



خبر - کانادا

## بانک مرکزی کانادا نرخ بهره را ثابت نگاه داشت



"بی امو" می گوید: "با توجه به هدف بانک برای بازگرداندن اعتبار خود در مبارزه با تورم در میان عموم مردم، بنظر می رسد که سیاست صبر بیشتر از روی تعصب و سپس کاهش بهره ها را در پیش گیرد". او در پادشاهی نوشت: "ما گمان می کنیم، در حالی که روند تورم در سال ۲۰۲۴ بهبود می پابند، بانک بهره ها را بالا درصد رسیده است. در همین حال، ببرد زیرا با وجود بالا و پایین رفت تورم در ماههای آینده، همراه با اقتصاد، روند کلی آنها به سمت پایین خواهد بود. اما با اطمینان می توان گفت که شمارش عکوس کاهش بهره ها آغاز شده، حتی اگر بانک این موضوع را علی نگذند". "اوری شفولد" اقتصاددان ارشد بانک سی آی سی می گوید: "در این مرحله، ثابت بوده، و بازار کار همچنان در حال افت است". با تمام این اوصاف اما شواری ثوبت بهره ها برای مدتی و سپس احتمالا کاهش آن خواهد بود و ما انتظار افزایش بهره ها را داریم، مگر اینکه سیاست گذاران پولی کشور یک سری پست سر هم نیز تا زمان اینکه تورم به محدوده دو درصدی، که احتمالاً نخواهد کاست." "کل فن" اقتصاددان "رویال بانک" کانادا نیز گفت که انتظار دارد کاهش نرخ بهره ها توسعه دوم سال ۲۰۲۴ آغاز شود. بانک "تی دی" نیز روز چهارشنبه گفت که اولین کاهش نرخ بهره از سوی بانک کانادا ممکن است در اوائل اوریل صورت گیرد. پیش بینی بانک "سی آی سی" نیز می گوید که احتمالاً بانک مرکزی تا قبل از پایان سال ۲۰۲۴، نرخ بهره را حدود ۱.۵٪ کاهش دهد. دو بانک نیز می گویند "اوی" و "اسکوشیا" نیز با کم تأخیر اقتصاددان که انتظار دارند بانک مرکزی از آغاز سال آینده کاهش بهره ها را به رعایت اقتصاد را می بینند، و به همین

TD Canada Trust



## مریم اکبری

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

**Maryam Akbari**

Manager, Mobile Mortgage Specialist

## بهترین نرخ برای انواع وام مسکن

- ✓ پیش تاییدیه
- ✓ وام مسکن برای مهاجران جدید
- ✓ وام مسکن برای افراد خوداشتغال
- ✓ وام اعتباری
- ✓ وام برای ساخت ساختمان

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



## دفتر حقوقی

**ACCESS**  
Paralegal Services

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

- کلیه دعاوی حقوقی تا سقفی ۲۵,۰۰۰ دلار
- کلیه امور مربوط به مالک و مستأجر
- دست گذاشتن روی ملک
- سرقت از فروشگاه
- کلیه امور کیفری
- آسیب دیدگیهای حین انجام کار
- سرعت غیر مجاز
- رانندگی بدون بیمه
- اگر تقاضای از کارافتادگی شما پذیرفته نشده، با ماتماس بگیرید

In Association With Mirian Law Firm

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

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

## ساسان امام

— Licensed Paralegal, Commissioner of Oaths —

**416.444.5555**

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

**دفتر جدید:****7191 Yonge St., Suite 709B,  
Thornhill, ON L3T 0C4**www.accessparalegal.ca  
Direct: 416-910-7182

**APS**  
Access  
Paralegal  
Services

## سقوط آزاد سواد در کانادا: نمرات ریاضی و ادبیات دانش آموزان کانادایی به پایین ترین سطح رسید



بیشترین کاهش را در نمرات ریاضی از سال ۲۰۱۸ داشته اند، به ترتیب شامل نیوفاندلند لبرادرور با افت ۲۹ امتیازی، نوواشکوشیا با کاهش ۲۴ امتیازی، نیوبرانزویک با افت ۲۳ امتیازی و مانیتووا با کاهش ۲۲ امتیازی رسید. این در حالی است که وضعیت استان های بالاتر از میانگین هم رو به پایین است طوری که معلمان ریاضی کلاس سوم در امتحان ریاضی کلاس چهارم محدود می شوند. تنها ۱۱٪ از دانش آموزان کانادایی در ریاضیات عالی بودند و در سطح ۵ امتیازه میگرفتند. این سطح واضح اکثر از ۲۲٪ نرخ از کشورهای آسیایی و اقتصادهای برتر جهانی از جمله در سنگاپور است که در آن ۴۱٪ دانش آموزان در سطح عالی هستند. هنگ کنگ با ۲۷٪ و زاین و کره با ۲۳٪ نرخ در این رابطه قابل ذکر هستند. علیرغم افت کلی کانادا در سطح سواد، اما این کشور در مقایسه با بیشتر کشورها حتی علیکرد بهتری داشته بطوری که در مجموع از نظر کمی افت، کانادا در ریاضیات نهم، در ادبیات ششم و در علوم هفتم شد.

دانش آموزان کانادایی نیز ۱۳ امتیاز افت کرده و علوم نیز شاهد کاهش ۳ امتیازی هستند. به شدت کاهش یافته و همچنان نیز کاهش می یابد. "لوبیس ولانت" استاد مدیریت آموزشی در دانشگاه "براک" در شهر "سنتر" کاترینز در نزدیکی نیاگارا معتقد است که افت بیشتر، که از سال ۲۰۱۸ شروع شده، بعلت شیوه کویید بوده و می افزاید: "با اینکه سر کلاس بودن اثر بسیار تعبیه کنندگی روی ادبیات ندارد، اما بطور کالاسیک می دانیم دانش آموزانی که شده، سقوط آزاد سواد در کانادا: نمرات ریاضی و خواندن (ادبیات) دانش آموزان کانادایی به پایین ترین سطح رسید" "انا استوک" استاد ریاضی در دانشگاه "وینبیگ"، خاطرنشان می کند که نمرات ریاضی در کانادا از سال ۲۰۰۳ روند نزولی طی کرده که البته از سال ۲۰۱۸ شاهد سقوط بیشتر بوده است. نمرات کلی ریاضی کانادا بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۲ به اندازه ۱۵ امتیاز کاهش یافته، که اگر افت داده از میانگین می کنند. آنها آموزش های ریاضی دریافت نمی کنند و بهاندهای کافی هم تمدین نمی کنند. و این واقعاً باید تغییر گند. ۱۵ امتیازی تعریف می کنند، آنگاه این افت یادگیری تعریف می کنند، آنگاه این افت از نظر استانی، استان های آلبرتا، بریتیش کلمبیا، انتاریو و بک، اغلب بالاتر از همان بازه زمانی، نمرات خواندن (ادبیات)

بدون  
کارمزد

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!



# سريع . بهترین نرخ . معتمد

**Tel: 416.542.1111**  
**8167 Yonge St. Thornhill**

پلازاي سوپر پارسيان، محل سابق رویال بانك

کانادا - خبر

## محافظه کاران: لیبرال‌ها تعطیلات آخر سال مردم را خراب کردند، ما آنها را در مجلس از پنجشنبه عصر تا جمعه شب نگاه می‌داریم



"پیر پولیور" رهبر محافظه کاران وینه مالیات کریں و نیز تورم سنتین، "کارپینا گولد" رهبر لیبرال‌ها در مجلس نمایندگان، امروز پنجشنبه گفت که آنچه که محافظه کاران در نظر دارند انجام دهد به معنای عقب نگذاشتن کانادایی هاست، اما مطمئن است که این طرح‌های اپوزیسیون رسمی شکست خواهد خورد زیرا دولت و "خوب" باشур مخالف، هرچقدر هم که طول بکشد، در مقابل قدرها خواهند استاد و کار خود ادامه می‌هند. وی افزود که سرانجام این طرح‌های آنها خواهد بود که رای خواهد اورد.

**اکنون چه می‌شود؟**

جلسه رای گیری از حدود ساعت ۵:۴۵ پنجمین بندی این می‌باشد که در این مدت در صحن مجلس به رای گیری گذاشته می‌شوند. به راحتی تمام شب و روز جمعه بدون هیچگونه قطعی طول بکشد. این در حالیست که روز جمعه مجلس معمولاً کوتاه است تا نمایندگان بتوانند روز دیگر خواهند داشت. این اولین آزادی بارزی نیست که محافظه کاران از چنین تاکتیکی استفاده می‌کنند، آنها در سال ۲۰۲۱ به مدت ۲۱ ساعت در اختلاف با جلسه تزویده با "جاسپال آتول" قاتل هندی، و در سال ۲۰۱۹ در مورد رسوایی "انسانی لاوال" مینی کار را تجامی دادند. در آن زمان نمایندگان شیبیر افزود: "ما هزاران اصلاحه را در کمیته و مجلس نمایندگان اعلام کرده مجبور بودند بصورت حضوری در مجلس پاشند اما آنها کشیک عوض می‌کردند تا تعدادشان در مجلس و نیز در رای گیری به اندازه کافی برای تصویب باشد و بقیه استراحت می‌کردند. اما اکنون و پس از کرونای، یک چند ساعت هم که شده مسدود شبانه روزی بکشد تا ۲۰ میلیارد دلار از هزینه‌های تورمی دولت لیبرال و بقیه برنامه‌های مغرب اقتصادی آنها را حتی شرکت می‌کنند. اندرو شیبر، که رهبر محافظه کاران در مجلس است گفت: "از عصر امروز، پنجشنبه ما با قوانین و تغییرات بندهای را پس گیرند". پولیور نیز روز چهارشنبه می‌دانید که محافظه کاران بودجه می‌کشند اما آنها هنوز هم مجبور به کشیدن خواهند بود.

**نگران ریاضیات فرزنداتان هستید؟**

تدریس خصوصی ریاضیات  
از اول تا ششم  
به زبان فارسی و انگلیسی،  
توسط دانشجوی رایرسون  
در "نورت یورک"

**647-767-6830**

## دفتر حقوقی DANSON RECHT LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS

- Serious Personal Injury (Car accident, slip & fall) ●
- تصویب های ناشی از تصادفات رانندگی، زمین خوردگی ●
- دعای کیفری و کیله جرائم جنایی Law ●
- گواهی امضاء، کپی برابر با اصل، تنظیم دعوتنامه Notarization , Certified True Copy, Visitor's Visa ●

# مرجان دلاور

وکیل رسمی

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

OSGOODE HALL LAW SCHOOL

B.A. (Hons.), J.D.  
(Jurisprudence Doctorate)**Member of:**

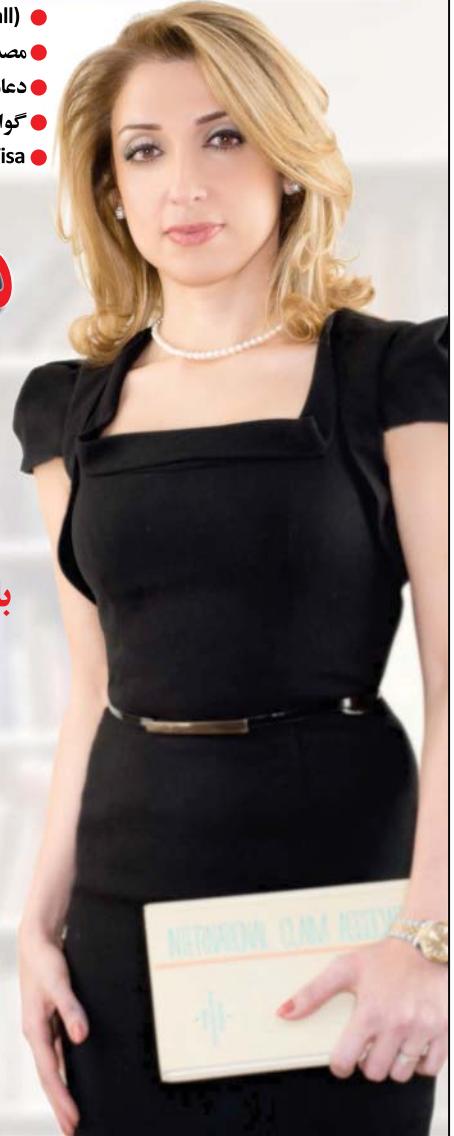
Canadian Bar Association

Ontario Bar Association

Iranian Canadian

Legal Professionals

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



## 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**بتوانید با اطمینان خرید کنید****مناسب‌ترین وام مسکن برای شما**

# دانیال نیلی

— کارشناس وام مسکن —

**647-668-2200**

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

**BMO**  **Financial Group**

We're here to help.™

تمام و اهمیت مسکن مبنو به تأیید اعتماد می‌باشد. مسایل و محدودیت‌های خاصی در مورد آنها اعمال نمی‌شود.



خبر - کانادا

## گزارش اقتصاد کانادا: ماه گذشته ۲۵,۰۰۰ شغل ایجاد شد، اما اقتصاد در سه ماهه سوم ۳٪ افت کرد



برخی از کارشناسان که می‌گویند "رکود همینجاست". اما این اداره از سوی دیگر در اعداد آوریل تا ژوئن خود که پیشتر گزارش داده بود، تجدید نظر کرد و اکنون می‌گوید که اقتصاد در آن سه ماهه ۰.۳٪ رشد کرده و بدین سان بودن یا نبودن در رکود را به ابهام فرو برد.

"داغ پورتر" اقتصاددان بانک "مونترال" گفت که تجدید نظر اداره آمار باعث می‌شود سبکتی‌های مربوط به رکود زودرس باشد، اما صرف نظر از این، اعداد ارائه شده تصوری از اقتصاد تقریباً استانته شده اند. او افزود: "هر برجسبی که به این اقتصاد بپردازد، مثلاً بگویند رشد سریع جمعیت در اقتصاد چنین با جانان است، اساساً باید بگوئیم که اقتصاد در حال رشد نیست. واقعیت اینست که اقتصاد کانادا در حال دست و پازدن است و موقعاً نوک بینی خود را بالاتر از آب رکود اقتصادی نگه دارد."

اعداد ضعیف تولید ناخالص داخلی این اطمینان را به وجود می‌آورد که بانک مرکزی کانادا به این زودی‌ها نیازی به افزایش نرخ بهره نخواهد دید.

برخی از کارشناسان که می‌گویند "رکود تاکنون ۰.۸٪ افزایش یافته، حتی در شرایطی که اقتصاد در حال ایجاد منذر" اقتصاددان "دیازاردن" می‌گوید: "اما افزایش ۷۸,۰۰۰ نفری جمعیت و افزایش ۳۶۰,۰۰۰ نفری نیروی کار، تقدیمی کار با رئیس بانک مرکزی در تصمیم‌گیری خود در رابطه با بهره‌ها و دولتهای کانادا سه ماه منتهی به سپتامبر، آمدۀ است گردند. با وجود افزایش اندک مشاغل، اما کاهش یافته زیرا صادرات منفی داشته زیرا مخارج خانوارها ثابت بوده و صادرات افت کرده است. اداره آمار گزارش داد که تولید ناخالص داخلی کشور نیز ۰.۳٪ شده همچنان از انواع نیازمندی بودند، زیرا اقتصاد تقریباً ۰.۲٪ شغل در طول ماه گذشته اضافه کرده، اما بطور هم‌مان، این افزایش با از دست دادن بیش از ۴۰,۰۰۰ شغل پاره‌وقت اندکی سکن کشان شده است.

افزایش شغلی در نوامبر کمی بیشتر از آن چیزی بود که اقتصاددانان انتظار داشتند. بر اساس این گزارش، بخش تولیدات در اقتصاد ۲۸,۰۰۰ شغل، و ساخت و ساز ۱۶,۰۰۰ شغل ایجاد کرد. از طرف دیگر، دو میلیون رکود سه ماهه متولی اقتصادی را ثبت کرده و تاییدیست بر اظهارات بخش صنعت عمده‌فروشی و خردفروشی

نرخ بیکاری در کانادا از آوریل امسال املاک و مستغلات، اجاره و لیزینگ تاکنون ۰.۸٪ افزایش یافته، حتی در شغل‌های بیشتری است. از سوی دیگر اقتصاد با افت مواجه شده که اقتصاددانان می‌گویند باعث می‌شود رئیس بانک مرکزی در تصمیم‌گیری خود در رابطه با بهره‌ها و دولتهای کانادا سه ماه منتهی به سپتامبر، آمدۀ است گردند. با وجود افزایش اندک مشاغل، اما کاهش یافته زیرا صادرات منفی داشته زیرا مخارج خانوارها ثابت بوده و صادرات افت کرده است. اداره آمار گزارش داد که تولید ناخالص داخلی کشور نیز ۰.۳٪ شده همچنان از انواع نیازمندی بودند، زیرا اقتصاد تقریباً ۰.۲٪ شغل در طول ماه گذشته اضافه کرده، اما بطور هم‌مان، این افزایش با از دست دادن بیش از ۴۰,۰۰۰ شغل پاره‌وقت اندکی سکن کشان شده است.

افزایش شغلی در نوامبر کمی بیشتر از آن چیزی بود که اقتصاددانان انتظار داشتند. بر اساس این گزارش، بخش تولیدات در اقتصاد ۲۸,۰۰۰ شغل، و ساخت و ساز ۱۶,۰۰۰ شغل ایجاد کرد. از طرف دیگر، دو میلیون رکود سه ماهه متولی اقتصادی را ثبت کرده و تاییدیست بر اظهارات بخش صنعت عمده‌فروشی و خردفروشی

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

# نازی واقف

**5 YEAR VARIABLE % 2.49\***

استخدام: استخدام می‌شود  
**با آموزش خصوصی و کمیسیون بالا**

- ۱۹۵ مسکن برای تازه واردین به کانادا
- ۱۹۵ برای افراد فوداشتغال
- ۱۹۵ ساخت و بازسازی
- ۱۹۵ صنعتی

## 416.454.6274

8185 Yonge (south of HWY7) Suite 200  
 2005 Sheppard Ave East, Suite 200, Toronto, ON M2J 5B4


\*OAC. Rates subject to change without notice.


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 جنایی: (دزدی از فروشگاه)

Summary Convictions

و تهیه دعوتنامه رسمی، تائید اجازه خروج فرزند از کانادا

ترجمه رسمی کلیه مدارک توسط آذین وکیلی

شناسنامه - گواهینامه - مدارک تحصیلی - پاسپورت وغیره

### Commissioner of Oath

# 416-915-0050

واقع در پلازا ایرانیان، 6101A Yonge St., 1315 Steelcase Rd. East, Suite 201, Markham, ON. L3R 2R5

به روزترین اخبار کانادا را در سایت ایران اسٽار ملاحظه فرمایید

[wwwiranstar.com](http://wwwiranstar.com)

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

## بهترین بیمه مسافرتی از کانادا و به کانادا

خبر - کانادا

## اولین بارش برف سنگین زمستانی، مونترال و شرق کانادا را در نوردید



وقتی سیاری از مردم شمال شرق انتاریو، جنوب شرق کیک و استان‌های شرقی کانادا امروز از خواب برخاستند. این موج برف سنگینی مواجه شدند. این موج سیاری از بزرگترها که نتوانستند سر روز تقریباً آلتی با دمای منهای ۱۰ کار خود برند، این روز را به پارک درن گذراند. پس از گذر از شرق انتاریو و کیک به نواحی نیوبرانزویک، پس از ادوار آبراند و نیوفاندلند هم کشیده شده و هم گذر خواهد کرد.

پس از این شب با برف سنگین، استان کیک، برحی مدارس را تعطیل کرد برق نیز در برخی از نقاط قطع شد.

حداکثر تا ۵ سانتی برف در پنجشنبه و شنبه، برخی از مدارس علاوه بر تعطیلی امروز، فردا را نیز تعطیل کردند و دولت دوشنبه آینده و به وزیر باران در روزهای شنبه و یکشنبه، و اکثراً ابری با دمای از مردم خواست که باز باسته بودن بین صفر تا منهای ۵ درجه خواهد بود. مونترال اما تقریباً بدون برف بوده و سه سیاری از بزرگترها که نتوانستند سر روز تقریباً آلتی با دمای منهای ۱۰ سیاری از بزرگترها که نتوانستند سر روز تقریباً آلتی با دمای منهای ۱۰ گذرانند زیرا وضعیت نامناسب برق گذرانند زیرا وضعیت نامناسب جاده‌ها و قطعی برق برنامه روزانه بیشتر داشت و باران از شنبه تا دوشنبه خواهد بارید. اما ونکوور در این مدت، بجز چند ساعت غیر بارانی در روز جمعه، مرتباً چکه خواهد کرد و دما از ۱۱ درجه در اتوبوس این شهر نیز صبح دوشنبه با مشکل مواجه شد و گیر کرند. کسانی که روز دوشنبه بروار می‌کردند نیز باید جمعه افت کرده و تقریباً تثبیت می‌گردند. وебسایت فروودگاه مونترال (YUL) را چک می‌کردند زیرا تعدادی از پروازهای خروجی از مونترال با تأخیر روبرو شدند این جهه هوا اکنون در حال گذشتن از ایالت "مین" آمریکا و نیوبرانزویک کاناداست و فردا به نواحی نیوشاپیا و پرنس ادوارد ایرلند رسید اما بخش کاملاً درجه سانتیگراد بود، کمترین مقدار آن در شب به منهای ۵ درجه سانتیگراد و بیشترین روز سه شنبه ابری آن به منهای ۲ درجه سانتیگراد رسید.

شهرهایی‌های منطقه می‌گویند که چک می‌کردند زیرا تعدادی از پروازهای برق معمول هر ساله، برق سنگین باری دارد، در ۳۱ سانتی متر در مونترال باریده بود، در "لوئیشین" بین ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر برق آمد و "تاون‌شیپ" نیز شاهد برق بین ۱۵ تا ۳۰ سانتی متری بود. اناوا که در استان انتاریوست ۱۵ سانتی متر برق آمد اما در تورنتو برق زمین را حتی سفید هم نکرد اگرچه در شمال بزرگ‌شهر تورنتو مقداری برق، تا حدود ۵ سانتی متر برق بارید. طبق معمول هر ساله، برق سنگین کرده‌اند و بینظیر می‌رسد که حداکثر چهار تا پنج روز طول می‌کشد تا تمام برقها و نیز شاخه‌های شکسته پاک شوند، از مردم می‌خواهند که مطمئن شوند هیچ زیالای در پیاده‌روها وجود ندارد و اینکه شمال رشته کوه‌های راکی در حال گذر از آن و روود به الیتر است که بروزی باعث برق در کلگری و ادمونتون خواهد شد.

شنبه‌هایی‌های منطقه می‌گویند که برق بارید. طبق معمول هر ساله، برق سنگین شاخه‌های درختان را شکست و باعث قطع برق در شهرستان‌های شرقی کیک و انتاریو شد. تا ساعت ۴ بعدازظهر، حدود ۵۲,۰۰۰ برق بودند.

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقطیع برق در شاهدین، استان کیک، تقطیع برق در شاهدین، استان کیک،

تقط

خبر - کانادا

## فیلموناتسی وزیر توسعه اقتصادی:

**تمرکز ماروی بحران مسکن است،  
وام ۶۰,۰۰۰ دلاری بیزینسی تمدید نمی شود**



کار و توسعه اقتصادی در کانادا را محظوظ می کنند. سی ای بی ای در تکار برname که رفاقت در بازار بالا رود تا قیمتها کاهش پاید که به نفع مردم است. وی افزود که بسیاری از مردم نمی دانند که هزینه های اضافی دیگری با خدماتی که می کند، دولت فدرال کانادا با توجه به بحران کنونی مسکن در کشور، تغییراتی در بودجه را اعلام کرد تا بتواند وضعیت را بهبود بخشد. «فیلموناتسی» وزیر توسعه اقتصادی کانادا با تشریف این تغییرات به تکاه کنونی و آینده بیزنس ها در کشور از تگاه دولت پرداخت و گفت که دولت کانادایی ها سیار مهی هست را با اعلان سرانجام اینکه «سلامتی روی» که برای خط شماره تلفن ویژه ۹۸۸ در اختیار دولت و بدون سود به آنها مشاوره و کمک دهدند تا ایده هایشان را محقق سازند از نیازهای پولی گرفته تا مکانی برای تحقیق و یافتن پاسخ سوالاتشان؛ و دیگری اینکه برای بزرگ شدن آنها کمک مالی بصورت وام بدن بهره می کنند و این کار را ادامه می دهند. ما مخواهی توانایی های بالقوه آنها را تبدیل به واقعیت کنیم.

او در مورد اینکه دولت می خواهد چه قسمی از اقتصاد را زمانی متوسط رشد کند، گفت: «بهتر است مردم بدانند ما خانم وزیر در پاسخ به این سوال که دولت با چه دیدگاهی سرمایه گذاری می کنند، اموروزه یک موقعیت استثنایی برای این نسل وجود آمده و ما می خواهیم در صدر مالی دولت را در عین حمایت از خانه های از آججه کانادایی ها نیاز دارند بالанс و بعدی ها باشیم. سرمایه گذاری روی اتومبیل های خود را در چه زمینه ای انجام دهد گفت: «ما باید اعلان خواستیم تا مسئولیت های مسکن و توان مالی مردم را برای فرزندانمان از آججه کانادایی ها نیاز دارند بالанс کراپسلر، «فولکسروگن» و «فورد بوالت» مسکن ۱۵ بیلیون دلار بودجه برای وام ساخت آپارتمان کارگذاشتیم تا عرضه همه اینها بایلیون ها دلار در کانادا برای ساخت باطری های سرمایه گذاشته اند. ۱ بیلیون دلار دیگر نیز برای مسکن های بدون سود و عمومی اختصاص یافته است. هنر را حمایت می کنیم، اگر بیزنسی های خودروست در این زمینه باطری های خودروست که ما از نوآوری های آنها استفاده می کنیم. بعلاوه اینکه بیزنس های که در نزدیکی و در رابطه روزانه مردم هستند، از خواربار فروشی ها تا فرنچ و هنر را حمایت می کنیم، همانجا هایی که مردم دوست دارند زندگی و کار کنند. ما در عین سرمایه گذاری های بزرگ در پروژه های مانند باطری خودرو، روی جاهایی که مردم زندگی و کار می کنند و زیرساخت ها هم هستند هم سرمایه گذاری می کنیم تا آنها خوب و شاد زندگی کنند». و دنده کامل مصاحبه زنده آنلاین ایران استار با وزیر مهاجرت را می توانید در یوتیوب ایران استار ملاحظه کنید. این گزارش بصورت زنده با حضور وزیر تهمه شده است. ایران استار رسانه موردن اعتماد دولتهای فدرال و استانی کاناداست.

## نسترن ادیب راد

Ph.D, RP, CCCP دکترا مشاوره و روان درمانی روان درمانگر ثبت شده در انتاریو

Nastaran Adibrad

Ph.D, RP, CCCP



دیپلم از هفده سال سایقه تدریس، تحقیق، تالیف و مشاوره فردی، خانوادگی

دیپلم از هفده سال سایقه تدریس، تحقیق، تالیف و مشاوره فردی، خانوادگی

و کروهی در ایران و کانادا

و ک



24 YEARS IN CANADA

# امدادات خردمند

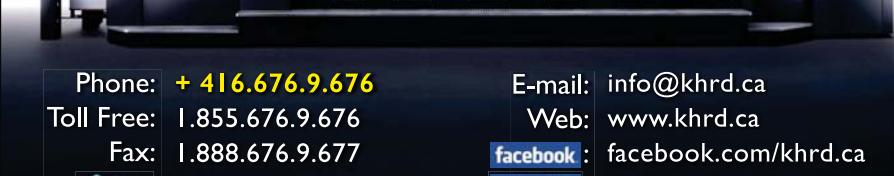
خردمند با نزدیک به **ربع قرن** سابقه درخشان در تورنتو بهترین انتخاب برای انجام کلیه کارهای چاپی و تبلیغاتی شما

**www. we are ThePrintGiant.com**  
Gigantic Quality, Gigantic Savings  
Since 1996

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

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

Over 24 years of experience will make a difference



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  
 LinkedIn: kheradmand



# بیمه

انواع بیمه و سرمایه گذاری از سال ۱۹۸۸ در کانادا

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

 416.576.7766

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

# سورتمه پاپانوئل ها به زمین بدون برف کانادا خورد

بر الگوی جریان "جت" جهانی تاثیر می‌گذارد. شبکه هواشناسی در بینانیهای مطبوعاتی اعلام کرد که انتظار مرود برپیشنهاد کلمبیا در پیشتر فصل زمستان ملایمتر و خشکتر از حالت عادی داشته باشد، اگرچه ممکن است چند دوره بارندگی پیش از حد نیز داشته باشد. استان‌های فلات مرکزی: بهویزه آبرتا و ساسکاچوان، باید منتظر زمستان معتمدل تری با بارش برف کمتر از حد نرمال در بخش‌های غربی و مرکزی منطقه باشند. اسکات اشاره کرد که "النینو" شروع گرمی برای زمستان به ارمغان می‌آورد، اما آیا زمستان امسال همچنان به این گونه خواهد ماند؟ بر اساس چشم‌نداز زمستانی یکی از پیش‌بینی‌کنندگان بر جسته کانادا، در پیش اول فصل زمستان امسال و در پیشتر مناطق کانادا، ممکن است شاهد شب‌های سرد و برف سنگین نیاشیم، همانگونه که سوتنهای پایانی‌وال ها در روز "سانتان" در کانادا که یکشنبه پیش بود، در پیشتر نقاط کشور روی زمین بدون برف کشیده شد!

ادمغتون در زمستان امسال هیچ برقی  
در ماه نوامبر نداشته، که چنین حالتی  
آخرین بار تقریباً ۱۰۰ سال پیش رخ  
داده است. او برای غرب کانادا گفت: "این  
زمستانی است که گرسنگی در آن سفیدی  
از برق نیست." اسکات گفت، اما شرایط  
زمستانی سنتی تری تواند در ماههای  
زانویه و فوریه بازگردد، به ویژه در منتوبای.  
انتاریو و گیک: این شبکه پیش‌بینی  
می‌کند که داستان مشابهی در انتاریو و  
گیک نیز روی دهد، جایی که ساکنان آن  
بیشتر مناطق گشتو، به ویژه در غرب  
و مرکز کانادا خواهد شد. در حالی که  
انتظار می‌رود این روند در طول زمستان

قرار است از دمهاهای بالاتر و برف کمرت از حد معمول لذت ببرند قبل از اینکه اوضاع به سمت سردی تغییر کند. اسکات گفت: «بله، در حالی که بعثتی از این زمستان کاملاً ملایم به نظر می‌رسد، ما سیار علاقمندیم که در پیشینی دوره اواسط زمستان چه اتفاقی می‌افتد، پیش‌بینی واقعی مال آن زمان است. در آن وقت یا انتزاعی و یا سیار ملایم خواهد دید، با به شدت سرد و شدید». اسکات

در استان‌های «بریتیش کلمبیا» و فلاٹ مركزی کشور ادامه داشته باشد، این شبکه می‌گوید که مناطق شرقی تر ممکن است با گذشت زمان، شرایط متغیرتری را بینند بطوریکه امور چهارشنبه، سرانجام در تورنتو و موتنرال، حدود یک ساعتی متر برف بارید.

«کریس اسکات» مدیر هواشناسی شبکه هواشناسی می‌گوید: «امسال سال آخرین هفته است، و شنبه هم سال آخوند».

پس پیش بینی کرد که نتیجه این است که دمای هوا در شهرهایی مانند تورنتو و مونترال احتمالاً به طور متوسط نزدیک به نرمالهای فصلی خواهد بود.

شرق کانادا: در همین حال، پیش بینی برای آتلانتیک کانادا نشان می دهد که این منطقه در زمستانی تقریباً عادی با دوره هایی از آب و هوای معتدل خواهد بود که البته برخی نقاط آن سیاست سرد

ان میتوانست، و سیاست مرحله ای این بیوی دلیگری است، بنابراین اسلام می ممکن است چند شفگتی برای کانادایی ها وجود داشته باشد. به لینتو یعنی آب و هوای ملائم، اما ما باید منتظر تغییری در اواسط زمستان باشیم که می تواند ما را به سیزده متفاوت از قبیل هدایت کند".  
اسکات توضیح داد که لینتو بیشترین تاثیر خود را بر غرب کانادا دارد زیرا این یک پدیده اقیانوس آرام است. در زمانی

که جت استریم به سمت جنوب انتاریو و  
کبک راه پیدا می کند، آنگاه یا به سمت  
شرق شکیده می شود یا به جای آن به  
سمت جنوب حرکت می کند.  
برپیش کلمبیا: او می گوید که الینینو  
با دمای گرمتر از حد معمول اقیانوس  
در منطقه گرم‌سیری اقیانوس آرام در  
غرب آمریکای جنوبی مرتبط است که

می شوند بطوریکه در این مناطق نیز در  
مجموع، آب و هوا تقریبا نرمال خواهد  
بود. انتظار می رود برای جنوب شرق  
کانادا و نوک جنوب شرقی "تیفوناندلند"  
دماها بالاتر از نرمال باشند. اسکات گفت:  
"اگرچه اقسام یک سال آنینوست، اما  
این به معنای آرامش کامل در شرق کانادا  
نیست".

بانی کرومبی، شهردار میسیساگا، پس از ۳ دور رای گیری، رهبر لیبرال‌های انتاریو شد



امروز شنبه، لیبرال‌های انتاریو، "بانی کرومبی"، شهردار سده دوره‌ای شهر بزرگ "می‌سی‌ساقاً" در غرب تورنتو، نماینده سایق مجلس را به عنوان رهبر بعدی خود انتخاب کردند تا در انتخابات بعدی به مصاف "داک فورد" نخست وزیر کنونی محافظه‌کار انتاریو برود.

این در حال است که لیبرال‌ها در مجلس انتاریو، پس از محافظه‌کاران و نیودمکرات‌ها قرار دارند و با فقط ۷ کرسی که از حد نصاب "تعییر حزب در مجلس انتاریو" کمتر است، حتی حزب رسمی داخل مجلس هم به حساب نمی‌آیند.

شکست "کاتلین وین" و سپس جانشین او "استیون دل دوکا" وضعیت این حزب را به هم ریخته طوریکه "نیت ارسکین اسپیت" نماینده لیبرال مجلس فدرال به انتخابات استانی آمد تا به رهبری بررس و به حزب سروسامانی بدهد. اسپیت امروز انتخابات را باخت اما لیبرال‌ها امیدوارند که در انتخابات آینده به جایگاه بهتری صعود کنند.

بانی کرومبی، شهردار می‌سی‌ساقاً، پس از ۳ دور رای‌گیری، رهبر لیبرال‌های انتاریو شد.

باشد یا اینکه خارج از مجلس بماند و به سرتاسر استان سفر کند تا حزب را دوباره بازسازی کند. درصورتیکه بانی بخواهد به مجلس برود باید در انتخابات میان دوره‌ای در یکی از حوزه‌های این استان خود را نامزد کند و سپس رای بیاورد.

لیبرال‌ها به خود می‌بایدند که در رقبات‌های رهبری، نامزدها رکورد ثبت تعداد اعضاً جدید را بیش از ۱۰۰,۰۰۰ نفر واحد شرایط رای دادن شکستند، در حالیکه در انتخابات قبلی به ترتیب ۴۴,۰۰۰ و ۳۸,۰۰۰ نفر واحد شرایط بودند. اما با این حال تنها کسری از این اعضا یعنی ۲۲,۸۷۷ نفر در این انتخابات رای دادند که بسیار بالاتر از ۱۲,۹۸۸ نفر در رقبات رهبری امده، ۲۰۲۰ که بپیروزی دل دوکانجامید، و ۱۹,۴۳۸ نفر در انتخابات سال ۲۰۱۳ که به بپیروزی دل دوکانجامید، و شهیدار می‌سی‌ساقاً، در این انتخابات به ترتیب بر "تد هسو" نماینده سایق لیبرال‌ها و ضو کنونی مجلس انتاریو، "پاسر نقوی" نماینده لیبرال مجلس فدرال و وزیر سایق کابینه استان انتاریو و سرانجام بر "نیت ارسکین اسپیت" نماینده لیبرال مجلس فدرال را در نحوه جمع‌آوری هزینه‌های مشخص توسط شهرداری‌ها از ساختمن‌سازانی که به شهرها کمک می‌کنند می‌باشد.

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

# دیگه بسہ!

## با وب سایتهاي حروفهای و کاراآ ساخت ها:

- ✓ گوگل رنگینگ
  - ✓ سوشیال ملیا
  - ✓ چند زبانه
  - ✓ تکنولوژی روز
  - ✓ فروشگاه اینترنتی
  - ✓ بی‌نهایت صفحه
  - ✓ هماهنگ با موایل
  - ✓ زیبا و قابل تغییر
  - ✓ سریع

با ماتماس بگیرید:

**info@IranStar.com** **647.674.4048**



## گوگل دیگر اخبار را برای کانادایی‌ها قطع نمی‌کند

وزیر میراث افروزه که کانادا این حق را برای خود محفوظ داشته که در صورت انعقاد توافق‌های بهتری با گوگل در کشورهای دیگر، این مقررات را با گوگل بازگشایی و بررسی کند، اما در حال حاضر آنچه توافق شده "رابطه تجاری عالانه‌تری بین پلتفرم‌های دیجیتال و روزنامه‌نگاری و کانادا برقار خواهد کرد." او افروزه که این پرداخت گوگل، "مالیات بر لینک" و یا "کمک به اخبار" نیست بلکه کمک به ناشران است. او در ادامه گفت که گوگل به ساخت برنامه‌های مانند آموزش و ابزارهای توسعه بیزنس ادامه می‌دهد تا با بیزنس‌های خبری کانادایی رفتاری متناسب با همتایان جهانی خود داشته باشد.

پاسکال گفت و اصرار کرد که "مطمئناً دولت هیچ امتیازی" به گوگل نداده است.

دانلنه کانون اطلاعاتی در مورد اینکه چه

تعییناتی را خودش اعمال کرده یا می‌کند را فاش نکرده اما وزارت میراث کانادا می‌گوید که نمی‌تواند جزئیات مربوط به مقررات نهایی توافق شده را تمازی کند. نزدیک به ۵۰٪ رسانه‌های انتشار اخبار رایگان آنلاین" تعطیل شدند.

گوگل گفته بود درآمد سالانه از اخبار حدود ۲۰۰ میلیون دلار است که این رقم قدری کوچک و کم است که قابل پرداخت نیست.

انجمن خبرنگاران کانادا چه می‌گوید انجمن پخش‌کنندگان خبری کانادایی گفت که از رسیدن به چنین توافق‌نامه‌ای که از مسدود شدن اخبار توسط

گوگل جلوگیری می‌کند، "ارامش" کانادا در اعلان امروزش، این توافق را "پیشرفتی تاریخی" در رابطه با اجرای

یک مدل بودجه عالانه برای اتفاق‌های خبری کانادا هستیم". بنظر مرسد

این توافق‌نامه پرداختی برای خبرنگاران در مجلس نمایندگان برو شد گفت: "ما راهی رو به جلو برای توافق با گوگل قومی کانادا نداشته باش و به همین دلیل تاکنون هیچ اعلانی از سوی "شورای ملی مطبوعات و رسانه‌های قوه کنادا" که ایران استار نیز عضوی از آن است، منتشر نگشته است.

امروز نخست وزیر "جاستین ترودو" علیه متأخر گفت و اظهار داشت: "در حال

حاضر تنها شرکت دیگری که طبق قانون اخبار آنلاین واحد شرایط پرداخت و جهی به تولید کنندگان بحث‌وارد کاناداست،

شرکت متأثر است، در حالیکه پیشتر تصمیم

به قطع دسترسی به اخبار گرفته است.

پاسکال افروزه که گوگل متأسفانه نتا می‌تواند با یک کار گروه کار مسئولیتی در قبال نهادهای دموکراتیک

و حتی ثبات چشم‌پوشی می‌کند، اما به تعداد روزنامه‌نگاران تمام وقت آن بیزنس‌ها توزیع کند."

## کانادا می‌گوید جلوی ورود ۷۸ نفر از مقامات جمهوری اسلامی را گرفته و ۱۰ نفر دیگر که قبل آمدند را به دادگاه سپرده است



ادامه این خبر آمده که "با استناد به قانون

حفظ حریم خصوصی، هیچ یک از افراد تحت تحقیق یا افرادی که از دسترسی به کانادا محروم شده‌اند را نام نخواهد برد."

ترودو در پایان درخواست‌ها برای گذاردن سپاه در لیست تروریست‌ها گفت که

آنها حق ورود به کانادا را نداده است.

این آزادسی همچنین گفت که بر اساس در مقابل درخواست‌ها مبنی بر ارجاعات اداره مهاجرت، پناهندگی و

شناسایی کرده و در لیست گذاشته است.

دولت در گذشته نیز استدلال کرده بود که قراردادن کل سپاه در فهرست نهادهای تروریستی، یک رویکرد غیر صحیح است

که می‌تواند افراد سطح پایینی که "مجبور

به خدمت در نیروهای شبه نظامی، از

جمله سپاه و بسیج شده‌اند" را هدف قرار دهد.

کانادا در پی سرکوب خونین اعتراضات

«زن، زندگی، آزادی» در سال گذشته، تحریم‌های گسترده‌ای علیه ناقضان حقوق شر در ایران اعمال کرد و ورود مقامات دخیل در سرکوب‌ها و دهانه هزار

عضو سپاه پاسداران به این کشور منمنع شد.

کانادا از این خبر آمده، این نیرو گفته که تا ۲۰۲۱

نوامبر ۲۳ این آزادسی تقویباً درخواست ویزا از ایرانیان کانادایی گفتند که این کشور تبدیل به پناهگاه و پذیرش برای اضدای عالی رتبه جمهوری

اسلامی گشته و فشارها بر دولت افزوی از حدود ۱۰۰ نفر دیگرست که "دارای

وضعیت اقامتی در کانادا مستند" با گرفت.

در نتیجه تهران تیز ارتباط احتمالی داردند.

این آزادسی افزوده که پرونده ۹ فرد که

عنوان یک نهاد تروریستی، دولت ترودو

تحقيقی را در مورد ۱۱ فرد دارای وضعیت اقامتی در کانادا آغاز کرده که

۳۸ مورد از این ۱۴۱ پرونده را به این

دلیل که این افراد خارج از کشور بودند

یا آزادسی مذکور می‌گردند.

وزیر وقت امنیت عمومی، جمهوری اسلامی ایران را به عنوان "رژیمی" که به

ترویریسم و پنهانی جلوی ورود اعضاء سپاه و نیز

افراد حکومتی را بگیرد.

در نوامبر سال ۲۰۲۲، "مارکو مندیچینو"

وزیر وقت امنیت عمومی، جمهوری اسلامی در مزه‌ها ناشی از قانون جدید

و بدین شکل دهانه هزار نفر از مقامات

مهاجرت کانادا روبرو هستند، که تصمیم گرفته خواهد شد که آیا وضعیت اقامتی

آنها در کانادا باید لغو شود یا خیر. در

"آزادسی خدمات مرزی کانادا" امروز یکشنبه اعلان کرد که ورود دهها تن از مقامات ارشد جمهوری اسلامی را رد گردید و بعلاوه اکنون در حال تحقیق از حدود ۱۰۰ نفر دیگرست که "دارای

وضعیت اقامتی در کانادا مستند" با گرفت.

در تهران تیز ارتباط احتمالی داردند.

این آزادسی افزوده که پرونده ۹ فرد که

دارای وضعیت اقامتی مستند را تیز به اداره مهاجرت و پناهندگی ارجاع داده تا

میزان و چگونگی پذیرش آنها در کانادا مشخص گردد.

کانادا می‌گوید جلوی ورود ۷۸ نفر از مقامات جمهوری اسلامی را گرفته و ۱۰ نفر دیگر که قبل آمدند را به دادگاه سپرده است

جلوگیری از ورود افراد مرتبط با جمهوری اسلامی در مزه‌ها ناشی از قانون جدید

سال گذشته دولت لیبرال در واکنش به این اقدامات تصمیم گرفت که افراد مراجعت کانادا روبرو هستند را بسته است.

آنها در بیانیه‌ای که آزادسی خدمات مرزی

## بیمه

برای همه نیازهای امروز و فردای شما



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

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

شهرام بینش  
بروکر  
R.I.B.O

## وضعیت سلامتی یا بیماری شما تنها با یک آزمایش

### هنگامه جولا

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

647.262.0919

E: info@optimumbalanceinc.com  
W: www.optimumbalanceinc.com  
A: 16700 Bayview Ave. Unit 201,  
Newmarket, ON

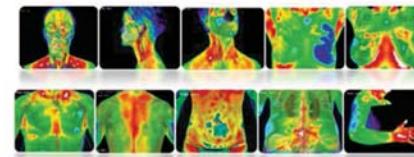


هر انسانی حق دارد که وضعیت واقعی سلامت خود را بداند.  
شما آن چیزی هستید که بدن شما جذب می‌کند.

“

### خدمات:

- ✓ مشاوره در زمینه تعذیه
- ✓ تنظیم هورمون و متابولیسم بدن
- ✓ بررسی جذب مواد غذایی و دفع سموم
- ✓ انرژی، خستگی و بیخوابی
- ✓ حساسیت‌های فصلی و مواد غذایی
- ✓ مشکلات پوست و اکزما



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

مقام آمریکایی:

## ایران در برنامه ریزی و اجرای حملات حوثی‌های یمن نقش دارد



یکی از مقام‌های کاخ سفید روز پنجشنبه آنها در نهایت هم از این حملات حمایت می‌کند، با این حال این نیروها بخشی از آنچه مقام‌ها و رسانه‌های حکومتی ایران "محور مقاومت" می‌خوانند محسوب می‌شوند. نیروهای حوثی یمن طی هفت‌های گذشته همزمان با جنگ اسرائیل با گروه حماس برای حملات موشکی و پهپادی نیروهای حوثی کشتی‌ها در دریای سرخ علیه کشتی‌های مرتبط با اسرائیل در دریای سرخ انجام دادند. "بر این باور هستیم که آنها در اجرای این حملات نقش دارند، هم در برنامه‌ریزی اسرائیل نقش دارند، هم در حملات موشکی



قدرتمندترین زنان سال ۲۰۲۳ را به خود اختصاص داد و بیانس، خواننده سرشناس هم در جایگاه سی و ششم قرار گرفت. زنان قدرتمندی که دیگر در سمت‌شان نیستند فوریس ترکیب فهرست قدرتمندترین زنان جهان در سال ۲۰۲۳ را منعکس کننده تصویر پیچیده از نفوذ زنان در یک دنیاً بی ثبات توصیف کرده است. این مجله آمریکایی از کاهش شمار زنان باقاعد و قدرتمند جهان در اوایل سال جاری می‌لاید خبر داد و اعلام کرد، که رهبران سیاسی مانند سانا مارین، جاسیندا آردن و نیکولا استورجن، رهبران پیشین فلاند، نیوزلند و اسکاتلند دیگر در سمت‌شان نبوند و سوزان ویچیکی هم پس از ۹ سال از سمت مدیرعامل پوتیوب کنار رفت. بر اساس گزارش فوریس، هر یک از آن‌ها با یک مرد جایگزین شدند.

قدرتمندترین زنان سال ۲۰۲۳ را تحت تاثیر قرار گرفت. در این فهرست، «مالیندا گیتسن»، فردی دارد، بالاتر از کرستین لاغار، رئیس بانک مرکزی اروپا، کامالا مرسی، معاون رئیس‌جمهوری آمریکا و جورج مالونی، نخست وزیر ایتالیا قرار گرفت. بریتانیایی گلاکسوسیتی کلاین هم رتبه پانزدهم را به خود اختصاص داد. چهارم فهرست قدرتمندترین زنان مجله فوریس در سال ۲۰۲۳ یک شرکت بزرگ داروسازی را اداره می‌کند.

فوریس درباره دلایل انتخاب فون در لاین اپرا وینفری، مجری سابق تلویزیونی ۶۵ ساله اعلام کرد که او نخستین زنی است که این سمت خدمت می‌کند و مسئول وضع قوانینی است که بیش از رسانه‌ای جهان است، رتبه ۳۱ فهرست

محله فوریس از سال ۲۰۰۴ تاکنون هر سال فهرستی از ۱۰۰ زن قدرتمند جهان را که با معیارهای اقتصادی و اجتماعی رتبه‌بندی شده‌اند و مورد توجه محافل رسانه‌ای جهان قرار گرفته‌اند، منتشر می‌کند.

۴۵۰ میلیون اروپایی را تحت تاثیر قرار گرفت. در این فهرست، «مالیندا گیتسن»، فردی که با فعالیت‌های نیکوکارانه شناخته می‌شود در جایگاه دهم قرار گرفت و «اما» و «الملسلی»، مدیر اجرایی شرکت بریتانیایی گلاکسوسیتی کلاین هم رتبه ۸۵۰ میلیون دلار درآمد داشته است در جایگاه پنجم قرار گرفت.

در این فهرست، «مالیندا گیتسن»، فردی دارد، بالاتر از کرستین لاغار، رئیس بانک مرکزی اروپا، کامالا مرسی، معاون رئیس‌جمهوری آمریکا و جورج مالونی، نخست وزیر ایتالیا قرار گرفت. بریتانیایی گلاکسوسیتی کلاین هم رتبه پانزدهم را به خود اختصاص داد. چهارم فهرست قدرتمندترین زنان مجله فوریس در سال ۲۰۲۳ یک شرکت بزرگ داروسازی را اداره می‌کند.

فوریس درباره دلایل انتخاب فون در لاین اپرا وینفری، مجری سابق تلویزیونی ۶۵ ساله اعلام کرد که او نخستین زنی است که این سمت خدمت می‌کند و مسئول وضع قوانینی است که بیش از رسانه‌ای جهان است، رتبه ۳۱ فهرست

## درخواست پوتین و بن سلمان از همه اعضای اوپک پلاس: به دیگر تولید‌کنندگان نفت ملحق شوید



پلاس، عربستان سعودی موافقت کرد که در سه ماهه اول سال جدید می‌لاید، به کاهش داوطلبانه تولید نفت به میزان یک میلیون بشکه در روز ادامه هدف روسیه نیز اعلام کرد که به کاهش صادرات نفت تا ۳۰۰ هزار بشکه در روز ادامه خواهد داد و به علاوه بر آن، صادرات سوخت خود در ماههای زانیه تا مارس این‌زی به میزان ۲۰۰ هزار بشکه در روز کاهش خواهد داد.

**اوپک پلاس شامل چه کشورهایی می‌شود؟** اوپک در سال ۱۹۶۰ توسط عراق، ایران، کویت، عربستان سعودی و نیروتله تأسیس شد و در ادامه به ۱۳، ۲۰۱۶، با ۱۰ تولیدکننده نفت دیگر، از جمله روسیه، توافقی را برای ایجاد اوپک پلاس امضا کرد. در سال‌های اخیر، روسیه و عربستان در چارچوب اوپک پلاس، به توافقی برای کاهش عرضه و تقویت قیمت دست یافته بودند.

**عریستان سعودی و روسیه بزرگترین صادرکنندگان نفت جهان هستند.** در این بیانیه کاخ کرمیلن آمده است: "در پادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه و محمد بن سلمان، ولی‌عهد عربستان روز پنجم‌بهی از همه اعضای اوپک پلاس درخواست کرند که با کاهش تولید نفت موافقت کنند؛ چراکه به زعم آن‌ها، این اقدام به نفع تولیدکنندگان و اقتصاد جهانی خواهد بود.

ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه و محمد بن سلمان، ولی‌عهد عربستان روز پنجم‌بهی از همه اعضای اوپک پلاس در این بیانیه به زبان روسی آمده است: "طرفین بر اهمیت تداوم این همکاری‌ها، و لزوم پیوستن همه کشورهای شرکت کنندگه به توافق اوپک پلاس، به نحوی که ممتاز تولیدکنندگان و مصرف کنندگان را تایم کنند، از رشد اقتصاد جهانی حمایت کنند، تاکید کرند".

اوپک پلاس برای جهان نشست هفت‌دهه گذشته، اعضا ایک در بیانیه‌ای اعلام کرد که مجموع سقف تولیدات شست تولیدکننده در نهایت باید به ۲.۲ میلیون بشکه در روز بررسد. اما همه اعضای اوپک پلاس با در آن جزئیات مذاکرات گسترش آن‌ها در مورد نفت، اوپک پلاس، چنگ غره و اوکراین و حتی برنامه هسته‌ای ایران را مسیغ موافقت نکردند.

پس از تعهد هفته پیش (۳۰ نوامبر) اوپک

پاگته است. بر اساس این داده‌ها، تعهدات کمک مالی، نزدیک به ۱۶ میلیارد کمک بشرونوستانه و ۹۸ میلیارد یورو می‌رسد که در مقایسه با مدت مشابه در سال ۲۰۲۲ حدود ۸۷ درصد کاهش داشته است. از این متعهد شده بودند که ۱۸۲ میلیارد یورو از این کمک‌ها را به صورت کوتاه مدت از زمان شروع تجاوز روسیه در فوریه سال سازمان‌های بین‌المللی بزرگ مانند بانک اتحادیه و مبنی‌کاری می‌دانند. این متعهد شده بودند که در جمیع نزدیک ۹۰ درصد نسبت به مدت مشابه در سال ۲۰۲۲ کاهش

موسسه تحقیقاتی کلیل آلمان روز پنجشنبه اعلام کرد کمک‌های کشورهای غربی به اوکراین، تحت تاثیر اختلافات سیاسی در اروپا و ایالات متحده، به شدت کاهش یافته و به پایین ترین سطح خود از زمان آغاز تهاجم روسیه در فوریه سال ۲۰۲۲ رسیده است. این موسسه در ادامه توضیح داد، کمک‌ها به کیف بین اوت شده‌اند که در جمیع نزدیک به ۲۵۵ میلیارد یورو به این کشور کمک کنند. بر اساس این داده‌ها، تعهدات جدید انجام شده از اغاز ماه اوت تا پایان اکتبر به ۲.۱۱ میلیارد یورو می‌رسد که در مقایسه با مدت مشابه در سال ۲۰۲۲ حدود ۸۷ درصد کاهش داشته است. از این تعهد شده بودند که ۱۸۲ میلیارد یورو از این کمک‌ها را به صورت کوتاه مدت از زمان شروع تجاوز روسیه در فوریه سال سازمان‌های بین‌المللی بزرگ مانند بانک اتحادیه و مبنی‌کاری می‌دانند. این متعهد شده بودند که در جمیع نزدیک ۹۰ درصد نسبت به مدت مشابه در سال ۲۰۲۲ کاهش

چیست؟

چیست؟</

## نتایج یک پژوهش نشان‌دهنده تحركات مالی «غیرعادی» در بورس اسرائیل پیش از حمله حماس است



عملأً غیرممکن است که این اتفاق به طور تصادفی رخ داده باشد.

پژوهشگران این پژوهه بر این نظرند که این پیش فروش کلان و سود قابل توجه فقط در صورتی

حمله ۷ اکتبر حماس به این کشور، افزایشی «قابل توجه» و «غیر عادی» داشته است.

جاشوا میتس، یکی از استادانی که با این پژوهش همکاری داشته است به «سی‌بی‌اس نیوز» گفت:

نتایج یک پژوهش که به وسیله استادان حقوق دانشگاه‌های کلمبیا و نیویورک انجام شده، نشان می‌دهد که فروش استقراضی سهام در بازار سهام اسرائیل در بازه زمانی ۵ روزه منتهی به

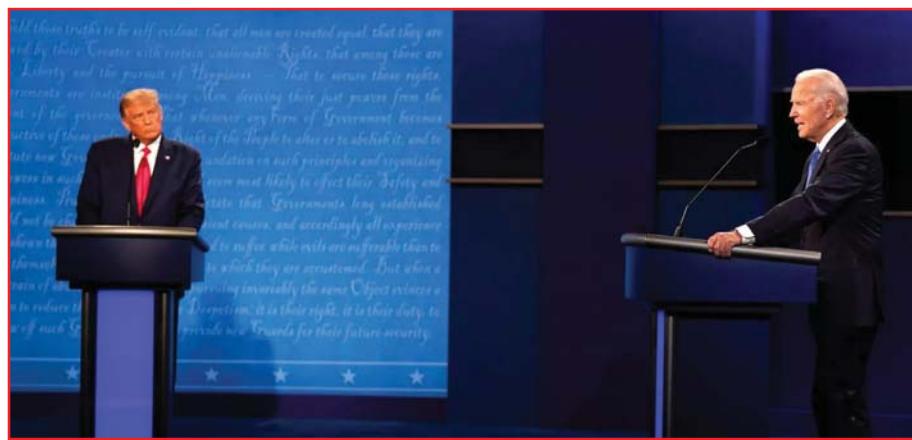
بوده است که فعالان بازار سهام پیش‌بینی کرده باشند که «این حمله و تراژدی انسانی در دنیاک پس از آن» می‌تواند سود کلانی برای آنها داشته باشد.

«رابرت جکسون جونیور» و «جاشوا میتس»، دو استاد دانشگاه که با این پژوهه تحقیقی همکاری داشته‌اند، اعلام کردند که یافته‌های آن‌ها حاکی از آن است که برخی فعالان بازار سهام از عملیات ۷ اکتبر پیش از وقوع آن اطلاع داشته‌اند.

فروش استقراضی به فروش دارایی در قیمت‌های بالا و پس از آن، خرید دوباره‌اش در قیمت‌های پایین‌تر اطلاق می‌شود.

بنابراین نتایج پژوهش دو استاد حقوق دانشگاه‌های کلمبیا و نیویورک، میزان فروش استقراضی در بازار بورس در آن روز به مرتبه بیشتر از میزان فروش استقراضی در زمان‌هایی مانند همه‌گیری کرونا، بحران اقتصادی جهانی در سال ۲۰۰۸ و جنگ اسرائیل و حماس در سال ۲۰۱۴ بوده است. آنها دریافتند که در فاصله زمانی ۱۴ سپتامبر تا ۱۵ اکتبر، ۴.۴۳ میلیون سهام جدید در بانک اسرائیلی «لومی» پیش فروش شده است که ۵۰ درصد نسبت به دوره قبل افزایش نشان می‌دهد. به گزارش رویترز، بورس اوراق بهادار تل‌آویو وجود هرگونه ناهنجاری قابل توجه در معاملات سهام پیش از حمله حماس به اسرائیل را رد کرده است. بنابراین گزارش، بورس اوراق بهادار تل‌آویو نویسنده‌گان این پژوهش را به «اشتباه محاسباتی» متهم کرده است.

**بايدن: اگر ترامپ نامزد نمی‌شد، من هم کاندیدا نمی‌شدم**



سیستم قضایی فدرال است تا بتواند به رقیب سیاسی خود ضربه بزند. ترامپ همچنین وعده داده در صورت پیروزی در انتخابات ریاست جمهوری سال آینده، بایدن را تحت پیگرد قانونی قرار دهد. در مقابل جو بایدن در سخنرانی خود ترامپ را تنها بازنشسته تاریخ در آمریکا دانست که نتایج انتخابات را نباید فerte است. او همچنین در ادامه اضافه کرد: «در حالی که در روز ۶ ژانویه ۲۰۲۱ حامیان ترامپ به ساختمان کنگره یورش برداشت تا از تایید نتایج انتخابات جلوگیری کنن، ترامپ در سالان نهارخوری در نزدیکی دفتر بیضی شکل خود در کاخ سفید نشست و نظاره‌گر این اتفاقات بود.»

او پرسیدند در صورت عدم حضور ترامپ در انتخابات حضور خواهد داشت یا خیر گفت: «من چنین انتظاری دارم، اما ببینید؛ او نامزد می‌شود و من هم باید نامزد شوم.» او همچنین در پاسخ به سوال دیگری که از او پرسیده شد اگر ترامپ از حضور در انتخابات کناره‌گیری کند بایden هم چنین خواهد کرد یا خیر، گفت: «نه، الان نه.» در همین حال آقای ترامپ هم به صورت مدام از تلاش‌های جدایی‌نایدیر او از کمک‌کنندگان مالی به او و حزب دموکرات است و هر بار این موضوع را پررنگ می‌کند که اگر ترامپ دوباره پیروز شود دموکراسی آمریکا در خطر خواهد بود و به همین دلیل او حتما باید شکست بخورد. در ادامه البته آقای بایدن در پاسخ به خبرنگاران قدری متفاوت صحبت کرد و از کسانی که از

نیوز، بایدن را «ویرانگر دموکراسی آمریکایی» نامید. ترامپ در این گفتگو و در پاسخ به این که در صورت پیروزی در انتخابات قول می‌دهد که عليه هیچ‌کس انتقام‌گیری و سوء استفاده نکند گفت: «من دیکتاتور نخواهم بود به جز روز اول.» او همچنین در ادامه افزود: «من می‌خواهم مرزا را بیندم و پس از آن دیگر دیکتاتور نخواهم بود.» کمپین انتخاباتی آقای بایدن بالا فاصله به این اظهارات ترامپ واکنش نشان داد و ایمیلی برای طرفدارانش با این عنوان ارسال کرد: «دونالد ترامپ: دیکتاتور روز اول» هشدارهای آقای بایدن به طور فزاینده‌ای بخشی از تلاش‌های جدایی‌نایدیر او از کمک‌کنندگان مالی به او وجود خواهد داشت. او همچنین در ادامه افزود: «ما باید این کار را انجام دهیم؛ نه به خاطر من بلکه برای جلوگیری از پیروزی ترامپ. اگر ترامپ در انتخابات شرکت نمی‌کرد، مطمئن نبودم که من هم نامزد می‌شدم. ما نمی‌توانیم اجازه دهیم که او برنده شود.» اظهارات رئیس جمهوری آمریکا در حالی بیان شد که دونالد ترامپ در گفتگو با شبکه فاکس

ساعت ۹:۳۰ در پستی در توئیتر، پلیس دورهای گفت که افسرانش موفق شده‌اند حدود ساعت ۳ پامداد کانگورو را پیدا کرده، سپس توانستند با نگهبانان کانگورو تماس بگیرند و ۳ ساعت بعد یعنی ساعت ۶ صبح این حیوان زبان بسته را "با موقفيت" دستگیر کنند. این خبر ایران استار در ابتدا در ساعت ۸ صبح منتشر شد و متعاقباً به بروزرسانی شد. این پست اضافه کرده که کانگورو توسط کارکنان باغ وحش اوشاوا معاينه خواهد شد، اما به نظر می‌رسد هیچ آسیبی ندیده باشد. این کانگورو ماده و ۴ ساله است که در زمان دستگیری یک مشت به صورت یکی از افسران پلیس زد و در زمان دستگیری خسته و گرسنه بود.

او گفت: "ما امیدواریم که کانگورو جایی برود که کسی آن را ببیند و آن شخص نیز بلا فاصله به پلیس خبر دهد و پلیس نیز سریعاً خود را به آن پرساند." وی گفت هر کسی که این حیوان را می‌بیند باید فوراً با باغ وحش اوشاوا یا پلیس تماس بگیرد؛ کانگورو حیوان اهلی یا بومی این منطقه نیست و احتمال مرگش با توجه به اینکه از آب و هوای استرالیا آمده و با وحش کانادا مطابقت ندارد، زیاد است. اما پلیس روز دوشنبه ساعت ۷ صبح اعلان کرد که دیگر دنیال کانگورو نخواهد رفت مگر اینکه کسی گزارش دیده شدن آن را بدهد، اما

چندین بار دیده شد". راننده می‌گوید کانگورو به سرعت از روی سرش جهید و فرار کرد. "کامرون پراید" از کارمندان باغ وحش اوشاوا، به پلیس خبر دهد و پلیس نیز سریعاً خود را به آن پرساند. وی گفت هر کسی که این حیوان را می‌بیند باید فوراً با باغ وحش اوشاوا یا پلیس تماس بگیرد؛ کانگورو حیوان اهلی یا بومی این منطقه نیست و احتمال مرگش با توجه به اینکه از آب و هوای دنیا نشده بود. به گفته پراید، آنها نگران دمای هوا و اثر آن روی کانگورو هستند و افزود: "خوشبختانه هوا هنوز خیلی سرد نیست. کانگوروها می‌توانند دمایی تا -۱۰ درجه سانتیگراد را تحمل کنند، اما زیر این دمای برای آنها بسیار خطرناک است." او در ادامه گفت که باغ وحش تورنتو پذیرفته در صورت دشوار شدن گرفتن کانگورو، وارد عمل شود و به گرفتن

← ادامه از صفحه ۱، پلیس]

از جمله باغ وحش اوشاوا گفت که آنها باور نمی‌کنند کانگورویی که توسط ساکنان مشاهده شده متعلق به آنها باشد. این باغ وحش برای ۲۰۲۴ زمستان بسته است و قرار است در سال بازگشایی شود. اما پلیس دورهای کانگورو نبودند که آنها صبح روز جمعه بدنبال کانگورو نبودند اما می‌دانستند که این حیوان از کجا آمده است. راننده‌ای که روز پنجمینه دو کانگورو را به یک باغ وحش در استان "کبک" تحويل می‌داد در باغ وحش اوشاوا توقف کرده بود تا به آنها اجازه دهد "کمی استراحت کنند". اما در حین توقف، "یکی از کانگوروها موفق به فرار گشت و روز جمعه

حملات روسیه آنهم در آستانه زمستان، دو میهن فرخوان بزرگ استخدام مردان ۲۷ تا ۶۰ ساله را منتشر کرده است. با این وجود، در میان مردان این کشور انگیزه کمتری برای ورود به جنگ دیده می‌شود و برخی از کسانی که پیش از این داوطلبانه جنگیدند نیز اکنون به ترک خدمت، حتی به بهای زندانی شدن فکر می‌کنند.

این سربازان در شبکه‌های اجتماعی می‌نویسند که پس از حدود دو سال جنگیدن آنهم در برخی از خوینین ترین جبهه‌ها همچون باهموت، به شدت از نظر ذهنی خسته هستند و مخصوصی‌های کوتاه مدتی که ارتش به آنها می‌دهد، حدود دو هفته در سال، نمی‌تواند راه حلی برای ذهن آشفته و آسیب‌های جسمی و روحی آنها باشد.

این سربازان خواستار انجام اصلاحات در ساختار ارتش اوکراین هستند تا به قول برخی از آنها «ارتش از یک زندان، به یک نهاد سازمان یافته برای دفاع از کشور در یک جنگ طولانی مدت تبدیل شود» و به آشتگی‌های آن نیز پایان داده شود.

این اعتراضات باعث شد که ولودیمیر زلسکی، رئیس جمهوری اوکراین نیز در جریان سخنرانی خود در اول دسامبر، اعلام کند که دولتش یک سیستم جدید بسیج نیرو را به اجرا خواهد گذاشت و برنامه‌ای را نیز برای تسکین نیروهایی که تقریباً دو سال است در حال جنگ هستند، در دست اجرا دارد.



## کمک یک اسپانیایی به مهاجرانی که با تهدید اسلحه مجبور به ترک قایق در میان امواج دریا شده بودند



بلند نبودند و در حالی که لباس‌های زیادی به تن داشتند، سعی داشتند برخلاف جریان آب شنا کنند اما غرق می‌شدند. وقتی همه مهاجرانی که در قایق بودند به بیرون اندخته شدند، قایق به سرعت چرخید و فرار کرد. در آن زمان بود که گونزالس با قایق کوچک خود و به همراه پسرش، برای نجات مهاجران رفت. گونزالس می‌گوید: «حدود یک دقیقه طول کشید تا به آنها رسیدم، با این وجود یکی از آنها غرق شده بود. بقیه اعضای تیم گونزالس که به دلیل ناآشنا بودن با منطقه و جریانات آب در ساحل مانده بودند، با اورزانس و پلیس تماس گرفتند. اعضای تیم، پس از بازگشت قایق گونزالس نیز شروع به احیای مهاجران کردند و آنها را با لباس‌های خود، گرم نگه داشتند تا اینکه نیروهای اورزانس از راه برستند. گفته می‌شود از ۲۷ نفری در این قسمت خطرناک دریا در میان امواج آب رها شده بودند، تنها هشت نفر به ساحل رسیدند و چهار نفر نیز در همان روز جان خود را از دست دادند و تعداد زیادی ناپدید شدند.

برای خاوری گونزالس یک دقیقه طول کشید تا بتواند خود را به مهاجرانی برساند که در آبهای ساحلی اسپانیا «به زور اسلحه» مجبور به ترک یک قایق تندرو شده بودند؛ با این وجود زمانی که به آنجا رسید یکی از مهاجران جان باخته بود. در روز وقوع حادثه خاوری گونزالس که یک مدرسه موج سواری را در جنوب اسپانیا اداره می‌کند، به همراه اعضای تیمش در حال فیلمبرداری یک ویدیوی تبلیغاتی در سواحل اسپانیایی «اندلس» بودند که متوجه شدند یک قایق تندرو با بیش از بیست سرنشین به ساحل نزدیک می‌شود.

دیدن این صحنه برای گونزالس غیرعادی نبود؛ زیرا این ساحل یک نقطه پر رفت و آمد برای قایق‌چیان محسوب می‌شد؛ با این وجود از آنجه در آن روز دید بسیار متوجه شد. او دید که ۲۷ سرنشین قایق، در میان طوفان یکی یکی به آب پرتاب می‌شوند. گونزالس گفت: «جریان آب در این منطقه از ساحل بسیار قوی است و به همین دلیل مهاجران را به اعمق آب می‌کشید. آنها نیز شنا

نبرد با نیروهای روسیه بروند، با مجازات زندان رو برو خواهند شد. نبرد با نیروهای روسیه بروند که از بیست و یک ماه از نبرد سنگین ارتش اوکراین شوند نیز ترجیح می‌دهند چنین کاری نکنند. دولت اوکراینی‌هایی که برای دفاع از میهن خود

## حداقل دستمزد لازم جهت صدور ویزا برای کارگران خارجی بالامی رود



دولت بریتانیا در قالب مجموعه اقدام‌های طراحی تازه‌ترین آمار رسمی منتشر شده نشان می‌دهد که خالص مهاجرت سالانه به بریتانیا که در سال گذشته میلادی به رکورد ۷۴۵ هزار نفر رسید، همچنان در همین سطح بالا باقی مانده است.

طبقاً داده‌های رسمی، در سال ۲۰۲۲، در مجموع ۱۱۶ میلیون نفر به بریتانیا مهاجرت کرده‌اند. وزیر کشور بریتانیا وعده داد که با اجرای بسته سیاستی طراحی شده توسط دولت، طی سال‌های آینده ۳۰۰ هزار مهاجر کمتر از ۳۸۷۰ پوند (۴۵۰۹۵ یورو) افزایش می‌دهد.

وی افزود، دولت همچنین فهرست مشاغلی را مشمول جذب نیروی کار خارجی هستند، اصلاح می‌کند و پس از این اصلاح، صدور ویزا کار کرده که پیشتر حزب محافظه‌کار حاکم به مردم وعده داده بود که با خروج از اتحادیه اروپا و ایجاد امکان اعمال کنترل مرزی بیشتر از شمار محدود می‌شود. او تاکید کرد که قوانین سختگیرانه‌تری هم در مورد همراهی اعضا خانواده با کارگران خارجی به اجرا در خواهد آمد.

او می‌گوید: «مهاجرت به این کشور بسیار زیاد است و باید کاهاش یابد، و ما امروز مصادر و مصمم‌تر از هر دولت دیگری اقدامات خود را آغاز کرده و به پیش می‌بریم». بنابر اعلام کلورلی بسته جدید طراحی شده توسط دولت ریشی سوناک که هدف کاهاش جبران این کمبود، کارگر خارجی استخدام کنند،

Bradley Charles Wyndham Professional Corporation

# دفتر حقوقی

- انجام امور قانونی خرید املاک
- انجام امور قانونی فروش املاک
- انجام امور قانونی «ریفاینس» املاک
- نماينده چندين شركت وام دهنده معتبر
- انجام امور قانونی انواع دعوى قضائي در انتاريو

36 Sir Tristram Place,  
Markham, ON L3P 2X9

Tel: 647-779-4886

Fax: 905-581-1727

[brad@wyndhamlaw.ca](mailto:brad@wyndhamlaw.ca)

**416.802.9191**

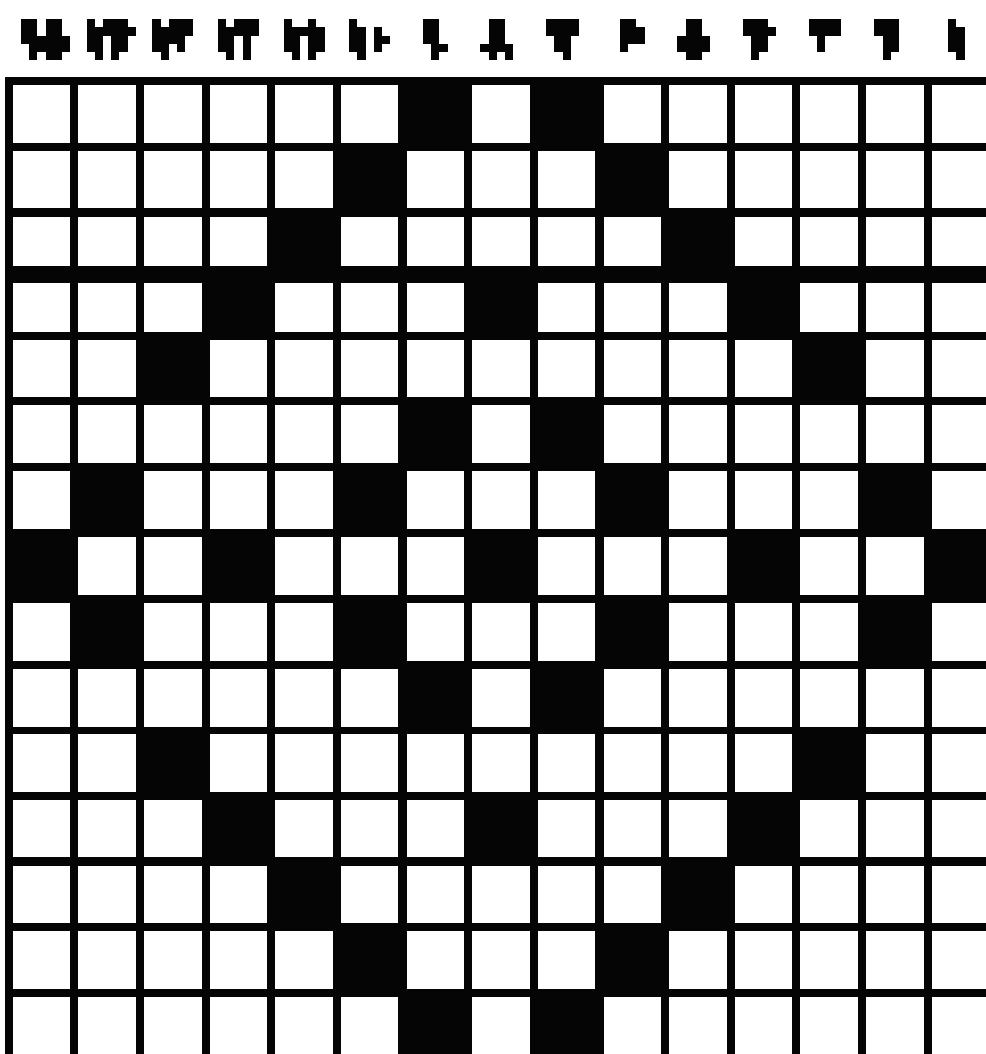
[pouria@wyndhamlaw.ca](mailto:pouria@wyndhamlaw.ca)

**پوریا همتی**

نماینده و مشاور فارسی زبان دفتر حقوقی

Senior Law Clerk

## جدول



## افقی

۱. حباب • خیمه شش گوش
۲. انتقام‌گیرنده • ابتدا • نگهبان
۳. کج • فر و شکوه • نوعی سنگ
۴. لباس جنگی • خرما • نصیب و قسمت • بریدن شاخه زاید
۵. علامت جمع • نوعی بیماری آبله • گوشت ترکی
۶. دعا • از روی قصد و اراده
۷. زنبل • نوعی پارچه ضخیم که زمستان‌ها چوپان‌ها به تن می‌کنند • محل عبور
۸. ستون بدن • زادگاه حضرت ابراهیم • رژه و رسیمان • نوعی آلت موسیقی
۹. آداب و رسوم • پیشوندی به معنی پست و پایین • پست و خسیس
۱۰. جمع ابریق • شباهت داشتن
۱۱. علامت مفعول • ملاطفت کردن • نشان و اثر
۱۲. پهلو به پهلو شدن • جمع نقمت • اطمینان • کرباسی که آن را با رنگ آبی رنگ کرده باشد
۱۳. بی‌نوا • پابرجا و باقی • افسانه‌گو
۱۴. تحریبه و امتحان • روشنایی • دهر و روزگار
۱۵. آفتابه قدیم • شایسته و برازنده بودن

## عمودی

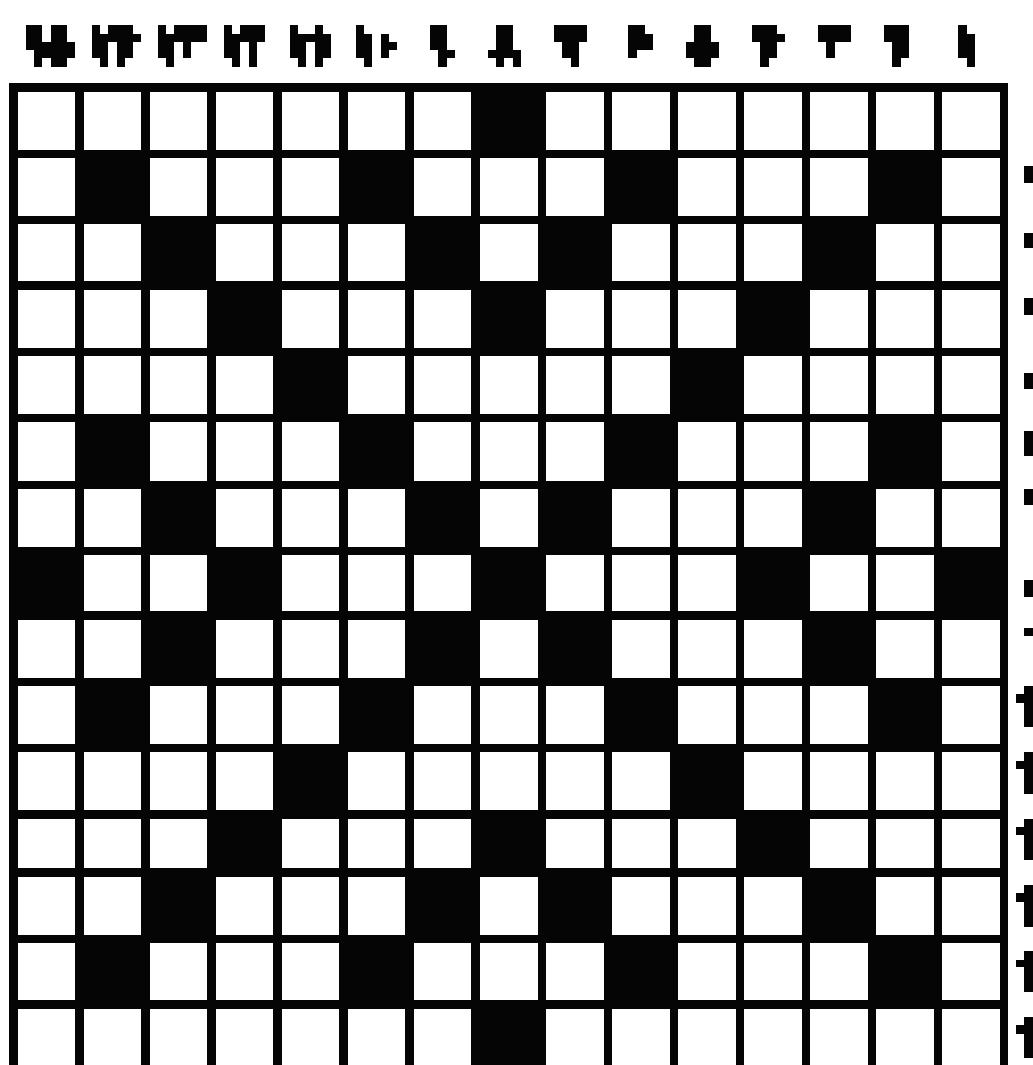
۱. کسی که موی سیاه و سفید در سر دارد • دو موی • آسوده خاطر
۲. ته دیگ پلو • بالا رونده و آسانسور
۳. خسته و درمانده • بنیادی • ملک و زمین آبی که در قدیم پادشاهان به کسی برای امراض معاش و آذدار می‌کردند
۴. سنگین و با وقار بودن • مرگ • لطیف • سال
۵. مادر • نابود کردن • روبدی در روسیه
۶. تخم مرغ و گوجه‌فرنگی • جانور کوچکی شبیه سنجاب
۷. از مواد زاید و دفعی بدن • از نزولات آسمانی • داستان بلند
۸. ستم کردن • باران • تزویر • خواب
۹. چاق و قوی‌هیکل • کشتی کوچک و زورق • دور هر چیز یا چهارچوب
۱۰. نام آهنگی غم‌آور در موسیقی ایران • نوعی پارچه لطیف
۱۱. محکم و استوار • تمام کردن • از ماههای سرد سال
۱۲. سرسبی • جمع نعمت • پایتحت اطریش • از میوه‌ها
۱۳. سوزن یا نیش یا رویه لباس • ملی • خواننده قرآن‌خوان
۱۴. ناکام و محروم • بیمار و ناخوش
۱۵. دبیرستان فنی • اسیر و زندانی کردن

## افقی

۱. آب دادن یا آبیاری مزارع و باغ‌ها • حیران و سرگشته
۲. ستاره سهیل • سست و بی‌حواله • روشنایی
۳. ریگ نرم • از اشکال هندسی • هماهنگ • نهی عرب
۴. قوت لایمومت • باران سس پیوسته • مات • کتف و دوش
۵. فال نیک و دعای خیر • محله و ناحیه • جدید و تازه
۶. طلای سیاه • کمان حلاجی • ماه پاییزی
۷. همسر مرد • اجاره • مادر باران • با و همراه
۸. نشانه منفی و سلب • پاسیان و نگهبان • خویشاوندی و قربات • نقش سینما
۹. علامت ندا • اسم • حیوان زهرآگین • ویتمان انعقاد خون
۱۰. پیکان و نیزه • پرنده کوچک بزرگتر از گنجشک • جای بازگشت
۱۱. روشن‌تر • پوشانیدن حقیقت • از جان عزیزتر
۱۲. نی باریک • آلونک • مهمان پذیر مدرن • بی‌گناه و پاک
۱۳. مادر ورزش‌ها • بعضی‌ها از آب می‌گیرند • موجود ریز زحمتکش • صفحه
۱۴. محله • از اقوام دلیر ایرانی که در سوریه و عراق و ترکیه نیز زندگی می‌کنند • هر چیز سخت و محکم
۱۵. روزه‌دار • مضطرب کردن

## عمودی

۱. امام جماعت در مساجد - خوش قد و قامت
۲. آتش • پیامبر • کشتی جنگی
۳. مایه حیات • یک حرف و سه حرف • سیم برق اگر فاز نباشد • ناشنوا
۴. درشت هیکل و نتراسیده • دروغ و تهمت • یاری و کمک • تقویت گیاه
۵. یکبار و یک دفعه - کوچیدن و بار بستن - ناپسند و زشت
۶. باران • نشان • تل
۷. دهان پرندگان • گنگ • جشن • بخیه
۸. مانع • طرف • سگ مریض • سخن یاوه
۹. تُتی در موسیقی • افزاری برای توده کردن خاک و تقسیم آن • شش • اکبر
۱۰. شهر عربستان • واحد مقاومت الکتریکی • شکستن دندان کسی را از بن
۱۱. روشن و درخشان • پافشاری کردن • لب
۱۲. آفتاب و خورشید • آن چه شخصی بر خود واجب گرداند که در راه خدا بدهد • اهلی • برخلاف میل کسی عمل کردن
۱۳. سلطان بدن • نابینا • در • از گل‌ها
۱۴. پیچش شکم و درد آن • فرشته • رنج و ناراحتی
۱۵. خدای مخصوص حوادث طبیعی • بی‌آبرو کردن



# ۴ ایران استار خانواده

۲۵ ← علمی

کمبود خواب با بیماری دیابت زنان ارتباط مستقیم دارد دانشگاه کلمبیا

۲۵ ← سلامت

۴ مزیت شگفت انگیز آب گوجه فرنگی برای سلامتی متخصصان تغذیه

۲۶ ← علمی

افزایش خطر ابتلاء به سرطان پستان با کمبود D ویتامین E محققان امریکایی

۲۷ ← فن آوری

فروش بازی های آثاری قدیمی با قیمت های بالا محققان امریکایی

۳۰ ← آشپزی

کلتلت رژیمی تیرامیسو شله زرد قالبی! پروین ترابی

۳۱ ← تغذیه

مهمنترین منابع خوراکی منیزیم چه هستند؟ متخصصان تغذیه

۳۲ ← سرگرمی

فال

**ایران استار**

315 Steelcase Rd, Unit#201  
۹۰۰-۶۷۴-۴۰۴۸

315 Steelcase Road East, Suite 201, Markham, Ontario, L3R 2R5 | info@iranstar.com | Tel: 647.674.4048  
Thu, 07 Dec 2023 - V. 29 - No.1353

17

۱۳۵۳ ش-۱۴۰۱ آذر- سال

دکتر نیکولین شارلو، محقق روانشناس در دانشگاه وسترن انتاریو:

## از هر ۵ نفر ۱ نفر رابطه جنسی را برای نگاه کردن به گوشی خود قطع می کند!



۵۶ درصد از افراد نیز می گویند اگر کمتر از تلفن خود استفاده کنند، شریک زندگی آنها خوشحالتر می شوند. این نظرسنجی توسط یک پایگاه فروش اقلام الکترونیکی به نام «Sellcell» و با شرکت بیش از ۵ هزار شرکت کننده انجام شده است.

دکتر نیکولین شارلو، محقق روانشناس در دانشگاه وسترن انتاریو و نویسنده اصلی این مطالعه، در این مطالعه نتایج این نظرسنجی، ۱۷ درصد از زنان اذعان کرده اند که در حین رابطه جنسی گوشی خود را چک کرده اند (یا چک خواهد کرد). در حالی که این رقم در مردان حدود ۷ درصد است.

در همین حال ۷۸ درصد از زنان و ۶۵ درصد از مردان گفته اند ترجیح می دهند در رختخواب با گوشی هوشمند خود سرگرم شوند تا اینکه به صحبت با شریک زندگی خود بپردازند.

در طول یک قرار دوستیابی یا عاشقانه نیز تقریبا نیمی از افراد (۴۹.۶ درصد از مردم) گفته اند گوشی هوشمند خود را چک می کنند، حتی اگر پارتner یا همسر آنها روپردازان نشسته باشد. این در شرایطی است که به طور کلی ۵۴ درصد از افراد شرکت کننده در نظرسنجی گفته اند ترجیح می دهند وقت خود را به جای پارتner با گوشی هوشمند خود بگذرانند.

آمار دیگری که توسط این مطالعه به دست آمده نشان می دهد ۷۵.۲ درصد از کاربران تلفن های هوشمند می توانند در طول یک قرار دوستیابی یا عاشقانه تا ۳۰ دقیقه از وقت شان را با گوشی خود بگذرانند.

۷. تمرکز روی کار برایتان سخت شده، به این خاطر که حرف ها و کارهای پارتnerتان همه فکرتان را اشغال کرده است.

۸. شریک زندگی تان موقعیت های ناراحت کننده ای را در بیرون و جلوی مردم پرایتان ایجاد می کند.

۹. پارتner شما ماتکرمانه با حق به جانب رفتار می کند.

۱۰. او سعی می کند شما را تغییر دهد.

۱۱. پارتner از شما حمایت نمی کند.

۱۲. او از شما انتقاد می کند.

۱۳. انتظارات غیرواقعی از رابطه با شما دارد.

۱۴. شریک زندگی تان از شما دوری می کند.

۱۵. کاری را انجام می دهد که از او خواسته اید انجام ندهد.

۱۶. تهدید می کند که شما را ترک خواهد کرد.

۱۸ ← نگاهی به شاه ۱۲۳

دکتر عباس میلانی

۲۰ ← سلامت

۷ ویژگی ناپسند افرادی با هوش اجتماعی پایین

مجله روانشناسی

۲۱ ← پیدا شد

کارهایی که در ۴۰ سالگی نباید انجام دهید دانشمندان ایرانی

۲۲ ← پژوهشی

ارتباط دست در بینی کردن و ابتلاء آزارمود محققان دانشگاه گریفیث

۲۲ ← محققان

چطور بهمیم اندام های داخلی ما در حال پیر شدن است؟ دانشگاه استنفورد

۲۴ ← محققان

دستگاهی که زندگی را به آسیبدیدگان مغزی بر می گرداند مدیکال اکسپرس

۲۳ ← ورزش

پیاده روی رو به عقب مفیدتر از پیاده روی رو به جلو است دانشگاه فوادا

۲۴ ← سلامت

بهترین چای برای افزایش انرژی studyfinds

# نگاهی به شاه



کند. بالاخره قرار شد با نامی مستعار، و به هیات مردمی که "عینیکی دودی به چشم" داشت سفر کند. وقتی به باهاما رسید، رایت به اسم ادوارد وارد جزیره 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 بک کلام، تاجر 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 غورش می‌خواست رایت بداند که "اما هرگز از انگلستان تقاضای پناهندگی نکرده بودیم". پس از آنکه انگلستان به او جواب رد داد و در شرایطی که مدت و پیاز اقامتش در باهاما به انتمام می‌رسید، شاه دوباره نگران دریافت و پیاز موقعی از کشوری دیگر بود. نه تنها او و اطرافیانش بلکه دولت آمریکا و برخی از حامیان شاه همه متصرف یافتن کشوری بودند که شاه را برای مدت کوتاهی هم که شده، پذیرد. پس از تلاش‌های فراوان، بالاخره دولت مکزیک حاضر شد برای شاه و خانواده‌اش ویزای موقتی صادر کند.

سفر به مکزیک راه حلی کوتاه مدت بود. تمام تابستان آن سال کارت و کاخ سفید از سوی مخالف 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 کیسیسینجر که از طرفداران پروپا قرص سفر شاه به آمریکا بود، در نامه‌ای به کارت و حمایت خود از طرح قرارداد جدید منع سلاحهای هسته‌ای با شوروی را به اجزاء ورود شاه به آمریکا مشروط کرد. ابعاد این فشارها در حدی بود که روزی در یکی از جلسات رسمی، کارت و برزنگری رو کرد و گفت، "کور پدر شاه" و دستور داد که جاسه به مسائل دیگر بپردازد.

در عین حال، هر روز حال مزاجی شاه هم رو به وحامت می‌گذاشت. حدود سی پوند وزن کم کرده

دکتر عباس میلانی  
استاد دانشگاه-پژوهشگر  
[milanibooks.com](http://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 تاجر کانبدیادی نخست وزیری از سوی حزب محافظه‌کار انگلستان بود. در دیداری با یکی از نمایندگان غیررسمی شاه، قسم خوده بود که اگر به مقام نخست وزیری بررسد، برای شاه در انگلستان مأمن و ماوایی ایجاد خواهد کرد. اما وقتی که نخست وزیر 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 مافع انگلستان با این کار به خطر خواهد افتاد، بلکه چه سما که به تلافی سفر شاه، دیبلمات‌های انگلیسی در تهران به گروگان گرفته شوند.

ظاهراً مافع تجاری و دیبلماتیک سبب شد که دولت‌های پر قدرتی چون آمریکا و انگلستان علاوه از روحانیون نازه به قدرت رسیده در تهران بهره‌استند و برای آنها حق و توانی در زمینه صدور ویزا به کشور خود قابل باشند.

در هر حال، در ماه مه ۱۹۷۹ (اردیبهشت ۱۳۵۸) مارگرت تاجر بر آن شد که دیبلمات کارکشته انگلیسی سر دنیس رایت را به باهاما بفرستد. رایت از ماه‌های بعد از ۲۸ مرداد شاه را از تندیک می‌شناخت. دو دوره در دفعه‌ی ثصت سفیر انگلستان در ایران بود. در زمان ماموریتش به باهاما رایت عصویات مدیره شرکت نفت شل بود. در آغاز رغبتی به پذیرش این ماموریت نداشت. می‌گفت نگران بود که دیدار با شاه موقعتیش در شرکت نفت "یا منافق آن شرکت را به خطر بینانداد". به علاوه، می‌گفت از مدت‌های پیش برای سفری تاریخی، به قصد ماهی گیری، برنامه ریخته بود و حاضر نبود سفرش به باهاما این برنامه را مختل



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](mailto:info@freightall.com)

دفترچه  
7163 Yonge,  
Suite 275

# مهاجرت به کانادا

## Salam Toronto.com

**ترجمه رسمی**

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

Tel: 416.733.4050  
Fax: 647.477.4151  
[www.salamtoronto.com](http://www.salamtoronto.com)  
e-mail: [info@salamtoronto.com](mailto:info@salamtoronto.com)

7163 Yonge St. Suite 275  
Thornhill, Ontario, L3T 0C6  
Canada

**کامران نقوی**  
کارشناس رسمی مهاجرت  
416.733.4050



**iccrc**  **crcic** 



بود. صورتش رنگ باخته و فرو ریخته می‌نمود. شکفت 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 مداوشان هم به تأسی از این تشخیص بود. در یک سال آخر پزشکان فرانسوی، اتریشی، آمریکایی،

مکریکی، پاناما و مصری جزو تیم معالجه شاه بودند و هیچ یک از آنان انگار از همه جزئیات وضع شاه خبر نداشت. برخی از این نکته‌هی بی خبر بودند که شاه، دست کم به تشخیص عده‌ای از اطباء، سلطان دارد. برخی دیگر از این عقیت بی اطلاع بودند که مادر شاه هم در سن هشتاد و هفت سالگی، به تشخیص پزشکان معالجه "دقیقاً از همان نوع سلطانی که شاه دچار شد" درگذشت. 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 مجرای سلطان شاه از مدت‌ها قبل از سفرش به آمریکا علني شده بود، رژیم اسلامی کماکان از آمدن شاه به نیویورک هراسناک می‌شد؟

هر چه حال شاه بدتر می‌شد فشار بر کارت‌برای صدور ویزا برای او هم فزونی می‌گرفت. پس از چندی به کارت‌گفته شد که تنها در آمریکا است که شاه می‌تواند معالجات پزشکی کافی و لازم را دریافت کند.

در ۲۸ سپتامبر ۱۹۷۹ (۳ مهر ۱۳۵۸) دیوبید راکفلر، که از دوستان شاه و از مشاوران مالی او بود، در نامه‌ای به وزارت امور خارجه آمریکا خبر داد که "شاه رسمًا از دولت کارت‌خواسته خواهد شد که شاه را به دلایل پزشکی و شردوستانه در آمریکا بپذیرد. نه تنها وزارت امور خارجه آمریکا و سازمان سپا بلکه برخی دیگر از نهادهای دولتی بر آن شدند که عواقب احتمالی سفر شاه به آمریکا را پیش‌بینی کنند. دفتر ویزه ایران در وزارت امور خارجه به این نتیجه رسید که "به هیچ وجه نباید شاه را به آمریکا اورد مگر زمانی که نیروهای تازه

احساسات را تفسیر یا تنظیم کنند. برای همین بعضی وقت‌ها بدون اینکه دلیش را بدانند، مغلوب احساسات‌شان می‌شوند.

این مسئله ممکن است آن‌ها را خودخواه یا خودشیفته جلوه دهد اما حقیقت آن است که در پردازش آنچه در درونشان می‌گذرد مشکل دارند و درواقع این مسئله تمام توجه آن‌ها را به خودش مطلع کرده است.

آن‌ها وارد موقعیتی می‌شوند که ناگهان احساس می‌کنند آسیب یا صدمه دیده‌اند و کاملاً به آن وضعیت وسوس می‌پیدا می‌کنند. آن‌ها گریه می‌کنند و فریاد می‌زنند و این شکایت دارند که چرا این وضعیت تا این اندازه ناعادلانه است و چرا با آن‌ها بدرفتاری شده است. حتی زمانیکه اتفاق بسیار ناچیز و جزئی است واکنش‌های آن‌ها بسیار شدید و بزرگ است.

مثلاً فکر کنید در رستوران هستند و غذایی که می‌خورند باب میل شان نیست. دیگر ول کن نیستند، تا مدت‌ها درباره بدشائی‌شان، اینکه چرا باید این اتفاقات برای آن‌ها بیفتند و... حرف می‌زنند. بعد دیگر چیزی سفارش نمی‌دهند. بعد شروع می‌کنند به غر زدن درباره اینکه چون غذا بد بود گرسنه مانند، این درحالیست که بقیه به آن‌ها پیشنهاد داده بودند که غذایشان را با او شریک شوند اما او خودش با بدخلاقی رد کرده است.

#### ۶. نظر ندرت از کسی تعریف می‌کنند

یکی از چیزهای غیرمعمول درباره ادمهای با هوش اجتماعی پایین آن است که نمی‌تواند خیلی راحت از کسی تعریف کنند، تازه اگر پیش بیاید که تعریف کنند. اگر برایتان عجیب است اول باید ببرایم به این موضوع که اساساً تعریف چه زمان‌هایی انجام می‌شود.

تعریف یعنی گفتن چیزی مهربانانه و خوب درباره شخص یا رفتار او. مثلاً وقتی کسی کاری را خوب انجام می‌دهد از او تمجید یا تعریف می‌کنیم.

دلیل تعریف کردن از افراد آن است که می‌خواهیم به آن‌ها حق خوبی بدهیم. اما افرادی که هوش اجتماعی پایین دارند اصلاً نمی‌توانند بین تعريف کردن و خوشحال کردن دیگران بینوندی برقرار کنند. آن‌ها می‌توانند چیزهای شسته‌رفته‌ای درباره کاری که به نظرشان خوب انجام شده است، بیان کنند اما نظراتشان بیشتر درباره کاری است که انجام شده تا شخصی که آن را انجام داده است.

#### ۷. بیش از اندازه حرف می‌زنند

ممکن است وقتی از چیزی هیجان‌زده هستیم دلمان بخواهد درباره‌اش پرحرفوی کیم تا حدی که گاهی کار به اشتیاهات لپی هم می‌رسد. یا اگر موضوعی هست که چیزی درباره‌اش می‌دانیم و فکر می‌کنیم خیلی جالب است، دوست داریم آن را با دیگران در میان بگذاریم.

اما افرادی که هوش اجتماعی پایین دارند این عادت را اغلب نشان می‌دهند. دلایل آن‌ها کاملاً با دلایلی که گفته شد تفاوت دارد. گفت و گو بازی بین دو ذهن است و همواره در یک رابطه باشد دادن و ستدان در تعامل باشد. یک شخص تا زمانیکه شخص دیگری حرفی برای گفتن داشته باشد، حرف می‌زند. آن شخص به گوینده اشارات و سرنخ‌هایی می‌دهد تا نشان دهد که می‌خواهد چیزی بگوید.



مجله روانشناسی:

## ۷. ویرگی ناپسند افرادی با هوش اجتماعی پایین

شناسایی افراد با هوش اجتماعی پایین بسیار مهم است زیرا به شما کمک می‌کند تا با افرادی وارد رابطه شوید که مطمئن‌تر رابطه خوبی با آن‌ها خواهد ساخت.

#### ۱. کچ خلاقی می‌کنند

کچ خلاقی قرار است که فقط برای بچه‌های کوچک باشد درست است؟ اما همه ما شخصی را می‌شناسیم که هر وقت اوضاع بر وفق مراد پیش نمی‌رود یا به هدفش نمی‌رسد، الم شنگه به پا انتقام گرفتن در جاده به هم ضربه می‌زنند هوش مکث‌های طولانی، رفتارهای منعادن را متوجه نمی‌شوند و برخی نمی‌فهمند چه اتفاقی دارد در داستان می‌افتد.

#### ۴. در فهم فیلم و سریال مشکل دارند و گیج می‌شوند

یکی از نشانه‌های غیرمعمول آدمها با هوش اجتماعی پایین آن است که در هنگام تماشای دیگران را درک کنند، نمی‌توانند بفهمید چه احساسی دارند، چرا چنین احساسی دارند و چطور احساس‌شان آن‌ها را انگیزه‌مند می‌کنند تا دست به کارهایی بزنند.

#### ۵. نقش قربانی را ایفا می‌کنند

آدمهایی که فاقد هوش احساسی‌اند، همچنان احساس دارند. فقط نمی‌دانند چطور باید این درست است که برخی داستان‌ها پر از پیچیدگی و چوش هستند و دنبال کردن شان سخت است اما درباره این نوع داستان‌ها حرف نمی‌زنیم.

در مورد آدمهایی حرف می‌زنیم که در دنبال بنا برایین یاد نگیرند و اینکه در هنگامی که چگونه به درستی به یک موقعیت واکنش نشان دهند.

# ورشکستگی ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

قادر به بازی‌داخت بدهی خود نیستید؟

ما بطور کاملاً خصوصی شمارا از بدهی خلاص می‌کنیم، مشکلات مالی شمارا حل می‌کنیم.

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

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

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

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

Call us for a FREE, confidential consultation.



**RISMAN ZYSMAN INC.**

LICENSED INSOLVENCY TRUSTEE

**با ۳۰ سال سابقه**

4580 Dufferin St., North York Ontario M3H 5Y2

**416-222-4600**

آن‌ها احتیاطاً تنش و استرس زیادی دارند که از آن بی‌خبرند بنابراین نمی‌توانند به درستی با این تنش و استرس مقابله کنند. به جای آنکه آن را درست ابراز کنند، بدون دلیل، خشم‌های انفجاری شان می‌دهند.

#### ۲. در محیط عمومی رفتارهای ناشایست

##### انجام می‌دهند

بادگلو کردن، خارج کردن باد معدده، فین کردن، دست در گوش کردن، دست در بینی کردن، کوتاه کردن ناخن‌ها ممکن است رفتارهای هستند که انتظار می‌رود در خلوت انجام شوند. بنابراین انجام هر کاری که انجامش در محیط عمومی ناشایست تلقی می‌شود اما فرد بدون در نظر گرفتن این اصل آن‌ها را در محیط عمومی انجام می‌دهد، نشانه‌ای از هوش پایین اجتماعی است.

##### ۳. عصبانیت در جاده

هیجان‌زده شدن پشت فرمان خیلی موقع رخ می‌دهد. رانندگان جدی و شاکی زیادی وجود دارند. اما مظلوم از خشم جاده‌ای چیز دیگری است. خشم جاده‌ای نشان‌دهنده هوش اجتماعی پایین است. فردی که در ترافیک عصبانی می‌شود و ناسزا می‌گوید و واکنشی بیشتر از انتظار نشان می‌دهد، هوش اجتماعی پایین دارد. دلیلش همین است که مثل آتششان فوران می‌کند. حتی دیده‌اید که ماشین‌ها در اتوبان و جاده از هم انقام می‌گیرند و می‌خواهند روی هم‌دیگر خش بیندازند. در این موقع بعتر است که کسانی که مدام دستشان روی بوق است چون

از خود بپرسید(از زندگی خود چه می خواهم؟  
می خواهم در پایان امروز به چه چیزی رسیده  
باشم؟ پنج سال دیگر به کجا رسیده؟ آیا اصلاح  
هدفی دارم؟) وقتی هدفی برای خود انتخاب  
می کنید و می دانید از زندگی چه می خواهد،  
موانع کلار می روند، فرصت ها از راه می رسدند و  
زندگی شما از روزمرگی و بطالت خارج می شود.

#### با هر خبر و اتفاقی بهم ریختن

بسیاری از ما حساس و زود رنج هستیم و با هر  
اتفاق و خبری به هم می ریزیم، پس از چهل  
سالگی شما باید به ثبات رفتاری رسیده باشید  
و به رفتار و صحبت های دیگران بیش از اندازه  
اهمیت ندهید. زود زنجی بیشتر از هر کسی  
به خودتان آسیب می رساند، به دنبال درمان  
زودرنجی و حساسیت باشید زیرا این کار به شما  
کمک می کند تا با قدرت زیادتری در مقابل  
محرك های بیرونی دوام بیاورید.

#### برای هر چیزی اهمیتی وقت اضافه صرف کردن

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که مرتبت  
امروز و فردا می کنید و شنبه مورد نظرتان هیچ  
موکول می کنید و شنبه ناشی است، پس از چهل  
گاه نمی رسد، در اشتباه هستید، پس از چهل  
اهمیت زیادی به اطلاع نظر دیگران درباره زندگی  
تنان می دهید باید بگوییم یقیناً قادر تغوهاید بود  
مسیر رشد و پیشرفت را به پایان برسانید. باید  
بدانید که هر کس زندگی مقنواتی دارد و دیگران  
هیچ وقت به جای شما نبودند و حس و حال و  
شرايط زندگی شما را نداشته اند پس واضح است  
که نمی توانند درباره زندگی و کارهای شما اظهار  
نظر کنند پس به نظر آنها اهمیت ندهید و مسیر  
رشد و ترقی تنان را با اعتماد به نفس بر روی  
توانایی های خود بپیمایید.

#### به سلامتی خود اهمیت ندادن

مراقبت از سلامتی پس از چهل سالگی به  
عنوان یک وظیفه مهم اجتنابناپذیر برای حفظ  
آینده خوب ممکن است. در این دوره از زندگی  
شما باید مرقب سلامتی جسمی و روحی خود  
با تغذیه مناسب، فعالیت های ورزشی، مدیریت  
استرس، مراقبت از پوست و مشاوره پزشکی و...  
باشید و از این دوره به عنوان یک فرصت برای  
بهبود کیفیت زندگی خود بهره برداری کنید.



تمام هزینه ها مانند اجره ماهانه، قبوض آب و  
برق، مواد غذایی، غذا، حمل و نقل و بیمه تهیه  
کرید و مقداری از حقوقتان را برای آنها در نظر  
بگیرید و سعی کنید مقداری از پولتان را حتی  
کم ذخیره نمایید.

#### نگران نظر دیگران بودن

اگر در این برهه از زمان و بعد از چهل سالگی  
اهمیت زیادی به اطلاع نظر دیگران درباره زندگی  
تان می دهید باید بگوییم یقیناً قادر تغوهاید بود  
که رزیابی عمکرد را فراهم می کند. هدف کناری  
پس از چهل سالگی موجب افزایش اعتماد به  
نفس شما و احتمال رسیدن به موفقیت را بیشتر  
می کند.

#### گفتن رازهای واقعاً مهم به دیگران

رازداری یکی از ویژگی های مثبت انسان هاست  
که سبب موفقیت در زندگی فردی و شخصی و  
فعالیت هایتان شده و امکان اندازه گیری پیشرفت  
و ارزیابی عمکرد را فراهم می کند. هدف کناری  
پس از چهل سالگی موجب افزایش اعتماد به  
نفس شما و احتمال رسیدن به موفقیت را بیشتر  
می کند.

برای سیاری از ما پیش آمده که گاهی با افاداد

زیادی بحث می کنیم و جالب است که اغلب این

بحث ها بر سر موضوعات بی ارزش و احمقانه

شکل می گیرند، شما باید بعد از چهل سالگی یاد

بگیرید که با همه آماده باشید

روی رفتار و صحبت هایتان کنترل داشته باشید.

همیشه قبل از بحث با هر کسی دو سوال از خود

پرسید(کجا زندگی او هستم؟ او در زندگی

من چه نقشی دارد؟) اگر جواباتان به این سوالات

هیچ جا بود، بحث بی خود نکنید!!

بی هدف به زندگی ادامه دان

بدون هدف و برنامه های از پیش تعیین شده،

هیچ فعالیتی تنوجه مطلوب و دلخواه را نخواهد

داشت. هدف گذاری در زندگی باعث ایجاد انگیزه

ب

خانه داری؛

## ترفندهای نگهداری طولانی مدت لیمو



تحقیقات نشان داده است که این کار می تواند  
لیموها را به مدت سه هفته تازه نگه دارد. علاوه بر  
این، نگهداری لیمو در یک کیسه زیپ دار با یک  
چهارم فنجان آب می تواند تا چهار هفته عمر  
لیموها را تضمین کند.

#### ذخیره کردن به صورت کامل و بدون برش

لیموها را پیش از مصرف برش نزنید و آنها را  
به صورت کامل در یخچال نگه دارید تا زمانی  
که آماده استفاده از لیموها شوید. لیموهای برش  
خورده، بریده شده یا آب لیموترش زودتر خشک  
می شوند و احتمال کپک زدن و فسادشان بیشتر  
است.

لیموها را جداگانه بپیچید، دور نگه داشتن آنها  
از میوه های اتیلن ساز مانند سیب، موز و آووکادو  
است. اتیلن می تواند روند رسیدن لیمو را تسريع  
کرده و زودتر آن را خراب کند.

استفاده از کیسه یا چلرق پلاستیکی

لیموها را قبل از نگهداری در یخچال در یک  
کیسه پلاستیکی یا چلرق درسته قرار دهید. این  
باعث حفظ رطوبت شده و از جذب بوهای داخل  
یخچال توسط لیمو جلوگیری می کند.

#### نگهداری در آب

لیمو می تواند لیموترش را در یک شیشه  
آب بریزید و بعد آن را داخل یخچال بگذارد.

دقیق کنید هیچ گونه خرابی و له شدگی روى  
بوست لیموهای انتخابی نباشد.

#### نگهداری در یخچال

لیمو را در یخچال نگهداری کنید تا روند کم آئی  
را کنترل کرده و عمر مفید آن را افزایش دهید.  
البته بهتر است لیمو را در کشوی ترد سبزیجات  
(کشوری مخصوص ترد نگهداشتن سبزیجات) یا  
در یک کیسه پلاستیکی برای حفظ رطوبت قرار  
دهید.

#### دوری از رطوبت

قبل از قرار دادن لیمو در یخچال از خشک  
بودن کامل سطح بیرونی آن اطمینان حاصل  
کنید. رطوبت بیش از حد در سطح بیرونی لیمو  
می تواند منجر به رشد کپک شود.

دور نگهداشتن از نور مستقیم خوشید

لیمو را دور از نور مستقیم خوشید نگهداری  
کنید. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور  
خوشید می تواند روند خشک شدن این میوه را

تسريع کند و باعث فاسد شدن لیمو شود.

#### میوه های تولید کننده اتیلن

لیمو بهتر است به نکاتی درباره خرد لیمو اشاره  
کنیم. در زمان خرد دقت کنید پوست لیمو  
در رخشان، صاف و سالم باشد، وزن لیموهای  
انتخابی نسبت به سایر شان بیشتر باشد، از  
کم کرده و از خشک شدن لیمو جلوگیری  
می کند. یکی دیگر از دلایل مهم این که چرا باید

در آستانه زمستان زمان آن فرا رسیده که از  
مرکباتی مانند لیمو، پرتقال و لیموترش نهایت  
استفاده را ببرید، اما تازه نگه داشتن آنها برای  
مدت طولانی کاری دشوار و چالش برانگیز است.

به این دلیل که مرکبات از جمله لیمو در طولانی  
مدت خشک می شوند و کپک می زنند که منجر  
به پوسیدگی سریعتر این میوه ها می شود.

پیش از پرداختن به نکاتی درباره خرد لیمو اشاره  
کنیم. در زمان خرد دقت کنید پوست لیمو  
در رخشان، صاف و سالم باشد، وزن لیموهای  
انتخابی نسبت به سایر شان بیشتر باشد، از  
خریدن و آب گرفتن لیموهایی که کم آب بوده  
پوست ضخیم دارند به شدت خودداری کنید.



دانشگاه استنفورد:

## چطور بفهمیم اندام‌های داخلی ما در حال پیشدن است؟

دانشمندان معتقدند که می‌توانند آزمایش خونی برای پرسی سرعت پیری اندام‌های داخلی فرد انجام دهند و حتی پیش‌بینی کنند که کدامیک به‌زودی از کار می‌افتد.

تیم دانشگاه استنفورد می‌گویند که می‌توانند ۱۱ قسمت اصلی بدن از جمله قلب، مغز و ریه‌ها را زیست‌نظر پیگیرند تا سرعت پیر شدن آنها را مورد بررسی قرار دهند. این آزمایش تاکنون روی هزاران فرد میانسال انجام شده است.

نتایج حاکی از آن است که از هر ۵۰ سال، یک نفر دچار پیری سالم با سن بالای ۵۰ سال، یکی از هر ۵۰ بالغ زودرس یکی از اعضای بدن می‌شود. محققان در مجله علمی نیچر، می‌گویند دانستن اینکه کدام اندام‌ها به سرعت در حال زوال هستند می‌تواند به آشکار شدن مشکلات سلامتی کمک کند.

به عنوان مثال، قلب پیر، خطرو نارسای قلبی را افزایش می‌دهد، درحالی که مغزی که به سرعت پیر می‌شود ممکن است بیشتر مستعد ابتلاء به زوال قلع باشد. اعصاب بدنی که آنها توسط پیش‌بینی شدید آشکار مقایسه کردیم، متوجه بیماری‌های شدید آشکار می‌باشند. این افراد را پس از محققین، دکتر تونی ویس کورایی، در این باره توضیح داد: «وقتی سن بیولوژیکی هر یک از این اندام‌ها برای هر فرد با همتایان آن در میان گروه بزرگی از افراد بدون بیماری‌های شدید آشکار مقایسه کردیم، متوجه شدیم که ۱۸٪ درصد از افراد ۵۰ ساله یا بیشتر دچار پیری زودرس حداقل یکی از اعضای بدن شدند». بدین‌جهت ویس کورایی، محققان دریافتند که این افراد در ۱۵ سال آینده بیشتر در عرض خطر ابتلا به بیماری در آن اندام خاص هستند.

شد.

این تکنیک جدید که توسط محققان پژوهشی استنفورد و سایر مؤسسات توسعه یافته است، نخستین روشی است که در برای آسیب‌های طولانی مدت از آسیب‌های متوسط تا شدید مغزی نوبیدخش است.

سالانه میلیون‌ها نفر با اثرات ماندگار آسیب‌های متوسط تا شدید مغزی همراه با مشکل در تمرکز، به‌خاطرسیرین و تصمیم‌گیری زیمواجه می‌شوند. سیاری از آنها به اندازه کافی برای انجام امور زندگی به‌طور مستقل، بهبود پیدا می‌کنند، اما مشکلات آنها مانع از بازگشت‌شان به مدرسه یا کار و از سرگیری زندگی اجتماعی می‌شود.

جمیع هندرسون، MD، پروفسور جراحی مغز و اعصاب و یکی از نویسندهای ارشد این گزارش، گفت: «به‌طور کلی، راه درمان برای این بیماران بسیار کم است. اما این واقعیت که این بیماران از کما خارج شدنند و مقدار قابل توجهی از عملکرد شناختی خود را بازیابی کرند، که نشان می‌دهد سیستم‌های مغزی که از توجه و برانگیختگی حمایت می‌کنند، توانایی بیدار ماندن، توجه به مکالمه، تمرکز بر یک کار را به‌طور نسبی دارند. این دستگاه، تالاموس را به‌عنوان یک ایستگاه رله در اعماق مغز به نقاٹی در سراسر قشر و لایه بیرونی مغز، متصل می‌کنند که عملکردهای شناختی بالاتری را کنترل می‌کنند.



تحقیق دانشگاه گرفیث:

## ارتباط دست در بینی کردن و ابتلاء به آلزایمر

دانشمندان ادعایی کنند عادت ناخوشایندی که اکثر افراد در خلوت خود دارند، می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه گرفیث روی موش‌ها انجام شد، ارتباط کوچکی بین دست کردن در بینی و تجمع پروتئین‌های مرتبط با بیماری زوال عقل نشان داد.

محققان می‌گویند که حرکت در اطراف بینی می‌تواند به بافت‌های محافظ داخلی اسیب برساند و دسترسی باکتری‌های خطرناک به مغز آسان‌تر کند. مغز نیز به نوبه خود به این نفوذ واکنش نشان می‌دهد که شرایط ایجاد شده توسط بیماری آلزایمر را منعکس می‌کند. این پلاک‌هایی است که به تدریج بر عملکرد مغز و حافظه بیماران تأثیر می‌گذارد و با گذشت زمان شدیدتر می‌شوند.

تیمی از محققان در کوئینزلند استرالیا آزمایشاتی این مطالعه رئیس مرکز نوروپیوپلوزی و تحقیقات سلول‌های بنیادی کلم جوزن، گفت: «ما اولین کسی هستیم که نشان دادیم کلامیدیا پنومونیه می‌تواند عفونت‌های دستگاه تنفسی مانند باکتری می‌باشد. این باکتری همچنین در مغز ذات‌الریه شود. این باکتری همچنین در افراد مبتلا به زوال عقل دیررس کشف شده است، تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۹۸ آن را در ۱۷ نمونه از نمونه مغز ارزیابی شده نشان داد.

دانشمندان در آن زمان گفته بودند به نظر می‌رسد که عفونت با باکتری ممکن است با این بیماری مرتبط باشد. هنگامی که اسیب به بافت نازک پوشش بینی به نام اپیتلیوم بینی برسد،

## مدیکال اکسپرس: دستگاهی که زندگی را به آسیب‌دیدگان مغزی برمی‌گرداند

پژشکان در سال ۲۰۱۸ از طریق جراحی، یک دستگاه آزمایشی را در اعماق مغز بیماری که در سال ۲۰۰۰ به دلیل تصادف دچار آسیب مغزی شده بود، کاشتند. سپس فعالیت الکتریکی دستگاه را با دقت کالبیره کردن تا شبکه اصلی کرد. نام کالبیری و رمز عبور خود را وارد کنید تا دستگاه اینتیتی کنمتری دارد. ایجاد شبکه مهمان آسان است و می‌توانند دستگاه‌های خود را به آن وصل کنند و ممکنین آن را در اختیار مهمانان قرار دهید. با این کار یک رمز عبور کاملاً مجزا ایجاد می‌کنند تا شبکه اصلی شما دارای یک لایه امنیتی اضافی باشد.

به طور کلی، شبکه‌های مهمان را می‌توان با تایپ آدرس آی‌پی روت خود در یک مرورگر راماندازی کرد. نام کالبیری و رمز عبور خود را وارد کنید تا وارد صفحه مدیریت روت شوید. در اینجا باید مدیکال اکسپرس، نتایج کارآزمایی بالینی روی این بیمار که به‌طور داوطلبانه در این آزمایش شرکت کرده بود روز گذشته در مجله علمی Nature Medicine منتشر شد.

بیمار می‌گوید که پس از کاشت این دستگاه در مغز خیلی زود توانست کارهایی که تا پیش از این ممکن باشد، می‌توانید یک شبکه مهمان پسازید. آزادس امنیت ملی ایالات متحده بر اهمیت شبکه مهمان تاکید می‌کند و می‌گوید: در صورتی که از آن قادر به انجامش نبود انجام دهد. مانند فهرست‌کردن خریدها از فروشگاه. اما به محض اینکه دستگاه خاموش می‌شد این امکان از او گرفته شد. این دستگاه آزمایشگاهی برای ۴ بیمار دیگر نیز متوجه به تحریک عمقی مغز و کارشناسان فناوری مایکروسافت نیز آن را به عنوان یک ایده خوب در وبسایت این شرکت تبلیغ می‌کنند.

گزارش CNET:

## یک ترفند ساده برای امنیت واپی فای و هک نشدن

می‌شوند که به کلامیدیا از جازه می‌دهد به راحتی به اطلاعاتشان دسترسی پیدا کنند. می‌توانید با یک اقدام ساده واپی فای خود را امن کنید. اگر تعداد زیادی دستگاه هوشمند در خانه خود دارید، ممکن است بخواهید برخی از آن‌ها را به شبکه واپی فای مهمان متصل کنید. برخی از دستگاه‌ها بیشتر از سایرین در معرض خطر هک هستند و شما نمی‌خواهید یک مجرم سایبری جاسوسیتی را بکند. بر اساس گزارش CNET، ترمومترها، بلندگوهای هوشمند و حتی دوربین‌های امنیتی خانه گاهی می‌توانند بیشتر از سایر دستگاه‌ها قابل هک باشند. تلفن یا رایانه شما احتمالاً در شبکه واپی فای

# دفتر حقوقی و مهاجرتی الهام معاونی

وکیل رسمی  
دادگستری  
و افسر سابق  
اداره مهاجرت

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

Member of Law Society  
of Upper Canada



## حقوق و دعاوی خانوادگی

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

## حقوق املاک و مستغلات

خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری  
تمدید و تجدید و امامه های بانکی

Status Certificate Review & Advise (free with purchase)

## مهاجرت از طریق سرمایه گذاری تحصیلات و تجربه کاری ویزای سریع کار و تحصیلی

دفاع از پرونده های مهاجرتی و 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.



### ۲. حافظه کوتاه‌مدت را تقویت می‌کند

این پژوهش می‌گوید که پیاده روی معکوس همچنین می‌تواند حافظه کوتاه مدت شما را تقویت کند. دکتر موزلی می‌گوید که محققان داشتگاه روهیمپتون پس از درخواست از افراد برای قدم زدن به عقب، جلو یا ایستادن بی حرکت در هنگام تماشای یک ویدیو، حافظه افراد را بررسی کردند و دریافتند که افرادی که به سمت عقب پیاده روی می‌کردند «دانما بیشتر از دیگران در مورد ویدیو به یاد می‌آورند».

او می‌گوید: «راه رفتن به عقب بخش های بیشتر را از غمزبر نسبت به راه رفتن به جلو فعال می‌کند و به سبیج متابع مغزی شما کمک می‌کند». این شامل قشر پیش پیشانی که در برنامه ریزی، تصمیم گیری و حافظه دخیل است نیز می‌شود.

### ۳. کمردرد را کاهش می‌دهد و تعادل را بهبود می‌بخشد

بروفسور جنت دوفک از دانشگاه نوادا در لاس وگاس که مهمان این پادکست بود، می‌گوید یکی از مزایای اصلی راه رفتن به عقب «استفاده منتفاوت از گروه های عضلانی اصلی» است که می‌تواند به کمردرد و انعطاف پذیری کمک کند.

او به دکتر موزلی گفت: «دسته ای از ماهیجه های پشت پاها شما عضلات همستانینگ هنگامی که به عقب راه می‌روید، کشیده می‌شوند.

دکتر دوفک تصریح می‌کند: «داشتن این کشش اجازه می‌دهد که دامنه حرکتی بیشتری داشته باشیم و در نتیجه استرس پشت را کاهش دهیم». او مدعی است که یک مطالعه کوچک

به مدیریت او بر روی وزرشکاران، نشان داد که درصد آن ها با قدم برداشتن به سمت عقب توансنتند در در کمر خود را کاهش دهنند. وی افروز که این عمل همچنین می‌تواند به «بهبود ثبات و تعادل» کمک کند.

دکتر دوفک در تحقیقات خود دریافت که افراد مسنی که به مدت ۱۵ دقیقه، پنج روز در هفته و به مدت چهار هفته پیاده روی می‌کنند، می‌توانند تعادل خود را بهبود بخشنند. دکتر دوفک در ادامه تصریح کرد: «پیشنهاد من این است که

آهسته شروع کنید و برای مدت زمان طولانی تری پیاده روی و راه رفتن سریع تر خودتان را آماده کنید». او پیشنهاد کرده که با یک یا دو دقیقه شروع کنیم و هر چند روز یک دقیقه پیشتر به آن اضافه کنیم.

دانشگاه نوادا؛

## پیاده روی روبروی عقب مفیدتر از پیاده روی رو به جلو است

همه ما شنیده ایم که پیاده روی می‌تواند برای سلامتی مان عالی باشد. اما هدف گذاری ۱۰ هزار قدم در روز می‌تواند برای برخی کمی سخت و دشوار به نظر برسد و بین روزهای کاری شلوغ یا مراقبت از کودکان، انجام آن غیرممکن باشد. چه می‌شد اگر می‌توانستید گام های برداشته شده را بیشتر مسافر کنید؟

به گفته دکتر مایکل موزلی، تنها کاری که باید انجام دهید این است که جهت پیاده روی و قدم ها را تغییر دهید. این پژوهش تلویزیونی و مجری پادکست Just One Thing در این باره گفت: «است که قدم زدن به عقب (پیاده روی رو به عقب) به جای جلو، برای تهها چند دقیقه، می‌تواند مزایای شگفت انگیزی برای سلامتی داشته باشد.

دکتر موزلی می‌گوید که او به این تمرین عجیب اعتقاد راسخ داشته و به اثرگذاری آن ایمان نارد و بر اساس تجربیاتش، راه رفتن به سمت عقب به کمر و زانوها کمک زیادی می‌کند. این پژوهش در این باره می‌گوید: این تکنیک است که برای دهه ها در فیزیوتراپی برای بازتوانی آسیب های قسمت های پایین پا مورد استفاده قرار می‌گیرد. این کار می‌تواند راه رفتن و تحرک شما را بهبود بخشد و مطالعات علمی بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند چگونه راه رفتن به عقب می‌تواند حافظه و مهارت های حل مسأله شما را تقویت کند.

اما این متخصص تغذیه بر این باور است که استفاده از روش پیاده روی بر عکس بسیار بیشتر از آن جیزی است که فکر می‌کنید. او راه رفتن رو به عقب را «تمرینی سیار قدیمی» خوانده که «تصور می‌شود از چین نشأت گرفته باشد، جایی که تا به امروز محبوب باقی مانده است». وی در ادامه می‌گوید: «در واقع چینی ها یک جمله مشهور دارند که ۱۰۰ گام به جلو ارزش دارد». به اندازه ۱۰۰۰ گام به جلو ارزش دارد.

### ۱- کالری بیشتری می‌سوزاند

به گفته این متخصص تغذیه، عقب عقب راه رفتن انرژی بیشتری حدود ۳۰ درصد نسبت به قدم گذاشتن رو به جلو مصرف می‌کند، بنابراین به بدن شما کمک می‌کند تا چند کالری بیشتر از راه رفتن به سمت جلو بسوزاند.

او به مطالعه ای در مجله بین المللی پژوهشی ورزشی اشاره کرده که نشان می‌داد داوطلبان سالم با اضافه کردن پیاده روی به سمت عقب به برنامه ورزشی خود، ۲.۵ درصد از چوبی بدن خود را از دست می‌دهند.

دکتر موزلی می‌گوید: «راه رفتن به سمت عقب از ماهیجه های استفاده می‌کند که در طول راه رفتن به سمت جلو کمتر فعال هستند، مانند ساق پا و ماهیجه پشت پا و همچنین ماهیجه چهارسر، آن ماهیجه بزرگ در جلوی ران».

مصرف می‌کنید.  
برخلاف برگ‌های چای سبز، این پودر معمولاً با شیر یا آب به صورت کف در می‌آید و مصرف می‌شود. مانند چای سبز، چای ماجا نیز حاوی حدود ۰.۴ میلی گرم کافئین در هر فنجان است. ماچا به طور سنتی با هم زدن پودر با آب داغ در یک فنجان تهیه می‌شود، اما وقته به اسموتی‌ها، لانه‌ها و محصولات پخته شده اضافه می‌شود، هم طعم بی‌نظیری دارد. ماچا حاوی سیاری از خواص مفید و انرژی‌زا چای سبز است. یک چای محرك و انرژی‌زا است که گفته می‌شود به بالا بدن تمرکز کمک می‌کند.

#### برای ماته

این دمنوش گیاهی به دلیل طعم منحصر به فرد و فواید سلامتی بی شمارش شناخته شده است. با تاریخچه فرهنگی غنی و طرفداران رو به رشدش، به نوشیدنی محبوب در سراسر جهان تبدیل شده است. برای ماته یک چای از امریکای جنوبی است که معمولاً در میان چای‌های گیاهی قرار می‌گیرد. میزان کافئین آن تا حد زیادی به نحو تهیه آن بستگی دارد. برای ماته توسط امریکایی‌ها به عنوان یک نوشیدنی انرژی‌زا شناخته شده است. این چای دارای طعمی دودی با نت‌های سنتگین و خاکی است. طعمی تند دارد که با قهوه قابل مقایسه است و عطری قوی دارد. برای ماته حاوی کافئین بیشتری نسبت به چای سبز است اما باز هم کمتر از یک فنجان قهوه. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که برای ماته می‌تواند استقامات و عملکرد ورزشی را افزایش دهد.

#### سیاه

چای سیاه یکی از پرمصرف ترین انواع چای در جهان است که به خاطر طعم و مزه قوی خود شناخته شده است. چای سیاه یک چای کاملاً اکسید شده است که تحت یک روش پردازش منحصر به فرد قرار می‌گیرد که به آن طعم منحصر به فرد، قوی، مالت دار و رنگ قهوه‌ای تبره می‌دهد. چای سیاه حاوی بیشترین میزان کافئین در بین چای‌های دیگر است. چای سیاه یکی از محبوب ترین و بهترین چای‌ها برای بالا بردن انرژی و افزایش تمرکز است. معمولاً یک فنجان استاندارد در مقایسه با قهوه حاوی حدود نصف مقدار کافئین است.

#### اولانگ

چای اولانگ یک چای سنتی چینی است که از نظر اکسیداسیون بین چای سبز و چای سیاه سیاه قرار می‌گیرد. چای اولانگ با تاریخچه غنی خود که به قرن‌ها قبل برミ گردد، به نوشیدنی محبوب در سراسر جهان به دلیل طعم بی‌نظیر تبدیل شده است. بیشتر چای‌های اولانگ رنگ تیره دارند و طعم خاکی و مالتی دارند.

#### سفید

چای سفید نوعی چای است که به خاطر طعم و عطر ملایم و لطیف‌تر معروف است. چای سفید مقدار کمی کافئین دارد. بنابراین، اگر کافئین را به خوبی تحمل نمی‌کنید، اما ممحناتی می‌خواهید انرژی‌تان بالا باشد، این چای ممکن است مناسب باشد.



کافئین کمک می‌کند.  
توانید چای پوثر را برای انرژی بتوشید، اگرچه معمولاً به اندازه سایر نوشیدنی‌های کافئین دار C است که می‌تواند سلامت سیستم ایمنی را تقویت کرده و سطح انرژی را بالا ببرد.

#### ماچا

ماچا که منشا آن ژاپن است، قرن هاست که بخشی جدایی ناپذیر از مراسم سنتی چای ژاپنی بوده است. با این حال، محبوبیت آن اکنون در سراسر جهان گسترش یافته است و علاقه‌مندانه به چای و افراد آنها به سلامت را مجدوب خود کرده است. ماچا در مقایسه با سایر چای‌های سبز، کافئین بیشتری را فراهم می‌کند، زیرا شما به جای دم کردن برگ‌ها، کل برگ چای را

## 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**

روبوروی پلازای ایرانیان (جنپ پلازای Fido)



نقل از studyfinds.com

## بهترین چای برای افزایش انرژی

به نقل از sdnfyduts.com، همه چای‌ها بخسان ساخته نمی‌شوند، بنابراین ما بهترین چای‌ها را که از نظر انرژی می‌تواند به شما کمک کند تا روز خود را با نشاط و شادابی سپری کنید، رتبه‌بندی کردیم. چه به دنبال نوشیدنی صحبتگاهی باشید و چه در بعدازظهر، این چای‌ها حواس شما را تقویت می‌کنند و شما را هوشیار نگه می‌دارند.

#### چرا برای انرژی باید چای بتوشید:

کافئین طبیعی: چای حاوی کافئین طبیعی است که انرژی ملایم و پایداری را در بدن به وجود می‌آورد. مواد موجود در چای، هوشیاری آرامی ایجاد می‌کند و تمرکز را بدون اضطراب افزایش می‌دهد.

آن‌تی‌اسیدیان: چای سرشار از آنتی‌اسیدان محافظت می‌کند و سلامت و تندرستی کلی را ارتقا می‌دهد.

تنوع طعم: با انواع بی‌شماری چای در دسترس، می‌توانید بهترین را مطابق با طعم و سلیمانه دلخواه خود انتخاب کنید. برخی از چای‌ها فواید بیشتری مانند کمک به هضم غذا، تسکین استرس و بهبود خواب دارند. هیدراته کردن و تندرستی: نوشیدن چای باعث آبرسانی می‌شود که برای سطوح بهینه انرژی و سلامت کلی ضروری است.

در دسترس و مقوون به صرفه: چای به راحتی در دسترس است و اغلب مقوون به صرفه تراز سایر نوشیدنی‌های انرژی‌زا است، و آن را به گزینه‌ای مقوون به صرفه تبدیل می‌کند.

جاگیرکنن سالم: چای جاگیرکنن سالم تری برای نوشیدنی‌های شیرین و نوشیدنی‌های انرژی‌زا است و انرژی را بدون عواقب منفی برای سلامتی فراهم می‌کند.

در این مطلب هفت مورد از بهترین چای‌ها را که برای بالا بردن انرژی مفیدند برای شما آورده‌ایم.

#### سبز

چای سبز نوعی چای است که به دلیل فواید بی‌شمار سلامتی و طعم بی‌نظیر، محبوبیت زیادی به دست آورده است. چای سبز که هزاران سال پیش از چین سرچشمه گرفته است، اکنون به طور گسترده‌ای در سراسر جهان مصرف می‌شود. در مقایسه با انواع دیگر، چای سبز کافئین کمتری دارد که تقریباً ۵۳ میلی گرم کافئین در هر فنجان است. این بدان معناست که می‌توانید از چند فنجان چای سبز در طول روز بدون خطر کافئین اضافه لذت ببرید.

برای کسانی که نمی‌توانند بدون دوز روزانه کافئین کار کنند، چای سبز یک انتخاب عالی است. این چای حاوی کافئین است، به این معنی که تمام مزایای مرتبط به آن را به شما می‌دهد؛ افزایش انرژی، تمرکز و هوشیاری. ترکیبی که با ایجاد احساس آرامش و استرس کمتر به تعادل

افرادی که برنامه خواب متغیر دارند می‌تواند کنترل قند خون را بهبود بخشد یا خیر. آنان همچنین می‌خواهند بدانند که آیا بازگرداندن خواب در افرادی که به طور معمول خواب کافی ندارند می‌تواند متابولیسم گلوکز را افزایش دهد یا خیر.

این مطالعه نقش حیاتی خواب کافی در حفظ سلامت متابولیک، به ویژه در زنان را بر جسته می‌کند و به عنوان یادآوری پیامدهای بالقوه درازمدت کمبود خواب حتی خفیف بر توانایی بدن ما برای مدیریت انسولین است.

نکته مهم این است که خواب کافی در هر شب ممکن است منجر به کنترل بهتر قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، به ویژه در میان زنان یائسه شود.

خواب ناکافی، یک مسئله رایج در جامعه مدرن، با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی فراتر از احساس خستگی مرتبط است. کمبود خواب ممکن است تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد.

مطالعه تأثیر کم خوابی ممکن بر سلامتی فرد چالش برانگیز است و نتایج تحقیقات قبلی انجام شده در ازمیا شگاه نشان داده است که دوره‌های کوتاه محرومیت از خواب می‌تواند متابولیسم گلوکز را مختل کند با این حال، کارشناسان می‌گویند این مطالعات معنکس کننده یک تحریه در دنیای واقعی از کمبود خواب نیستند. یکی از مهم‌ترین اثرات خواب ناکافی بر سلامت متابولیک است که می‌تواند منجر به چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی شود و به این دلیل اتفاق می‌افتد که کمبود خواب می‌تواند بر توانایی بدن در تنظیم گلوکز تأثیر بگذارد و مقاومت به انسولین را افزایش دهد همچنین هورمون‌هایی را که اشتها را کنترل می‌کنند مختل می‌کند و منجر به افزایش گرسنگی و درافت کالری می‌شود.

هنگامی که شما به اندازه کافی استراحت نکنید، سیستم ایمنی بدن نیز آسیب می‌بیند. خواب به تقویت پاسخ ایمنی کمک می‌کند و بدمون آن، بدن بیشتر مستعد ایتالی به عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌شود. علاوه بر این، خواب ناکافی می‌تواند بر هورمون‌های رشد و استرس، بالزوی و حتی خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، ملاتونین، هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند، خواص ضد سلطانی دارد و تولید آن می‌تواند با کمبود خواب بختل شود.

این یافته‌ها اولین یافته‌هایی است که نشان می‌دهد کمبود خواب سبک به مدت ۶ هفتگه باعث تغییراتی در بدن خواهد شد که خطر ابتلا به دیابت را در زنان افزایش می‌دهد. کارآزمایی‌های قبلی که تأثیر نامطلوب بر حساسیت به انسولین را نشان می‌داد، بیشتر مردان را شامل می‌شد و بر تأثیرات محدودیت خواب بسیار شدید در یک دوره زمانی کوتاه متمرکز بود.

کارشناسان توصیه می‌کنند که برای داشتن بهترین خواب ممکن، زمان خواب را ثابت همچنین اتاق خواب خود را ساخت، تاریک و در دمایی راحت نگه دارید و در عین حال از مصرف کافین و الکل همچنین استفاده از وسایل الکترونیکی و عده‌های غذایی پر جرم قبل از خواب اجتناب کنید.



محققان گفتند که آنان بر روی زنان تمرکز کردند زیرا نتایج تحقیقات گذشته نشان می‌دهد افزایش یافته است. میانگین سطح قند خون برای همه شرکت‌کنندگان در طول مطالعه ثابت متابولیک قلب زنان نسبت به مردان دارد. باقی ماند.

چربی شکمی عامل مهمی در مقاومت به انسولین در یک دوره زمانی طولانی‌تر، استرس مداوم بر سلول‌های تولیدکننده انسولین به دلیل افزایش از کار افتادن آنها و در نهایت منجر به دیابت نوع ۲ شود. این گروه تحقیقاتی قصد دارد بیشتر بررسی کند که آیا تشبیت گکوهای خواب در

## دانشگاه کلمبیا: کمبود خواب با بیماری دیابت زنان ارتباط مستقیم دارد

بر اساس نتایج تحقیق جدید دانشگاه کلمبیا، خواب ناکافی می‌تواند به طور قابل توجه مقاومت به انسولین را در زنانی که عادت به خواب کافی دارند، افزایش دهد. خواب ناکافی خطر ابتلا به دیابت را در زنان افزایش می‌دهد. محققان دریافتند که این مورد به ویژه در مورد زنان یائسه صادق است. خواب سالم به اندازه تغذیه سالم ضروری است.

این محققان اظهار کردند که زنان در طول عمر با تغییرات زیادی در عادات خواب به دلیل فرزندآوری، فرزندپروری و یائسگی مواجه می‌شوند و بیشتر از مردان این تصور را دارند که به اندازه کافی نمی‌خوابند. لام بدکر است که ملیح‌غم افزایش مقاومت به انسولین، میانگین سطح قند خون در تمام شرکت‌کنندگان ثابت باقی ماند. جالب اینجاست که محققان دریافتند، افزایش مقاومت به انسولین به دلیل افزایش چربی بدن نیست. این امر تأثیر مستقیم کاهش خواب را بر سلول‌های تولیدکننده انسولین و متابولیسم نشان می‌دهد.

این مطالعه از این جهت اهمیت است که اثرات طولانی مدت کمبود خواب خفیف تمرکز دارد که یک اتفاق بسیار رایج در جامعه امروزی است. این یافته‌ها به ویژه با توجه به اینکه حدود یک سوم امریکایها کمتر از حداقل هفت تا ۹ ساعت خواب توصیه شده در هر شب می‌خوابند، مرتبط هستند.

این تحقیق شامل ۲۸ زن سالم از جمله ۱۱ زن پائسه بود که معمولاً حداقل هفت ساعت در شب می‌خوابیدند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان در دو مرحله مطالعه به ترتیب تصادفی قرار گرفتند. در یک مرحله، از آنان خواسته شد که خواب کافی خود را حفظ کنند. در مورد دیگر نیز خواسته شد که زمان خواب خود را به مدت یک ساعت و نیم به تعویق بیندازند و زمان کل خواب خود را حدود ۶ ساعت کاهش دهند. هر یک از این مراحل ۶ هفته به طول انجامید.

همه شرکت‌کنندگان در مطالعه به طور قابل توجهی توانستند مدت خواب شبانه خود را در مرحله سخت محدودیت خواب ۶ هفتگاهی کاهش دهند. مطابقت با برنامه خواب با دستگاه‌های پوشیدنی اندازه‌گیری شد. در طول مطالعه، محققان انسولین، گلوکز و چربی بدن را اندازه‌گیری کردند.

این مطالعه شامل دو مرحله ۶ هفته‌ای بود که به صورت تصادفی انجام شد. نتایج نشان داد که کاهش ۹۰ دقیقه خواب به مدت ۶ هفتگه باعث افزایش سطح انسولین ناشتا تا بیش از ۲۱ درصد به طور کلی و بیش از ۵۱ درصد در میان زنان پائسه شد. مقاومت به انسولین به طور کلی نزدیک به ۵۱

## ارائه کننده کلیه خدمات گرمایشی و سرمایشی

**فروش . نصب . تعمیر**

فرنیس، ایرکاندیشن، آبکرمکن، شومینه، شوفاژ روفت‌اپ  
باربیکیو، گرمایش از کف، اسپلیت‌یونیت، یونیت هیتر  
خدمات کانال‌کشی و گازکشی

مشاوره  
تلفن  
رایگان

با مکان، اقساط ماهیانه  
بدون سود

کیفیت عالی، سرویس سریع،  
قیمت مناسب

Tel: 647.896.3025

Web: AirSolarSystem.com

خالی به تنظیم حرکات روده کمک کرده، از بیوست جلوگیری می‌کند و باعث هضم روان‌تر غذا در طول روز می‌شود.

#### پشتیبانی از مدیریت وزن

برای کسانی که برای مدیریت وزن خود تلاش می‌کنند، نوشیدن آب گوجه فرنگی با معده خالی می‌تواند سپیر مفید باشد. این آبیوه کالری کمی دارد، اما محتوای فیبر آن احساس سریری را القای می‌کند و به طور بالقوه باعث کاهش دریافت کالری اضافی در اوایل روز می‌شود.

#### نکته پایانی

خوردن آب گوجه فرنگی با معده خالی می‌تواند به عنوان یک افودنی ساده و در عین حال تاثیرگذار بر رژیم غذایی صبحگاهی شما در نظر گرفته شود، مزایای این اکسیر خوشمزه و خوش رنگ از جذب مواد مغذی گرفته تا کمک به سم زدایی و ارتقای سلامت دستگاه گوارش، فراتر از طعم لذت بخش آن است. بنابراین، برای خود یک لیوان آب گوجه فرنگی بریزید، طراوت آن را بچشید و اجرازه دهید صبح‌تان شروعی مغذی برای یک روز سالم‌تر باشد.



زدایی شده و منجر به پشتیبانی می‌کند ( پی اچ مقیاسهای برای تعیین میزان اسیدی یا بازی بودن می‌شود و عملکرد روده را تقویت می‌کند. یک محلول آبی است).

#### اکسیر گوارشی

گوجه فرنگی سرشار از آنزیم های گوارشی و فیبر است. وجود این عناصر باعث می‌شود آب گوجه فرنگی به یک نوشیدنی مقوی و عالی برای به دفع سومون از بدن کمک می‌کند. مصرف این نوشیدنی با معده خالی باعث آغاز فرآیند سم سیستم گوارش تبدیل شود. نوشیدن آن با معده

#### متخصصان تقدیمه:

## ۴ مزیت شگفت‌انگیز آب گوجه فرنگی برای سلامتی

بسیاری از علاقهمندان به سلامتی با طلوع خورشید و آغاز یک روز جدید، تصمیم می‌گیرند صبح خود را با یک لیوان آب گوجه فرنگی به صورت ناشتا و با معده خالی شروع کنند. فراتر از طعم جالب و جذاب این نوشیدنی، خوردن آب گوجه فرنگی دارای مزایای بسیاری است که به سلامت کلی کمک می‌کند.

#### خصوص قلیایی

گوجه فرنگی با وجود طعم اسیدی، اثر قلیایی بر بدن دارد. شروع روز با آب گوجه فرنگی باعث کمک به تعادل سطح pH بدن می‌شود و یک محیط قلیایی ایجاد می‌کند که از عملکرد بهینه

#### محققان امریکایی:

## افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان با کمبود ویتامین D

تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند. به نظر می‌رسد ویتامین D در کنترل رشد طبیعی سلول‌های پستان نقش دارد و ممکن است بتواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

ویتامین D با کاهش رشد سلول‌های پستان و تولید استروژن در بدن می‌تواند از بروز سرطان پستان جلوگیری کند. اگرچه ویتامین D در سطوح کافی ویتامین D با کنترل رشد سلول‌های پستان و تولید استروژن در بدن نقش مهمی دارد، اما بیشتر افراد به اندازه کافی این ویتامین را دریافت نمی‌کنند. ویتامین D تها یکی از چندین ویتامینی است که باید روزانه مصرف کنید. این ماده به بهبود اینمنی، حفظ عملکرد سیستم عصبی، بهبود سلامت استخوان‌ها و تنظیم سطح کلسیم و فسفر خون کمک می‌کند. اما متأسفانه کمبود ویتامین D در سراسر جهان به طور فزاینده‌ای شیوع پیدا کرده است. بر اساس تحقیقات، سطوح پایین ویتامین D با طیف وسیعی از مسائل بهداشتی مرتبط است، از جمله: اختلال در خواب، دیابت، فشار خون بالا، ضعف عضلانی، پوکی استخوان و ... .

ویتامین D چگونه احتمال ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد؟

تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D به طور کلی از سرطان پستان جلوگیری نمی‌کند، اما ممکن است احتمال ابتلا به این بیماری را در برخی از زنان کاهش دهد. مطالعات دیگر نیز سطوح پایین ویتامین D را با احتمال بالاتر



ویتامین D در خون خود بودند، در مقایسه با کسانی که کمترین سطح ویتامین D را در خون خود داشتند، ۴۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان جلوگیری کرد. بر اساس مطالعات سرطان گرفته، زنانی که دارای بالاترین سطح یکی از مهم‌ترین کارهایی که در خصوص

سرطان پستان در بین می‌تواند از شروع مصرف ویتامین D باشد. قرار گرفتن در معرض نور خورشید علاوه بر تأثیرات خطراتی هم دارد و احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد؛ بنابراین بیش از زمان توصیه شده روزانه، ویتامین D مورد نیاز بدن را دریافت کنید. توجه داشته باشید که قرار گرفتن در معرض نور خورشید علاوه بر تأثیرات خطراتی هم دارد و احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد؛ بنابراین بیش از زمان توصیه شده در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار نگیرید. مکمل‌ها: ویتامین D<sup>۳</sup> بهترین گزینه برای رفع کمبود ویتامین D است، اما پیش از شروع مصرف مکمل‌های ویتامین D لازم است یا کمترین خون ساده سطح ویتامین D خود را سنجید و اگر لازم بود، قرص‌ها و دیگر مکمل‌های این ویتامین را صرف کنید. سطح توصیه شده برای ویتامین D<sup>۳</sup> ۶۰ نانوگرم در میلی لیتر است.

چند ماه بعد از مصرف این دارو، مجدد سطح ویتامین D خود را برسی کنید و دوز مکمل خود را بر این اساس تنظیم کنید. مصرف زیاد ویتامین D گهگاهی باعث افزایش بیش از حد کلسیم در خون می‌شود.

غذاهای غنی از ویتامین D: متابع خوارکی غنی ویتامین D عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی قزل آلا، شیر گاو، آب پرتفال، شیر سویا، زرده تخم مرغ، قارچ، جگر گاو، غلات و جو دوسر.

## حسابداری نشان — افشین غایبی —



خدمات حسابداری و مالی      تهیه اظهارنامه‌های مالیاتی  
تنظیم صورت حساب‌های مالی      ثبت شرکت‌ها  
برداشتن شرط مهاجرت تجاری      خدمات مالیاتی (أشخاص و شرکت‌ها)

**416.223.3336**

6120 Yonge St. Suite 212, Toronto, ON M2M 3W7  
طبقه بالای سوپر کوچکت زمان و پسروان

منظور آن است که از شوینده‌های قوی استفاده نشود. البته این موضوع به معنای آن نیست که این گونه مواد، پوست را خشک نمی‌کنند. توجه داشته باشیم سرما خشکی پوست را تشدید می‌کند. پس باید برای مقابله با آن از لباس مناسب و گرم استفاده شود. ضمن آنکه سرما، خشکی هوا را هم تشدید می‌کند. پس بهتر است هوای آتاق یا فضاهای بسته را در خانه به کمک قراردادن کتری روی گاز یا استفاده از دستگاه پخور مطروب نگه داشت.

این پژوهش تأکید می‌کند؛ استفاده از ضدآفتاب برای ممهۀ افراد ضروری است. ولی در افراد دارای پوست خشک ضروری تر است. همچین استفاده از کلاه لبه دار برای محافظت از تابش مستقیم آفتاب نیز ضرورت زیادی دارد. آلوگی هوا شاید به علت ایجاد مانع در مسیر نور خورشید شدت تخریب پوست را کمی کاهش دهد. ولی حضور گازهای سمی در آن به پوست آسیب بیشتری می‌رساند. همچین وجود دوده در هوای آلوده در لابه لای خطوط پوست باعث تیرگی پوست خواهد شد بنابراین بهتر است در حد امکان از قرار گرفتن پوست در هوای آلوده اجتناب شود.

اولین مورد در این لیست قلعه آقای دو است که بدون جعبه می‌تواند با قیمت ۵۷۶۸ دلار به فروش برسد. اگر فروشنه جعبه بازی را داشته باشد، می‌تواند آن را ۱۵۲۵ دلار بفروشد. کوآدران عنوان دیگری از بازی‌های قیمتی آثاری است که صاحبش می‌تواند آن را به قیمت ۲۲۵۳۲۰ دلار بفروشد.

کاندر اتک را می‌توان به قیمت ۳۷۴.۷۸ دلار و اگر تو باشد ۲۹۵۰ دلار فروخت. بازی محبوب ایکس من، ۱۱۶.۰۳ دلار قیمت دارد و اگر تو باشد ۳۰۵۰ دلار.

مالاگای می‌تواند فقط برای جعبه ۶۹۹.۹۹ دلار، برای سی‌ای‌پی ۲۰۷۵ دلار و در شرایط نو ۳۱۱۳ دلار برای صاحبیش به ارمغان بیاورد.

یکی دیگر از عنوان‌های محبوب آن دوران، پیسی اینتیورزر است. این بازی ویدیویی می‌تواند به فروشندگان ۲۰۰۶.۴۳ دلار برای جعبه، ۳۵۰۰ دلار برای CIB و ۵۰۰۰ دلار در شرایط نو پول به همراه داشته باشد.

در همین حال، صاحب موزیک ماشین، می‌تواند بازی دوران کودکیش را از ۳۷۴.۷۲ دلار تا ۵۲۵۰ دلار بفروشد. صاحب لبز لدر هم می‌تواند بازی محبوبش را از ۱۹۰.۸۸۵ دلار تا ۷۶۴۸.۵۲ دلار به فروش برساند که رقم قابل توجهی است.



باشد در حد امکان دفعات شست و شوی دستها می‌کند. همان گونه که مشکلات پوست چرب بر پوست چربی سطح خود را از دست می‌دهد اثر چرب کردن و استفاده از کرم و پماد یا کمتر حمام رفتن و... افزایش می‌باید. برای داشتن برناهه مراقبتی برای پوست در گام اول فرد باید بداند چه نوع پوستی دارد. سپس نسبت به نحوه هنگامی که پژوهش مخصوص برای فرد دارای پوست خشک، صابون یا پن تجویز می‌کند

دکتر خلیل صداقت پیشه؛ متخصص پوست و مو

و زیبایی درباره میزان خشکی یا چربی پوست می‌گوید: خشکی یا چربی پوست در وهله نخست یک مشکل ژنتیکی است؛ یعنی بعضی افراد به طور طبیعی پوست خشک، بعضی دیگر چرب و اغلب افراد نیز پوستی مختلط دارند؛ یعنی بعضی نواحی پوست آن‌ها چرب و بعضی قسمت‌های دیگر هم خشک است. حال باید توجه داشت عوامل محیطی نیز می‌توانند مشکل را افزایش یا کاهش دهند. مثلاً سرماه‌های هوای شست و شوی زیاد، نسبت و شو با آب سرد یا آب خیلی داغ می‌تواند خشکی را تشدید کند. به غفته‌ی وی، پوست خشک، فرد را مستعد اگزما،

## راهنمای مراقبت از پوست در هوای سرد



سایت پرایس چارتینگ، ۸ مورد از با ارزش‌ترین بازی‌های ویدیویی آثاری از آن دوران، معرفی شده است:

## فن آوری: فروش بازی‌های آثاری قدیمی با قیمت‌های بالا!

آثاری بازی مورد علاقه کودکان چهل سال پیش بود و اگر کسی بازی محبوب کودکی‌اش را نگه داشته باشد، می‌تواند بول خویی به دست آورد. که اگر کسی یک نسخه از بازی‌های آثاری دهد ۱۹۸۰ را داشته باشد، می‌تواند آن را به قیمت حدوداً ۷۰۰۰ دلار بفروشد.

به نقل از سان، از همه دارندگان آثاری خواسته شده که وسائل بازی دوران کودکی خود را که چند دهه در اینباری خاک خورده‌اند، برسی کنند، چرا که ممکن است خردمندی‌های ته اینباری چند ده هزار دلار ارزش داشته باشند. آثاری ۲۶۰۰ یکی از اولین کنسول‌های بازی بود که به بازار آمد.

این کنسول که در سپتامبر ۱۹۷۷ توسط آثاری عرضه شد، از کارت‌تریچ‌های ROM قابل تعریض

6347 Yonge St.  
416.225.6600  
pouyacommercial.com

- خدمات مالی و حسابداری
- خرید، فروش و اجاره مسکن
- خدمات امور مهاجرتی

مجتمع  
**پویا**

[ ادامه از صفحه ۱۹ نگاهی به شاه ]

نیوپور کایمز در گزارشی فاش کرد که نه تنها شاه در نیوپورک است بلکه با نام دیوید نیوسوم در بیمارستان بستری شده، مقامات آمریکایی، به ویژه نیوسوم، سخت برآشافتند. سروصادر این ماجرا بالاخره آنچنان بالا گرفت که معاون روابط عمومی بیمارستان چاره‌ای جز استغفار نداشت. گویا هم او بود که خبر بستری شدن شاه را به مطبوعات درز داده بود چون گمان داشت که "برای توجیه سفر شاه به امریکا، مردم حق دارند جزیيات وضعیت پژوهشکی او را بدانند".

درست در همان روزهایی که شاه درمان خود را در بیمارستان نیوپورک می‌آغازید، در حومه تهران، در خانه‌ای کوچک گروهی انتشتمار از دانشجویان اسلامی جلساتی ظاهراً محظمانه تشکیل دادند. از هر داشگاه دو نماینده به جلسه دعوت شده بودند. مدعیین همه جزو "اسلامی" تربیت دانشجویان محل تحصیل خود بودند. موضوع اصلی جلسه واکنش به سفر شاه به امریکا بود. دانشجویان تصمیم گرفتند به قالبی تصمیم امریکا برای صدور ویزا به شاه، سفارت امریکا در تهران را به تصرف دربیاورند 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 انجمان اسلامی داشکده علم و صنعت به شمار میرفت. او تنها در همان جلسه مقدماتی شرکت کرد. به روایتی معتقد بود باید نه تنها سفارت امریکا که سفارت شوروی را هم به تصرف درآورد. گویا گفته بود سیاست آیت‌الله خمینی "نه شرقی نه غربی" است و نباید تنها غرب را مورد حمله قرار داد.

ولی دیگر شرکت‌کنندگان در آن جلسه زیر بار نرفتند. کسی هم نه در آن جمع و نه بعد ازها در دستگاه‌های اداری و امنیتی دولت جلوی این حرکت زیانبار آنان را نگرفت.

در چهارم نوامبر ۱۹۷۹ (۱۳ آبان ۱۳۵۸)، به رغم عرف و حقوق بین‌المللی و عقل سليم، همین دانشجویان از دیوار سفارت امریکا بالا رفتدند و در فاصله‌ای کوتاه کل ساختمان و حیاط سفارت را به تصرف درآوردند و دیبلمات‌ها و کارکنان امریکایی آن را گروگان گرفتند. تنها شش دیبلمات آمریکایی که در آن زمان در سفارت نبودند از این دام وارهیدند و در سفارت کانادا در ایران پناه جستند. چندی بعد، در طرحی که سازمان سیا مجری اصلی اش بود و سفارت و دولت کانادا هم در آن همدلی و مکاری داشتند، این شش دیبلمات از نامهای مستعار و تحت لواز کارمندان یک شرکت تولید فیلم هالیوودی از ایران خارج شدند. به علاوه، طولی نکشید که آیت‌الله خمینی هم، به رغم انتظار، از گروگان گیری دیبلمات‌های آمریکایی جانبداری کرد. آن را چون "نقاب دوم" ستد و پروای بهای اقتصادی و سیاسی و اعطافی شگفتی که این حرکت خلاف عرف و عقل بر ایران تحمیل می‌کرد نداشت. به ظاهر خواست دانشجویان استرداد شاه از آمریکا بود. به واقعه خمینی و یاران روحانی اش به مدد بحرانی که گروگان گیری (و چنگ با عراق) پیدی آورد نه تنها نیروهای متعدد دمکرات و لیبرال خود را از صحنه حذف کردند بلکه قدرقرتی ولايت فقهی را هم در عمل و نظر جانداختند.

خبر گروگان گیری دیبلمات‌ها نه تنها دولت کارت را شگفت‌زده کرد، بلکه بر مضاعلات شاه هم افزود. در واقع به چند علت مختلف، اقامت شاه در



شده که سالها پیش به همراهی ثریا در آن اقامت راه حلی سراغ کند. اما به دلایلی که روشن نیست، طبقه فوقانی بیماری به ظاهر مهک خود. حدس می‌توان زد که در آن لحظات اول ورودش شاه با حالتی روبرو بود که جیمز جویس، در قصه‌ای از جمله " توفانی از عواطف" یاد می‌کند. آن بار به عنوان " توفانی از عواطف" یاد می‌کند. تازه قرارداد کنسرسیوم را امضا کرده و تجربه ۲۸ می‌گذرد. از جمله این ملاقات‌ها دیداری با ابراهیم بیزدی، وزیر امورخارجه وقت ایران بود. تزدی بار دیگر شرط ایران دایر بر معاينه شاه توسط پژشک ایرانی را تکرار کرد. به علاوه می‌خواست شاه بلکه همسرش ملکه هم هیچ گونه فعالیت سیاسی در آمریکا نخواهد داشت. به گفته بیزدی، در شرایط آن روز، گمان دولت اسلامی این بود که "ملکه حتی در بیمارستان، کوشیدن چند و چون دیدارشان را محروم نهاده باشد، اما در هر حال همه جا از شاه و اطرافیانش استقبالی درخواست می‌کشند". سایر این ملاقات‌ها در ۱۹۵۵ (۱۳۳۴) در دو ماه از مهر تا آبان ماهی می‌گذرد. این بیش از شاه درگیر فعالیت‌های سیاسی است... و نشان این فعالیت را مصاحبه اخیر ملکه با مجله‌ای فرانسوی می‌دانستند.

ساعتی بعد از این ملاقات دوم، در شب ۲۲ اکتبر ۱۹۷۹ (۳۰ مهر ۱۳۵۸) هوابیمای گلف نیوپورک به زمین نشست. شاه و ملکه و شمار اندکی از اطرافیان و محفوظان آنها مسافران این پرواز بودند. کارت، به گفته خودش، تنها پس از تردید و تأمل فراوان با آمدن شاه به آمریکا موافقت کرد. "به من گفته شد شاه بیمار و در آستانه مرگ است" و تنها در نیوپورک می‌تواند درمان‌های لازم را دریافت کند. به علاوه، به گفته او، "مقامات ایران و عده داده بودند که در صورت آمدن شاه به آمریکا، آنها از دیبلمات‌های آمریکایی محفوظات‌های لازم را معمول خواهند داشت. در چنین شرایطی بود که شاه شب هنگام به فرودگاه لاکاردیای نیوپورک رسید و بلافضله روانه بیمارستان شد.

این قضا شاه در همان اتفاق و مهمن بازی می‌کرد. وقتی روزنامه

مهمن ترین عواملی که به پیداپیش بحران گروگان‌های آمریکایی در ایران ره سپرد تصمیم دولت کارت به صدور ویزا برای شاه و ملکه بود - تصمیمی که دولت کارت به اکراه و تنها پس از فشارهایی همه جانبه اتخاذ کرد.

البته سوابی افکلر و کیسینجر، شمار دیگری از آمریکایی‌های با نفوذ از طریق تماس مستقیم و نامه، کارت 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 تکه اصرار می‌ورزیدند که او تنها در آمریکا می‌تواند از درمان کافی برخوردار شود. اما در آغاز کارت زیر بار این فشارها نمی‌رفت. شاه هم حتی در آغاز با این سفر مخالف بود. ملکه و برخی از اطرافیان شاه از چنین سفری جانبداری می‌کردند. اما شاه گفته بود، "فکرش را هم نکنند. آنها مرا نمی‌خواهند". وزارت امور خارجه طبیب ویزه خود را برای معاینه شاه راهی مکریک کرد. او در گزارش خود نتیجه گرفت که "شاه بی شک غدد ورم کرد" ای در اطراف گردش دارد. از درد فزانیده شکم هم رنج می‌برد. هر روز هم بیشتر به زردآب دچار است. تردیدی نیست که به سلطان غدد لنفاوی که در عین حال با شیمی - درمانی هم قابل کنترل نیست دچار است". در پایان گزارش پژشک ویزه وزارت امور خارجه آمد بود که "برای ارزیابی دقیق کم و کیف و میزان رشد سرطان [شاه] معایبات و مطالعات فی دقیقی ضروری است که هیچ کدام در هیچ یک از مراکز پژوهشی مکریک شدنی نیست".

شاید این گزارش نقشی اساسی در متقادع کردن کارت به صدور ویزا برای شاه داشت، اما سال‌ها بعد یکی از پژشکان اصلی و پر شهرت شاه، دکتر بنیامین کین، با این ارزیابی وزارت امور خارجه مخالفت کرد و مدعی شد او خوب می‌دانست که "بازار پیچیده مورد نیاز برای درمان شاه همه در مکریک هم وجود داشت". در هر حال، با گزارش پژشک ارسالی وزارت امور خارجه فشار بر کارت و دوچندان شد. سنتاور چارلز پرسی، که از طرفداران پرو پا قرض شاه بود، در دوم اکتبر ۱۹۷۹ (۱۳۵۸) در نامه‌ای خطاب به وزیر امور خارجه وقت نوشت، معلوم نیست چطور به شاه درگیر فعالیت‌های سیاسی است... و نشان این فعالیت را مصاحبه اخیر ملکه با مجله‌ای فرانسوی می‌دانستند.

نمی‌توان کاری برای شاه انجام داد". دولت آمریکا، حتی وقتی که پس از تأخیر و تعلق فراوان، تصمیم به صدور ویزا برای شاه گرفت باز هم سعی تمام کرد که دولت جدید ایران را در جریان امور بگذارد و خیال آنها را از هرگونه توطئه سیاسی راحت کند. در ۲۱ اکتبر، شارزه آمریکا در تهران با مهدی بازگان نخست وزیر وقت، ملاقات خصوصی‌ای در فرودگاهی نزدیک نیوپورک به زمین نشست. شاه و ملکه و شمار اندکی از اطرافیان و محفوظان آنها مسافران این پرواز بودند. کارت، به گفته خودش، تنها پس از تردید و تأمل فراوان با آمدن شاه به آمریکا موافقت کرد. "به من گفته شد شاه بیمار و در آستانه مرگ است" و تنها در نیوپورک می‌تواند درمان‌های لازم را دریافت کند. به علاوه، به گفته او، "مقامات ایران دیگری هم در همین زمینه بین مقامات آمریکایی در تهران و مقامات دولت تشکیل شد. در یکی از این جلسات، مقامات ایرانی خواستند که پژشک معتمد آنها شاه را معاینه کند. مقامات آمریکایی این شرط را بذیرفتند ولی شاه زیر بار نرفت. وزارت امور خارجه آمریکا کوشید با ترتیب دادن ملاقاتی

کلمه‌ای بر زبان بیاورد به طرف تخت اتاق رفت. بر آن دراز خوابید و ملحفه‌ای را بر بدن و صورت خود کشید. انگار بیش از آن خسته بود که حتی رمق اعتراض داشته باشد. ولی ملکه سوایی تسلیم نداشت. با صدای بلند و به اعتراض می‌گفت مگر ما زندانی هستیم؟ مگر می‌خواهند ما را تحویل ملایان بدهند؟ می‌گفت انگار همه این "وضعیت اسفبار را ایجاد کردند که ما را به جنون بکشانند".

فمندانهان آمریکایی پایگاه کوشیدند ملکه را با کلمات تسکین بخش آرام کنند. می‌گفتند نگران امنیت شاه و ملکه بوده و هستند و این اتاق‌ها را امن ترین مسکن موقتی خاندان سلطنتی می‌دانند. می‌گفتند رفت و آمد به پایگاه بیش و کم آزاد است و همین قضیه بر نگرانی‌های فرماندهان افزوده است. بالاخره نوبت دادند که در اولین فرصت شاه و ملکه را به محلی بهتر منتقل خواهند کرد. سه ساعت بعد شاه و ملکه را در خانه یک طبقه سه اتاقه‌ای که معمولاً برای افسران مهمان پایگاه مورد استفاده قرار می‌گرفت مستقر کردند.

شاه دو هفته در این پایگاه ماند. پس از آن که تجربه پر درد و روشن را پشت سر گذاشت، به تدریج روحیه بهتری پیدا کرد. گهگاه "با افسران آمریکایی در مورد تحریبات خلبانی شان" گپ می‌زد و همین گفتگوها سرگرم و سرحاش می‌کرد، ولی از همان لحظه ورود روشن بود که این پایگاه اقامت‌گاهی دائمی نیست. معلوم بود که مقصد کشور و جایی دیگر است، ولی هنوز شاه نیازمند کشوری بود که او را بپذیرد و کماکان همان سه کشور - که هیچ کدام هم در آن لحظه مطلوب شاه یا آمریکا نبود - تنها مقصد ممکن‌اش بود. در همان روزهای اقامت در این پایگاه، شاه خبر تور خواهزاده‌اش را شنید. در هفتم سپتامبر شهریار، پسر اشرف، در پاریس تورور شد. او افسر نیروی دریایی بود و از میان اعضای خاندان پهلوی تنها کسی بود که در آن روزها خود را وقف مبارزه با رژیم اسلامی کرده بود. مرگ شهریار "شاه را دچار افسردگی خمous کرد".

اشرف برای دیدن برادرش و همدمدی و همدلی به پایگاه لاکنند آمد و این قضیه هم ظاهراً بر غم شاه اضافه کرد. در همین روزهای برق بود که شاه خبردار شد که آفریقایی‌جنوبي هم دیگر حاضر به صدور ویزا برای او و خانواده‌اش نیست. امروز که به گذشته می‌نگریم، سرنوشت دردری شاه سخت غریب به نظر می‌اید. گرچه در یک همه‌پرسی مطابعاتی غربی در سال ۲۰۰۸ شاه، در کنار کسانی چون موبوتون، ایدی امین و مارکوس به عنوان یکی از "فاسدترین دیکتاتورهای" زمان شاخته شده بود، و گرچه حتی به گمان جدی ترین منتقدان شاه، استبداد و حتی فساد در رژیم او کمتر از استبداد و فساد رژیم مثلاً موبوتون بود، اما باز هم می‌بینیم که موبوتون و امین توانتستند سالهای واپسین عمر خود را در مهاجرت اما در امیت بگذرانند، اما شاه در ماههای آخر عمرش نه تنها دربری که هزار و یک تحقیر دیگر را هم به ناچار تجربه کرد.

**ادامه دارد...**



سادات را به خطر خواهد انداخت. در مقابل، "اعلیحضرت رسمآ خود را در سایه مرحمت دولت پاراگوئه مخالفت کرد. کاتلر نکته دیگری را هم به شاه اطلاع داد: در مذتی که در آمریکا است حق اقامت در منزل خواهراش، اشرف را خواهد داشت. در آن روزها یکی از منازل اشرف در نیویورک بود و شاه از دیدار با اقامت در آن آپارتمان منع شد. در

یک کلام، شاه چاره‌ای جز ترک بیمارستان نداشت وی مانند روزهای آخر اقامتش در مراکش، هنوز معلوم نبود قرار است نیویورک را به نظر کاملاً ترک بگوید.

حتی بیرون بُردن شاه از بیمارستان هم کار آسانی نبود. معمولاً این‌بهی از مخالفان، همراه شمار فراوانی از ایالات متحده ایالتی که در این زمانهای امریکا در ایران گره خورده است. برخی از مشاوران در تمام طول شب لحظه‌ای از پاسداری خود و نمی‌مانند. وقتی شب خروج شاه بالآخره فراسید، او را از همان تونل زیرزمینی مألفوی که بارها برای درمان از آن برای رفتن به مرکز سلطنتی سلون کیترنگ استفاده کرده بود، به ساختمان مجاور برند و از آنجا به در خروجی خلوتی در خیابان پنجم نیویورک رفتند. آن جا شاه و انگشت شمار همراهانش، به فروده‌گاه لارگاردیان نیویورک رفتند و با هوایی‌پسندی از نیروی هوایی آمریکا نیویورک را به قصد فروده‌گاه لاکنند، در پایگاه نیروی هوایی آمریکا در تگزاس ترک کردند.

در پایگاه لاکنند شاه و ملکه را بلافاصله به دو اتاق در بخش روانی بیمارستان پایگاه برند. شاه را در اتاقی گذاشتند که "پنجه‌هایش همه سسدود 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

بیمارستان براپیش اغلب پر دردرس و گاه سخت غمبار بود. از سویی، به کرات بایستی از اتفاق خود در بیمارستان نیویورک به ساختمان روبروی بیمارستان، یعنی جایی که مرکز درمان سلطنتی سلون کیترنگ نام داشت برده می‌شد. چون مقامات بیمارستان و اطرافیان شاه نگران امنیت جانی او بودند، این نقل مکان‌های موقعی همواره در تاریکی صحیح زود اینجا می‌گرفت. تونلی زیرزمینی بیمارستان و مرکز سلون کیترنگ را به یکدیگر وصل می‌کرد. شاه را بر صندلی چرخدار بیمارستان می‌نشاندند و در حالی که پتو پیچ بود و محافظان شخصی و کارمندان بیمارستان همراهی اش می‌کردند او از طریق تونل و در تاریکی این سو و آنسو می‌برند. وصف محافظان شاه از چند و چون این رفت و آمدها یادآور وصف هومر از هیدیس، سرزمین خوف‌انگیز اساطیری مردگان است.

به علاوه، گرچه اتاق شاه در طبقه فوقانی و هفتم بیمارستان بود - جایی که اتاق‌های ویژه برای بیماران مهم قرار داشت - با این حال اغلب می‌توانست صدای نظاهر کنندگان را که در خیابان جلوی در بیمارستان جمع می‌شند و علیه‌اش شعار می‌دادند بشنو. "مرگ بر شاه" از جمله شعارهای مکرر ظاهر کنندگان بود.

حتی وقتی شاه برای سرگرمی تلویزیون تماشا می‌کرد از شنیدن اخبار بد و حملات تند علیه خود و خانواده‌اش و علیه سواک گزیری نداشت. یک بار به سخنرانی آتنونی پارسونز گوش می‌داد که تازمان انقلاب سفیر انگلیس در ایران بود و بعد از تهران به نمایندگی انگلستان در سازمان ملل منصب شده بود. پارسونز در طول سخنرانی خود به زبانی سخت گزنده و تند به شاه حمله کرد. از قضایا در آن لحظات اردشیر زاهدی در اتاق و در کار شاه بود. پس از شنیدن حملات پارسونز، شاه، با لحنی عصانی، به زاهدی رو کرد و گفت، "بین مادر قریب‌چه می‌گوید؟"

گذشته از همه این مشکلات، شاه در عین حال گمان داشت که در اتاقش وسایل شنود کار گذاشته شده است. دفترچه زردی‌نگی در کتابخانه نگه داشت و حرفهای حساس و محramانه خود با اطرافیانش را نه بر زبان که بر سفحه‌ای از آن دفتر می‌نوشت. به قطع نمی‌توان گفت که آیا به راستی اتاق شنود می‌شد. اما در یک نکته شکی نمی‌توان داشت: بدستور کارت‌تلفن اتاق بیمارستان شاه تحت شنود مقامات آمریکایی بود. بالآخره در سی‌ام نوامبر (۹ آذر) قرار شد شاه از ایام ایران راند. برخی دیگر چون بزینسکی می‌گفتند چینین کاری "خلاف شرف ملی آمریکا" است و در حکم تسلیم شدن در برابر "مشتبه" بازگشت دعوت کرده است. ولی صحیح روزی که بیرون رفته باید هر چه زودتر و سریع‌تر شاه را از آمریکا بینوند راند. برخی دیگر چون بزینسکی می‌دهد بعد از بیمارستان به مکزیک بازگردد. می‌گفت رئیس‌جمهور وقت مکزیک از او برای بازگشت این دعوت کرده است. ولی گفته شد که مکزیک از باید بیمارستان را ترک می‌گفت، به اطلاعات رساندند که مکزیک از پذیرفتن او و خانواده‌اش امتناع ورزیده است. گفته شد حضور شاه در کشورشان مبالغه می‌کرد که تنهای در این زمانهای ایرانند. ملکه فریاد می‌کرد که شاه را معاون خود، والتر ماندیل را مستنول کرد که زمینه را برای "خروج هر چه سریع‌تر شاه از آمریکا" فراهم کرد.

پس از چندی، لوید کاتلر از طرف کارت‌تلن بیمارستان به دیدن شاه رفت. از ضرورت خروج شاه در این اتاقی صحبت کرد و گفت تا آن زمان تنها به کشور حاضر شده‌اند شاه را بپذیرند. یکی افریقای جنوبی و دو دیگر پاراگوئه و مصر بودند. کاتلر به شاه خبر داد که آمریکا را بر فرن او به مصر مخالف است چون معتقد است چنین سفری وضعیت

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

[www.milanibooks.com](http://www.milanibooks.com)

گمان سراغ می‌کند که "قیدل کاسترو" به دولت مکزیک هشدار داده بود که تنها در صورتی به نفع عضویت آن کشور در شورای امنیت سازمان ملل رأی خواهد داد که مکزیک به شاه امن ندهد.

در هر حال، شاه بار دیگر درمانده بود. نه جای ماندن داشت و نه جای رفتن. رایت آرماؤ بلاصله

برای سرخ کردن این کلتل هم حتما باید از روغن کنجد طبیعی استفاده کنید که فواید خیلی زیادی هم دارد.



## کلتل رژیمی



حتی گیاهخواران هم می‌توانند با خیال راحت این غذا رژیمی را میل کنند. همچنین شما می‌توانید هر سبزی دیگری را به دلخواه به این کلتل اضافه کنید.

در اولین مرحله برای تهیه این غذا رژیمی باید سبب زمینی‌ها را پوست کنده و با رنده ریز رنده کنید. سپس پیاز را هم مانند سبب زمینی رنده کنید. در مرحله بعدی سبب زمینی رنده شده، پیاز رنده شده، نمک و فلفل و ادویه، ریحان خشک شده و پودر سوخاری را با هم مخلوط کنید. حال آنها را حسابی وزد دهید تا به خود هم بروند. از این ترکیب به اندازه گردوهای بزرگ بردارید و در روغن کنجد سرخ کنید. می‌توانید برای تزیین روی آن از کنجد استفاده کنید.

### مواد لازم:

سبب زمینی: ۴ عدد متوسط.

پیاز: ۲ عدد.

پودر سوخاری: ۲ قاشق غذاخوری.

نمک، فلفل، ادویه و وزد چوبی: به مقدار لازم.  
ریحان و مزه خشک شده: ۱ قاشق غذاخوری  
پوهر شده.  
 Rogan کنجد برای سرخ کردن: به مقدار لازم.

### طرز تهیه:

در این غذا رژیمی خوشمزه گوشت، روغن و تخم مرغ وجود ندارد و در نتیجه کسانی که کلسترول یا اضافه وزن دارند می‌توانند آن را براحتی میل کنند.

## تیرامیسو بدون تخم مرغ

کنید و روی حرارت بگذارید، کمی که گرم شد حرارت را ملایم کنید و گلاب و شکر را اضافه کنید و مرتب باید هم بزنید تا قوام بیاید و در همین حین کره رو هم اضافه کنید.

توجه داشته باشید حتی حرارت ملایم باشد و مرتب هم بزنید تا غلطت فرنی مثل ماست شود.

حرارت را خاموش کنید و فرنی را در سه ظرف بطری مسایی برپزید. در یکی از ظرفها زغفران

و در دیگری پودر کاکائو اضافه کنید تا سه رنگ سفید مشکلاتی و زرد داشته باشید. با یک قیف به آرامی فرنی را در جامها برپزید و کمی صبر کنید تا روی آن کمی بیندد و بعد لایه رنگی پوهر شده.

Rogan کنجد برای سرخ کردن: به مقدار لازم.

## فرنی سه رنگ

پروین ترابی  
کیترینگ کدبانو



### مواد لازم:

نشاسته: قاشق غذاخوری

شیر سرد: ۳ لیوان

گلاب: نصف فوجان

آب سرد: نصف لیوان

پودر کاکائو: ۱ قاشق چای خوری

زغفران حل شده: اقاشق سوب خوری

کرم: ۵۰ گرم

شکر: نصف لیوان

### طرز تهیه:

ابتدا نشاسته را با آب سرد خوب مخلوط کنیدتا صاف و یکدست شود و بعد شیر سرد را اضافه

## شله زرد قالبی



### مواد لازم:

قالب کیک یا ژله

برنج: یک و نیم پیمانه

شکر: دو پیمانه

خلال بادام: دو قاشق

سوپخوری

خلال پسته برای تزیین

عرق هل: به مقدار لازم

دارچین برای تزیین

پودر ژلاتین: یک قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

همشه در حالت عادی که شله زرد درست می‌کنیم برای هر پیمانه برنج ۱/۵ الی ۲ پیمانه شکر به آن اضافه می‌کنیم ولی برای این شله زرد چون از پودر ژلاتین مخواهیم استفاده کنیم یک پیمانه شیرین تر درست می‌کنیم.

### چند نکته:

- از بخته شدن کامل برنج اطمینان حاصل نمایید. اگر دانه‌های برنج در شله زرد مشخص باشند یعنی برنج کاملاً پخته نشده است.

### چند نکته:

- پس از سرو شله زرد در ظرف موردنظر از تکان دادن آن بپرهیزید. چرا که تکان دادن شله زرد باعث آب اندختن آن می‌شود.

### چند نکته:

- هیچ‌گاه درب ظرف شله زرد را قبل از خنک شدن کامل نبیندید زیرا موجب عرق کردن آن می‌شود.

### چند نکته:

- شکر را حتماً پس از بختن برنج اضافه کنید. توجه داشته باشید که شکر با حرارت دیدن کمی آب می‌اندازد، لذا قبل از اضافه کردن شکر به آن آب اضافه نکنید.

### چند نکته:

- شله زرد را پیش از یک روز در یخچال نگهداری نکنید چرا که بوی یخچال را به خود جذب میکند و در ضمن کم کم سفت می‌شود.



بچینید (سریع داخل قهوه بزنید و خارج کنید تا بیسکوئیت‌ها نشوند).

(نصف مخلوط خامه‌ای را روی بیسکوئیت‌ها برپزید و سطح آن صاف کنید، مجدد مقداری بیسکوئیت را در قهوه سرد بزنید و روی لایه خامه‌ای قرار دهید، بقیه مخلوط خامه‌ای را روی بیسکوئیت‌ها ریخته و سطح آن را صاف کنید. سپس روی آن پودر کاکائو یا نسکافه بپاشید و به مدت ۶-۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد.

برای سرو کردن، تیرامیسو را پس از خارج کردن از یخچال به اندازه دلخواه برش بزنید و در ظرف مورد نظر قرار دهید.

### نکته:

می‌توانید بجای استفاده از بیسکوئیت‌ها نرم یا کیک اسفنجی فینگر از بیسکوئیت‌های نرم یا کیک اسفنجی استفاده کنید.

### مواد لازم:

پنیر ماسکار پونه یا پنیر خامه‌ای: ۲ لیوان

پودر شکر: نصف لیوان

قهوة هام شده: ۲ لیوان

پودر کاکائو: به مقدار لازم

بیسکوئیت لیدی فینگر: به مقدار لازم

### طرز تهیه:

شکر و پنیر ماسکار پونه را مخلوط کنید و براز ۱ دقیقه هم بزنید سپس خامه و ۱ لیوان قهوه را اضافه کنید و دوباره هم بزنید و به این قدرست.

را اضافه کنید و دوباره هم بزنید تا مواد یکدست شوند. کف قالب مستطیل شکل را با کاغذ روغنی یا آلومینیوم پوچانید، ۱ لیوان قهوه سرد را داخل بشقاب برسانید و به نوبت بیسکوئیت‌های لیدی فینگر را داخل آن بزنید و کف قالب

## مهمترین منابع خوراکی منیزیم چه هستند؟



### سبزی جات پربر

اسفناج پخته حاوی ۱۵۷ میلیگرم منیزیم است. سایر سبزی جات پربرگ حاوی این ماده معدنی عبارتند از کلم پیچ، بروکلی و برگ‌های شلغم.

### مغزی جات آجیلی و دانه‌ها

دانه‌های کتان، کدو تبلیل و دانه چیا هم غنی از منیزیم و هم فیبر هستند. مصرف بادام، بادام زمینی و مغزیجات برزیلی نیز می‌تواند به کاهش این کمبود کمک کند.

### حبوبات

حبوباتی شامل عدس، لوبیا، نخود، نخود فرنگی و سویا همگی منابع مهمی از این ماده معدنی برای افزایی هستند که رژیم غذایی گیاهی را دنبال می‌کنند.

### موز

یک موز متوسط علاوه بر فیبر و ویتامین C، حاوی ۳۲ میلیگرم منیزیم است که بالغ بر ۹ درصد میزان مصرف روزانه این ماده معدنی را تأمین می‌کند. اکثر طعام‌الات از رژیم غذایی سالم به عنوان موثرترین شیوه کسب این ماده معدنی باید می‌برند. از این رو مصرف مکمل‌های این ماده معدنی را به مشورت با پزشک محول می‌کنند:

منیزیم یک ماده معدنی ضروری برای عملکرد درست بدن انسان است.

و به منظور جلوگیری از کمبود این ماده معدنی در بدن، باید مصرف برخی مواد خوراکی در رژیم غذایی گنجانده شود. این ماده علاوه بر کمک به فقط سلامت استخوان‌ها، نقش مهمی هم در تنظیم میزان قند خون، تولید انرژی، عملکرد عصبی و عملکرد عضلانی دارد.

مصرف روزانه ۳۰ تا ۴۲۰ میلیگرم منیزیم برای زنان و ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلیگرم برای مردان توصیه می‌شود. افراد مبتلا به برخی بیماری‌ها نظری دیابت یا بیماری سلیاک (نوعی اختلال در روده کوچک) باید توجه پیشتری داشته باشند چراکه بسیار در عرض کمبود این ماده معدنی هستند. کمبود منیزیم در کوتاه‌دت علامت قابل توجهی ندار، اما به مرور زمان می‌تواند موجب ضعیفتر شدن استخوان‌ها شود چراکه میزان کلسیم خون را کاهش می‌دهد.

با توجه به نقش مهم منیزیم در عملکرد عضلات، ممکن است میزان بایان این ماده معدنی موجب گرفتگی عضلات شود. نغیر در خلق و خوکه عمدتاً به دلیل بیحالی و عدم احساس و هیجان اتفاق می‌افتد. همچنین گفته می‌شود کمبود منیزیم موجب افزایش ریسک افسردگی می‌شود. از مهمترین مواد خوراکی حاوی منیزیم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

## چه بخوریم که کمبود آهن نداشته باشیم؟



آهن یکی از مهمترین مواد معدنی در رژیم غذایی است که نقش مهمی در حفظ سطح انرژی ایفاء می‌کند. عدم دریافت آهن کافی می‌تواند منجر به کم خونی شود.

**غلات غنی شده**  
صرف غلات غنی شده با آهن در صبحانه می‌تواند گزینه خوبی برای شروع روز باشد. البته باید به میزان قند موجود بر روی بسته‌بندی آن توجه شود چراکه میزان اضافی قند‌های افزودنی موجب چاقی می‌شود.

**سبز زمینی**  
میزان آهن موجود در سبز زمینی برحسب نوع این گیاه متفاوت است. به عنوان مثال سبز زمینی دارای داخل سفیدرنگ ۱.۵ میلیگرم آهن در ۱۸ میلیگرم آهن مصرف کنند، اما در مورد زنان بالغ، مصرف ۱۸ میلیگرم آهن در روز (یعنی بیش از دو برابر مردان) توصیه می‌شود.

**اسفناج**  
اسفناج خام و پخته، هر دو منبع خوب آهن هستند، اگرچه در نوع پخته آن، جذب این ماده غذایی آسان‌تر است. یک فتحان اسفناج پخته حاوی بیش از ۶ میلیگرم آهن است. به علاوه این گیاه پربر حاوی هستند که باید در رژیم غذایی گنجانده شود.

**نحوه**  
افسنچه خام و پخته، هر دو منبع خوب آهن هستند. اگرچه در نوع پخته آن، جذب این ماده غذایی آسان‌تر است. یک فتحان اسفناج پخته حاوی بیش از ۶ میلیگرم آهن است. به علاوه این گیاه پربر حاوی ویتامین A، کلسیم، ویتامین E، فیبر و پتاسیم هم است.

**ملاس**  
یک فتحان خود حاوی حدود ۵ میلیگرم آهن است که آن را به ماده غذایی سالم برای افزودن ملاس باقی‌مانده شربت حاصل از تصفیه نیشکر یا چغندر قند است. یک قاشق چای خوری ملاس حاوی بالغ بر ۳ میلیگرم آهن است. ملاس سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و سایر مواد معدنی نظیر کلسیم و منیزیم و همچنین ویتامین‌های B6 و سلیوم است.

## ماهی طول عمر را افزایش می‌دهد



تحقیقان در مطالعه‌ای که ۱۶ سال به طول انجامید و با بررسی اطلاعات ۵۰۰ هزار زن و مرد مشاهده کردند رژیم غذایی سرشمار از ماهی می‌تواند موجب افزایش طول عمر شود.

روغن ماهی سرشمار از مگا ۳ است و در سال‌های اخیر محققان و تولید کنندگان مکمل‌های دارویی توصیه ویژه‌ای به مصرف این روغن داشته‌اند.

به تازگی گروهی از متخصصان در پاسخ به این پرسش که "آیا مصرف ماهی بر خطر مرگ و میر تاثیر می‌گذارد؟" به بررسی اطلاعات ۲۴۰ هزار و امگا ۳ در کاهش خطر مرگ و میر بوده است.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، همچنین بررسی‌های بیشتر نشان داد مردانی که بیشترین

میزان مصرف ماهی را دارند در مدت ۹۰ میلی‌گرم از ۱۶ سال پرداختند. همچنین این افراد اطلاعاتی

را در مورد عادات غذایی در اختیار محققان قرار دادند و وضعیت سلامت آنان تحت کنترل قرار گرفت.

در مدت زمان انجام این مطالعه ۵۴ هزار و ۲۳۰ زن فوت کردند. نتایج این

مرد ۳۰ هزار و ۸۸۲ زن فوت کردند. نتایج این



برای پخت سبزی‌زنی همیشه به مشکل

برمی‌خورم؛ چه کار باید بکنم؟  
اگر می‌خواهد سبزی‌زنی هنگام پختن، پوستش ترک نخورد، قيل از پختن، قدری که یا روغن روی سبزی‌زنی بمالید، نه تنها ترک نخواهد خورد بلکه طعم و مزه خوبی هم پیدا می‌کند و فقط با مقداری نمک بسیار خوشمزه خواهد شد. برای جلوگیری از ترکیدن پوست سبزی‌زنی که با پوست داخل آش یا در فر می‌پزد، با چهارم چون پف کیک می‌خوابد. کیک وقتی کاملاً پخته است که به اندازه کافی پف کرده باشد و روی آن طلایی شده و تا حدودی از دور قابل فاصله گرفته باشد.

## توصیه آشپزی هفتنه

هیچ وقت شیرینی‌ها و کیک‌هایی که در خانه می‌بزم خوب نمی‌شود، چه نکته‌ای را رعایت نمی‌کنم؟

همیشه دستور شیرینی یا کیکی را که تصمیم دارید بپزید از اول تا آخر کاملاً بخواهید. مطمئن شوید که تمام مواد لازم را در اختیار دارید.

هیچگاه سعی نکنید که مواد دیگری را جایگزین بعضی از مواد کنید.

تمام مواد را یک ساعت قبل از پخت در هوای آشپزخانه بگذارید تا همه مواد هم دما شوند، مواد را به دقت وزن کنید. حدود یک ربع قبل از پخت فر را روشن کنید. هیچ گاه در فر را قبل از اینکه سه چهارم زمان پخت سبزی شده باشد، باز نکنید چون پف کیک می‌خوابد. کیک وقتی کاملاً پخته است که به اندازه کافی پف کرده باشد و روی آن طلایی شده و تا حدودی از دور قابل فاصله گرفته باشد.

مطالعات اخیراً در مجله "طب داخلی" منتشر شده است. در نهایت یافته اصلی بدست آمده در این بررسی حاکی از ارتباط مصرف بیشتر ماهی

و امگا ۳ در کاهش خطر مرگ و میر بوده است.

به گزارش مدیکال نیوز تودی، همچنین

بررسی‌های بیشتر نشان داد مراقبانی که بیشترین

میزان مصرف ماهی را دارند در مدت ۹۰ میلی‌گرم از ۱۶ سال پرداختند. همچنین این افراد اطلاعاتی

را در مورد عادات غذایی در اختیار محققان قرار دادند و وضعیت سلامت آنان تحت کنترل قرار گرفت.

در مدت زمان انجام این مطالعه ۵۴ هزار و ۲۳۰ زن فوت کردند. نتایج این

مرد ۳۰ هزار و ۸۸۲ زن فوت کردند. نتایج این

## مهر

رویاهای محو و تیره می‌توانند امروز شما را به دردسر بیندازند. پس بهتر است با عینک واقع بینی به آینده نگاه کنید. اگر به گذشته مانند رنگ های روش و اشکال زیبا نگاه کنید، می‌توانید به آنچه که دیده‌اید تکیه کنید؛ از تصورات رنگارنگ خود گیج و پریشان نشوید. که این افکار زود‌گذر دوام نمی‌آورند. روی حقایق استوار تکیه کنید، که می‌تواند در روزهای پیش رو برای بسیار مفید و سودمند باشد.

## آبان

هر قدر که رویاهای شما به واقعیت نزدیکتر می‌شوند، شما نیز بیشتر انگیز خود را از دست می‌دهید. امروز آرزوهای شما می‌توانند دید شما را به روی دنیای زیبا و غریب‌های بگشایند، اما هرچقدر که شما به مراحل پایانی نزدیکتر می‌شوید، نسبت به انتخابی که کرده‌اید نامطمئن‌تر می‌شود. فراموش نکنید که هم اکنون مرز باریکی بین رویا و واقعیت وجود دارد، و شما به راحتی می‌توانید آن را تغییر بدهید.

## آذر

شما امروز در فکر تغییر دادن روش خود مستید و هر قدر بیشتر فکر می‌کنید این موضوع بغرنج تر می‌شود. خوشختانه مشکل خلی خلی حادی را بایان پیش نخواهد آمد، اما باید از تجزیه و تحلیل کردن منطقی کردن دست بردارید. اگر به جای دنبال کردن حقیقت از غریزه و حس ششم خود پیروی کنید راه حل خوبی خواهد یافت.

## دی

ارتباط نامتجانس بهرام و نیتون در نشانه خود رای شما از ابرهای خیالی که فراتر از زندگی واقعی هستند می‌کشد. در روزهای دیگر شما به راحتی می‌توانید بدون تقلید کردن از افراد دیگر عضوی از گروههای اجتماعی باشید. اما امروز آنها رفتار عجیب شما را درک نمی‌کنند و یا نمی‌بینند. خوشبختانه این متفاوت بودن شما دلیل نمی‌شود که می‌توانید با افراد دیگر خوب برخورد کنید.

## بهمن

اگر شما از چگونگی موقعیت مالی خود نامطمئن هستید، نیازی نیست که پشت نگرانی خود از دیگران مخفی شوید. در این روزها بسیار مهم است که درباره چگونگی خروج کردن پولتان برای دیگران تجدید نظر کنید، چرا که شما تاکنون می‌خواستید به آنها نشان دهید که روی گنج نشسته‌اید! این نمایش‌های پنهان‌کارانه ممکن است برای مدت کوتاهی چاره‌ساز باشد چرا که بعد از آن شما را در موقعیتی بسیار سختتر از آنچه که الان در آن قرار دارید درگیر می‌کند.

## اسفند

امروز شما از برنامه‌های خود جلو افتاده‌اید و این موضوع می‌تواند افرادی را که قصد مشکل درست کردن برای شما را داشتند ناراحت کند. شما دلتان می‌خواهد به جای اینکه در گیر و بند عقره‌های ساعت باشید، بتوانید آزادانه زندگی کنید. شاید بعضی وقتها لازم باشد گذشت کنید، پس سعی کنید به دوستانتان احترام بگذارید. به دیگران اجازه دهید که از قبیل بداند شما به خاطر اینکه کسی را ناراحت نکنید، ممکن است کمی دیرتر به قرار ملاقات خود برسید.

## فروردين

امروز ماه کاملاً در جهت خلاف نشانه شما قرار گرفته است، و شما در شرایطی قرار می‌گیرید که یک خاطره عشقی قدیمی که از نظر احساسی خیلی بهتان لطمہ زده است دوباره یاد اوری می‌شود. اما نایاب تصور کنید که تمام پیش آمد هایی که جدیداً رخ داده‌اند به شما صدمه زده‌اند. امنیت و آسایش شما بیشتر از آنکه به خواهانی که در جهان برپون اتفاق می‌افتد بستگی داشته باشد به احساسات خودتان بستگی دارد.

## اردیبهشت

خبرهای شگفت‌انگیز و غریق‌باوری را در روزهای اخیر خواهید شدید که باعث تعجب هر چه بیشتر شما می‌شود. با شیدن این خبرها به هیچ وجه نایاب مسیر زندگی تان را تغییر بدهید زیرا هر مسیری با روحیات و اخلاقیات شما سازگار نمی‌باشد. هدیه بزرگ را نیز از طرف خداوند بزرگ دریافت خواهید کرد.

## خرداد

امروز آرزوهای غیر شخصی شما که با آرزوهای افراد دیگر تفاوت دارد باعث می‌شود همکاری بین شما و آنها قطع شود. این موضوع باعث ناممیدی شما می‌شود. چرا که شما به یک نفر که شاید دوست صمیمی تان یا یکی از همکارانتان باشد خیلی وابسته شده بودید. اما شما نمی‌خواهید روش خود را هم تغییر دهید. با همه این احوال اگر می‌بینید که نمی‌توانید به تنهایی از پس کارهایتان بر بیایید دوباره به دوستانتان ملحق شوید.

## تیر

در حال حاضر شما نسبت به برنامه‌های جدیدتان احساس بهتری دارید، اما اهمیت ندارد که پقدار موفق بوده‌اید، در ذهن شما موضوعی وجود دارد که هنوز شما را ناراحت می‌کند. امروز شما باید فعالیت‌های خود را محدود نکنید، به خصوص اگر نمی‌توانید از فکر کردن به گذشته آزاد شوید. به جای اینکه از گذشته خود فرار کنید، به برسی کردن آن بپردازید. یک بار که می‌توانید در تاریکی ضمیر ناخودآگاه خود را هنگام را پیدا کنید، بنابراین بیشتر از غنی بافی دوری خواهید کرد.

## مرداد

نمی‌مهربانی تر و آرامتر شما مشتاقانه این تعطیلات آخر هفته ظاهر خواهد شد در حالیکه صدای شما ممکن است اکنون بسیار قوی و موثر باشد که زمانیکه دارید کسی را به خود نزدیک می‌کنید او را ناخواسته بترسانید. خوشختانه می‌توانید از ایجاد این مسئله ناخواشایند بوسیله توجه و احتیاط در همه و اکتشاف‌های تان جلوگیری کنید. امروز خوبی‌شنش داری می‌توانید به نفع شما باشد پس هر آنچه که انتخاب کرده‌اید تا با دیگری تقسیم کنید را دست کم نگیرید.

## شهریور

ارتباط‌های دوستانه‌ای را که به تازگی آغاز کرده‌اید، ارتباط‌های درستی نیستند و به نتیجه‌ای که شما مد نظر دارید ختم نمی‌شود. شاید حتی پایان غم اังیزی داشته باشد. طرز درست و صحیح رفتار کردن در رابطه با هر موضوعی را سر لوجه خود قرار دهید. زمانی که از تصمیمی اطمینان صد درصد پیدا نکرده‌اید در آن مسیر گام نگذارید زیرا شما فردی هستید که اگر در دچاره با کاری اطلاع حتمی نداشته باشید تا پایان مسیر دچار استرس خواهید بود.

## Hamid Auto Service Inc. تعمیرگاه، صافکاری و نقاشی در ریچموند‌هیل



سیستمی و ایمیشن تست (سواری، کامپیو)

قیپریاشری، پرداخت "دیداکتب"

تغییر جلوبدی و میزان فرمان

خریدار انومبیل‌های فرسوده

سرویس کولر انوبل

عیوبیابی با کامپیوتر

دیگر نکران ایمیشن تست ماشین خود نباشد:

تست و تعییر در ریچموند‌هیل

Tel: 416.967.1616

1.877.967.1616

[www.HamidAuto.com](http://www.HamidAuto.com)

info@HamidAuto.com



28 Industrial Rd. Richmond Hill, ON L4C 2Y1

## Taher landscaping

با ۲۰ + سال تجربه

+ 20 Years Experience

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

کلیه کارهای ما با گارانتی و بیمه همراه است



Tell: 647-802-3592

[www.taherlandscaping.com](http://www.taherlandscaping.com)

taherlandscaping@yahoo.ca

## خشکشوئی و تعیرات 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

روبو رو No Frills جنب سوپر هفت سن

Elgin Mills  
36 Levendale  
Major Mackenzie

36 Levendale Road, Richmond Hill, L4C 4H2