمهیل" می‌گوید: "در حالیکه متوسط طول عمر یا به عبارت دیگر امید به زندگی در میان انسان‌ها در طول سی سال گذشته بسیار افزایش یافته و مردم عمر طولانی‌تری یافته‌اند اما حداکثر عمر مسن ترین افراد در این فاصله زمانی بررسنده. این گروه از هوش مصنوعی برای تجزیه و تحلیل اطلاعات "سلامت و تناسب اندام" را به شده توسط داوطلبان و نمونه‌های خون استفاده کرده تا به این نتیجه برسند که طول عمر یک فرد به دو نکته بستگی دارد: سن بیولوژیکی و تاب‌آوری. محاسبه سن بیولوژیکی مرتبط با سبک زندگی، استرس و بیماری‌های مزمن است و نه سن واقعی شما، در حالی که تاب‌آوری به سرعت بازگشت

حال زندگی کرده، بطوریکه در سال ۱۸۷۵ به دنیا آمد و در سال ۱۹۹۷ درگذشت. پس از او "کان

تاتانکا" ژانپی و سپس "سارا کننس" آمریکایی با ۱۹۱۱ سال بودند که به ترتیب در سال‌های ۲۰۲۲ و ۱۹۹۹ درگذشته‌اند. "اما مورانو" که پیرترین انسان در سال ۲۰۱۶ بود گفته که عمر طولانی خود را مدیون خوردن دو عدد تخم مرغ در روز است. پیرترین فرد امروز جهان "ماریا براتیاس" اسپانیایی است که اکنون ۱۱۶ سال سن دارد.

حداکثر سنی که انسان از نظر فیزیکی می‌تواند به آن برسد چقدر است؟

تحقیقات در شرکت بیونکنولوژی "گرو" مستقر در سنگاپور، که با همکاری مرکز جامع سلطان "رُول پارک" در بوفالو آمریکا کار می‌کنند، داده‌های پژوهشکار داوطلبان در بریتانیا و ایالات متحده را مطالعه کرده‌اند تا به رقم حداکثر سن فیزیکی انسان

بررسند. این گروه از هوش مصنوعی برای تجزیه و تحلیل اطلاعات "سلامت و تناسب اندام" را به شده توسط داوطلبان و نمونه‌های خون استفاده کرده تا به این نتیجه برسند که طول عمر یک فرد به دو نکته بستگی دارد: سن بیولوژیکی و تاب‌آوری.

محاسبه سن بیولوژیکی مرتبط با سبک زندگی، استرس و بیماری‌های مزمن است و نه سن واقعی شما، در حالی که تاب‌آوری به سرعت بازگشت

با این نتیجه است. پس مطمئناً مانع وجود دارد.

در واقع تحقیقات دانشمندان هلندی این در مورد امید به زندگی نیست، بلکه طول عمر است. این یافته‌ها با مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شد،

مرتبط است. تحقیقات آمریکا در مورد محدوده حداکثری طول عمر صورت گرفته و نشان داده که این محدوده از نظر فیزیکی از یک سنین خاص نمی‌تواند تجاوز کند. تحقیقات هلندی‌ها می‌گوید

که محدوده عمر یک فرد که هم اکنون در دهه نود سالگی از زندگی درمان بیماری‌های مرتبط با افزایش سن فقط می‌تواند میانگین را بهبود بخشد، اما نه حداکثر طول عمر را، مگر اینکه

ما از نظر علمی به درمان‌های واقعی ضد پیری رسیده باشیم.

۱۸ ← زندگینامه - کتاب نگاهی به شاه ۱۰۰ قسمت دکتر عباس میلانی

۲۰ ← سلامت دمای بالای پخت می‌تواند سرطان را باشد دانشگاه استنفورد

۲۱ ← علمی تعداد نوزادان بدنی آمده با بیماری سیفلیس ۱۳ برابر شده وزارت بهداشت کانادا

۲۱ ← پژوهشی قدیمی سیار بزرگ در کشف راز مرگ براثر سرطان لوزالمعده دانشگاه تورنتو و نیویورک

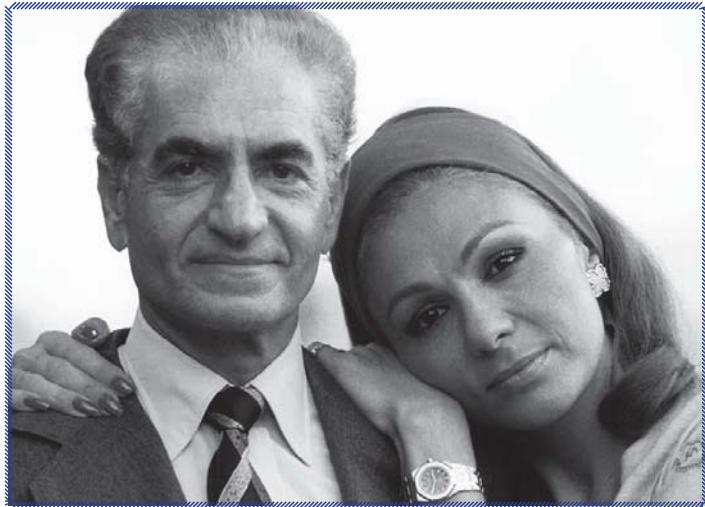
۲۲ ← دانش بیشترین عوامل تاثیرگذار بر کاهش وزن و سپس عدم افزایش آن دانشگاه استنفورد

۲۲ ← محققان کشف حالتهای جدید از ماده که از ذرات ریز اتفاقی ساخته شده دانشمندان امریکایی

۲۳ ← سلامت چند دقیقه چرخ زدن در بعد از ظهر برای مغز مفید است محققان دانشگاه کالج لندن

۲۴ ← تکنولوژی اولین اتومبیل پرنده تمام الکتریکی جهان مجوز برواز آزمایشی گرفت پژوهشگران امریکایی

نگاهی به شاه



برنامه ریخته بود و حاضر نبود سفرش به باهاما این برنامه را مختار کرد.

بالآخره قرار شد با نامی مستعار، و به هیات مردمی که "عینکی دودی به چشم" داشت سفر کند. وقتی به باهاما رسید، رایت به اسم ادوارد وارد چزیره شد. بلافصله به دیدار شاه رفت. بعد از کمی گفتگو درباره زمان‌های گذشته، رایت به اصل موضوع سفرش پرداخت و خبر بدی را که حاملش بود به اطلاع شاه رساند. در یک کلام، تاچر گفته بود چاره‌ای جز خلف وعده ندارد و نمی‌تواند شاه را به انگلستان راه دهد. به گفته رایت، "شاه با بزرگواری خبر بد را دریافت و پذیرفت. شاه گفت "که تصمیم دولت انگلستان را می‌پذیرد اما از درک آن عاجز است". در عین حال، به اقتضای غرورش می‌خواست رایت بدان که "ما هرگز از انگلستان تقاضای پنهان‌دگی نکرده بودیم".

پس از آنکه انگلستان به او جواب رد داد و در شرایطی که مدت ویزای اقامتش در باهاما به اتمام می‌رسید، شاه دوباره نگران دریافت ویزای موقتی از کشوری دیگر بود. نه تنها او و اطرافیانش بلکه دولت آمریکا و برخی از حامیان شاه همه متصدی یافتن کشوری بودند که شاه را برای مدت کوتاهی هم که شده، پذیرد. پس از تلاش‌های فراوان، بالآخره دولت مکزیک حاضر شد برای شاه و خانواده‌اش ویزای موقتی صادر کند.

سفر به مکزیک راه حلی کوتاه مدت بود. تمام تایستان آن سال کارت و کاخ سفید از سوی محافل پرنفوذ آمریکایی طرفدار شاه تحت فشار بود که با سفر شاه به آمریکا موافقت کند. سیل نامه‌ها و تلگرافها که گاه با تهدید هم همراه بود به سوی کاخ سفید سرازیر شد. برای نمونه، هنری کیسینجر که از طرفداران پروپا قرص سفر شاه به آمریکا بود، در نامه‌ای به کارت حمایت خود از طرح فرارداد جدید منع سلاح‌های هسته‌ای با شوروی را به اجازه ورود شاه به آمریکا مشروط کرد. ابعاد این فشارها در

دکتر عباس میلانی
استاد دانشگاه پژوهشگر
milanibooks.com

زمانی که دولت کارگری در انگلستان سرکار بود، تقاضای شاه را یکسره رد کردند. می‌گفتند "پناه دادن به شاه روابط ایران و انگلیس را به خطر می‌اندازد". در آن زمان مارگارت تاچر کاندیدای نخستوزیری از سوی حزب محافظه‌کار انگلستان بود. در دیداری با یکی از نمایندگان غیررسمی شاه، قسم خورده بود که اگر به مقام نخستوزیری برسد، برای شاه در انگلستان مأمن و ماوایی ایجاد خواهد کرد. اما وقی که نخستوزیر شد نه تنها سازمان‌های اطلاعاتی انگلیس و وزارت امور خارجه، بلکه برخی دیگر نهادهای دولتی او را از پذیرفتن شاه منع کردند. می‌گفتند نه تنها منافع انگلستان با این کار به خطر خواهد افتاد، بلکه چه بسا که به تلافی سفر شاه، دیبلمات‌های انگلیسی در تهران به گروگان گرفته شوند. ظاهراً منافع تجاری و دیپلماتیک سبب شد که دولت‌های پر قدرتی چون آمریکا و انگلستان عملای روحانیون تازه به قدرت رسیده در تهران بهراستند و برای آنها حق و توانی در زمینه صدور ویزا به کشور خود قابل باشند.

در هر حال، در ماه مه ۱۳۷۹ (اردیبهشت ۱۳۵۸) مارگرت تاچر بر آن شد که دیبلمات کارکشته انگلیسی سر دنیس رایت را به باهاما بفرستد. رایت از ماههای بعد از ۲۸ مرداد شاه را از نزدیک می‌شاخت. دو دوره در دهه شصت سفیر انگلستان در ایران بود. در زمان ماموریتش به باهاما رایت عضو هیات مدیره شرکت نفت شل بود. در آغاز رغبتی به پذیرش این ماموریت نداشت. می‌گفت نگران بود که دیدار با شاه موقیعتش در شرکت نفت "یا منافع آن شرکت را به خطر بیاندازد". به علاوه، می‌گفت از مدت‌ها پیش برای سفری تقریبی، به قصد ماهی گیری،



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: ۷۱۶۳ Yonge,
Suite 275

مهاجرت به کانادا

Salam Toronto.com

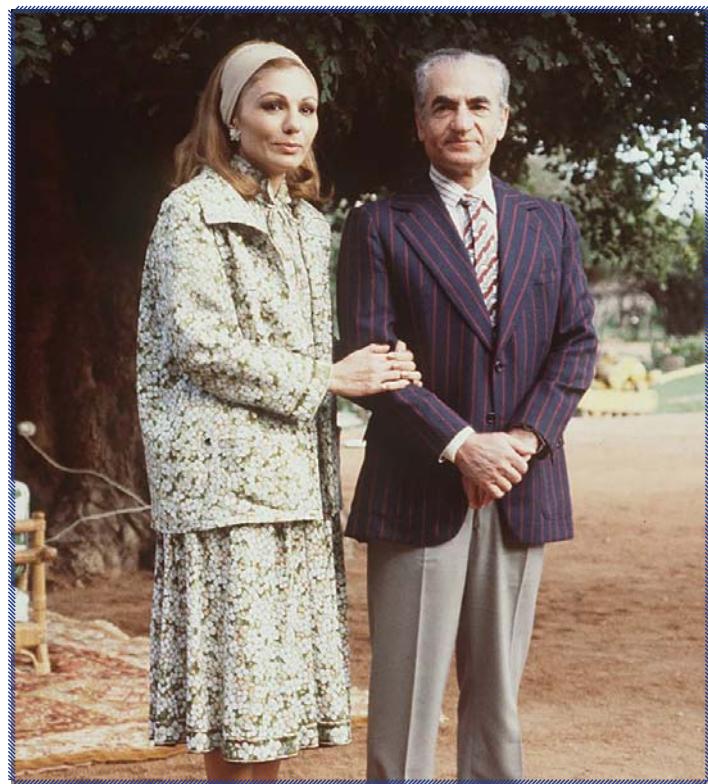
ترجمه رسمی

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

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

کامران نقی
کارشناس رسمی مهاجرت
416.733.4050

icrc  **crcic** 



حدی بود که روزی در یکی از جلسات رسمی، کارتر به برزنیسکی رو کرد و گفت، "سور پدر شاه" و دستور داد که جلسه به مسائل دیگر بپردازد. در عین حال، هر روز حال مزاحی شاه هم رو به خامت می‌گذاشت. حدود سی پوند وزن کم کرده بود. صورتش رنگ باخته و فروربخته می‌نمود. شکمت این که حتی پزشکان معالج مکریکی هم از بیماری واقعی شاه و تشخیص اطباء فرانسوی او بی خبر بودند. از یک طرف پزشکان فرانسوی، به شکلی پنهانی، به مکریک سفر می‌کردند و شاه را تحت شیمی - درمانی قرار می‌دادند. از طرف دیگر، پزشکان مکریکی گمان داشتند شاه مalaria دارد و مداواشان هم به تاسی از این تشخیص بود.

در یک سال آخر پزشکان فرانسوی، اتریشی، آمریکایی، مکریکی، یانانایی و مصری جزو تیم معالجان شاه بودند و هیچ یک از آنان انگار از همه جزئیات وضع شاه خبر نداشت. برخی از این نکته بی خبر بودند که شاه، دست کم به تشخیص عدهای از اطباء، سرطان دارد. برخی دیگر از این واقعیت بی اطلاع بودند که مادر شاه هم در سن هشتاد و هفت سالگی، به تشخیص پزشکان معالجش "دقیقاً از همان نوع سلطانی که شاه دچار شد" درگذشت. در واقع نه تنها چند و چون مداوای شاه از این حقیقت‌های ناگفته و نیم گفته صدمه دید، بلکه بالمال دولت آمریکا (و ملت ایران) هم برای این تضمیمات شاه و اطرافیانش بهای گرافی پرداختند. آیا اگر ماجراهی سلطان شاه از مدت‌ها قبل از سفرش به آمریکا علی شده بود، رژیم اسلامی کماکان از آمدن شاه به نیویورک هراسناک می‌شد؟

هر چه حال شاه بدتر می‌شد فشار بر کارتر برای صدور ویزا برای او هم فزونی می‌گرفت. پس از چندی به کارتر گفته شد که تنها در آمریکا است [نگاهی به شاه، ادامه در صفحه ۲۸]

بدن های بزرگتری نسبت به ما دارند، اما مغزهای کوچکتر و عصب های کمتری دارند. به طور معمول، اندازه مغز تقریباً با اندازه بدن نسبت مناسبی دارد، پس چطور شد که ما انسان ها جهه کوچکتر و مغز بزرگتری داریم؟ زیرا ما غذایمان را پختیم.

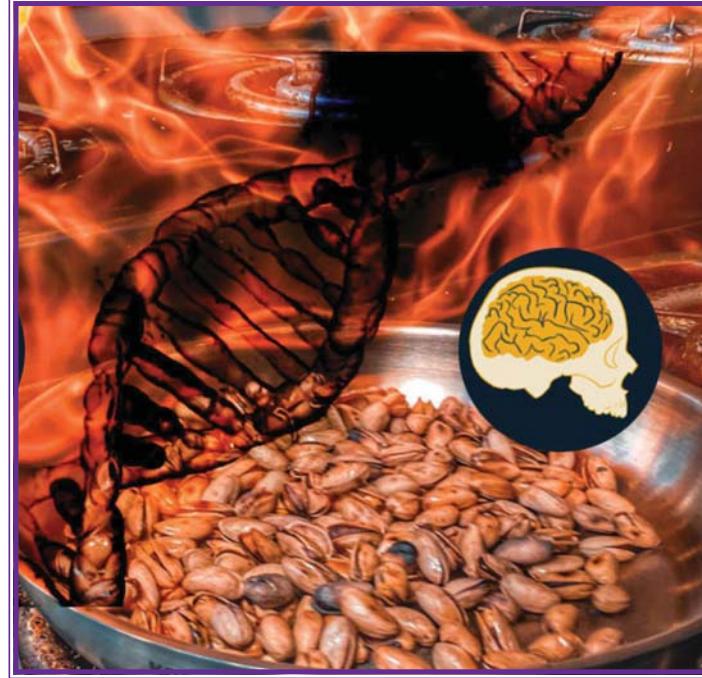
بدن هرچه بزرگتر شود، به انرژی بیشتری نیز نیاز دارد. در همین حال بهویزه مغز یک مصرف کننده بزرگ انرژی در بدنه است بطوری که حدود ۷٪-۲۰٪ از انچه بدنه ماز غذا جذب می کند به مغز می رود و در آنجا مصرف می شود، حتی اگر حجم مغز فقط ۰/۲٪ از کل بدنه باشد. به همین علت اگر مغز بزرگتری می خواستیم که داشته باشیم، یا باید خیلی بیشتر غذا برای خود بینم، یا باید بقیه بدنه خود را کوچک می کردیم یا باید کیفیت غذا را افزایش می دادیم.

واقعیت اینست که پختن غذا، از جویدن تا هضم آن را آسان تر می کند. علاوه بر این، پخت و پز در بیشتر مواد کالری بیشتری را برای بدنه از اراده می کند. برای مثال هضم نشاسته خام در روده کوچک بسیار سخت است اما وقتی آن نشاسته را می بزیم، باعث می شود که ساختار مولکولی آن تغییر کند و کمی شل شود و سپس در فرایندی به نام ژلاتینه شدن با آب متور مگردد و در این حالت ورود موادی که به جذب نشاسته کمک می کنند (به نام "آمیلاز") بسیار راحت تر قندها را جذب بدنه می کنند.

به طور مشابه، پروتئین های موجود در گوشت خام به شکل مولکول های درازی هستند که مانند یک گلوله نخ در رهم پیچیده شده اند. پختن، پروتئین ها را باز می کند، گره های آنها را شل می کند تا آنزیم های ما میتوانند به مولکول بیشتری برستند. در یک غذای گیاهی چرب مانند بادام زمینی، چربی آن در سلول هایی که دیواره های سختی ساخته شده از ماده ای به نام "سلولز" دارند محصور شده و محافظت می شوند که آنزیم های ما نمی توانند آن را تجزیه کنند. برای رسیدن به این چربی، باید سلول ها را به صورت فیزیکی بشکنیم. پخت و پز دیواره های سلولی را ضعیف می کند و فرآیندهایی مانند خرد کردن آنها، باعث باز شدن بیشتر آنها می شود. در این حالت ما میزان جذب آن را بسیار بالاتر می برمیم.

در مجموع پختن باعث می شود مواد غذایی طوری تغییر کنند که تجهیزه و جذب آنها در روده کوچک بیشتر گردد؛ این شامل مانند قندها، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب می شود. علاوه اینکه نه تنها از غذای پخته شده کالری بیشتری دریافت می کنیم، بلکه کالری کمتری نیز برای هضم آن غذاها مصرف می کنیم. در مجموع هضم غذا یک پدیده انرژی بی است که به این طریق ما در مصرف انرژی نیز صرفه جویی می کنیم. از سوی دیگر همین غذاهای شکسته شده توسط میکروب های "خوب" در بدنه بهتر شکسته می شوند.

بدین ترتیب انسان توانست با پختن غذا انرژی بیشتری برای مغز مهیا کند و مغز همارا با جمجمه، با جهشی ژنتیکی تقریباً سه برابر شد. این پیشرفت منجر به استفاده بیشتر از مغز در همه امور و غله انسان بر اطرافش، بسیار بیشتر از آنچه همه دیگر جانداران غله کرده بودند، گشت.



دانشگاه استنفورد: دمای بالای پخت می تواند سرطان را باشد

طبق مطالعه اخیر دانشمندان دانشگاه "استنفورد" با همکاری محققان مؤسسه ملی استاندارد و فناوری (NIST)، دانشگاه مریلند و دانشگاه ایالتی کلارادو، پختن غذا در دمای بالا می تواند خطر ابتلاء به سرطان را افزایش دهد.

این در حالی است که دانشمندان معتقدند پختن غذا توسط انسان راه را برای جهش ژنتیکی در مغز برای بزرگتر شدن و نتیجتاً داننده شدن انسان باز کرده است.

علمی؛ اگرچه پختن غذا باعث بزرگی و قدرت مغز انسان شده، اما دمای بالای پخت می تواند سرطان را باشد.

این مطالعه بررسی شده، که در "ایسی اس سنترال ساینس" منتشر شده و توسط "اریک کول" نویسنده ارشد و استاد شیمی در استنفورد رهبری شده اولین مورد از این نوع تحقیقات است که نشان می تواند از طریق هضم جذب بدنه در اثر گرمای نیز آسیب بررساند. این جذب دیانای آسیب دیده شدن. محققان این آزمایش می گویند که تحقیقات بیشتری برای کشف طیف گستردگی انسان شده است

ما معتقدیم، دانایی انسان ناشی از بزرگتر و

پوشش روده کوچک، جایی که هضم اتفاق می افتد، غذای پخته شده باعث بزرگی و قدرت مغز دیده شدن. محققان این آزمایش می گویند که انسان شده است

از غذاها، و روش های پخت، بهویزه آن هایی که

محتوای دیانای بالای دارند، مانند محصولات

ورشکستگی ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

قادر به باز پرداخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کامل خصوصی شمارا از بدهی خلاص می کنیم، مشکلات مالی شمارا حل می کنیم.

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

بسیاری از افراد نمی دانند که غذایی که می خورند حاوی دیانای موجوداتی است که از آن منشاء گرفته است. به عنوان مثال، یک استیک گوشت گاو ۵۰۰ گرمی حاوی بیش از یک گرم دیانای گاو است. محققان در این تحقیق گوشت چرخ کرده، گوشت خوک و سبب زمینی را در دمایهای مختلف پختند و آسیب دیانای ای را در هر سه غذا مشاهده و اندازه گیری کردند. این آزمایش نشان داد درجه حرارت بالاتر در پخت منجر به افزایش آسیب دیانای، حتی در دمایهای نسبتاً پایین مانند نقطه جوش آب می شود. بدین شکل می توان گفت که دمای بالاتر چه بصورت کبابی و چه بصورت آب پز، تاثیر منفی تقریباً یکسانی خواهد داشت.

سپس این دیانای آسیب دیده، در آزمایشگاه، از طریق تغذیه در معرض دیانای ای موش ها شدند که آنها آسیب های قابل توجهی را روی دیانای موش ها داشتند. این آسیب ها بیشتر در سلول های

دیانای در طول پیشرفت این سرطان حفظ می‌شود اما با آغاز و انتشار متاستازی این نوع سرطان مرتبه نیست. محققان با ارزیابی حدود ۴۰۰ نمونه تumor از سرطان لوزالمعده که هم متاستاتیک بوده‌اند و هم غیر متاستاتیک، دریافتند که یک پروتئین مركبی کنترل کننده پردازش آرانای موسم به آری فاکس ۲ طی فرایندی تجزیه می‌شود و به همین علت سطح آن در متاستازها به طور واضحی پایین می‌آید. رونم می‌گوید: "یافته‌های منحصر به فرد ما نشان می‌دهد که ناپدید شدن این پروتئین باعث می‌شود صدها زن به روشهای متفاوت آرانای و پروتئین تولید کنند که به قابلیت‌های

دانشگاه تورنتو و نیویورک:

قدمی بسیار بزرگ در کشف راز مرگ براثر سرطان لوزالمعده

محققان چندین دانشگاه در تورنتو، نیویورک و اورشیم می‌گویند توانسته‌اند راز سرطان پانکراس که طی چند ماه گسترش می‌یابد و می‌کشد را کشف کنند.

است. این بیماری نشانه‌های خود را در دو مرحله بروز می‌دهد، مرحله اول که در اوایل بیماری کاملاً قابل درمان است و پس از آن بیماری به اختفا می‌رود. مرحله بعدی بازگشت بیماری است که دیگر درمان آن تقریباً ممکن نیست.

سیفلیس در کانادا؟ چرا؟

به گفته محققان پهداشت عمومی، افرادی که فقر، بی‌خانمانی و مصرف مواد مخدر را تجربه می‌کنند، همچنین افرادی که دسترسی کافی به سیستم پهداشتی ندارند، بیشتر در معرض ابتلاء به سیفلیس از طریق رابطه جنسی ثالمن و انقال موارد نوزادان متولد شده با بیماری "سیفلیس" در کانادا، سر به فلک کشیده و با سرعتی بسیار بیشتر از آنچه که در ایالات متحده و یا اروپا ثابت شده، در حال افزایش است.

هشدار وزارت بهداشت کانادا:

تعداد نوزادان بدنسی آمده با بیماری سیفلیس ۱۳ برابر شده

موارد نوزادان متولد شده با بیماری "سیفلیس" در کانادا، سر به فلک کشیده و با سرعتی بسیار بیشتر از آنچه که در ایالات متحده و یا اروپا ثابت شده، در حال افزایش است.

کارشناسان پهداشت عمومی می‌گویند این افزایش ناشی از بالا رفتن مصرف مواد مخدوش، عدم دسترسی مردم بوسیله سیستم پهداشت عمومی و اذانتن شرکای بی‌محابای جنسی است. هشدار شدید وزارت بهداشت کانادا: تعداد نوزادان بدنسی آمده با بیماری سیفلیس طی ۵ سال ۱۳ برابر شده است

وزارت بهداشت کانادا در این ماه، یک آزمایش بیشکی که با آن می‌توان هر دو بیماری "سیفلیس" و "آج آی وی" را کترت از یک دقیقه تست کرد، تایید نمود تا مردم بتوانند فوراً بیماری را تشخیص داده و درمان را شروع کنند. در پنج سال گذشته سیفلیس در جهان مجدد شیوع پیدا کرده و در میان کشورهای ثروتمند، نزدیک افزایش این بیماری در کانادا با کشورهای دیگر فاصله زیادی دارد. بر اساس داده‌های پهداشت کانادا، نزد افزایش نوزادانی که با سیفلیس متولد می‌شوند در طول ۵ سال گذشته ۱۳ برابر شده و از ۲۰۰۰۰ تولد زنده در سال ۲۰۱۷ به ۲۶ مورد در سال ۲۰۲۱ رسیده است.

بر اساس داده‌های اولیه مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (سی دی سی)، در سال ۲۰۲۱ در ایالات متحده ۲,۶۷۷ مورد سیفلیس مادرزادی برای جمعیت ۳۳۲ میلیون نفری وجود داشت و بر اساس گزارش پهداشت کانادا، برای جمعیت ۳۸ میلیون نفری، ۹۶ مورد سیفلیس مادرزادی وجود داشته است. بر اساس داده‌های اولیه دولت هر ۱۰۰,۰۰۰ تولد زنده، بالاترین میزان روند سیفلیس مادرزادی است. این روند در کانادا رو به رشد و افزایش بیشتر است.

از آن ساسکاچوان به ازای هر ۱۰۰,۰۰۰ زنده ۱۸۵ مورد سیفلیس مادرزادی داشته است. سیفلیس در بارداری، دومین علت مرده‌زایی است. این وزراتخانه آماری از نوزادان مُرده بدبنا آمده با سیفلیس ارائه نکرده است. افزایش قابل توجه در میزان سیفلیس نامیده می‌شود را زنان بین ۱۵ تا ۲۹ ساله تشکیل نشده است. عمل بسیار سنگین "وپل" و شیمی دریافتن که می‌توان روزی موش‌ها تهاجمی و گسترش متاستاتیک بسیار سریع شناخته می‌شود که معمولاً بیمار چند ماه پس از تشخیص از دنیا می‌رود. تشخیص این بیماری تقریباً زمانی اتفاق می‌افتد که دیگر کار از کار گذشته و درمان مناسبی هم هنوز برایش پیدا نشده است. در سال ۲۰۲۱، مانیتوریا با حدود ۳۷۱ مورد در هر ۱۰۰,۰۰۰ تولد زنده، بالاترین میزان موارد سیفلیس مادرزادی داشته است، این روند سیفلیس مادرزادی در کانادا رو به رشد و افزایش بیشتر است.

سازمان جهانی پهداشت اعلام کرد: در سراسر جهان، سیفلیس در بارداری، دومین علت



تهاجمی سلول‌های سرطانی کمک می‌کند. ما دریافتیم که بازگرداندن آری فاکس ۲ به سلول‌های متاستاتیک این سرطان، از تشکیل متاستازها جلوگیری می‌کند، در حالی که حذف آن در سلول‌های غیر متاستاتیک باعث تشکیل متاستازهای سرطان پانکراس می‌شود". این مطالعه نشان می‌دهد که ناپدید شدن آری فاکس ۲ به طور خاص بر گروهی از زن‌ها تأثیر می‌گذارد که سازمان اسکلت سلوکی را کنترل می‌کنند و برای تحرك و توانایی تهاجمی سلول‌ها هستند.

روش‌های درمانی با توجه به این اکتشاف کارنی گفت: "برای اولین بار، این یافته‌های تحقیقاتی مبنای مولکولی (غیر ژنتیکی) متاستاتیک شدن سلول‌های سرطان پانکراس را توضیح می‌دهد. علاوه بر این، یافته‌ها دو گزینه ممکن را برای درمان سرطان متاستاتیک پانکراس ارائه می‌دهند: روش اول اینکه بتوانیم با یک داروی شناخته شده فارآیندی که تحت تأثیر آری فاکس ۲ قرار می‌گیرد را مهار کنیم، یا یک درمان بیابیم مبنی بر آرانای (مانند روشی که برای واکسن کووید به کار بسته) که در پردازش آرانای دخالت کند و بتواند سطح آری فاکس ۲ را به اندازه کافی نگاه دارد.

محققان در حین استفاده از دارویی که در حال حاضر برای درمان بیماران پیوند عضو موجود است و فعالیت این گروه از زن‌ها را مهار می‌کند، دریافتند که می‌توان روزی موش‌ها تشکیل متاستازهای سرطان پانکراس را به تاخیر انداخت. علاوه بر این، متخصصان توانستند با مداخله ژنتیکی در پردازش آرانای، زن‌های متاثر از آری فاکس ۲ را کنترل کرد و نشان دادند که می‌توان توانایی متاستاتیک سلول‌های سرطانی پانکراس را از بین برد بطوریکه همین سلول‌هایی که قبل از سرطانی بودند، پس از مداخله ژنتیکی به نقش سیار مهمی در بدن ایفا می‌نمایند. این تحقیقات می‌گوید اگرچه تغییر ژنتیکی

جالبتر از بوزون‌هایی می‌کنند که مقادیر آنها اعداد صحیح بدون اعشار هستند. برای مثال دو فرمیون، که یکی مانند الکترون با بر منفی دارد، در مقابل یک فرمیون دیگر که بر مثبت دارد و تکمیل کننده اعشار الکترون است می‌تواند یک "اکسایتون" سازاند که این مجموعه بعلت داشتن یک مقدار عدد صحیح می‌تواند با یک ذره بوزون تعامل کند. اما محققان اکنون می‌گویند با استفاده از یک تکنیک مبتتنی بر نور به نام "طیف‌سنجی پمپ - کاوشگر"، رفتاب اکسایتون‌ها را در سیستم الکترون‌های دی‌سولفید تنگستن و سوراخهای دیزلنید تنگستن، ایجاد و بررسی کردند. دانشمندان مشاهده کردند که اکسایتون‌ها وقتی به یک چگالی معینی که بر اثر فعل و انفعالات قوی می‌رسند، دیگر قادر به حرکت نیستند. این عدم تحرک منجر به یک حالت کریستالی می‌شود که به عنوان یک عایق، یک ماده خاص و حالتی که قابل دیده نشد بود عمل می‌کند. ریچن شیونگ "فیزیکدان دانشگاه یویسی اس‌پی" می‌گوید: "آنچه در اینجا اتفاق افتادن اینست که ما همبستگی را کشف کردیم که بوزون‌هایی که حامل نیرو و متحرک به هر سو هستند را به حالت بسیار منظم درآورد.

دانشمندان:

کشف حالتی جدید از ماده‌های از ذرات ریزاتمی ساخته شده

دانشمندان همیشه به دنبال ماده عجیب و غریب و شگفت‌انگیز بعدی هستند و تازه از آن را پیدا کردند. یک عایق بوجود آمده از ذرات زیر اتمی "بوزون" و اکنون سعی دارند تا نام یک نام با معنی برایش بیانند.

این کشف هم یک ماده جدید است و هم یک حالت کاملاً جدید از ماده. در حالیکه هر ماده از اتم که خود شامل الکترون، بروتون و نوترون است تشکیل شده، خود این ذرات (جز الکترون) خود از ذرات زیر اتمی تشکیل شده‌اند. ما مدت‌ها در ابتداء فکر می‌کردیم که "نم" کوچک‌ترین ذره غذایی خود چرخی بیشتری عمل می‌کنند، این در اگر بدن آنها ترجیح بدهد که کربوهیدرات‌ها را بسوزاند، سوزاندن کالری‌ها سخت‌تر خواهد بود.

یک رژیم غذایی خوبی، بر میزان کاهش وزن و همچنین انواع باکتری‌های ساقن در روده، میزان پروتئین‌های خاصی که بدن می‌سازد و میزان دی‌اسید کربنی که فرد بازدم می‌کند، تأثیر می‌گذارد. "مایکل استایرر"، رئیس بخش ژنتیک استفورد مدیسن و یکی از نویسندگان ارشد، در مقاله‌ای که در ژانویه امسال منتشر شده می‌گوید: "کاهش وزن امری بیمه و پیچیده است، اما ما می‌توانیم با کمک میکروبیوم و بیومارکرهای متابولیک، از همان ابتدای پیش‌بینی کنیم که چه کسی بیشترین وزن را از دست می‌دهد و چه کسی می‌تواند کاهش وزن خود را حفظ کند.

این بررسی بر روی داده‌های مطالعه‌ای که بک این سال قبل در مورد کاهش وزن انجام شده بود، متمرکز بود. این مطالعه، نفر را که رژیم روز خوردن غذاهای با کیفیت بالا و فرآوری شده که آرد و شکر تصفیه شده کمی دارند، مرکز کنند.

رژیمهای کم‌کربوهیدرات باید حاوی چرخی‌های اشباع شده‌ای مانند آلوکادو و همینطور سرشار از ویتامین‌های "سی"، "ای" (E) و "کا" (K) باشند که در سبزیجات و مغزها و همچنین در آلوکادو یافت می‌شود. در همین حال، رژیمهای کم‌کربوهیدرات بدن اینها چنین است. محققان می‌گویند که این مطالعه می‌تواند منجر به شخصی‌سازی برنامه‌های کاهش وزن شود.



بیشترین عوامل تاثیرگذار بر کاهش وزن و پس عدم افزایش آن

دانشگاه استنفورد:

محققان دانشگاه "استنفورد" می‌گویند توانسته‌اند تعدادی از عوامل را مشخص کنند که با کم آنها می‌توان پیش‌بینی کرد که یک فرد چقدر در کاهش وزن و حفظ آن موفق خواهد بود.

این تحقیق علمی که توسط "استنفورد مدیسن" در ۱۳ دسامبر ۲۰۲۲ تهیه شده، در ژورنال "معتبر سل ریپورت مدیسن" منتشر گشته و نشان می‌دهد که برخی افراد در کاهش وزن با رژیمهای کم‌کربوهیدرات نتایج بهتری عمل می‌کنند، این در حالی است که برخی دیگر در رژیمهای غذایی کم‌کربوهیدرات نتایج بهتری را خواهند دید. بر اساس گفته محققان، میزان پایبندی افراد به رژیم غذایی خوبی، بر میزان کاهش وزن و همچنین انواع باکتری‌های ساقن در روده، میزان پروتئین‌های خاصی که بدن می‌سازد و میزان دی‌اسید کربنی که فرد بازدم می‌کند، تأثیر می‌گذارد. "مایکل استایرر"، رئیس بخش ژنتیک استفورد مدیسن و یکی از نویسندگان ارشد، در مقاله‌ای که در ژانویه امسال منتشر شده می‌گوید: "کاهش وزن امری بیمه و پیچیده است، اما ما می‌توانیم با کمک میکروبیوم و بیومارکرهای متابولیک، از همان ابتدای پیش‌بینی کنیم که چه کسی بیشترین وزن را از دست می‌دهد و چه کسی می‌تواند کاهش وزن خود را حفظ کند.

این بررسی بر روی داده‌های مطالعه‌ای که بک

سال قبل در مورد کاهش وزن انجام شده بود، متمرکز بود. این مطالعه، نفر را که رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات یا کم‌کربوهیدرات با کیفیت بالا و حداقل مصرف محصولات فرآوری شده را

دانشمندان یک ماده عجیب با یک حالت جدید ماده را کشف کردند که از ذرات زیر اتمی ساخته شده و سعی دارند تعریف شنند.

این ماده تشکیل شده از شبکه‌ای از لایه‌ای از تنگستن دیزلنید و لایه‌ای از دی‌سولفید تنگستن که روی هم قرار گرفته‌اند اما به طور کامل هم تراز نیستند. این ناهمانگی جزئی، چیزی را ایجاد می‌کند که به عنوان "الگو" موار" شناخته می‌شود، و این الگو اکنون ویژگی‌های جالبی را نشان می‌دهد. برای درک ویژگی‌های این ماده، باید ذرات زیر اتمی "بوزون" و "فرمیون" را بشناسیم. در سطح کوانتومی زیر اتمی، ذرات به دو نوع اصلی گروه‌بندی می‌شوند: بوزون‌ها (حمل نیرو مانند فوتون‌ها) که می‌توانند حالت کوانتومی یکسانی داشته باشند و فرمیون‌ها (ذرات ماده مانند الکترون‌ها) که نمی‌توانند کار با فرمیون‌ها را راحت‌تر است.

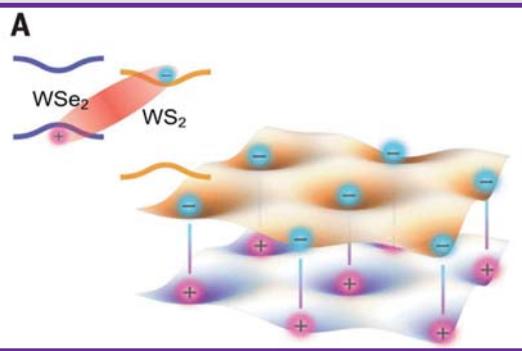
دانشمندان می‌گویند که آنها اصولاً کارشناس ساخت یک ماده جدید از فرمیون‌هاست اما آنها اخیراً هدف جدیدی را دنبال کرده‌اند. در حالی که اکسایتون‌ها را گذشته به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، آنچه در اینجا قابل توجه است واکنش‌های قوی آنها با یکدیگر و ویژگی‌های حاصله ایجاد شده توسط آنهاست. دانشمندان می‌گویند: "ما می‌دانیم که برخی از مواد دارای خواص بسیار عجیب هستند و یکی از اهداف فیزیک ماده اینست که بفهمیم چرا، در عین اینکه که این رفتارها را توضیح دهنده و به واسطه آنها کشف‌های جدیدتری کنیم".

کمتر بخورم یا بیشتر؟
"پرلمن" گفت: "ذهنیت شما به جای آنچه که

باشد از رژیم غذایی خود حذف کنید، باید بر روی آنچه که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید، نسبت اکسیرن "دم" را به دی‌اسید کربن "بازدم"

اندازه‌گیری کردد، نتیجه این امر تعیین می‌کند که آیا بدن ترجیح می‌دهد تا به عنوان سوخت اولیه‌اش، کربوهیدرات‌ها را بسوزاند یا چرخی‌ها را. "نسبت" بالاتر به این معنی است که بدن

غذایی‌ای فرآوری شده اعتماد کنید. اگر به بدن کربوهیدرات بیشتری می‌سوزاند و "نسبت" توجه داشته باشید، آنگاه می‌توانید شمارش کالری‌ها را فراموش کنید.



این گروه فکر می‌کند که رویکرد آنها می‌تواند منجر به کشف مواد بوزونی بیشتری شود و روشی بهتر برای همه دانشمندان برای مطالعه بوزون‌ها در ساریووهای واقعی است و نه در سیستم‌های شبیه‌سازی مصنوعی. در مجموع بیشترین مشکل دانشمندان کنترل بوزون‌ها برای ساخت مواد و بررسی آنها بوده است. اگرچه قرار نیست این ماده دیگر با لفاسله کاربرد شده، مانند بسیاری از مواد دیگر بالا در آنی و عملی پیدا کند، یا شاید هر کسی فکر کند که چنین کشفی اندک‌رها هم مهم نیست، اما در کل تاریخ نشان داده شده که همین خلاقلیت‌های جدید و عجیب و غریب به دانشمندان کمک می‌کند تا تفہمند جهان اطراف ما چگونه کنار هم قرار گرفته و با یک ایده جدید، چندین قدم شگفت‌آور به سمت آینده برداریم. در حالی که اکسایتون‌ها در گذشته به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، آنچه در اینجا قابل توجه است واکنش‌های قوی آنها با یکدیگر و ویژگی‌های حاصله ایجاد شده توسط آنهاست. دانشمندان می‌گویند: "ما می‌دانیم که برخی از مواد دارای خواص بسیار عجیب هستند و یکی از اهداف فیزیک ماده اینست که بفهمیم چرا، در عین اینکه که این رفتارها را توضیح دهنده و به واسطه آنها کشف‌های جدیدتری کنیم".

دانشمندان یک ماده عجیب با یک حالت جدید ماده را کشف کردند که از ذرات زیر اتمی ساخته شده و سعی دارند تعریف شنند. این ماده تشکیل شده از شبکه‌ای از لایه‌ای از تنگستن دیزلنید و لایه‌ای از دی‌سولفید تنگستن که روی هم قرار گرفته‌اند اما به طور کامل هم تراز نیستند. این ناهمانگی جزئی، چیزی را ایجاد می‌کند که به عنوان "الگو" موار" شناخته می‌شود، و این الگو اکنون ویژگی‌های جالبی را نشان می‌دهد. برای درک ویژگی‌های این ماده، باید ذرات زیر اتمی "بوزون" و "فرمیون" را بشناسیم. در سطح کوانتومی زیر اتمی، ذرات به دو نوع اصلی گروه‌بندی می‌شوند: بوزون‌ها (حمل نیرو مانند فوتون‌ها) که می‌توانند حالت کوانتومی یکسانی داشته باشند و فرمیون‌ها (ذرات ماده مانند الکترون‌ها) که نمی‌توانند کار با فرمیون‌ها را راحت‌تر است.

دانشمندان می‌گویند که آنها اصولاً کارشناس ساخت یک ماده جدید از فرمیون‌هاست اما آنها اخیراً هدف جدیدی را دنبال کرده‌اند. در حالی که اکسایتون‌ها را گذشته به خوبی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، آنچه در اینجا قابل توجه است واکنش‌های قوی آنها با یکدیگر و ویژگی‌های حاصله ایجاد شده توسط آنهاست. دانشمندان می‌گویند: "ما می‌دانیم که برخی از مواد دارای خواص بسیار عجیب هستند و یکی از اهداف فیزیک ماده اینست که بفهمیم چرا، در عین اینکه که این رفتارها را توضیح دهنده و به واسطه آنها کشف‌های جدیدتری کنیم".

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 سرمایه‌گذاری تحصیلات و تجربه کاری ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده‌های مهاجرتی و سیتیزنی و حضور جهت
مصالحه 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.



محققان دانشگاه کالج لندن:
چند دقیقه چرت زدن
در بعداز ظهر برای مغز
مفید است

یک مطالعه جدید که در دانشگاه کالج لندن نشان می‌دهد چرت زدن در طول روز ممکن است به حفظ سلامت مغز با افزایش سن کمک کند.

به گفته محققان دانشگاه کالج لندن "یوسی‌ال‌ای" (UCL) و دانشگاه دولتی کشور ارگوئه، چرت زدن معمولی با حجم کل مغز مرتبط بوده و می‌تواند خطرات زوال عقل و سایر بیماری‌ها مرتبط را کمتر کند. به گفته محققان، بهطور متوسط، تفاوت حجم مغز بین افرادی که چرت نمی‌زنند با آنها کیه که چرت نمی‌زنند معادل ۲.۵ سال پیری است. "ویکتوریا گارفیلد" نویسنده ارشد این تحقیقات از دانشگاه یوسی‌ال‌ای می‌گوید: "یافته‌های ما نشان می‌دهد که برای برخی از افراد، چرتهای کوتاه در روز ممکن است به حفظ سلامت مغز با افزایش سن کمک کند". او افزود: "نتایج نشان می‌دهد که افزایش کوچک اما قابل توجهی در حجم مغز افرادی چرت می‌زنند بصورت زنگنه کیه که در می‌شود. حتی با وجود کلی از محدودیت‌های فردی که در این تحقیقات وجود داشت، نتایج این مطالعه جالب است زیرا به ما نشان می‌دهد که خواب برای سلامت مغز مهم است". محققان برای بررسی این تاثیر از تکنیکی به نام "تصادفی سازی مندلی" برای تعزیز و تحلیل نمونه‌های زنگنه "دی‌از‌ای" و اسکن مغز ۳۵۰۰ فرد ۶۹ تا ۲۰۲۲ ساله استفاده کردند. تصادفی سازی مندلی یک رویکرد آماری است که از زنگنه برای بررسی و ارائه اطلاعات در مورد رابطه بین قرار گرفتن در معرض پیده‌های و نتیجه آن، استفاده می‌کند. با این حال، این رویکرد علمی با چنین تکنیکی فقط می‌تواند ارتباط بین چرت زدن و سلامت

کلیه خدمات

لوله کشی و تاسیسات

— Drain - Heating - Cooling —

- نصب و تعمیر لولهای آب و هاضلاب و شیرالات، توالت، لباسشویی، ظرفشویی، جکوزی، یخچال و ایرکاندیشن BBQ
- نصب لولهای گاز و کباب بیز Floor Heating
- نصب و تعمیر انواع هرنس، بویلر، ابگرمکن، شومینه
- تشخیص، رفع ترکیدگی و گرفتگی لولهای آب و هاضلاب

Florimed Plumbing — **416.875.5484** —

می‌کند، زیرا هنوز قوانین پرواز خودروها و نیز برخاست و فرود عمده و سایل الکتریکی تکمیل نشده‌اند. گفته می‌شود، این خودرو هنوز در مرحله توسعه قرار دارد بطوریکه شرکت سازنده در ماه اکتبر گذشته در یک بیانیه مطبوعاتی گفت که از سال ۱۰۲ در حال آزمایش رانندگی پرواز یک نمونه اولیه کامل آن بوده و هنوز آن را بطور یک محصول که شرایط آزمایش خود را پشت سر گذاشته معرفی نمی‌کند.

این شرکت در وبسایت خود می‌گوید: "خودروی پرنده الکتریکی ما طراحی شده برای مطبوعاتی در خیابان که در صورت نیاز بتواند بطور عمده از زمین برخیزد و از روی ترافیک کنترل کند. ما در حال ابداع یک راحل جالب برای شهرهای شلوغ مدرن هستیم. ما رفت و آمد های سریع تر و آسان تر را با استفاده از فناوری اختصاصی خودمان که با آن وسیله نقلیه ما بدون نیاز به باند فرودگاه بالا می‌رود و بر زمین می‌نشیند را امکان پذیر می‌کنیم."

قیمت تمام شده

این شرکت در حال حاضر پیش سفارش می‌پذیرد. برای پیش سفارش افراد باید ۰۵۱ دلار آمریکا (۱۳۰ دلار کانادا) را برای ورود به صفحه عمومی و ۰۰۵,۱ دلار آمریکا (۸۹,۱) دلار آمریکا را برای ورود به مفت تحويل سریع (کارهای کانادا) را برای ورود به مفت تحويل سریع پردازند. قیمت پیش‌بینی شده این خودرو برآورد شده است. در ماه دسامبر گذشته گفته شد که زمان تحويل اولین خودروها، پایان سال ۱۰۲ خواهد بود.



"این یک گام کوچک برای هواپیماها، و یک گام بزرگ برای اتومبیل هاست". این شرکت می‌گوید که این خودرو می‌تواند یک یا دو مسافر را حمل کند. پخش میانی این وسیله که مسافران در آن می‌نشینند، همان فیلم بازگشت به آینده و طرح مارتی مکفلای، شخصیت اصلی مجموعه این فیلم هاست که با آن به "آینده" سفر کرده است. تاکنون پسیاری از ایده‌های آمده در فیلم‌ها توسط شرکت‌های تجاری تبدیل به محصولات موفقی شده‌اند. دوختنی می‌گوید به همراه دوستانش "کنستانتنی کیسلی" "پاول مارکین" و "ولگ پتروف" در یک کافه گرد هم آمدند و اولین طرح این خودروی کم سرعت" در نظر گرفته شدند. تنها یک سال بعد اولین نمونه اولیه در اکتشایلات‌های ایالات متحده نگه مدارد.

به گفته این شرکت می‌گوید که این وسیله گواهینامه ویژه دارد که استفاده از این وسیله را محدود به مکان‌ها و شرایط خاص مجاز پرواز وسیله ایشان را می‌گشته. مدل آمی‌تواند مانند یک پهپاد به صورت عمده

در امریکا؛

اولین اتومبیل پرنده تمام الکتریکی جهان مجوز پرواز آزمایشی گرفت

یک اتومبیل پرنده که از "مارتی مکفلای" در فیلم "بازگشت به آینده" الهام گرفته، امروز مجوز پروازی ویژه‌ای را از اداره هوانوردی فدرال آمریکا (FAA) دریافت کرد.

بدین ترتیب انسان یک قدم به زندگی در دنیایی که در آن پرنده‌های مصنوعی بالای سرش چرخ جرخ می‌زنند، نزدیکتر شد. جهار ملخه وسیله مانند قسمت اعظم پهپادها، چهار ملخه است که ملخه‌ها در قسمت‌های شبیه صندوق عقب و زیر کاپوت اتومبیل قرار گرفته‌اند.

شرکت "الف اثرواتیکس" که یک شرکت "استارت آپ" کالیفرنیایی است می‌گوید توانسته مجوز و گواهینامه آزمایشی برای خودروی پرنده خود به نام "مدل آ" را دریافت کند و این وسیله اکنون تبدیل به اولین وسیله نقلیه کاملاً الکتریکی شده که هم می‌تواند آن را مانند یک اتومبیل رانندگی کرد و هم می‌توان با آن مانند یک هواپیما پرواز کرد. این خودرو علاوه بر اینکه قابلیت رانندگی و پارک کردن در شهر در کبار خودروهای معمولی را دارد، قابلیت پرواز در فضا و آسمان شهر را نیز دارد. "جیم دوختنی" مدیر اعمال این شرکت در بیانیه‌ای مطبوعاتی گفت:

دکتر فرامرز ارجمند

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



>>> 416.548.6555

Emergency Phone: 647.868.4041

6070 Yonge St.

North York, ON, M2M 3W6

روبروی پلازا ایرانیان (جنوب پلازا) (Fido)



سرمیس رفت و آمد به فرودگاه و کلیه مناطق شهر

تخفیف ویژه

رفت و آمد به فرودگاه

و کلیه مناطق شهر

ترجمه

در هر راه، با شما
در مکان‌های انجام
کارهای اداری
شما

با قیمت‌های مناسب

فریده ۴۱۶.۹۰۳.۷۰۳۰

تهیه شده گفت: "این میکرو آران‌ای‌ها به‌طور استراتژیک برای کنترل شرایط پیچیده عصبی روانپردازشکی مانند اضطراب آماده هستند. اما مکانیسم‌های مولکولی و سلوکی که آنها برای تنظیم انعطاف‌پذیری و حساسیت به استرس استفاده می‌کنند تاکنون تا حد زیادی ناشناخته بودند." دانشمندان معتقدند که این کشف راه را برای شناخت ساز و کار دقیق اضطراب و کنترل آن باز می‌کند.

اگر تحقیقات پیشتری که قرار است در این زمینه انجام شود، این یافته را در مغز انسان نیز تایید کند، کشف این ژن اضطراب، بعنوان ژن اضطراب، و نیز یک روش طبیعی برای مهار کردن آن، می‌تواند به عنوان طرحی برای درمان‌هایی برای کمک به افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی بسیار مثمر ثمر باشد. یکی از نقاط مهم این تحقیقات به آنجایی برمی‌گردد که دانشمندان به واسطه ویروس کووید (کرونا)، پیشرفت بسیار مهمی در چند سال اخیر در زمینه ام‌آران‌ای‌ها، تولید و کنترل آنها داشته‌اند.

و ننتیباً می‌گوید: "مسیر این ام‌آران‌ای که ما در این مطالعه شناسایی کردیم، و یافته‌یم که فعال‌سازی آنها اثرات کاهش‌دهنده اضطراب دارد، پتانسیل زیادی برای توسعه درمان‌های ضد اضطراب برای شرایط پیچیده روان‌پردازی در انسان ارائه می‌دهد. یکی از دیگر نقاط مهم این کشف طبیعی بودن آن است که نیاز به مواد شیمیایی یا روش‌های درمانی عجیب و غریب ندارد."



دقیق‌تری به این میکرو آران‌ای‌ها کردد که به بالاترین سطح خود رسیدند (Rim-384-Rim)، متنوچه شدن که آنها از حرکت ژن پی‌گپ ۲ (2pagP) جلوگیری کردد، و به نظر می‌رسد که این میکرو آران‌ای‌ها باعث سرکوب استرس، کاهش آن و کاهش رفتارهای مرتبط با اضطراب می‌شود.

آنها بکریند و سپس وضعیت مغزی این حیوان را در سطح مولکولی تجزیه و تحلیل کنند تا شاید بتوانند چیزی از آن دریابند. این آزمایش منجر به کشف افزایش سطح پنج میکرو آران‌ای (ANRim) شد، مولکول‌های کوچکی که به تعیین ژن‌های موجود در سلول کمک می‌کنند، جزو ژن‌ها نیستند اما در آن‌میگذارند "یک ناحیه مغزی که در اضطراب نقش دارد، بسیار دیده شدند. وقتی محققان نگاه

دانشمندان انگلیسی؛

کشف "ژن اضطراب" در معز و راهی برای خاموش کردن آن!

کشف یک "ژن اضطراب" و راهی طبیعی برای خاموش کردن آن، در مغز موسه‌ها می‌تواند منجر به درمان‌های جدیدی برای اختلالات اضطرابی انسان‌ها شود که اکنون شایع‌ترین نوع بیماری روانی در جهان به شمار می‌رود. واقعیت اینست: در حالی که هر کسی می‌تواند چار تکرایی یا ترس شود، اما افراد هستند که مبتلا به اختلالات اضطرابی می‌باشند و به همین واسطه چار این احساسات به طوری فراگیر و اغلب بدون دلیل قابل شناسایی می‌شوند.

داروها می‌توانند عالم اضطراب را تسکین دهند، اما از آنجایی که ما واقعاً نمی‌دانیم در مغز افراد مبتلا به اضطراب چه می‌گذرد، پیدا کردن دارو یا ترکیبی از داروها می‌تواند یک فرآیند ازمن و خط با زبانی طولانی باشد. به همین واسطه کشف یک ژن، مثل ژن اضطراب می‌تواند بسیار تعیین کننده گردد. برای درک اینکه چه اتفاقی در مغز می‌افتد و باعث اضطراب می‌شود، تیمی از محققان از سراسر جهان، موسه‌ها را به دست ۶ ساعت بیحال کرده‌اند تا شرایط استرس را از

حسابداری نشان

— افشین غایبی —

Income TAX

- تهیه اظهار نامه‌های مالیاتی
- ثبت شرکت‌ها
- برداشت شرط مهاجرت تجاری
- خدمات حسابداری و مالی
- تنظیم صورت حساب‌های مالی
- خدمات مالیاتی (اشخاص و شرکت‌ها)

416.223.3336

6120 Yonge St. Suite 212, Toronto, ON M2M 3W7

طبقه بالای سوپرگوشت زمانی و پسران

با انواع مشکلات سلامتی مرتبط هستند را نیز افزایش می‌دهند.

۱-

رژیم غذایی

"تعیین رژیم غذایی یکی از موثرترین راههای برای از بین بدن چربی‌های شکمی است. رعایت رژیم غذایی کامل سرشار مایحتاج بدن از جمله میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین بدون چربی زیاد بسیار خوب است و البته توجه داشته باشید که باید در عین حال از خودن غذاهای فرآوری شده پرهیز کنید. اگر می‌توانید از حجم غذایی خود بکاهید و اطمینان حاصل کنید که کربوهیدرات‌های تصفیه شده، نوشیدنی‌های شیرین، الکل و نمک را نیز بسیار محدود کنید، زیرا همه اینها می‌توانند به چربی اضافی شکم کمک کرده و متابولیسم شما را به هم بریند.

دکتر "جان مورتون":

چاقی مردانه و راه همزنان برای آب کردن آن



این روزها، افزایش وزن یکی از ساده‌ترین کارهای است، به خصوص در یکی دو سال گذشته که زندگی ما به واسطه کرونا و خانه ماندن، کاملاً مختلف شده بود. در حالیکه افزایش وزن سریع رخ می‌دهد اما، کاهش آن به سادگی افزایش آن نیست.



۲- ورزش روزانه

"یک رژیم غذایی سالم به تنها یکی برای از بین بدن چربی شکم کافی نیست. همچنین باید ورزش منظم را در برنامه خود بگنجانید. حداقل ۳۰ دقیقه تمرينات هوایی باشد متوسط در روز را در برنامه خود بگنجانید و چند روز در هفته نیز تمرينات قدرتی را در نظر بگیرید. این فعالیتها به سوزاندن کالری کمک می‌کند و می‌تواند منجر به کاهش وزن زیادی شود. ورزش هوایی میزان چربی ذخیره شده در شکم شما را کاهش می‌دهد."

۳- خواب کافی

"یکی از مهمترین جنبه‌های کاهش چربی شکم که اغلب نادیده گرفته می‌شود، خواب کافی است. بیشتر بزرگسالان به حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند، اما سیاری از مردم بسیار کمتر از این میزان می‌خوابند. اگر خسته هستید یا سطح انرژی پایینی دارید، احتمالاً اختیارات چربی شکمی بیش از حد خواهند داشت. با این حال، برای دریافت نتایج دقیق‌تر، می‌توانید از «سی‌تی اسکن»، «ام‌آرآی» یا «دکسا» نیز برای اندازه‌گیری «دقیق» چربی شکمی بیش از حد استفاده کنید. آنها دو می‌افزایید خود را در حلقه ایندازه‌گیری می‌سازند و محدودتر دارند در برابر وزوال شناختی مرتبط با آزارهای محافظت می‌شوند."

۴- رفع استرس

"تجربه ثابت کرده که سطوح بالای استرس نیز می‌تواند منجر به افزایش وزن شود. وقتی استرس دارید، بدن شما «کوتربیزول» ترشح می‌کند، هورمون استرس که می‌تواند اشتہای شما را تحریک کند به بیشتر خودن. به همین دلیل است که مردم اغلب در هنگام استرس به خدا خودن روح می‌آورند. راههای برای دریافت سطح استرس خود از طریق تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند یوگا یا مدیتیشن بیاید و تلاش کنید تا میزان استرس خود کاهش دهد."

دکتر "سانجی گوپتا"، جراح مغز:

۹ نکته مهم سلامت نگاه داشتن مغز با افزایش سن

دکتر "سانجی گوپتا" جراح مغز می‌گوید: "ما شواهدی داریم که تغییرات سیک زندگی می‌تواند به طور قابل توجهی سلامت مغز را بهبود بخشیده و حتی روند بیماری‌های مغزی را معکوس کند. ممکن است این مساله چندان مهم به نظر نرسد، به جز این ما واقعاً تا همین اواخر به مغز فکر نمی‌کردیم. ما به قلب و برخی اعصاب دیگر فکر می‌کردیم، زیرا مغز همیشه برایمان مانند یک جعبه سیاه بود".

این دکتر یک جراح مغز و اعصاب مجرب در دانشکده پزشکی دانشگاه "اموری" است که تومورها را برمی‌دارد و آنوریسم‌های مغز را برش می‌دهد. او غالباً در حالی که به صدای موسیقی "جیپسی کیتگز" گوش می‌دهد، در اوقات فراغت خود روزش‌های سه‌گانه و میتیشن انجام می‌دهد. سانجی همچنین در حال کار بر روی چهارمین کتاب خود است، کتاب "تیز و فرز باشید: در هر سنتی که هستید مغز بهتر سازاید" که در اوائل سال آینده منتشر خواهد شد. این کتاب بر اساس آخرین اكتشافات و شواهد علمی در مورد سلامت مغز و تاکتیک‌هایی است که برای خود دکتر گوپتا کار می‌کند.

در اینجا اونکات و استراتژی‌های مورد علاقه‌اش را با شما در میان می‌گذارد که اساساً، با بد، وعده‌های غذایی و انرژی ذهنی تان چه کاری می‌توانید انجام دید تا مغزتان را تیز و فرز نگاه دارید:

۱- به جای غذا خوردن، بنوشید. کم‌آی حتی به میزان متوسط می‌تواند انرژی و ریتم مغز شما را کاهش دهد. دکتر گوپتا یک طریق آب اونسی را با خود حمل می‌کند و قصد دارد تا هر روز آن را تمام کند.

۲- به جای مکمل‌ها، غذاهای واقعی بخوردید. دکتر گوپتا از بیشتر مکمل‌ها اجتناب می‌کند.

۳- با دوستانتان وقت بگذرانید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که دارای روابط اجتماعی بیشتر و گستردگر هستند بهتر از افرادی که روابط اجتماعی کمتر و محدودتر دارند در می‌کند. پژوهشکار این مساله را "تأثیر محیط" می‌نامند، و به همین دلیل است که برای سلامت مغز غذای واقعی مانند ماهی، بهتر از مکمل‌هایی مانند کیپسول‌های روغن ماهی است.

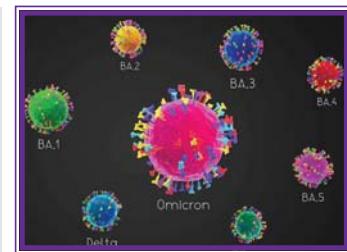
۴- برای تمرکز بهتر به خودتان انرژی بددهید. برای محافظت از مغز، باید قدر خون دادن خودتان با آن مشکل در یک حباب بزرگ و شفاف خود را از دنیا جدا کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مشکل را از احساسات خود جدا کنید و آن را به لور منطقی حل کنید.

۵- برای داشتن سلامت مغزی بادوام، "ایکیگای" را حفظ کنید. ایکیگای یک کلمه ژاپنی به معنای "دلیلی برای زندگی کردن" است. بر این اساس اعمال مقدم بر اندیشه است و از کمک به مردم معنا می‌باید، چیزی که به آن علاقه داشتید و از طریق آن هدف پیدا می‌کنید. الف، ب، و ج. **غذاهای لیست الف** به شرح زیر را بطور منظم مصرف کنید:

سبزیجات تازه، به خصوص سبزیجات برگ‌دار. تمام توت‌ها. ماهی و سایر غذاهای دریایی (اما سرخ نشده)!

دکتر ترزا تام:

کیو ۱ نسخه جهش کرد کرونا که واکسن را دور می‌زند



مقامات بهداشتی می‌گویند که با زنیدگی شدن به چهارمین سال کووید-۱۹، اومیکرون همچنان به جهش و گیریز از اینمی بیشتر خود ادامه می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی با اعلان ظهور کروناز جدید بـ کیو ۱.۱ که نوعی جهش کرده از اومیکرون است می‌گوید احتمال دارد این موج در اوائل سال آینده میلادی جهان را درگیر خود کند.

سازمان بهداشت جهانی پیشتر اعلام کرد که انواعی از اومیکرون، ظرفیت بیشتری برای فرار از سیستم ایمنی مارا نشان می‌دهند که به احتمال زیاد و به زودی موج جدیدی از بیماری را به ارمغان خواهد آورد. "ماریا ون کرخو" سپریست فنی سازمان جهانی بهداشت گفت: "اومیکرون و همه انواع فرعی آن که در گردش هستند و شناسایی شده‌اند، آخرین نوع نگران کننده و قابل انتقال ترین گونه‌ای است که تاکنون دیده‌ایم".

آنس بهداشت عمومی سازمان ملل گفت: این موج جدیدی از عفونت، بستگی به شرایطی مانند اندازه و زمان امواج قبلی اومیکرون و سطح ایمنی منطقه‌ای و پوشش واکسیناسیون کرونا دارد. سازمان بهداشت جهانی خاطرنشان می‌کند که در حال حاضر حدود ۵۴۰ جهش اومیکرون وجود دارد، اما تنها ۵ مورد از آنها برای تغییرات مانند جهش یا افزایش شیوع "تحت نظرات" هستند.

دکتر ترزا تام، افسر ارشد بهداشت عمومی کانادا، در مورد زیرشاخه بـ کیو ۱.۱ از اومیکرون گفت: "این زیر شاخه از سیستم ایمنی می‌گیرید و درمان ضد ویروسی در مورد آن کارساز نیست". تام افزوود که داده‌های توالی ژنتیکی نشان می‌دهد که گونه‌های گریز پذیرتر از سیستم ایمنی در حال افزایش هستند. اکنون زیر شاخه بـ ۵ که در تابستان غالب بوده در حال کاهش است و احتمالاً در حال جایگزین شدن با انواع جدید کرونا و بـ کیو ۱.۱ می‌باشد. با وجود مزایهای تقویت سیستم ایمنی واکسیناسیون، بر اساس داده‌های دو هفته اخیر در کانادا، حدود ۲۵۰ نفر در هفته به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ جان خود را از دست می‌دهند که بسیاری از آن‌ها بیش از ۶۵ سال سن دارند.

هر آنچه باید از ویروس‌های جدید مانند کرونا و عملکرد آنها بدانیم ویروس کرونا نوعی از ویروس‌های سارس-کوو-۲ به شمار می‌رود که ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا نیز هم‌خواهدهای دیگر آن است. این ویروس‌ها به جهش‌های پیاپی معروفند و به همین دلیل تاکنون انسان نتوانسته یک واکسن قطعی برایشان سازد و مجبور است هر ساله با احتمالات جهش آنها یک واکسن کاملاً جدید بسازد. جهش، یک تغییر در کد ژنتیکی ویروس است که این موضوع در مورد همه نوع ویروس‌کووید ۱۹ نیز صادق می‌باشد. برخی از

سازمان بهداشت کانادا:

پنج مرحله آلزایمر که همه باید بدانند چیستند



مرحله اول: تغییرات ظریف مغز تأثیر اولیه بیماری آلزایمر بر مغز ممکن است به مراحل اولیه بیماری پاتولوژیک این بیماری برگزد. این مراحل می‌توانند از ده تا بیست سال قبل از علائم بالینی معمولی رخ دهند، زمانی که فرد به پیشک خود می‌گوید: "افکر می‌کنم مشکل حافظه می‌شوند" و تصور می‌کند که این امر همراه با گیریزی آن باعث می‌شود ویروس از بین برود، مانند ویروس آنفلوانزا اسپانیایی، انواع نگران کننده این جهش‌ها در مقایسه با نسخه اصلی یا ویروس اویله یک یا چند ویژگی را نشان می‌دهد: راحت‌تر پخش می‌شود. باعث بیماری شدیدتر شود. از واکسن‌ها یا درمان‌های کنونی گریز پذیرتر است.

در حالت عادی هنگامی که ویروس به مانندک می‌شود، اینمی طبیعی بدن ما سعی می‌کند تا آماده دفع شود. اما هنگامی که زیر شاخه‌ای اومیکرون وارد بینی و دهان شما می‌شوند و یا دارم" یا شخصی دیگر متوجه مشکلی در حافظه انسان می‌شود. اصلی‌ترین چیزی که می‌دانیم این است که پروتئین‌هایی به نام "امیلوئید" و "تاو" در مغز اینباشته می‌شوند و این تجمع برای مغز سمعی است. این پروتئین‌ها به گونه‌ای ساخته می‌شوند که نورون‌ها را می‌کشند و مسیرهایی را در مغز که برای فکر کردن استفاده می‌کنند. این پروتئین‌ها به گونه‌ای ساخته می‌شوند که می‌کنند. آنی بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که سیستم ایمنی بدن شما، آنها را برای کمک به مبارزه با عفونت می‌سازد، همچنین آنها در آینده برای محافظت از شما در برای ابتلای مجدد به زمانی که برای اولین بار آنها را ت نفس می‌کنند، اینها برای قطع پاسخ‌های اینمی طبیعی ضد ویروسی مار، راه‌هایی دارند و زمانی که ویروس از اولین لایه دفاعی عبور کرد، آنی بادی‌ها عمل می‌کنند. آنی بادی‌ها پروتئین‌هایی هستند که سیستم ایمنی بدن شما، آنها را برای کمک به مبارزه با عفونت می‌سازد، همچنین آنها در آینده برای این موج محافظت از شما در برای ابتلای مجدد به زمانی که ویروس به مانندک می‌شود. همان ویروس نقش مهمی دارد.

سلول‌های "تی" نوعی از گلبول‌های سفید خون هستند که در برایر عفونت به محافظت از بدن کمک می‌کنند و مانند تنهایان مسلحی هستند که از برج قلعه به سمت ویروس کووید هستند که از برج قلعه به سمت ویروس کووید نیزه پرتاب می‌کنند. هنگامی که آنی بادی‌ها در در مکان‌های قابل پیش‌بینی تحت تاثیر قرار دهند. این تاثیر در قسمت لوب گیگاهی داخلی مغز که ما اغلب آن را مرکز حافظه می‌نامیم و هیپوکامپ که تمایل به پردازش حافظه دارد و یا در لوب جداری که به شما در انجام کارهای پیچیده مانند پیدا کردن مسیرها کمک می‌کند، این تاثیر در بدن ما، از بسترهای شدن به بیمارستانی و مرگ ناشی از کووید-۱۹ جلوگیری می‌کنند. سلول‌های تی از عفونت جلوگیری نمی‌کنند اما پس از نفوذ ویروس، شروع به کار می‌کنند. آنی بادی‌ها توسعه نوع دیگری از سلول‌های اینمی به نام سلول‌های "بی" ایجاد می‌شوند. هنگامی که دفاع سیستم ایمنی در بینی و آنی بادی‌ها یک پاسخ التهابی و اینمی می‌شود. این واکنشها در نهایت منجر به مرگ سلول‌ها و تخریب عصبی یا کوچک شدن مغز می‌شوند. در این مرحله، تصور برداری تخصی مانند "پت اسکن" یا سایر نشانگرهای زیستی می‌تواند تشخیص خاصی از آلزایمر را نشان دهد.

مرحله سوم: اختلال شناختی خفیف در نهایت عملکردهای روزانه مانند خودن، آشامیدن و راه رفتن نیز دچار مشکل می‌شوند. در این مرحله نهایی، بیماران درکی از دنیای اطراف خود ندارند. عدم تحرک آنها منجر به مشکلات دیگری مانند ذات‌الریه و عفونت‌های دیگر، افتادن و شکستگی استخوان می‌شود.

مرحله سوم: اختلال شناختی خفیف به همین دلیل هر چه زمان کمتری از دریافت نقطعی برایشان می‌شوند. یکی از نشانهای سلول‌های این موج از توجهی قابل توجهی رسانیده باشد. در این سطح، علائم بیماری مشخص است و ممکن است مقدار زیادی از نورون‌ها قبلاً در مراکز حافظه و

طبقه فوقانی بیمارستان آمده بودند و این بار برای معالجه بیماری به ظاهر مهک خود. حبس می‌توان زد که در آن لحظات اول ورودش شاه با حالتی روپرورد بود که جیمز جوین، در قصه‌ای از آن به عنوان "توفیقی از عواطف" یاد می‌کند. آن بار به عنوان متعدد معتمد آمریکا و کسی که تازه فوارداد کنسرسیوم را امضا کرده و تجربه ۲۸ مرداد را پشت سر گذاشته بود به نیویورک سفر می‌کرد و همه جا مورد ستایش و حمایت مقامات بلندپایه آمریکایی بود گرچه در ۱۹۵۵ (۱۳۴۴) هم، با اختصار سرشت حضور شاه و ثریا در بیمارستان، کوشیدن‌جند و چون دیدارشان را محروم‌نگاه دارند، اما در هر حال همه جا از شاه و اطرافیانش استقبالی درخور یک رئیس کشور به عمل می‌آمد. این بار انگار جون مهمانی ناخوانده به نیویورک سفر کرده بود، و مقامات کاخ سفید تلاش می‌کردند نفس حضور او در آمریکا را حتی الامکان بی سر و صدا نگهداشند.

راپرت آرماؤ که پیشتر در تشکیلات راکفلر استغال داشت و از زمان خروج شاه از ایران، به توصیه راکفلر، بسان یکی از دستیاران ویژه شاه عمل می‌کرد، مراحل اداری ثبت‌نام شاه در بیمارستان را عهده‌دار شد و به ساقه‌منیتی "بر آن شد که از نام خود شاه برای ثبت در دفاتر" بیمارستان استفاده نکند. اما به دلیلی که هنوز هم کاملاً روشن نیست به جای استفاده از نام شاه از اسم دیوید نیوسوم استفاده کرد که در آن زمان معاون سیاسی وزارت امورخارجه آمریکا بود و در کل ماجراهی تصمیم گیری در باب امکان دیدار شاه از آمریکا نقشی فعال و مهم بازی می‌کرد.

وقتی روزنامه نیویورک تایمز در گزارشی فاش کرد که نه تنها شاه در نیویورک است بلکه با نام دیوید نیوسوم در بیمارستان بستری شده، مقامات آمریکایی، به ویژه نیوسوم، سخت برآشستند. سروصدای این ماجرا بالاخره آنچنان بالا گرفت که معاون روابط عمومی بیمارستان چاره‌ای جز استغفنا داشت. گویا هم او بود که خبر بستری شدن شاه را به مطبوعات درز داده بود چون گمان داشت که "برای توجیه سفر شاه از آمریکا، مردم حق دارند جزیيات وضعیت پژوهشی او را بدانند".

درست در همان روزهایی که شاه درمان خود را در بیمارستان نیویورک می‌آغازید، در حومه تهران، در خانه‌ای کوچک گروهی انجشت‌شمار از دانشجویان اسلامی جلساتی ظاهرًا محروم‌نامه تشکیل دادند. از هاشم‌شاه دو نماینده به جلسه دعوت شده بودند. مدغونه‌هنم جزو "اسلامی" ترین دانشجویان محل تحصیل خود بودند. موضوع اصلی جلسه واکنش به سفر شاه به آمریکا بود. دانشجویان تصمیم گرفتند به تلافی تضمیم آمریکا برای صدور ویزا به شاه، سفارت آمریکا در تهران را به تصرف دربیارند و دیبلمات‌ها را گروگان بگیرند. از جمله دانشجویانی که در نخستین جلسه طراحی حمله به سفارت شرکت داشت محمود احمدی‌نژاد بود که در آن زمان جزو فعالان انحصار اسلامی دانشکده علم و صنعت به شمار مورفت. او تنها در همان جلسه مقدماتی شرکت کرد. بر روایتی معتقد بود باید نه تنها سفارت آمریکا که سفارت شوروی را هم به تصرف درآورد. گویا گفته بود سیاست آیت‌الله خمینی "نه شرقی نه غربی" است و نیاید تنها غرب را مورد حمله قرار داد.



دیگر اعضای سفارت با مقامات ایرانی دیدار کردند. از جمله این ملاقات‌ها دیداری با ابراهیم بیزدی، وزیر امورخارجه وقت ایران بود. بیزدی باز دیگر شرط ایران دایر بر معاینه شاه توسعه پژوهشکان ایرانی را تکرار کرد. به علاوه می‌خواست آمریکا تضمین کند که نه تنها خود شاه بلکه همسرش ملکه هم هیچ گونه فعالیت سیاسی در این مدتی نداشته باشد. به گفته بیزدی، در شرایط امریکا خواهدند داشت. به گفته بیزدی، در شرایط امریکا می‌تواند از درمان کافی برخوردار شود. حتی بیش از شاه درگیر فعالیت‌های سیاسی است...[و نشان این فعالیت را] مصاحبه اخیر مکری هم وجود داشت."

ایزار پیچیده مورد نیاز برای درمان شاه همه در در هر حال، با گروگان گیزینج، شمار دیگری از امورخارجه فشار بر کارت‌ر توجیه نشان از چنین ملاقات‌ها را در عین حال شکی هم نمی‌توان داشت که یکی از مهم‌ترین عواملی که به پیدا شدن گروگان‌های آمریکایی در ایران راه سپرد تصمیم دولت کارت‌ر به صدور ویزا برای شاه و ملکه بود - تصمیمی که دولت کارت‌ر به اکراه و تها پس از فشارهایی همه جانبه اتخاذ کرد.

البته سوای راکفلر و کیسینجر، شمار دیگری از

آمریکایی‌های با نفوذ از طریق تماس مستقیم و نامه، کارت‌ر و کاخ سفید را برای صدور ویزا به شاه تحت فشار قرار دادند. هر روز حال شاه در مکری بدتر می‌شد و هر روز حامیانش در آمریکا بیشتر بر این نکته اصرار می‌ورزیدند که او تنها در آمریکا می‌تواند از درمان کافی برخوردار شود. اما در آغاز کارت‌ر زیر بار این فشارها نمی‌رفت. پناهندگی کند، ولی نمی‌توان کاری برای شاه انجام داد".

ملکه و برخی از اطرافیان شاه از چنین سفری جانبداری می‌کردند، اما شاه گفته بود، "قرکش را هم نکنید. آنها مرا نمی‌خواهند". وزارت امور خارجه طبیب ویژه خود را برای معاینه شاه راهی مکری کرد. او در گزارش خود نتیجه گرفت که "شاه بی شک غدد ورم کرده‌ای در اطراف گردش دارد. از درد فرازینه شکم هم نمی‌پزد. هر روز هم بیشتر به زردآب دچار است.

ترددی نیست که به سلطان غدد لنفاوی که در عین حال با شیمی - درمانی هم قابل کنترل نیست دچار است". در پایان گزارش پژوهشک ویژه

وزارت امورخارجه آمده بود که "برای ارزیابی دقیق کم و کیف و میزان رشد سلطان [شاه]

معاینات و مطالعات فنی دقیقی ضروری است که هیچ کدام در هیچ یک از مراکز پژوهشکی مکریک شدنی نیست".

شاید این گزارش نقشی اساسی در متقاعد کردن کارت‌ر به صدور ویزا برای شاه داشت، اما سال‌ها بعد یکی از پژوهشکان اصلی و پژوهش‌ر شاه، دکتر

بنیامین کین، با این ارزیابی وزارت امور خارجه

روز بعد از ملاقات دیبلمات آمریکایی با بازگان،

ساعتی بعد از این ملاقات دوم، در شب ۲۲ اکتبر ۱۹۷۹ (۳۰ مهر ۱۳۵۸) هواپیمای گلف استریم خصوصی‌ای در فرودگاهی نزدیک نیویورک به زمین نشست. شاه و ملکه و شمار انگشتی از اطرافیان و محافظان آنها مسافران این پرواز بودند.

وقت، ملاقات کرد و وضع و خیم مزاحی شاه را به او اطلاع داد. بازگان پرسید که اگر شاه به راستی بیمار است چرا برای معاینه به اروپا نمی‌رود؟

جلسات دیگری هم در همین زمینه بین مقامات درمان‌های لازم را دریافت کرد. به علاوه، به گفته او، "مقامات ایران با آمدن شاه به آمریکا موافقت کرد. می‌گفت "به من گفته شد شاه بیمار و در آستانه مرگ است" و تنها در نیویورک می‌تواند دریافت کند. اگر شاه به راستی بیمار است چرا برای معاینه به اروپا نمی‌رود؟

جلسات دیگری هم در همین زمینه بین مقامات دریافت کرد و وضع و خیم مزاحی شاه را به راستی در یکی از این جلسات، مقامات ایرانی خواستند

که پژوهشک معتبر آنها شاه را معاینه کند. مقامات آمریکایی این شرط را پذیرفتند ولی شاه زیر بار

ترفت. وزارت امورخارجه آمریکا کوشید با ترتیب دادن ملاقاتی میان پژوهشکان شاه و پژوهشکان هنگام به فرودگاه لگاردیای نیویورک رسید و

معتمد رژیم اسلامی، راه حلی سراغ کرد. اما به دلایلی که روش نیست، "این دیدار هرگز

شد که سال‌ها پیش به همراهی ثریا در آن اقامت صورت نگرفت".

روز بعد از ملاقات دیبلمات آمریکایی با بازگان،

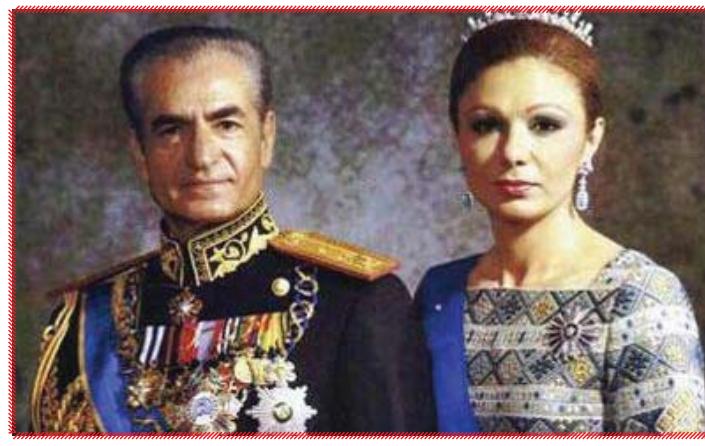
سه کشور حاضر شده‌اند شاه را بپذیرند. یکی افريقيای جنوبی و دیگر پاراگوئه و مصر بودند. کاتلر به شاه خبر داد که آمریکا با رفتن او به مصر مخالف است چون معتقد است چنین سفری وضعیت سادات را به خطر خواهد انداخت. در مقابل، شاه هم به قاطعیت با سفر به افريقيای جنوبی و پاراگوئه مخالفت کرد. کاتلر نکته دیگری را هم به شاه اطلاع داد: در متنه که در آمریکا است حق اقامت در منزل خواهش، اشرف را نخواهد داشت. در آن روزها یکی از منازل اشرف در نیویورک بود و شاه از دیدار یا اقامت در آن آپارتمان منع شد. در یک کلام، شاه چاره‌ای جز ترک بيمارستان نداشت ولی مانند روزهای آخر اقامتش در مراکش، هنوز معلوم نبود قرار است نیویورک را به کدام مقصد ترک بگوید.

حتی بیرون بردن شاه از بيمارستان هم کار آسانی نبود. معمولاً انبوهی از مخالفان، هماره شمار فروانی از عکاسان جلوی در بيمارستان جمع بودند. انتگار در تمام طول شب لحظه‌ای از پاسداری خود وانمی ماندند. وقتی شب خروج شاه بالاخره فرا رسید، او را از همان تونل زیرزمینی مأولوی که بارها برای درمان از آن برای رفتن به مرکز سلطانی سلون کیترنگ استفاده کرده بود، به ساختمان مجاور بردند و از آنجا به در خروجی خلوتی در خیابان ینجم نیویورک رفتند. از آن جا شاه و انجشت‌شمار همراهانش، به فروگاه لاگردایی نیویورک رفتند و با هواپیمایی از نیروی هوایی آمریکا نیویورک را به قصد فروگاه لاگردان، در پایگاه نیروی هوایی آمریکا در تگزاس ترک کردند.

در پایگاه لاگردان شاه و ملکه را بلافضله به دو اتاق در بخش روانی بيمارستان پایگاه بردند. شاه را در اتاقی گذاشتند که "پنجه‌هایش همه مسدود بود". ملکه را در اتاق مجاور جای دادند. هر دو اتاق بیشتر به نوعی زندان می‌مانست. اتاق ملکه "دستگیره دری در درون نداشت" و به علاوه در سقف ان بلندگویی تعجبه شده بود. شاه بی آن که کلمه‌ای بر زبان بیاورد به طرف تخت اتاق رفت. بر آن دراز خوابید و ملحفه‌ای را بر بدن و صورت خود کشید. انتگار بیش از آن خسته بود که حتی رمق اعتراض داشته باشد. ولی ملکه سودای تسلیم نداشت. با صدایی بلند و به اعتراض می‌گفت مگر ما زندانی هستیم؟ مگر می‌خواهند ما را تحويل مایان بدنه‌ند؟ می‌گفت انتگار مهه این "وضعیت اسفبار را ایجاد کرداند که ما را به چنون بکشانند".

فرماندهان آمریکایی پایگاه کوشیدند ملکه را با کلمات تسکینی بخش ارام کنند. می‌گفتند نگران امنیت شاه و ملکه بوده و هستند و این اتفاق‌ها را امن ترین مسکن موقی خاندان سلطنتی می‌دانند. این ترین مسکن موقی خاندان سلطنتی می‌دانند. می‌گفتند رفت و آمد به پایگاه بیش و کم آزاد است و همین قضیه بر تگرانی‌های فرماندهان افزوده است. بالاخره نوید دادند که در اوین فرصت شاه و ملکه را به محلی بهتر منتقل خواهند کرد.

لادمه دارد...



به شاه امان ندهد.

ملل منصوب شده بود. پارسونز در طول سخنرانی خود به یانی سخت گزند و تند به شاه حمله کرد. از قضا در آن لحظات ارشدشیر زاهدی در بيمارستان پرایش اغلب پر دردرس و گاه سخت با وزارت امور خارجه آمریکا تماس گرفت و گفت. "اعلیحضرت رسمآ خود را در سایه مرحمت دولت [آمریکا] قرار می‌دهد." تا آن زمان شاه کوشیده بود از آمریکا هیچ درخواست و تقاضای نکند. پارسونز، شاه، بالحنی عصبانی، به زاهدی رو کرد و گفت، "بین مادر قجه چه می‌گوید؟"

گذشته از همه این مشکلات، شاه در عین حال گمان داشت که در اتاقش وسایل شنود کار گذاشته شده است. دفترچه زرد‌رنگی در کنارش نگه داشت و حرفهای حساس و محترمانه خود با اطرافیانش را به بزرگ که بر صفحه‌ای از آن دفتر می‌نوشت. به قطع نمی‌توان گفت که در قبال شاه و اقامت شنود می‌شد. اما در یک نکته شکی نمی‌توان داشت: به دستور کارت‌تلن اتاق بیمارستان شاه تحت شود مقامات آمریکایی داشت. هر روز بیشتر و بیشتر روش می‌شد که

پخت انتخاب مجدد کارت‌تر به ریاست جمهوری به مساله گروگان‌های آمریکا در ایران گره خورد. است. برخی از مشاوران کارت‌تر می‌گفتند باید هر چه زودتر و سریع‌تر شاه را از آمریکا بیرون راند. برخی دیگر چون برینسکی می‌گفتند باید هر کاری "خلاف شرف ملی آمریکا" است و در حکم تسلیم شدن در برابر "مشتبه دانشجوی غوغای" داشت. هر روز بیشتر و بیشتر روش می‌شد که

بالاخره در سی ام نوامبر ۹ آذر قرار شد شاه بیمارستان را ترک کند. قبل از گفته بود که مکریک بارگرد. می‌دهد بعد از بیمارستان به مکریک رفت. می‌گفت رئیس جمهور وقت مکریک از او برای بازگشت دعوت کرده است. ولی صبح روزی که باید بیمارستان می‌نشانند و در حالی که پتو پیچ شکی نمی‌توان داشت: به دستور کارت‌تلن اتاق بیمارستان همراهی ش می‌کردند او را از طریق تونل و در تاریکی این سو و آنسو می‌بردند. وصف محافظان شاه از چند و چون این رفت و آمدها ایاد رور وصف هومر از هدیس، سزمین خوفانگی اساطیری مردگان است.

به علاوه، گرچه اتاق شاه در طبقه فوقانی و هفتم بيمارستان بود - جایی که اتاق‌های ویژه برای بيماران مهم قرار داشت - با این حال اغلب می‌تواست صدای تظاهر کنندگان را که در خیابان جلوی در بيمارستان جمع می‌شند و علیه‌اش شعار می‌دانند شنود. "مرگ بر شاه" از جمله شعارهای مکرر تظاهر کنندگان بود. حتی وقتی شاه برای سرگرمی تلویزیون تماشا می‌کرد از شنیدن اخبار بد و حملات تند علیه خود و خانواده‌اش و علیه ساواک گزینی نداشت. یک بار به سخنرانی آتنوی پارسونز گوش می‌داد که تا زمان انقلاب سفیر انگلیس در ایران بود و بعد از تهران به نمایندگی انگلستان در سازمان

این کتاب قابل خریداری از بنیاد پریا و همچنین بصورت آنلاین توسعه لینک زیر می‌باشد:

www.milanibooks.com

لازانيا لقمه‌ای شکل گل



یک بار آب روی آنها بریزید و پگنارید آبش برو. (ناید خیلی خشک و نه خیلی خیس باشد. خیس بودنش هم در دسری برای پیچیدنش می‌شود). رو تخته کار به ورق لازانيا را می‌گذاریم. کمی سس کچاپ روش می‌ریزیم و یک قاشق از مایه گوشتی را به همراه کمی پنیر در آن می‌ریزیم. حالا از سمت خودمن شروع می‌کنیم به رول کردن و دقت می‌کنیم که خوب محکم بپیچم که مواد داخلش شل نش و بپرون نریزه. وقتی رولمون آمده شد با چاقو دو نیم می‌کنیم.



حالا رول‌ها را جسبیده به هم و از کنار ظرف می‌چینیم، چون لازانیای من اطرافش پلیسایده، از سطح صافش چیدم (عنی از محل برش) همه رول‌ها را به همین شکل آمده می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم. (این کار کمی زمان برده). وقتی همه رول‌ها را جفت هم چیدم (این چفت بودن خلی مهمه) بقیه سس را اطرافشان می‌اندازم. هم رویشان می‌ریزیم و توی فر می‌گذارم نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه (کم و زیادش را خودتون چک کنین) توی فر می‌ماند. بعد حرارت بالا را هم می‌توان روشن کرد تا رویش طلایی شود. وقتی از فخار کردید بگذارید از حرارت بیفتند بعد آن را سرو کنید. نگران نباشید رول‌ها به راحتی از هم جدا می‌شود.



مواد لازم:

لازانيا
سس گوشتی
پنیر پیترزا
سس شامل (سس سفید)
نمک، فلفل، آویشن

برای پخت لازانیای لقمه‌ای ابتدا مواد گوشتی (یا غیرگوشتی) را مثل مایه ماکارونی آمده می‌کنیم.

من پیاز را توی گوشت رنده می‌کنم و هم می‌زنم و در شرک را می‌گذارم و وقتی آب انداخت در شرک بریزید. خیلی کم روغن، کمی نمک، فلفل، آویشن روب گوجه و ادویه داخل بسته لازانی می‌ریزیم. قارچ و فلفل دلمه هم می‌تویند بریزید. دقت کنین که ناید روغن داشته باشد که چرب شود. اگر اینجور بود، کجش کنین تا روغن اضافی اش برود.

وقتی آمده شد کنار می‌گذاریم. در یک دیگ بزرگ و جدار آب و روغن و نمک با کمی زردچوبه ریخته و روی گاز می‌گذاریم تا جوش بیاید. بعد ورقه‌های خشک لازانی را در آن می‌اندازیم و می‌گذاریم تا بازم به جوش بیاد. لازانیا باید آنقدر بجوشید که کاملاً نرم و پخته ولی پاره نشود. بعد آبکش می‌کنیم و می‌گذاریم آبیش برود.

حالا سس سفید را درست می‌کنیم:

مقداری کره (۵۰ گرم) را در یک دیگ کوچک می‌ریزیم و وقتی آب شد ۲ قاشق پر آرد سفید توش میریزیم و نفتش می‌دهیم. حالا به لیوان شیر گرم را آرام در آن می‌ریزیم و روی حرارت مایلیم مرتب هم می‌زنیم. نمک و فلفل هم می‌زنیم. این سس باید به غلظت ماست شل باشد. اما من کره نمیریزم، جون با توجه به پنیر پیترزا خیلی چرب می‌شود. من آرد و شیر را خوب مخلوط کردم تا حل شود و گلوله نداشته باشد. بعد نمک و فلفل می‌زنم و می‌گذارم روی گاز و هم می‌زنم گودا هم اگر داشته باشیم در آن تکه پنیر گودا هم اگر داشته باشیم در آن می‌اندازم.

 پیازچه را در فر می‌گذاریم و توی فر می‌گذارم

حالا همه مواد را همراه با سس کچاپ و پنیر پیترزا کنار دستمکان می‌گذاریم. فر را روی ۲۰۰ درجه روشن می‌کنیم. ظرف سرو را کمی چرب می‌کنیم و دو سوم سس سفید را توش می‌ریزیم. ورقه‌های لازانیا اگر خیلی آبشوون بره و خشک شوند چسبناک خواهد شد و کار باهشون سخته پس اگه زمان زیادی ولشون کردیں کافیه



پروین ترابی
کیترینگ کدبانو



مواد لازم:

بادمجان ۳ عدد

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

فلل قرمز: یک قاشق چایخوری

پیاز ۲ عدد ۲ عدد

نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

گوجه فرنگی: ۵۰۰ گرم

سیر: ۲ حبه

روغن: ۲ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

جهت تهیه بادمجان فنری ابتدا بادمجان‌ها را با پوست می‌شوئیم و خشک می‌کنیم خود را در طوری که بادمجان را چاقو برش می‌دهیم به طوری که برش‌ها عمیق باشند ولی بادمجان‌ها متلاشی نشوند بعد بادمجان‌های آماده را نیم ساعت در آب نمک قرار می‌دهیم پس از این مدت آنها را می‌شوئیم و در آبکش قرار می‌دهیم. یک عدد پیاز دیگرا نگینی خود می‌کنیم و با روغن تفت می‌دهیم سیر خرد شده را اضافه کرده و یک دقیقه دیگر تفت می‌دهیم به طوری که گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تفت بخورد و یک ربع با حرارت مایلیم بجوشد تا جای بیفت. آن را تزئین می‌کنیم و در درون برش‌ها را با گوشت پر می‌کنیم و اضافی

حلوای انگشت پیچ (همدان)

مواد لازم:

شکر: ۱ کیلوگرم

سفیده تخمر: ۳ عدد

جوهر لیمو: ۱/۸ قاشق جای خوری

آب: به مقدار یک بند انگشت از شکر بالاتر

طرز تهیه:

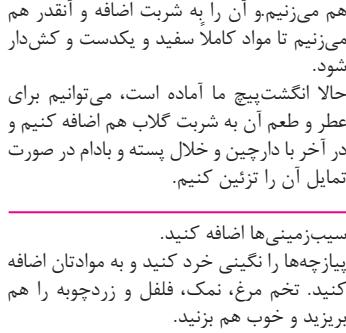
شکر را در طرف مورود نظر ریخته و آب را به پاید به مقدار یک بند انگشت از شکر باشد اضافه می‌کنیم و بر شعله گاز قرار می‌دهیم. بعد از این که شربت قوام آمد، جوهر لیمو را داخل آن می‌ریزیم. بعد از کمی حرارت دادن، مقداری از شربت را بین دو انگشت پیچ ما آمده است، می‌توانیم برای عطر و طعم آن به شربت گلاب هم اضافه کنیم و تا خنک شود در حدی که اگر سفیده را به آن اضافه کنیم پخته نشود.



سیب زمینی‌ها اضافه کنید.

پیازچه‌ها را نگینی خرد کنید و به موادتان اضافه کنید. تخم مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را هم بریزید و خوب هم بزنید.

در تابه‌ای روغن بریزید و آن را روی حرارت بگذارید تا داغ شود. از مایه کوکو یک قاشق غذاخوری بردارید و در روغن با قالب دلخواهتان سرخ کنید.

 نکته: اگر می‌خواهید کوکویتان خوشرنگ شود، می‌توانید یک قاشق سوپ خوری زعفران دم کرده هم به آن اضافه کنید.

کوکوی پیازچه

مواد لازم:

سیب زمینی آب پیز: ۲ عدد

پیاز: ۱ عدد

پیازچه: ۲۰۰ گرم

تخمر: ۱ عدد

نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی‌ها آب پیز را رنده کنید و آنها را در ظرفی مناسب بریزید. حالا پیاز را رنده کنید، آب آن را بگیرید و به

حلوا شکلاتی دورنگ



اضافه کرده کمی تفت دهید - در این مرحله حلوا حالت پودری دارد - مواد را از روی حرارت برداشته و پودر قند و دارچین را اضافه کنید - شکلاتات تلخ را روی بخار آب ذوب کرده و اضافه کنید و خوب مخلوط نمایید - قالب ناوادی را با سلفون پوشانده و مواد شکلاتی تیره را داخل آن ریخته و کنار بگذارید تا بیندد.

برای حلوا با شکلاتات سفید هم تمام مراحل را طبق دستور بالا انجام داده فقط در مرحله آخر به جای شکلاتات تلخ شکلاتات سفید ذوب شده را اضافه کنید.

حلوا شکلاتات سفید را روی شکلاتات تلخ ریخته و کنار بگذاردید تا بیندد - برای حلوا با شکلاتات سفید می‌توانید به جای دارجین از پودر زنجیبل استفاده کنید

مواد لازم:

آرد سفید: ۱۲۵ گرم
آرد نخود چی: ۶۰ گرم
روغن جامد: ۵۰ گرم
پودر قند: ۶۰ گرم
دارجین: ۲ قاشق چای خوری
شکلاتات تلخ یا شیری: ۱۵۰ گرم
شکلاتات سفید: ۱۷۰ گرم برای قسمت سفید

طرز تهیه:

آرد سفید و نخود چی را جداگانه تفت دهید تا کمی تغییر رنگ پیدا کند و از خامی در آید (بازی به تفت دادن زیاد ارد به مانند حلواست نیست) سپس آردها را آلت کرده و مخلوط کنید.

روغن را داخل ظرف مناسبی ریخته و آردها را

کیک دورنگ زیرا



مواد کیک را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید و در درون دو تا ظرف جداگانه بریزید به یکی ۲ قاشق غذاخوری آرد و به ظرف دیگر ۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو اضافه کنید.

قالب فر را به خوبی چرب کنید و یا از کاغذ روغنی در ته قالب فر استفاده کنید سپس در درون قالب فر یک ملاقه از مواد کاکائویی کیک بریزید و یک ملاقه از مواد سفید کیک را در وسط مواد کاکائویی بریزید و همین روش را تا تمام مایه کیک ادامه دهید.

بعد از تمام شدن مایه کیک به کمک خاله دندان و یا کارد از وسط کیک به سمت بیرون تنظیم کنید تا به خوبی داغ شود. سپس آرد و بکینگ پودر را با یکدیگر مخلوط کنید و سه بار الک کنید. تخم مرغها را در درون ظرف مناسبی بشکنید و سپس وانیل و شکر را به تخم مرغها اضافه کنید و مخلوط این مواد را آنقدر هم بزنید تا کشدار و کرمی رنگ شود. روغن و شیر را می‌توانید یک خلال دندان را در وسط کیک بشکنید اگر مایه کیک به خال دندان نچسبید کیک را به کمک قاشق چوبی هم بزنید. بعد

مواد لازم:

شیر: ۱ لیوان
تخمر: ۳ عده
شکر: ۱ لیوان
بکینگ پودر: ۲ قاشق مریخوری
وانیل: ۱/۴ پیمانه به همراه ۲ قاشق غذاخوری
آرد: ۲/۵ پیمانه به همراه ۲ قاشق غذاخوری
پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع: ۱/۲ لیوان

طرز تهیه:

ابتدا فر را روشن شدن مایه کیک به ۱۸۰ درجه تنظیم کنید و شیر را اضافه کرده در آخر وقتی سس گوشت ما آماده شد جعفری را افزوده و شعله را خاموش می‌کنیم. نخود فرنگی نیاز به پخت طولانی ندارد و همین که با گوشت نیم بزنید شود کافی است. سپس برنج و یا نمک جوشانده و ابکش کرده بعد در قابله روغن ریخته و لایه لایه از مواد گوشتی می‌ریزیم روى آن کرده و زعفران ریخته و برنج رو دم می‌کنیم.



فینگرفود سبزی با فیله مرغ

مواد لازم:

هویج: ۱۵۰ گرم
لوبیا سبز: ۱۵۰ گرم
فیله مرغ: ۱۵۰ گرم
روغن مایع: ۱۰۰ گرم
فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد
گوجه فرنگی: ۱۰۰ گرم
پیاز چه: ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل و زرد چوبه و پودر سبز: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا بیزار خود کرده و با روغن سرخ می‌کنیم. هویج خلا شده را کمی با پیاز سرخ کرده و با لوبیا مخلوط می‌کنیم تا به مدت پنج دقیقه سرخ شود سپس نمک و ادویه را می‌ریزیم و درب تابه سرو می‌کنیم.

وafل

مواد لازم:

آرد: ۲ لیوان
بکینگ پودر: ۴ قاشق چای خوری
شکر: ۲ قاشق عد
تخمر: ۲ عده
شیر گرم: ۱ و نیم لیوان
کره: ۱/۳ لیوان
وانیل: ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

ابتدا صفحات دستگاه افال ساز را با کره ذوب شده یا کمی روغن سرخ کردنی چرب کنید. دستگاه را روشن شود در یک کاسه سیز بزرگ، آرد، نمک، بکینگ پودر و شکر را بهم مخلوط کنید. زرد و سفیده ده تخم مرغها را جدا کنید و جدآگانه هم بزنید. شیر، کره و وانیل را به زرده مناسب بگذارید کمی توت فرنگی خرد شده کنار آن بریزید و این شربتی خوشمزه و لذیذ را با خامه، شیره یا شکلاتات نوش جان کنید. پیشنهاد می‌کنم افال را در انتهای به محتویات اضافه کنید بزنید در حد مخلوط شدن هم بزنید با استفاده

نخود پلو

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
نخود فرنگی: ۱۵۰ گرم
پیاز چه خرد شده: ۵۰ گرم
رب گوجه: ۲ قاشق غذاخوری
برنج: ۱.۵ پیمانه
زیبه سیاه: ۱ قاشق مریخوری
زرد چوبه، فلفل سیاه و نمک
پایریکا: ۲/۱ قاشق مریخوری
کره: ۳۰ گرم
روغن زیتون: به میزان لازم
زعفران دم کرده: به میزان لازم
برگ جعفری: ۱ پیمانه
پیاز داغ: ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:



رنگ گوشت، نمک + زیبه سیاه + پایریکا + گوجه فرنگی + پیاز چه را اضافه کرده در آخر وقتی سس گوشت ما آماده شد جعفری را افزوده و شعله را خاموش می‌کنیم. نخود فرنگی نیاز به پخت طولانی ندارد و همین که با گوشت نیم بزنید شود کافی است. سپس برنج و یا نمک جوشانده و ابکش کرده بعد در قابله روغن ریخته و لایه لایه از مواد گوشتی می‌ریزیم روى آن کرده و زعفران را همراه زرد چوبه، فلفل سیاه، پیاز داغ و نخود فرنگی با یک دوم فنجان آبجوش روی شعله کم قرار می‌دهیم بعد از پخت و تغیر

مهر

با وجود اینکه خودتان می‌دانید چه چیزی به نفعتان است، ولی باز بهتان توصیه می‌کنیم زمانی را برای شناختن نیازهای افراد دیگر در نظر بگیرید. اگرچه شما همیشه تابع اصول و مقررات نبستید، ولی امروز نمی‌توانید بدون صحبت کردن با کسانی که از نزدیک با شما کار می‌کنند برای خود برنامه‌بریزی کنید. در نظر گرفتن نیازهای دیگران بهتان کلک می‌کند که به آسانی و بدون دردسر در کارتان موفق شوید.

آبان

قبول کردن مسئولیت‌های خلیلی زیاد است ممکن است دیگران را تحت تاثیر قرار دهد، اما اگر شما متوجه کارهایی که شروع کرده‌اید را تمام کنید همه چیز تغییر خواهد کرد. خوشبختانه شما هم اکنون می‌توانید وظایف خود را به کارهای کوچکتر تبدیل کرده و به صورت جدایگاهه را بر کدام از آنها تمکن کنید. اگر چه یکسره کار کردن شما را خسته می‌کند، اما اگر همین الان مرحله به مرحله کارتان را انجام دهید بعداً راحت خواهید بود.

آذر

اگر شما تازگی‌ها با کسی دوست شده‌اید، ممکن است امروز کسی با هم اختلاف پیدا کنید. مشکلاتی که برایتان به وجود آمده در حدی است که شما آزو می‌کرید کاش جور دیگری رفتار کرده بودید و حالا نمی‌توانید درست تضمیم بگیرید که آیا به رایته خود ادامه بدهید یا نه. البته در هر حال حاضر بهتر است به جای صحبت کردن در مورد این موضوع تصمیمی عاقلانه بگیرید.

دی

اگر امروز کارهایتان خلیلی کند پیش می‌رود زیاد ناراحت نشودی. فقط در حالی که سرعت خودتان را بیشتر می‌کنید از کار کردن نیز لذت ببرید. اگر شما معنی کنید که خلیلی سریع برنامه‌هایتان را مرتک کنید ممکن است تالید شوید، برای اینکه در عین حال که احساس خستگی می‌کنید از نیز تحلیل می‌رود. در حال حاضر سعی کنید که نکات بهمراه را برای خود از بین ببرید تا مدهم چیز خوب به نظر برسد؛ شما بعداً هم می‌توانید به کارهایتان برسید.

بهمن

حالا که ماه وارد ششمین خانه شما یعنی خانه نیازهای نظم و روانه‌هایان شده است، اعقاً لازم است که برنامه‌بریزی‌های خود را مدیریت کنید. شما کارهای زیادی برای انجام داده‌اید، پس باید از سریع اصلی خود خارج نشوید. پیشتر توجه کردن به جزئیات باعث می‌شود در آینده راهتان هموارتر گردد. خودتان را در گیر کارهای پیش پا افتاده نکنید و سعی کنید همه تلاش‌تان را بر روی رسیدن به هدفتان متمرکز کنید.

اسفند

شما به سوی تغییراتی شدید و هیجان‌انگیز پیش می‌روید، اما وجود اینکه برای رسیک کردن آمادگی دارید، به خاطر ترس ممکن است از آن دوری کنید. شما اعتقداد دارید که همه چیز خلیلی سریع اتفاق می‌افتد، تا جایی که از کنترلتان خارج است. از فراموش کردن آینده نترسید، چرا که شما را برای به آینده آماده می‌کند. روز پخششنه برای شما روز خوبی خواهد بود. همچنین انگشت‌تر عقیق و یاقوت برایتان مناسب است. در ضمن متولین این ماه گاه از دیگران دلگیر می‌شوند. اما از آنان کینه به دل نمی‌گیرند.

فروردین

شما امروز خلیلی دلتان می‌خواهد پیشرفت کنید، اما همیشه ساخت گرفتن به خود بهترین استراتژی نیست. به جای اینکه با عجله به سراغ کار و فعالیت بعدی خود بروید، زمانی را صرف کرده و کارهایی که قبل انجام داده‌اید را بررسی کنید. حتی اگر در شروع کار حوصله تان هم سر برود، ولی باید بدانید که امروز با کندر آورده باشد، منتداهه بوده است. به جای اینکه همه حرفا را به خودتان نسبت بدهید، سعی کنید نسبت به گفتگوهایی که دور و بر خود می‌شنود بی‌نقاوت‌تر باشید.



Hamid Auto Service Inc. تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند هیل

- سیپتی و ایمیشن تست (سواری، کامیون)
- قیپر پاشی
- قبول انواع بیمه، پرداخت "دیداکتب"
- فریم کشی
- تعمیر جلو بدنه و میزان فرمان
- تغییر اکزوز
- خریدار انواعی از فرسوده
- درخواست مدت نیزه، اتوسیل
- سرویس کولر انویبل
- سرویس تووینگ
- عیوبیابی با کامپیوتر

دیگر نگران ایمیشن 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

اردیبهشت

شما امروز نسبت به حرفهایی که قبل از دوست‌تان زده‌اید بیش از حد حساسیت نشان می‌دهید. با وجود اینکه شما منظور خاصی نداشته‌اید، ولی احساس می‌کنید صحبت‌های شما بیشتر از این که مشوق دوست‌تان بوده باشد، منتداهه بوده است. به جای اینکه همه حرفا را به خودتان نسبت بدهید، سعی کنید نسبت به گفتگوهایی که دور و بر خود می‌شنود بی‌نقاوت‌تر باشید.

خرداد

امروز با وجود اینکه ماه نشانه‌تان را ترک می‌گوید، شما با احساسات قبیل خود داد و داد نمی‌کنید. به جای اینکه فکر کنید وقار و ممتاز خود را در دست می‌دهید، باور خود را عوض کرده و فشارهایتان را تغییر دهد. اگر از شما خواسته شد دهید که بهتان نیاز داردید را تحت حمایت و سرپرستی خود قرار دهید، فراتر از قوه بدنی و احساسی خود عمل کنید و مطمئن باشید که در آینده‌ای نه چندان دور همه این تلاش‌ها به نفع خودتان خواهد بود.

تیر

امروز ماه در نهایت قدرت خود در نشانه شما حضور دارد، بنابراین حواس‌دشی رخ خواهد داد که خاطرات مربوط به دوارن کوکدیکی تان را زنده خواهد کرد. ایندا شاید فکر کنید دلتگ گذشته شداید، ولی بعد خلیلی زد تصور زمان حال برایتان روش و شفاف می‌شود. فکر نکنید که به آخر خطر رسیده‌اید، برای اینکه در طول روز احساسات شما بدام در حال تغییر کردن است. روزهای خوبی در پیش دارید.

مرداد

امروز ماه در دوازدهمین خانه‌تان یعنی خانه رازها حضور دارد و نشان دهنده این است که شما بیشتر از آن چیزی که به چشم خود می‌بینید کار برای انجام دادن دارید. به جای اینکه طبق انتظارات افراد دیگر رفتار کنید، باید بدانید که ایاز کردن احساسات‌تان بیشتر بهتان امکان می‌دهد به نفع خودتان کار کنید. ولی تا موقعی که با کسی احساس راحتی نکرده‌اید، رویاها و تخیلات خود را که هر لحظه پررنگتر می‌شوند را بر زبان نیاورید.

شهریور

شما امروز خلیلی ناراحت هستید، چرا که دوستان صمیمی و خانواده‌تان احساسات و علایق شما را درک نمی‌کنند. اما سرزنش کردن آنها به خاطر عدم توجهشان کاری اشتباه است. خواه شما به خاطر ترس از واکنش دیگران به اندازه کافی از آنها را در جریان احساسات خود قرار ندهید و خواه بیش از حد در مورد احساسات خود صحبت کنید تا جایی که بین بی‌پرده‌گویی‌ها جنجال به پا کن، هیچ فرقی نمی‌کند، شما الان فقط باید نفس خود را در شرایط اخیر به خوبی نشان داده و وظایف خود را انجام دهید.

Taher landscaping

با +۲۰ سال تجربه

+ 20 Years Experience

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

کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است



Tell: 647-802-3592

www.taherlandscaping.com

taherlandscaping@yahoo.ca

خشکشوئی و تعمیرات البو



PLUS 1 CLEANERS

PANTS HEMMING \$ 5.99

PANTS WAIST IN/OUT \$ 9.99 & UP

PANTS CHANGE ZIPPER \$ 9.99 & UP

JACKET SLEEVE SHORTENING \$ 29

کوتاه کردن شلوار فقط ۵/۹۹ دلار

تمام قیمتها با ارائه این آگهی

نفعمند شده است

بانک بالا از عبور مکنی

روز روی No Frills جنب سویر گفت سن

Elgin Mills

36 Levendale

Major Mackenzie

36 Levendale Road, RichmondHill, L4C 4H2