

ارز پویا

ارسال ارز

به ایران و برعکس با مدیریت نوری

Reg No. 97971819

Tel: 02 9801 5588 Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058 Email: pooya@optusnet.com.au

صرافی آباد

زیر نظر مرقضی عابدینی

با بهترین و مناسب ترین قیمت روز با بیش از ۲۰ سال تجربه در خدمت هموطنان گرامی

02 8068 5987
0413 820 649

Shop 3, No 2, Auburn Rd. Auburn
www.abadex.com.au

آژانس مسافرتی آیلند تراول

بهترین مسیرها و مناسب ترین قیمت
بلیت هواپیما به ایران و سراسر جهان

SYDNEY The Hills District
02 9760 0706 1300 10 40 70

ADELAIDE 297C Prospect Road, Blair Athol
08 8344 3877 1300 10 40 70

www.islandtravels.com.au | info@islandtravels.com.au

پیک پارسیان

THE PERSIAN HERALD

National Weekly Persian Newspaper

Vol 31, Issue 1143 Thursday December 19th, 2019

MBR ASSOCIATION Pty.Ltd

Loans & Mortgage

مهدی رستمی

انواع وام: مسکن تجاری، شخصی

0434 272 018
info@mbrassociation.com.au
6/254, Pitt St. Merrylands NSW 2160

Dr. Rahman Nazari Eye specialist Melbourne Croydon Eye Clinic

دکتر رحمان نظری

فلوشیپ کالج سلطنتی چشم پزشکی استرالیا

جراح و متخصص چشم و فوق تخصص شبکیه در ملبورن

Croydon Eye Clinic
T: 03 9723 1055
www.croydoneye.com.au
77 Hewish Road, Croydon VIC 3136

صرافی کیهان

Austrac #: 100234024

Kayhan Money Exchange

Transfer funds to your dear ones easily

Join our Telegram channel for daily rates

ارسال پول در کوتاه ترین زمان

کارگزار رسمی صرافی های بانک پاسارگاد و اقتصاد نوین

جهت اطلاع از نرخهای روزانه در کانال تلگرام ما عضو شوید

0 419 303 415 KayhanMoneyExchange
0 448 555 551 Kayhan.ex

Ahmad Tavakoli Mortgage broker

Finance Broker Dip of finance and mortgage broking
B.A University Of New England

Home Loans | Business Loans | Refinance |
Low Doc | Near Prime | Personal Loans
Investment Loans | Car Loans | Debt Consolidation

HOME LOAN

با نرخ مناسب

وام خانه تا ۹۵ درصد
با دسترسی به اکثر بانک ها
کمسیون وام مسکن ما را
بانک پرداخت می کند

www.ezycapitals.com
tavakolia@hotmail.com
0402 078 467

فروشگاه گوشت پرسپولیس

بزودی در محله راید افتتاح میشود

عرضه کننده انواع گوشت گوسفند، گوساله و مرغ با بهترین کیفیت

Address: 32A Church St. Ryde

MoneyPars

صرافی مانی پارس

ارسال حواله به ایران و کردستان عراق

SYDNEY The Hills District
1300 10 40 70 | 02 9760 0706

ADELAIDE 297C Prospect Road, Blair Athol
1300 10 40 70 | 08 8344 3877

www.moneypars.com | info@islandtravels.com.au

نانوایی و سوپرمارکت غزنی

عرضه کننده نان تازه و خواروبار هفت روز هفته

ویژه این ماه

با خرید ۵۰ دلار خواروبار ۵ نان مجانی دریافت کنید

Ph: 0470 200 534
115 Rawson St. Auburn

یونیسف: روزی ۹ کودک در افغانستان کشته یا معلول می شوند

یونیسف، از طرفین درگیر جنگ در افغانستان خواسته از کودکان محافظت کنند و هدف قرار دادن مکاتب/مدارس و مراکز درمانی را پایان دهند. افزایش حملات انتحاری و درگیری های مسلحانه میان نیروهای دولتی و مخالفان آن دلیل اصلی این افزایش خوانده شده است. هنرنا فور، رئیس اجرایی یونیسف، سال ۲۰۱۹ را برای کودکان افغانستان "بسیار مرگبار" خوانده و گفته است باید کارهای بیشتری برای آنها انجام شود. به اساس گزارش یونیسف، بین سالهای ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸ در افغانستان حدود ۶۵۰۰ کودک کشته

لیندزی گراهام: خروج نیروهای آمریکایی از افغانستان ممکن است پیش از سال نو میلادی آغاز شود

تیم مشاوران امنیتی گوش کن." طالبان خواستار خروج نیروهای آمریکا از افغانستان است و برخی رسانه ها تصمیم دولت آمریکا برای اعلام خروج نیروهایش را امتیازی در چارچوب مذاکرات با طالبان ارزیابی کرده اند. در خبرنامه ارگ ریاست جمهوری آمده که آقای غنی نیز تاکید کرده که تئوریسم هنوز هم تهدید مشترک در برابر امنیت ملی هر دو کشور است و باید مشترکاً علیه آن مبارزه کرد.

آقای غنی همچنین گفته که اکنون ۹۰ درصد عملیات های نظامی در این کشور توسط نیروهای امنیتی این کشور انجام می شود و امیدوار است تا پنج سال آینده دولت افغانستان سهم بیشتری در بودجه نیروهای امنیتی شان بگیرند. عبدالله، رئیس اجرایی حکومت افغانستان نیز دیداری با آقای گراهام داشته است. گراهام گفته آمریکا به استقرار صلح و ثبات و دفع تهدید تروریسم در افغانستان متعهد است و به همکاری خود در این راستا ادامه خواهد داد. او همچنین گفته که صلح مورد قبول افغان ها از اولویت های حکومت آمریکا است. آقای عبدالله در این نشست از کاهش خشونت ها و مذاکرات همه جانبه بین الافغانی به عنوان

صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل (یونیسف) در گزارشی تازه گفته است در ۹ ماه اول سال ۲۰۱۹ به طور متوسط روزی ۹ کودک در افغانستان کشته و یا معلول شده اند. این رقم نسبت به زمان مشابه در سال گذشته ۱۱ درصد افزایش را نشان می دهد.

در این گزارش که با عنوان "حفاظت کودکان در مرگبارترین منطقه جنگی جهان" روز سه شنبه، ۲۵ قوس/آذر منتشر شده، آمده که جنگ چهل سال اخیر در افغانستان تأثیرات مرگباری بر کودکان داشته است.

لیندزی گراهام، سناتور جمهوری خواه آمریکایی که روز گذشته با هیاتی به کابل سفر کرد گفته ممکن است روند خروج این سربازان آمریکایی پیش از سال نو میلادی شروع شود. به گزارش رسانه های آمریکا، آقای گراهام به خبرنگارانی که با او سفر کرده بودند گفته که رئیس جمهور ترامپ احتمالاً در هفته جاری، خروج شماری از سربازان آمریکایی را از افغانستان اعلام خواهد کرد. او اضافه کرده است که ۴۰۰۰ هزار سرباز در مدت دو ماه آینده از این کشور خارج خواهند شد. این سناتور آمریکایی دیدارهایی با رهبران حکومت وحدت ملی افغانستان نیز داشت. او در دیدار با محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان در کابل گفته امیدوار است صلح با طالبان بدون قربانی دستاوردهای هجده سال گذشته این کشور به خصوص حقوق زنان نتیجه دهد. آقای گراهام پیش از این نیز در مورد نتایج صلح با طالبان هشدار داده است.

در حالی که بسیاری از خطوط هوایی در اطراف جهان سفارش ۷۳۷ مکس داده اند، اما تحویل آن متوقف شد تا بوئینگ فرصت تهیه وصله های نرم افزاری لازم برای رفع مشکل سیستم کنترل پرواز را پیدا کند.

صادقی: وزیر کشور در پاسخ به این که چرا به سر معترضان شلیک شده گفت به پا هم زده اند

محمود صادقی، نماینده مجلس ایران می گوید وزیر کشور در جلسه ای درباره اعتراضات آبان در مجلس، در پاسخ به سوال نماینده ای که پرسیده چرا به سر معترضان شلیک شده گفته است: "خب، شلیک به پا هم انجام شده بود."

به گفته آقای صادقی عبدالرضا رحمانی فضلی، وزیر کشور ایران این پاسخ را به نماینده ای داده که گفته بود در حوزه انتخابیه او (در استان البرز) دو نفر با شلیک گلوله به مغزشان جان باختند و از وزیر کشور پرسیده بود "آیا امکان تیراندازی، دست کم به پا یا کمر به پایین وجود نداشته که چنین شلیک هایی انجام شده است؟"

آقای صادقی به سایت "امتداد" گفته است که نمایندگان از جواب آقای رحمانی فضلی و از این که "آقای وزیر یا بی خیالی چنین مسئله ای را عنوان کرده است" شگفت زده شده اند.

ناآرامی های آبان ماه که با اعتراض به گران شدن بنزین آغاز شد به سرعت به بیش از صد شهر سرایت کرد و با سرکوب شدید نیروهای امنیتی و انتظامی روبرو شد.

سازمان عفو بین الملل تا کنون کشته شدن ۳۰۴ نفر از معترضان را تایید کرده و گفته است که

شهردار پایتخت ایران: آلودگی هوای تهران به مرحله خطرناک رسیده

پیروز حناچی شهردار تهران گفته است که آلودگی هوای پایتخت به "مرحله خطرناک" رسیده و محسن هاشمی رئیس شورای شهر تهران نیز گفته وضعیت هوای پایتخت "افشاح" است.

در حال حاضر در تهران مقررات محدودیت آمد و شد اتومبیل برقرار است و مقام های محلی گفته اند که طرح زوج و فرد در تمام تهران اجرا می شود.

مدارس و دانشگاه های استان تهران تعطیل شده و شهردار تهران گفته اگر باران نمی آمد پایتخت باید به طور کامل تعطیل می شد.

سعید محمودی، مدیرکل حفاظت محیط زیست استان تهران هم از توقف فعالیت کارخانه سیمان تهران و سیمان شمال در شرایط اضطراری آلودگی هوای تهران خبر داده است.

در معابر اصلی و میادین بزرگ تهران آمبولانس و تجهیزات کمک های فوری پزشکی مستقر شده و پیشتر اعلام شده بود که شهروندانی که بیمارهای تنفسی و قلبی دارند تا حد امکان از تردد در شهر خودداری کنند.

برخی از کاربران ایرانی شبکه های اجتماعی در حساب های خود از آلودگی شدید گلایه کرده اند و برخی راه حل هایی از جمله استفاده مناسب از ماسک های تنفسی برای گذر از این وضعیت همزمان با آلودگی شدید و کم سابقه در تهران

بوئینگ تولید هواپیمای ۷۳۷ مکس را در ماه ژانویه معلق می کند

شرکت بوئینگ می گوید در ماه ژانویه تولید هواپیمای مسافربری ۷۳۷ مکس را موقتاً معلق خواهد کرد.

بوئینگ ۷۳۷ مکس بعد از دو سانحه برای مدت نه ماه زمین گیر بوده است با این حال تولید آن متوقف نشده بود.

در سقوط دو هواپیمای ۷۳۷ مکس در اندونزی و اتیوپی بیش از ۳۰۰ نفر جان خود را در دست دادند. گفته می شود در هر دو مورد دستگاه های کنترل پرواز هواپیما مسبب اصلی حادثه بود.

بوئینگ امیدوار بود این هواپیما را تا پایان سال جاری به خط سرویس بازگرداند.

اما سازمان های ناظر بر مقررات در آمریکا روشن کردند که هواپیما به این سرعت مجوز بازگشت به پرواز دریافت نخواهد کرد.

بوئینگ که مقر آن در شهر سیاتل در ایالت واشنگتن است یکی از بزرگترین صادرکنندگان آمریکا به حساب می آید.

این شرکت گفت کسی را در ارتباط با تعلیق تولید این هواپیما بیکار نمی کند، اما این اقدام احتمالاً بر قطعه سازان اثر خواهد گذاشت.

این شرکت گفت: "بازگرداندن امن ۷۳۷ مکس به خط سرویس برای ما اولویت دارد. می دانیم که فرایند تأیید بازگشت ۷۳۷ مکس به سرویس، و تعریف آموزش های لازم برای استفاده از سیستم



های آن، باید یک فرایند فوق العاده و سخت را طی کند تا اطمینان حاصل شود ناظران مقررات، مشتریان و مسافران خطوط هوایی به ایمنی مدل اصلاح شده ۷۳۷ مکس اعتماد دارند."

انواع وام

- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستغلات تا ۸۰ درصد

- وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
- وام خرید مغازه و یا کلیه وسایل مغازه
- وام مسکن مخصوص کسانی که ورشکسته و یا دارای بد کردیت هستند
- ReFinance با بهره کمتر

فرصت استثنایی

- تا ۸۰ درصد وام برای خرید مسکن
- تا ۷۵ درصد وام برای خرید املاک تجاری
- بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی



NIF

Net International Finance

AUSTRALIA

Farhad Dalvand
3A, 98 Longueville Rd
Lane Cove NSW
Tel: 02 9420 2939
Tel: 02 9428 3055
Fax: 02 9420 5010
Mobile: 0411 478 623
Mobile: 0411 309 666
Email: netifinance@optusnet.com.au

برای اطلاعات بیشتر با
فرهاد دالوند تماس
حاصل نمایید.

تلفن تماس:
۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳

سرویس ما برای وام‌های مسکن **کاملاً رایگان** می باشد

پیک پارسیان

کماندوی استرالیایی معترف به سهم داشتن در جنایت جنگی در افغانستان خودکشی کرد



افغانستان مطرح است؟

یاد نمی‌آورم چون نگاه نمی‌کردم." این سرباز توضیح داده بود "من نمی‌خواستیم نگاه کنم، صورتم را برگرداندم و آن مرد مرده بود. گلوله به پیشانی‌اش اصابت کرده بود." به گزارش ای‌بی‌سی از ۲۰۰۱ تاکنون بیش از ۴۰۰ عضو سابق و در حال خدمت استرالیایی خودکشی کرده‌اند. چه اتهام‌هایی علیه سربازان استرالیایی در

بنا به گزارش‌ها، یک کماندوی ارتش استرالیا که سه سال پیش اعتراف کرده بود در جنایت جنگی ادعا شده در افغانستان سهم داشته است به زندگی خود پایان داد.

شبکه ای‌بی‌سی استرالیا گفته است کوین فراس ت یک ای صدها پرسنل در حال خدمت و پیشین نیروی دفاعی است که در دو دهه گذشته به زندگی‌اش پایان داده‌اند.

به گزارش ای‌بی‌سی این سرباز ۴۵ ساله هفته گذشته در نزدیک خانه‌اش در شهر باسلتون استرالیا ناپدید شد. در آخر هفته خانواده او تایید کرد که جسد این سرباز پیدا شده است و او "به صورت غم‌انگیزی در گذشته است."

حدود ۵۰۰ سرباز استرالیایی بعد از سقوط گروه طالبان در سال ۲۰۰۱ در ولایت ارزگان مستقر شدند و از سال ۲۰۰۶ تا سال ۲۰۱۳ در آنجا باقی ماندند.

در این مدت چهل سرباز استرالیا در افغانستان کشته شدند و ۲۶۱ تن آنان نیز جراحات‌های سنگینی برداشتند. دوستانش با نوشتن پیام‌هایی در شبکه‌های اجتماعی به او ادای احترام کرده‌اند و او را مردی "ترس"، "پرافتخار" و "شجاع" توصیف کرده‌اند.

این کماندوی ارتش استرالیا در سال ۲۰۱۶ به شبکه ملی استرالیا گفته بود که در پنجاه کردن قتل یک زندانی افغان توسط هم‌زمانش کمک سندیکیایی کارگران و برنامه های اتحادیه های "به یان نمی‌آورم که او [همکارش] اول دست‌بند را از دست زندانی باز کرد یا این که بعد از شلیک به او آن را باز کرد. این تنها چیزی است که به

رئیس کل شرکت سامسونگ به خاطر اخلال در فعالیت سندیکیایی کارگران زندانی شد

وضعیت ازدواج و شرایط مالی آنها دست داشتند و از این اطلاعات برای فشار بر آنان برای خودداری از پیوستن به اتحادیه ها و فعالیت های سندیکیایی سوء استفاده می کردند. مدیران شرکت سامسونگ متهم هستند که در سال ۲۰۱۳ در دفتر "تخنگان راهبردی" شرکت به برنامه ریزی برای سنگ اندازی در برابر فعالیت سندیکیایی مبادرت ورزیدند. این دفتر بعداً تعطیل

اتهام محاکمه و مجازات شده اند. قاضی دادگاه بخش در سئول، پایتخت، گفته است که متهمان مانع از آن شدند که کارگرانی که به صورت قراردادی برای بخش تعمیرات استخدام شده بودند به فعالیت های مرتبط با اتحادیه کارگری مبادرت ورزند. به گفته دادستانی، متهمان پرونده همچنین در یافتن اطلاعات شخصی در مورد اعضای اتحادیه از جمله مسایل مربوط به

دادگاهی در کره جنوبی لی سانگ-هون، رئیس هیئت مدیره شرکت سامسونگ را در ارتباط با اتهام "اخلال و خرابکاری" در فعالیت های سندیکیایی کارگران و برنامه های اتحادیه های کارگری مجرم شناخته و به هجده ماه حبس محکوم کرده است. علاوه بر آقای لی، بیست و پنج نفر دیگر از کارکنان کنونی و سابق این شرکت فعال در صنایع الکترونیک هم به همین

رواج خود آزاری و خودکشی در میان پناهجویان نوجوان

جانسون برای اصلاحات مورد نظرش تاثیرگذار باشد. او قطعاً با مخالفت‌های متفاوتی روبه‌رو خواهد شد. خروج جرمی کوربین (رهبر حزب کارگر) قطعی است و تنها هنوز زمان آن اعلام نشده است. اما مسیر آینده حزب کارگر از همین حالا موضوع مناقشه تلخی است. علت شکست این حزب، مخلوطی از فقدان رهبری و دشواری موضع گرفتن در برابر برگزیت بود. اما پرداختن به این شکست و تعیین طرح و برنامه‌ای برای تغییر احتمالاً شامل ماه‌ها درگیری (در حزب) خواهد بود. حزب لیبرال دموکرات هم در این انتخابات با نتیجه‌ای مایوس کننده مواجه شد. رهبر این حزب در انتخابات در کرسی خود شکست

عضو پیمان شکن است. کسب اکثریت آرا توسط حزب محافظه کار، تاثیری تقریباً فوری بر کشور خواهد داشت و اگر اتفاق عجیب و غریبی روی ندهد، بریتانیا ماه آینده از اتحادیه اروپا خارج خواهد شد. اکنون پشت سر بوریس جانسون در مجلس، نمایندگانی از حزب محافظه کار هستند که به لایحه برگزیت (خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا) رای می‌دهند و جایگاهش آن قدر قوی هست که بتواند هر مخالفتی را مهار کند. ممکن است سال‌ها در مورد ماهیت روابط طولانی مدت با اتحادیه اروپا بحث و جدل صورت گیرد اما بریتانیا دیگر بخشی از این اتحادیه که برای چهار دهه عضو آن بوده، نخواهد بود. اما برگزیت، (شمار انتخاباتی بوریس جانسون بود)، عملی خواهد شد. واری این مسایل، آمار نهایی و مقیاس پیروزی محافظه کاران، ممکن است بر توانایی آقای

روانشناس هایی که در مورد مهاجران و پناهجویان در جزیره لوزوس یونان تحقیق کرده اند گفته اند که شاهد افزایش موارد خودآزاری و خودکشی در میان نوجوانان و کودکان مهاجر و پناهجو بوده اند.

به گفته مقامات سازمان ملل، وضعیت پناهجویان در اردوگاه واقع در این جزیره بسیار وخیم است. از اول ماه دسامبر تا کنون بیش از سه هزار و پانصد پناهجو در اردوگاه موریا اسکان داده شده اند. شرایط اردوگاه از لحاظ تراکم ساکنان و امکانات بهداشتی و شرایط رفاهی ساکنان مناسب نیست و به گفته سازمان ملل، امکانات بهداشتی بسیار محدود است.

بسیاری از پناهجویان عازم اروپا با قایق خود را به این جزیره می رسانند با این امید که بتوانند از طریق یونان به سایر کشورهای اروپایی مهاجرت کنند. یونان عضو اتحادیه اروپا و از کشورهای

TNS

Driving School

توسط فریبرز نعمتیان معلم مجرب فارسی زبان دارای مدرک آموزش رانندگی از مؤسسه معتبر ترنت در شمال غرب سپیدنی | کلیه مناطق هیلز | کستل هیل | پاراماتا | مریلندز و غیره
در خدمت ایرانیان گرامی
Ph: 0422 227 690

ژنرال پرویز مشرف به اعدام محکوم شد

پاکستان از زمان استقلالش در سال ۱۹۴۷



نظامی به قدرت رسید و تا سال ۲۰۰۲ به عنوان رئیس اجرایی و سپس با عنوان رئیس جمهوری بر پاکستان حکومت کرد. وی در نوامبر سال ۲۰۰۷ قانون اساسی را به حالت تعلیق درآورد و اعلام وضعیت اضطرار کرد و اما در اوت سال ۲۰۰۸ با فشار پارلمان از ریاست جمهوری استعفا کرد. آقای مشرف چند هفته پیش با انتشار ویدیویی از بیمارستان باردیگر تاکید کرد که پرونده قضایی علیه او "بی‌اساس" است. در سال ۲۰۱۳ هنگامی که نواز شریف به نخست وزیری پاکستان رسید پرونده ای اتهام خیانت باز شد و در سال ۲۰۱۴ آقای مشرف رسماً به به "خیانت" متهم شد. ژنرال پرویز مشرف اولین حاکم نظامی پاکستان است که به دلیل چنین جرمی محکوم می‌شود.

بارها شاهد کودتاهای نظامی و تعلیق قانون اساسی کشور و حاکمیت نظامیان بوده است. ارتش این کشور هنوز از قدرت بسیار بالایی در تصمیم‌گیریها برخوردار است.

دفتر و کالت

وکلای برجسته فارسی زبان
بر مبنای سالها تجربه حقوقی
در دادگاههای استرالیا قادر به
حداکثر کمک در موارد قانونی و دادگاهی
در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان

سوزی دیوید

فرد دیوید

- دادخواهی از دادگاههای استرالیا
- امور مهاجرت
- خانواده و طلاق
- تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

- Compensation
- خرید و فروش املاک و مستغلات
- خرید و فروش مشاغل – شرکت و غیره
- کلیه امور دادگاهی
- امور جنایی

DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield

POWER FORD

CASTLE HILL

MY18 Ford Mustang Fastback GT V8 5.0L

10 Speed Auto
Full Leather Trim
Quad Active Exhaust
Many options and Colours to choose from

From**\$69,990**
Drive Away

Ford Transit Custom

Reverse and Front Sensors
Reverse Camera
Roof Racks
Bed Liner

From**\$43,990**
Drive Away

MY19 Ford Ranger XLS 4X4 3.2L Manual Double Cab

Reverse Camera & Sensors
Alloy Wheels
Blue Tooth Connectivity
Fog lamps

From**\$42,990**
Drive Away

Finance provided by Macquarie Leasing Pty Limited ABN 38 002 674 982 (Australian Credit Licence No. 394925) [trading as XXXX], to approved applicants (not available to fleet, government or rental buyers), subject to its credit assessment criteria. Fees and charges are payable. Full conditions available on application.

For Any Car Finance please contact Atoussa Mireskandari

Ph:(02) 9680 4799

atoussam@powerford.com.au

Address: 17 Victoria Ave, Castle Hill

ANA OTASEVI

چگونه میتوان دموکراسی لیبرال را صادر کرد

ابزار تغییر رژیم، آماده برای استفاده

یک منطقه تجاری بی اهمیت نووی بنوگراد (بلغراد جدید) امکان حدس زدن وسعت این شبکه را نمی دهد. آقای پوپویچ گفت میکند که « آموزش و تمرین ففان مخالف حرفه ما شده است. محتوای اولین درس نحوه ایجاد اتحاد بر مبنای یک دیدگاه مستحکم نسبت به آینده است. من به آنها توضیح میدهم که چگونه میتوان افرادی را چشم اندازهای ایدئولوژیک متفاوت را به دوره‌فی مشترک گردهم آورد تا بتوان ۰۵ درصد موافقت آنان را جلب کرد.»

آقای دینیویچ، با سرگرم اداره شرکت خود به نام اوربون تله کوم بوده ویا درگوشه ای از جهان به تدریس مبارزه عاری از خشونت مشغول است. درفهرست کشورها، نام وینتام، زیمبابوه، سوازیلند، سوریه، سومالی، آذربایجان، پاپوا گینه نو، وژنوتلا وایران به چشم میخورند. جلسات آموزشی اغلب اوقات به دلایل امنیتی درهتل بزرگی دریک دهکدهمسایه برگزار میشوند. فرستادگان Canvas آموزشهای تدریس حکومت با شیوه های عاری از خشونت را تدریس میکنند. اما این معتقدند که انقلاب خودموشوقیت برای وجود ندارد. به گفته آنان، همه چیز بر برنامه ریزی وتاکتیک های به کار گرفته شده بستگی دارد: چگونه میتوان اتحاد ایجاد کرد، سربچهی شهروندی بره انداخت، بایکوت ها را سازمان دهی کرد، شعارهای مناسب سراد، موسیقی را بافرکانست شیوه عملکرد آنان بر چهارکران استوار است: برسی شرایط، طراحی عملیات (چه باید کرد)، اجرای عملیات پیش بینی شده (چطور باید پیروز شد، وظایف افراد، زدن بنی، چگونه وچرا) وسرانجام جنبه فنی عملیات (تدارکات، وسنیکها و برعلیه حکومت اعلام میباشند، سپس درمیان سال های ۲۰۰۰، Otpor، تبدیل به جنبشی میشود که اعضای فراوانی داشته ومیتواند درمیان مخالفین رژیم نقش تعیین کننده ای ایفاء کند.

سازمانی « آموزشی»

میوشویچ ، زیرفشارهای داخلی وخارجی، برگزاری انتخابات زودرس برای سپتامبر سال ۲۰۰۰ را اعلام میکند. Otpor ! درتشویق مردم برای مشارکت در انتخابات بعقوت رئیس جمهور سهیم است. آقای پوپویچ بعنوان نماینده حزب دموکرات وارد مجلس میشود. او مشاورنخست وزیر زوران دینچیچ شده وسپس بعنوان عضو کابینه وزیرمحیط زست وشاوروتوسه پایدارمعاون نخست وزیرمنصب میشود. سال های حساسه ساز به سرآمده اند. جنبش میکوشد به حزب تبدیل شود ولی انتخابات پارلمانی سال ۲۰۰۳ شکستی متفصضانه در پی دارد. آنها فقط ۱/۲ درصد آرا را از آن خود میکنند. اما این پایان ماجرا برای کسی که خود را همواره یک « انقلابی عادی» معرفی میکند نیست. در سال ۲۰۰۳ او با آقای اسلیوودان دینیویچ، یکی دیگراز بنیاد گذاران Otpor !، مرکزراهردها و عملیات اجرایی عاری ازخشونت« (Canvas)» را تاسیس میکنند. درسال های بعد، مدرسان Canvas کارندای خویش را باوجود پنجاه کشور، از جمله گرجستان، اوکراین، بلاروس، آلبانی، روسیه، قیرقیزستان، ازبکستان، لبنان ومصر، تدریس میکنند.

امروزه، هیچ چیز دردفاتر تنگ Canvas در

آرزوی یک «زندگی عادی» بود. آقای پردراگ لچچ، یکی دیگر از اولین بانیان Otpor ! میگوید « درآن زمان ما درسهای های ماهواره ای می دیدیم چطورافراد را در پاریس ویا لندن زندگی میکردند درحالیکه ماغازه ها درایران، خالی باقی می ماندند. ما برای بقاء خویش مبارزه میکردیم.» آقای ایوان مارویچ، سخنگوی نیمه رسمی سابق Otpor ! مسئله را چنین خلاصه میکند «ما نه برای بدست آوردن چیزی بلکه برعلیه کسی مبارزه کردیم.»

جنگ کرووزو وبیماران جمهوری فدرال یوگسلاوی

درسال ۱۹۹۹ توسط ناتو نقطه عطفی دراین روند محسوب میشود. آقای میلیوشویچ بخاطر مایورد

ازخواب دریافتم که جای فرانسه نه دیگردرقلب

سرستان بلکه درآسمان آن است، جایی که از آن فرانسه صدها بمب رها میکرد تا رژیم را

تنبیه کند.» آقای پوپویچ، که مادرروزنامه نگارش

نمی کند.» او پنجاهان میشود اما چورویچا ،

مدیرروزنامه Dnevni Telegraf ، توسط

عوامل رژیم به قتل می رسد.

پس ازاین دوره پخت زدگی، Otpor ! اولین

نیروی سیاسی است که وارد عمل میشود، به

منظور گسترش مبانی توده ای سازمان وسامان

دهی ناراضیهای های مردمی، لقب «دانشجویی»

بگیرد. اجرای عملیات پیش بینی شده (چطور

باید پیروز شد، وظایف افراد، زدن بنی، چگونه

وچرا) وسرانجام جنبه فنی عملیات (تدارکات،

وسنیکها و برعلیه حکومت اعلام میباشند، سپس

درمیان سال های ۲۰۰۰، Otpor، تبدیل به جنبشی

میشود که اعضای فراوانی داشته ومیتواند

درمیان مخالفین رژیم نقش تعیین کننده ای ایفاء

آرزوی یک «زندگی عادی» بود. آقای پردراگ لچچ، یکی دیگر از اولین بانیان Otpor ! میگوید « درآن زمان ما درسهای های ماهواره ای می دیدیم چطورافراد را در پاریس ویا لندن زندگی میکردند درحالیکه ماغازه ها درایران، خالی باقی می ماندند. ما برای بقاء خویش مبارزه میکردیم.» آقای ایوان مارویچ، سخنگوی نیمه رسمی سابق Otpor ! مسئله را چنین خلاصه میکند «ما نه برای بدست آوردن چیزی بلکه برعلیه کسی مبارزه کردیم.»

جنگ کرووزو وبیماران جمهوری فدرال یوگسلاوی

درسال ۱۹۹۹ توسط ناتو نقطه عطفی دراین روند

محسوب میشود. آقای میلیوشویچ بخاطر مایورد

ازخواب دریافتم که جای فرانسه نه دیگردرقلب

سرستان بلکه درآسمان آن است، جایی که از آن فرانسه صدها بمب رها میکرد تا رژیم را

تنبیه کند.» آقای پوپویچ، که مادرروزنامه نگارش

نمی کند.» او پنجاهان میشود اما چورویچا ،

مدیرروزنامه Dnevni Telegraf ، توسط

عوامل رژیم به قتل می رسد.

پس ازاین دوره پخت زدگی، Otpor ! اولین

نیروی سیاسی است که وارد عمل میشود، به

منظور گسترش مبانی توده ای سازمان وسامان

دهی ناراضیهای های مردمی، لقب «دانشجویی»

بگیرد. اجرای عملیات پیش بینی شده (چطور

باید پیروز شد، وظایف افراد، زدن بنی، چگونه

وچرا) وسرانجام جنبه فنی عملیات (تدارکات،

وسنیکها و برعلیه حکومت اعلام میباشند، سپس

درمیان سال های ۲۰۰۰، Otpor، تبدیل به جنبشی

میشود که اعضای فراوانی داشته ومیتواند

درمیان مخالفین رژیم نقش تعیین کننده ای ایفاء

آغاز داستان به یک روز پائیزسال ۱۹۹۸ درکافه ای در مرکزشهر بلغراد برمیگردد. اکثرچوانان حاضردرآنجا درچربان تظاهرات دانشجویی سال ۱۹۹۲ و سپس ۹۷-۱۹۹۶ تجربه کسب کرده اند. آنها با ایجاد جنبش « مقاومت» (Otpor) از این پس سرددد سرنگونی رئیس جمهور اسلوبودان میلوشویچ ، که از سال ۱۹۹۸ برای سر قدرت است واخیرا دانشگاه ها را تحت کنترل بیشتری قرار داده است، هستند. یکی از دانشجویان، آقای اندی پتروویچ دودان، برای خودنامی را برابر یکی از دختران جنبش، روی کاغذ پاره ای تصویر مشیت برافراخته سیاهی را ترسیم میکند. یک صبح ماه نوامبر، سمبل جنبش « مقاومت» (Otpor) ! (مشیت برافراشته سیا) وشعارهای شد رژیم برروی دیوارهای مرکزشهرپیدار میشوند. چهارچوان دستگیر شده و به پائیزه روز زندان محکوم میشوند. مدیرروزنامه Dnevni Telegraf ، سلاکو کویروبا، که تصویر مشیت سیاها را درصفحه اولش چاپ کرده است، به دادگاه احضارمیشود.

آقای سردا پوپویچ، دانشجو زبست شناسی

محیط دریائی ونوازنده موسیقی که پیش از وارد

شدن به سیاست رویای ستاره موسیقی راک

شدن را در سر می پورواند، نقل میکند که «

Otpor ! به مثابه نیروی جدیدی به صحنه

آمد. این محاکمه ما را به سرعت مشهورکرد.»

این «تیر» درآغاز شامل حدود سی دانشجو بود،

یک سال بعد، هزاران نفرمسلم را Otpor ! را

در سراسر کشور برروی دست بلند میکنند، یکی

از بنیاد گذاران جنبش توضیح میدهد که « ما به

سرعت در مراکز دانشگاهی زیربناهای ضروری

را بره انداختیم. احزاب مخالف دولت پراکنده

بودند. جوانان به ما مراجعه میکردند.»

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا

از اعضای Otpor ! خری را با مدال های

نظامی جلی در شهر کروچواک، درصربستان

مرکزی، به گردش درمیاورند، پلیس جوانان را

ازهرچیز نسبت به شایع بسیج مردم و یوزر، جوانان، بی

تفاوت قیست به زندگی سیاسی، را بدرد. Otpor !

با ملقه ای از سلطنت طلیان، سوسیال دموکرات، با

مشکل سوء استفاده های سیاسی درگیر میشوند.

توزیچ چند میلارد دلار از هفتصد میلارد دلار

بودجه نظامی امریکا به اوکراین، چندان فشاری

بر امریکا وارد نمیکند.

در هفتادمین سالگرد تاسیس «تاتو» با وجود

اینکه همچنان خطر شناسی خارجی در «چین» و

«روسیه» تلوار یافت، چالش های امنیتی به فضا</

تغذیه و سلامت

فواید بلوبری

برسد به محض جوشیدن قوری را از روی حرارت بردارید نکته ای که باید به آن توجه کنید اینست که قبل از اینکه آب کاملاً بجوشد آن را از روی حرارت بردارید تا عطر و طعم بلوبری کم نشود. جای کبسه ای را بسته به اینکه دوست دارید تا چه حد غلیظ باشد در قوری بگذارید. سپس در یک ظرف کوچک بلوبری را با چنگال له کنید و آب آن را نگه دارید.

حالا بلوبری ها را داخل توپ چای درب دار بریزید و به صورت مورب داخل قوری بگذارید به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه بماند و سپس تفاله بلوبری را بعد از مدت ذکر شده بیرون بریزید و در آخر آب بلوبری را داخل قوری بریزید.

خواص دمنوش بلوبری
کاهش وزن و لاغری
بهبود عملکرد مغز
تنظیم کلسترول
تنظیم قندخون

خواص دارویی بلوبری
۱. بلوبری کم کالری، اما مواد مغذی بالایی دارد.
۲. بلوبری، حاوی بالاترین ظرفیت آنتی اکسیدانی است.

۳. بلوبری آسیب را کاهش می دهد که ممکن است به حفاظت در برابر سالمندی و سرطان کمک کند.
۴. بلوبری از اکسید شدن کلسترول محافظت می کند.

۵. بلوبری ممکن است فشار خون را پایین بیاورد. ۶. بلوبری ممکن است به جلوگیری از بیماری های قلبی کمک کند.

۷. بلوبری می تواند حفظ عملکرد مغز و حافظه را بهبود بخشد.
۸. آنتوسیانین در بلوبری دارای اثرات ضد دیابتی است.

۹. مواد درون بلوبری به مبارزه با عفونتهای دستگاه ادراری کمک می کند.
۱۰. بلوبری ممکن است به کاهش آسیبهای پس از ورزش شدید کمک کند.

از دیگر خواص بلوبری
تقویت بینایی
تخریب رادیکال های آزاد
تقویت عملکرد مغز
کمک به هضم غذا

کند کردن روند پیری
بلوبری حاوی ترکیبات و عناصری است که سیستم گردش خون را تقویت می کند. لذا می تواند از آن به عنوان یک درمان پیشگیرانه، در صورتی که از نظر سابقه خانوادگی دارای مشکلات و اختلالات گردش خون نظیر واریس، بواسیر یا آرترواسکلروز هستید، استفاده کنید. بلوبری همچنین به سلامتی بینایی نیز کمک می کند و می توان آنرا برای پیشگیری از بروز اختلالات چشمی ناشی از پیری یا بیماری دیابت مانند آب مروارید، آب سیاه، دژنراسیون ماکولا یا رتینوپاتی دیابتی مصرف کرد.

بلوبری شیرین، مغذی و محبوب است. اغلب برچسب (غذای فوق العاده) دارد آنها کالری پایین دارند و بطور باور نکردنی برای سلامت شما خوب است. یک فنجان بلوبری تازه، حاوی ۸۴ کالری، ۰ گرم کلسترول، ۱.۱ گرم پروتئین، ۰.۴۹ گرم چربی، ۲۱ گرم کربوهیدرات و ۳.۶ گرم فیبر غذایی (۱۴ درصد از نیاز روزانه) است. آنتوسیانین ها که مسئول رنگ بلوبری هستند فواید سلامتی بسیاری نسبت به سایر میوه ها دارند. در هر فنجان بلوبری ۲۴٪ از نیاز روزانه ویتامین سی، ۵ درصد ویتامین B۶ و ۳۶ درصد از نیازهای ویتامین K را فراهم می کند. بلوبری نیز حاوی آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، فسفر، سدیم، منگنز، روی، مس، فولات، بتاکاروتن، فولات، کولین، ویتامین A و ویتامین E می باشد. علاوه بر آنتوسیانین، زغال اخته حاوی طیف متنوعی از ترکیبات فنی مانند کوئرتستین، کامپفرول، میرستین و اسید کلوژنیک است

در اینجا ۱۰ تا از فواید بلوبری که توسط پژوهش ها پشتیبانی می شوند آورده می شوند.

اسم لاتین این میوه بلوبری است. بلوبری نوعی گیاه گلدار با میوه ای توت مانند به رنگ آبی تیره یا بنفش است.

دمنوش بلوبری
میوه بلوبری یا تمشک آبی که در زبان فارسی عموماً قره قات (قره قاط) یا سیاه گیله نامیده می شود، شامل درختچه کوچکی به ارتفاع ۶۰ سانتی متر با برگ های پنبوسی و به رنگ سبز روشن است. میوه های این درختچه از غباری سفید رنگ پوشیده شده اند. میوه های کال، ترش؛ و میوه های رسیده، ترش و شیرین هستند. قسمت میوه مورد استفاده قره قاط برگ، ریشه و میوه آن است. البته مهم ترین مصرف دارویی تمشک آبی، مربوط به میوه های آن است که پس از رسیدن کامل اکثراً به رنگ آبی مایل به سیاه درمی آیند. تاثیر این میوه در صاف شدن چربی های شکم بی نظیر است. این نوشیدنی به کم شدن اشتها کمک شایانی می کند.

نوشیدن یک فنجان چای فراوری شده باین میوه ناشناخته، شما را با عطر و طعمی به یاد ماندنی مواجه خواهد نمود.

تمشک آبی یکی از معدود گونه های بومی شمال آمریکا و نزدیک به ازایلا، کرن بری و گل صد تومانی است.

قرن ها پیش از ورود مهاجران اروپایی به آمریکا، بومیان این قاره، از تمشک آبی استفاده می کردند. سرخپوستان باور داشتند که این میوه را روح بزرگ در طول یک دوره قحطی طولانی، برای کودکان گرسنه فرستاده است.

بومیان آمریکا بلوبری را خشک کرده و در فصل زمستان به تنهایی یا مخلوط با گوشت مصرف می کردند. سرخپوستان، میوه های خشک را با آرد ذرت، عسل و آب مخلوط و از آن نوعی پودینگ تهیه می کردند.

طرز تهیه دمنوش بلوبری
طرز تهیه دمنوش بلوبری ابتدا آب را در قوری بریزید و روی حرارت بگذارید تا به نقطه جوش

Muma's Kitchen
کیترینگ ماما کیچن

در نورت پاراماتا

آماده پخت انواع خوراکهای ایرانی برای شما و میهمانهای گرامیتان

باقالی پلو با ماهیچه ۱۵ دلار

زرشک پلو با مرغ ۱۵ دلار

قورمه سبزی با چلو ۱۲ دلار

خورشت قیمه و چلو ۱۲ دلار

لوییا پلو با گوشت ۱۲ دلار

عدس پلو با گوشت ۱۵ دلار

کوفته تبریزی ۱۵ دلار

کوکو سبزی هر پرس ۵ دلار

ماکارونی ۱۰ دلار

9/485 Church St, North Parramatta

0424 764 369

جانبی شناخته شده ای ندارند. مصرف آنها در دوران بارداری و شیردهی بی خطر است. برگ آن اگر صحیح مصرف شود خطری ندارد، اما نباید میزان مصرف آن در مدت طولانی بالا باشد چون احتمال مسمومیت وجود دارد.

تاثیر بلوبری در لاغری

همه میوه های تمشک مانند یا به اصطلاح (بری ها) برای بدن مفید هستند، اما بلوبری بهترین آنهاست. بلوبری حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان است که با عوارض ناشی از چربی های اضافی مقابله می کنند. مواد مغذی موجود

در بلوبری سوخت و ساز بدن شما را تشدید می کنند و کارایی بدن شما را در سوزاندن کالری ها افزایش می دهند. این میوه ضریب گلیسمیک پایینی دارد و به این ترتیب بدون اینکه قند اضافی وارد بدن شما کند، ذائقه شیرینی شما را ارضا خواهد کرد.

حتی برخی بررسی ها نشان داده آند آنهاهی که بلوبری می خوردند نسبت به آنهاهی که این میوه را نمی خوردند، در کاهش چربی های شکمی موفق تر بوده اند. مطالعه ای جدید ثابت کرده که موش هایی که در رژیم غذایی آنها بلوبری به میزان فراوان گنجانده شده، بعد از مدتی چربی شکمی خود را از دست داده اند. گفتنی است که این نوع چربی ارتباط قوی با ابتلا به دیابت و بیماری قلبی دارد. از دیگر مزایای بلوبری کاهش کلسترول و ارتقا سطح گلوکز خون می باشد.

محققان می گویند که آنتی اکسیدان موجود در بلوبری روش ذخیره بدن و پردازش گلوکز و یا قند را تغییر می دهد.

بنابراین خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را کاهش می دهد. تاکنون مزایای خوردن میوه ها و سبزیجات به کرات ثابت شده است. اما این تحقیق تاثیر بسزای بلوبری در کاهش چربی شکمی را نشان می دهد.

البته خوردن هر کدام از این گیاهان و میوه ها برای امراض انسانس مقدار و دوز مشخصی دارد و نباید آنها را سرخود و بی اندازه مصرف کرد. بلوبری در کاهش وزن موثر بوده لذا در بیشتر رژیم های کاهش وزن توصیه می شود و به خاطر طعم متفاوتی که دارد در انواع ترکیب های غذایی نظیر سالاد، نان، پن کیک، ماست و... استفاده می شود و در شکل های مختلف تازه، یخ زده و خشک قابل استفاده است.

حتی در بیشتر مکمل های گیاهی که در کاهش وزن موثر هستند از ترکیب بلوبری استفاده شده است

بهترین زمان مصرف بلوبری
۲ ساعت پیش یا پس از غذا
تهیه ی چای:

به ۵ گرم از خرد شده ی میوه ها یک لیوان آب سرد می افزاییم، آن گاه حدود ۱۰ دقیقه می گذاریم بماند و سپس آن را به حد جوش می رسانیم و باز هم مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به حال خود می گذاریم و گرما گرم صاف می کنیم؛ صاف شده را میل می کنیم.

ادلید Shiraz Supermarket in Adelaide

سوپرمارکت شیراز در ادلید

در خدمت شما

عرضه کننده خواروبار و کلیه مواد غذایی مورد نیاز با کیفیت برتر



ساعات کار: دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه ها از ساعت ۹ صبح تا ۷ شب

پنجشنبه از ۹ صبح تا ۹ شب | شنبه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر | یکشنبه از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر

Ph: 08 8377 4338 | 0430 400 409

Shop 4&5, 1520 Main South Road, Sturt, S.A 5047

HORBOUR SUPERMARKET

قابل توجه فارسی زبانان محله کلی ویل و حومه

افتتاح شد

افتتاح شد

سوپرمارکت ایرانی هوربر

هم اکنون در محله کلی ویل ریدجز در خدمت هموطنان و همزبانان گرامی

انواع

شیرینی تر و خشک

فالوده و بستنی

آجیل و خشکبار

انواع حبوبات

و بسیاری دیگر

مواد خوراکی



ساعات کار: دوشنبه و سه شنبه ۹ صبح تا ۷/۵ شب چهارشنبه تا یکشنبه ۹ صبح تا ۹ شب

Ph: 02 9061 0697 | 0413 125 952

Shop 5/14 Merryville Road

Kellyville Ridge (opposite Dan Murphy's car park)

www.horbour.com.au

Castle Hill Renault



Koleos Life

Apple/ Android Car Play
Reverse Sensors and Camera
Dual Climate Air Cond.
5 years unlimited kilometres Warranty

From\$30,990
Drive Away

Trafic SWB 66KW Trader Life

Bluetooth Connectivity
Cruise Control
3 Years Unlimited Kilometres Warranty

From\$29,990
Drive Away



Clio Life Automatic

Blue Tooth Connectivity
Reverse Sensors and Camera
5 Years Unlimited Kilometres Warranty
Auto Lights/Wipers

From\$19,990
Drive Away



Finance provided by Macquarie Leasing Pty Limited ABN 38 002 674 982 (Australian Credit Licence No. 394925), to approved applicants (not available to fleet, government or rental buyers), subject to its credit assessment criteria. Fees and charges are payable. Full conditions available on application. Macquarie Leasing Pty Ltd is not an authorised deposit-taking institution for the purposes of the Banking Act 1959 (Cth) and its obligations do not represent deposits or other liabilities of Macquarie Bank Limited ABN 46 008 583 542. Macquarie Bank Limited does not guarantee or otherwise provide assurance in respect of the obligations of Macquarie Leasing Pty Ltd.

For Any Car Finance please contact Atoussa Mireskandari
Ph:(02) 8853 3888
atoussam@castlehillrenault.com.au

Address: 17 Victoria Ave, Castle Hill



**** شما تا به حال با پهرنگ توفیقی دو تجربه سریال داشتید. بخشی از قبول این پیشنهاد هم به خاطر همکاری‌های سابق بوده است؟**

– سالها است که با پهرنگ توفیقی دوست و همکار هستم و در دو سریال او بازی کردم و همچنین قلم حامد عتقا را خیلی قبول دارم و به همین خاطر باعث شد تا در این سریال از ایده آل خودم که بازی در نقش محوری بود فاصله گرفتم و گفتم که بکار هم که شده سریال مدرن را تجربه می‌کنم. حتی سریال تنگ ای بی به کارگردانی فریدون جیرانی هم در این سبک ساخته شد و خیلی از سریال‌های دیگر که دارند به این روش تولید می‌شوند.

**** اما مدتی است که سطح کیفی سریال‌هایی که در شبکه نمایش خانگی تولید می‌شوند، پایین آمده است؟**

– بله، اما اینکه موفق هستند یا نه بحث دیگری است. اما تا جایی که می‌دانم بسیاری از این سریال‌ها دیگر کاراکتر محور نیستند، حالا می‌توانند سریال‌های موفق باشند یا نه.

– ایده‌آلم نقش اصلی بود. البته باید این را هم بپذیریم که سریال‌های مدرن از این ماجرا فاصله گرفتند برای مثال همین سریال آقازاده جزو سریال‌های مدرنی است که از خارج از کشور هم مخاطب فراوانی خواهد داشت.

**** سریال‌های خارجی را دنبال می‌کنید؟**

– بیشتر از اینکه فیلم‌های خارجی ببینم، سریال‌هایشان را می‌بینم و در آنجا هم روال به اینصورت است که قصه اصلی روی یک قهرمان نمی‌چرخد. برای مثال قلب یخی حامد عتقا هم به این شکل بود که قصه از دوش یک کاراکتر به دوش یک کاراکتر دیگر منتقل می‌شد. در آقا زاده هم به همین شکل است و قصه، قصه یک نفر نیست و مخاطب مدام شاهد رخ دادن اتفاقات‌های جدید است.

حتی انتخاب بازیگران هم تکلیف مخاطب با قصه را روشن می‌کند و متعقد قصه‌ای که به خوبی در هم تنیده می‌شود و هر فردی وظیفه خودش را در آن انجام می‌دهد، قصه جذابی خواهد شد. بنابراین اصلا اینطور نیست که بگویم یا کاراکتر قهرمان محور بازی می‌کنم یا اصلا بازی نمی‌کنم.

او است که اسم سریال، اسم شخصیت میکائیل است و قصه، قصه او است. یا زیر پای مادر که اگر اسمش را برمی‌داشتید شاید خلیل کبابی را برایش انتخاب می‌کردیم، کما اینکه در زمان پخش این سریال خیلی‌ها می‌گفتند یای تلویزیون بنشینیم و خلیل کبابی بنشین و همه اینها از محوری بودن این کاراکتر می‌گویند. همان زمان اصلا به این فکر نمی‌کردم که چهار سال است در تلویزیون بازی می‌کنم و این برام مهم بود که کاراکتر مورد علاقه‌ام را بازی می‌کنم.

**** در سینما چطور؟ کاراکتر محوری نداشتید؟**

اگر هم در آن چهار سال پیشنهاد سینمایی داشتم، کاراکتر پیشنهادی به اندازه مجموعه‌های تلویزیونی‌ام محوری نبوده است. نزدیک ۷ ماه مشغول بازی در سریال زیر پای مادر بودم و در این مدت هم اغلب همکاران و دوستان می‌دانستند که کار دیگری انجام می‌دهم، اما در فواصل بین کارا اگر پیشنهادی بود پیشنهاد خیلی خوبی نبود.

**** یعنی در این چند سال برای قبول نقش‌های فیلم‌نامه‌ای قهرمان محور بودم. مثل میکائیل که آنقدر قهرمان است و آنقدر قصه اصلی برای**

پیک پارسیان

درمان های خانگی برای از بین بردن جوش چرکی سر و گردن

**** اما موتور ۲۵۰ و ۱۰۰۰ که در فیلم سینمایی «آخراجی‌ها ۱» داشتید موتوری بود که هر کسی نمی‌توانست با آن رانندگی کند.**

– شاید مسعود ده نمکی ویژگی‌های شخصیتی من را می‌شناخت و این را می‌دانست که باید بازیگری را برای این نقش انتخاب کند که بلد باشد با آن موتور براند. اما در همان زمان هم بیشتر از هر چیز شباهت چهره و نوع بازیم برای ده نمکی مهم بود.

**** چقدر در حضور مهمان‌هایی که به «دست فرمون» دعوت می‌شوند، دخیل هستید؟**

– در اصل دعوت از مهمان، تعاملی است بین من، کارگردان و تهیه کننده. به هر حال برنامه ما قرار نیست در همین ۵۰ قسمت تمام شود و نگاه بلند تری داریم و این نگاه از سمت مدیران شبکه تا برنامه‌ساز است. تمام عزیزانی که در حوزه ورزش، هنر و خوانندگی هستند یک روزی مهمان دست فرمون می‌شوند، اما با اولویت بندی. مثل احسان روزبهانی که برای مردم کشف نشده بود و بازخوردهای خوبی داشت.

**** این امکان وجود نداشت که برای ضبط این مسابقه به پیست ورزشگاه آزادی بروید؟**

– ما پیست را ساختیم، اما در ورزشگاه آزادی یک پارکینگ را پیست کردند و این پیست با پیست ورزشگاه آزادی قابل مقایسه نیست، حتی برای این پیست زمین را اسفالت کردند.

**** قرار است از این پیست در آینده استفاده دیگری شود؟**

– فعلا برای دست فرمون است و نمی‌دانم بعدا قرار است برای جای دیگری استفاده شود یا نه.

**** شما مدتی است که در سریالی برای شبکه نمایش خانگی نیز به ایفای نقش پرداختید. در «آقازاده» به کارگردانی پهرنگ توفیقی نقشان چیست؟**

– قطعا نقش خود آقا زاده را در این سریال ندارم و نقشی که ایفا می‌کنم، بسیار متفاوت از همه نقش‌هایی است که تا به حال بازی کردم، متفاوت و گول زنگ و بعد از حدود ۱۵ سال در قالب نقش منفی ظاهر شدم. آقازاده ویژگی‌های منحصر به فردی دارد و عتقا در این سریال به واسطه حضور در شبکه نمایش خانگی توانسته از خط قرمزها عبور کند.

**** قطعا پیشنهادهاییان در قاب تصویر و بلاخض تلویزیون کم نیستند. اما سوالی وجود دارد و آنهم اینکه چه اتفاقی شما را به سمت بازی در شبکه نمایش خانگی سوق داد؟**

– اساسا اینطور نیست که بخواهم تصمیم بگیرم از چه بازه زمانی تا چه بازه زمانی در شبکه خانگی باشم و بعد از آن به تلویزیون بروم. زمان‌هایی که پیشنهاد تلویزیون و شبکه خانگی دارم حرف اول و آخر را فیلم‌نامه‌ای می‌زند که پیشنهاد می‌شود. ممکن است چهار سال پشت سر هم در تلویزیون پیشنهادی جذاب داشته باشم مثل میکائیل، پشت بام تهران و زیر پای مادر و دقیقا در چهار سال متوالی در تلویزیون سریال بازی کردم و در هر کدام از آنها نقش اصلی بودم. هر سه این کاراکترها برام بسیار جذاب بودند و موازی شدند با مقطعی که اغلب فیلم‌نامه‌ها کاراکتر محور نبودند. یاد است تمام فیلم‌نامه‌های آن زمان، چهار پنج نقش اصلی داشتند و تا پایان هم متوجه نمی‌شدید کدام نقش اصلی است؟ و خیلی هم برای مخاطبان جذاب بود. مثل اید و بکروز که همه شخصیت‌ها قصه را با خود پیش می‌بردند و در پایان مخاطب متوجه نمی‌شد قصه، قصه کدامیک از این آدم‌ها است؟ اما خوب سلیقه من این شکل بود که در این سالها به دنبال فیلم‌نامه‌ای قهرمان محور بودم. مثل میکائیل که آنقدر قهرمان است و آنقدر قصه اصلی برای

مجری قرار می‌گرفت به اندازه شما نمی‌توانست با چنین فضایی کنار بیاید.

– دقیقا درست می‌فرمایید اما در این سالها که به طور متمرکز بازی می‌کردم پیشنهادهای فراوانی جذابیت آنچنانی نداشت که بخواهد به سمت اجرا ترغیب کند، اما پیشنهاد اجرای دست فرمون قطعا یکی از پیشنهادهایی بود که به دلیل علاقه شخصی خودم به موتور و ماشین که بیس اصلی این برنامه است، دوست داشتم قبولش کنم. شاید این را بدانید که ۲۵ سال است که موتور سواری و ماشین سواری.

**** نوع اجرائی که شما برای این برنامه انتخاب کردید با سبک و ساختار این برنامه همخوانی دارد.**

– روز اولی که خدمت آقای احسانی رفتم گفتم که من اجرا بلد نیستم. البته نه که بلد نباشم منظورم این است که برای مثال اگر به من بگویند نقش احسان علیخانی را بازی کن، در ابتدا اجرائی او را می‌بینم و بعد از آن کپی برداری می‌کنم و سعی می‌کنم دقیقا شبیه به علیخانی اجرا کنم. اما این به درد نمی‌خورد چراکه می‌توانستند خود آقای علیخانی را برای این کار بیاورند. من در این برنامه میزبان هستم نه مجری. در یک جاهایی بیشتر از بچه‌ها هیجان دارم و منتظرم تا به پیست بروند اما اگر یک روز برنامه دیگری پیشنهاد شود که در حوزه موتور و ماشین نباشد شاید به چشم دیگری به آن نگاه کنم. در سینما امیر جدیدی در فیلم عرق سرد نقش مجری را بازی کرد و کسی هم به او نگفت چرا نقش مجری را بازی کردی؟

**** زمانیکه در «میکائیل» بازی می‌کردید موضوع موتور سواری‌تان پررنگ شده بود و اینطور که پیداست موتور را بیشتر از ماشین دوست دارید.**

– بله، اما از زمانی که دختردار شدم، در موتور سواری خیلی به قوانین پایبندتر شدم و بدون کلاه ایمنی روی موتور نمی‌نشینم. اما در جاهایی که مجبور باشم مثل سرمای هوا یا ماشین تردد می‌کنم.

**** موتور را به خاطر هیجان بالایی که دارد بیشتر دوست دارید؟**

– بله، موتور وسیله راحت‌تر و کم جاب تری است و هیجان بیشتری هم به نسبت ماشین دارد و وقتی سواری موتور می‌شوم فقط خودم هستم و خودم. از مزایای موتور این است که به نسبت ماشین باید شش دانگ‌تر رانندگی کنید. اگر قرار است در ماشین چهار دنگ حواست را بگذارید یا باید یک حواست به رانندگی باشد و در این سالها امکان ندارد وقتی با موتور از خانه خارج می‌شوم توگویم خدایا به امید تو، اما وقتی سواری ماشین می‌شوم شاید این جمله را فراموش کنم و این هم به خاطر تفاوت امنیت است که این دو وسیله

تقلیه با هم دارند.

– ما هر شب ۴ شرکت کننده داریم اما این همه تشکیلات را نمی‌توانیم برای این تعداد محدود،

مجری قرار می‌گرفت به اندازه شما نمی‌توانست با چنین فضایی کنار بیاید.

– دقیقا درست می‌فرمایید اما در این سالها که به طور متمرکز بازی می‌کردم پیشنهادهای فراوانی جذابیت آنچنانی نداشت که بخواهد به سمت اجرا ترغیب کند، اما پیشنهاد اجرای دست فرمون قطعا یکی از پیشنهادهایی بود که به دلیل علاقه شخصی خودم به موتور و ماشین که بیس اصلی این برنامه است، دوست داشتم قبولش کنم. شاید این را بدانید که ۲۵ سال است که موتور سواری و ماشین سواری.

**** آقای دپریاز از بازیگری تا اجرا چه مسیری را طی کردید؟**

– در مورد مسیر من در بازیگری هیچ اتفاق خاصی نیفتاده است و من همچنان بازیگر هستم. در تمام دنیا به همین شکل است و اغلب بازیگرهایشان در کنار بازیگری، اجرا هم می‌کنند اما نمی‌دانم چرا در ایران اگر یک بازیگر بخواهد به ژانرهای مثل اجرا نزدیک شود همه چیز برای مخاطب مثل عجیب و غریب می‌شود چراکه مرسوم است بازیگر، تا آخر عمرش فقط بازی کند. سالها پیش نقش اصلی سریال میکائیل را که پلیس هم بود بازی کردم. حالا سوالی دارم و آن هم اینکه اگر نقش یک پلیس مثل میکائیل را بازی کنم و اتفاقا هر شب در هفته نیز از تلویزیون پخش شود، آیا شما باز هم می‌پرسید که چرا نقش پلیس بازی کردید؟ برای روشن تر شدن موضوع بهتر است فرض کنید سریالی به نام دست فرمون در حال پخش است و من به جای پلیس، نقش مجری را ایفا می‌کنم. آیا این اشکالی دارد؟ من در این مسابقه در حقیقت دارم نقش یک مجری را بازی می‌کنم.

**** اتفاقا جنس بازی و اجرای شما در این مسابقه کاملا منطبق روی شخصیت و نوع کلام شما است.**

– شما می‌توانید من را به چالش بکشانید که بگویند داری بد اجرا یا بازی می‌کنی یا اینکه چرا با وجود عدم توانایی در اجرا به این حیطه ورود پیدا کردی اما اینکه من استانداردهایی در رعایت کردم و دارم انجام می‌دهم جزو ویژگی‌های من است نه جزو ضعف من. مثال دیگری می‌زنم درست نیست از فردی که پیانو می‌زند ایراد بگیریم که چرا ساز دیگری را غیر پیانو می‌نوازی؟ چراکه حتما مهارشان را داشته است و جزو ویژگی‌های ذاتی‌اش بوده است در کنار اینکه ساز تخصصی‌اش پیانو است. اگر من اجرای بدی در این مسابقه دارم صحبت شما درباره اینکه چرا از بازی که سمت اجرا امیدم درست است در غیر اینصورت باید بگویم از توانمندی یک بازیگر است که بتواند اجرا کند.

**** یکی از دلایل‌های انتخاب شما به عنوان مجری این برنامه‌ای که مختصرا درباره ماشین و رانندگی است به علاقه شخصی خودتان به این حوزه برمی‌گردد و اگر هر بازیگر و یا مجری دیگری به جای شما در این مسابقه در قالب**

مجری برنامه «دست فرمون» گفت: نقش منفی در سریال «آقازاده» بازی می‌کنم. آقازاده ویژگی‌های منحصر به فردی دارد و حامد عتقا در این سریال به واسطه حضور در شبکه نمایش خانگی توانسته از خطوط قرمز عبور کند.

**** خبرگزاری فارس- گروه رادیو و تلویزیون:** از «تب سرد» تا «نابره رنج» و «در چشم ساد» تا «میکائیل»، «دست بام تهران» و «زیر پای مادر» همگی سریال‌هایی بودند که ایفاگر نقش اصلی آنها الان بعد از سالها بازیگری وارد عرصه اجرا شده است. درست است که امروزه اغلب بازیگران و خواننده‌ها از کار حرفه‌ای خود دست کشیدند و به سمت اجرا یا کارهای اینترنتی رفتند اما این دلیل محکمی برای

حضور بازیگران در عرصه دیگری نیست. کامییز دپریاز که در این سالها یکی از بازیگران پرکار در تلویزیون به شمار می‌رود، به تازگی اجرای برنامه «دست فرمون» به تهیه کنندگی محمود محمودی را به عهده دارد. برنامه‌ای که علاوه بر وجه سرگرمی، به فرهنگ‌سازی در آموزش و قوانین رانندگی نیز می‌پردازد. با دپریاز که این روزها علاوه بر اجرای «دست فرمون»، مشغول بازی در اولین سریال خود در شبکه نمایش خانگی به نام «آقازاده» است، گفت‌وگو کردیم.

**** آقای دپریاز از بازیگری تا اجرا چه مسیری را طی کردید؟**

– در مورد مسیر من در بازیگری هیچ اتفاق خاصی نیفتاده است و من همچنان بازیگر هستم. در تمام دنیا به همین شکل است و اغلب بازیگرهایشان در کنار بازیگری، اجرا هم می‌کنند اما نمی‌دانم چرا در ایران اگر یک بازیگر بخواهد به ژانرهای مثل اجرا نزدیک شود همه چیز برای مخاطب مثل عجیب و غریب می‌شود چراکه مرسوم است بازیگر، تا آخر عمرش فقط بازی کند. سالها پیش نقش اصلی سریال میکائیل را که پلیس هم بود بازی کردم. حالا سوالی دارم و آن هم اینکه اگر نقش یک پلیس مثل میکائیل را بازی کنم و اتفاقا هر شب در هفته نیز از تلویزیون پخش شود، آیا شما باز هم می‌پرسید که چرا نقش پلیس بازی کردید؟ برای روشن تر شدن موضوع بهتر است فرض کنید سریالی به نام دست فرمون در حال پخش است و من به جای پلیس، نقش مجری را ایفا می‌کنم. آیا این اشکالی دارد؟ من در این مسابقه در حقیقت دارم نقش یک مجری را بازی می‌کنم.

**** اتفاقا جنس بازی و اجرای شما در این مسابقه کاملا منطبق روی شخصیت و نوع کلام شما است.**

– شما می‌توانید من را به چالش بکشانید که بگویند داری بد اجرا یا بازی می‌کنی یا اینکه چرا با وجود عدم توانایی در اجرا به این حیطه ورود پیدا کردی اما اینکه من استانداردهایی در رعایت کردم و دارم انجام می‌دهم جزو ویژگی‌های من است نه جزو ضعف من. مثال دیگری می‌زنم درست نیست از فردی که پیانو می‌زند ایراد بگیریم که چرا ساز دیگری را غیر پیانو می‌نوازی؟ چراکه حتما مهارشان را داشته است و جزو ویژگی‌های ذاتی‌اش بوده است در کنار اینکه ساز تخصصی‌اش پیانو است. اگر من اجرای بدی در این مسابقه دارم صحبت شما درباره اینکه چرا از بازی که سمت اجرا امیدم درست است در غیر اینصورت باید بگویم از توانمندی یک بازیگر است که بتواند اجرا کند.

**** یکی از دلایل‌های انتخاب شما به عنوان مجری این برنامه‌ای که مختصرا درباره ماشین و رانندگی است به علاقه شخصی خودتان به این حوزه برمی‌گردد و اگر هر بازیگر و یا مجری دیگری به جای شما در این مسابقه در قالب**

درمان های خانگی برای از بین بردن جوش چرکی سر و گردن

۱۳. برگ نناع
برگ نناع نیز دارای خواص ضد باکتری، ضد التهاب و ضد عفونی است.

در این روش یک تکه کوچک از خیار را با نصف قاشق چای خوری عسل ترکیب کنید و همراه با برگ نناع مخلوط کنید و آب آن را با بگیرید و به سر خود بزنید و بعد از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه سر تان را با آب خنک بشویید.

۱۴. عسل و دارچین
دارچین دارای خواص ضد التهابی و ترکیب با آن با عسل باعث ایجاد خاصیت ضد میکروبی می‌شود که در از بین بردن جوش های چرکی نقش مهمی دارد.

در این روش باید ۲ قاشق چای-خوری از عسل را با ۲ قاشق چای-خوری از دارچین را با هم مخلوط کنید و این ماسک را به پوست سر بزنید و بعد از ۳۰ دقیقه، سر خود را کامل با آب خنک بشویید.

۱۵. جوز و شیر
جوز دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی است و شیر نیز حاوی لاکتیک اسید است که ترکیب این دو با هم باعث از بین رفتن جوش های چرکی می‌شود و به پوست حساس سر کمک می‌کند و باعث ابرسانی به آن می‌شود.

در این روش یک چهارم قاشق چای خوری جوز را با چهار قاشق غذاخوری شیر ترکیب کنید و سپس آن را به پوست سر بزنید و بعد از ۲۰ دقیقه سر خود را با آب گرم بشویید.

دقیقه این ترکیب را روی سر ماساژ دهید و بعد از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه سرتان را آب بشوید. ۲ تا ۳ بار در هفته این روش را تکرار کنید.

۱۰. نمک دریا
نمک دریا می‌تواند هورمون های تحریک کننده مو را کاهش دهد و از اختلالات آن جلوگیری کند و همچنین روغن های اضافی را از پوست سر می‌گیرد.

۱۰۰ الی ۱۵۰ گرم نمک دریا را در ۴ لیتر آب بریزید و بعد از شستن سر با شامپو، آن را ۵ دقیقه روی سر ماساژ دهید که استفاده از آن یک بار در هفته کافی است.

۱۱. چربش
چربش نیز دارای خواص ضد قارچ و ضد باکتری است که تاثیر زیادی در شفا بخشی دارد و استفاده از روغن آن برای پوست سر می‌تواند جوش ها را محو کند.

در این روش مقداری برگ چربش را با آب گرم چرکی می‌شود و به پوست حساس سر کمک می‌کند و باعث ابرسانی به آن می‌شود.

در این روش یک چهارم قاشق چای خوری جوز را با چهار قاشق غذاخوری شیر ترکیب کنید و سپس آن را به پوست سر بزنید و بعد از ۲۰ دقیقه سر خود را با آب گرم بشویید.

در این روش ۵ الی ۶ تکه از زنجبیل تازه را با ۳۰۰ میلی لیتر آب جوش ترکیب کنید و آب را از صافی رد کنید و ۵ دقیقه روی پوست سر ماساژ دهید و سپس سر خود را با شامپو بشویید و ۱ الی ۲ بار در هفته از آن استفاده کنید.

۷. تخم مرغ
تخم مرغ ها نیز حاوی مواد مغذی هستند و برای درمان مشکلات مو استفاده می‌شود. همچنین حاوی پروتئین کراتینه است که این پروتئین با اثرات مخرب محیطی مبارزه می‌کند و روغن اضافی پوست سر را می‌گیرد.

در این روش دو عدد زرده تخم مرغ را با دو قاشق چایخوری روغن کرچک مخلوط کنید و سپس ۱۰ الی ۱۵ دقیقه صبر کنید و سر خود را با شامپو بشویید. این روش را ۱ الی ۲ بار در هفته انجام دهید.

۸. آلوئه ورا
آلوئه ورا نیز حاوی ویتامین هایی مثل ب ۱، ب ۱۲، ب ۳ و ب ۶ است و در سلامت فولیکول های مو نقش مهمی دارد و همچنین سالیسیک اسید آن با جوش های چرکی مبارزه می‌کند.

در این روش باید مقدار کافی شامپو را با ۱ قاشق چای خوری زل آلوئه ورا ترکیب کنید و سر خود را با آن بشویید و این روش را ۲ الی ۳ بار در هفته انجام دهید.

در بسته نگه دارید و در یک قوطی اسپری بریزید و سه الی چهار بار در روز از این اسپری استفاده کنید و بعد از یک هفته شاهد از بین رفتن جوش ها خواهید بود.

۴. آب گوجه فرنگی
گوجه فرنگی به تعادل PH پوست سر کمک می‌کند و سالیسیک اسید آن نیز در از بین بردن جوش های چرکی نقش مهمی را ایفا می‌کند. در این روش ۱ یا ۲ عدد گوجه فرنگی را بپزید و بعد آب آن را بگیرید و سپس بعد از شستن سر با شامپو آن را به پوست سر خود بزنید و پنج دقیقه سرتان را با آن ماساژ دهید و بعد از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه سر خود را بشویید و یک الی دو بار در هفته از این روش استفاده کنید.

۵. سیر
سیر نیز حاوی سالیسیک اسید می‌باشد و درمان مناسبی برای جوش های چرکی است و همچنین حاوی آنتی اکسیدان نیز هست که برای از بین بردن قارچ و ویروس نیز موثر است.

در این روش ۳ الی ۴ حبه سیر تازه را خرد کنید و در آب جوش بریزید و سپس آب آن را از صافی رد کنید و ۵ دقیقه روی پوست سر خود ماساژ دهید و بعد از آن سر را با شامپو بشویید و ۱ الی ۲ بار در هفته از آن استفاده کنید.

۶ زنجبیل
زنجبیل حاوی ۱۲ نوع آنتی اکسیدان فعال است و همچنین دارای ویتامین E می‌باشد. زنجبیل تازه با پیچ پوست مبارزه می‌کند و از به وجود آمدن جوش چرکی در سر جلوگیری می‌کند و همچنین دارای خاصیت ضد التهابی می‌باشد که رشد مو را تحریک می‌کند.

در بسته نگه دارید و در یک قوطی اسپری بریزید و سه الی چهار بار در روز از این اسپری استفاده کنید و بعد از یک هفته شاهد از بین رفتن جوش ها خواهید بود.

۲. جوش شیرین
جوش شیرین به تعادل PH پوست سر کمک می‌کند و سالیسیک اسید آن نیز در از بین بردن جوش های چرکی نقش مهمی را ایفا می‌کند.

در این روش باید سر خود را با جوش شیرین بشوید، به طوری که ۲ تا ۳ قاشق جوش شیرین را بسته به بلندی موهای خود با آب مخلوط کنید که آب باید سه برابر جوش شیرین باشد و سپس آن را مانند شامپو به سر بزنید و یک الی دو بار در هفته از این روش استفاده کنید.

جوش شیرین و شامپو
در این روش شامپو را با یک قاشق چای خوری جوش شیرین مخلوط کنید و مثل همیشه سر خود را با آن بشویید که با این کار جوش های چرکی شروع به خشک شدن و افتادن می‌کنند.

۳. روغن درخت چای
روغن درخت چای نیز خواص ضد عفونی دارد و به پیشگیری از رشد قارچ و باکتری در پوست سر شما کمک می‌کند.

باشید، اسید مورد نیاز آن را از بین می‌برد که یک پوست سر سالم باید به اندازه متعادلی از این مواد اسیدی نیز داشته باشد و در نتیجه پوست سر خشک می‌شود و جوش های چرکی را از بین می‌برد و PH را به سرما را متعادل می‌کند.

می‌توانید فقط از خود سرکه سیب استفاده کنید. در این روش سرکه سیب را دو برابر آب یا یکدیگر مخلوط کنید.

آن ها را هم بزنید و بعد از شستن سر با شامپو، آن را به پوست سر خود بزنید و ۵ دقیقه به پوست سر خود آغشته کنید و بعد از ۵ الی ۱۰ دقیقه سر خود را با آب بشویید و این روش را یک یا دو بار در هفته انجام دهید تا مشکلات جوش چرکی شما برطرف شود.

سرکه سیب و روغن گریپ فروت
روغن گریپ فروت باعث تقویت پوست سر می‌شود و ترکیب آن با سرکه سیب، یک درمان موثر برای جوش های چرکی است.

در این روش سرکه سیب را با آب به نسبت دو به یک ترکیب کنید و آن را گرم کنید و بعد با روغن گریپ فروت ترکیب کنید و سپس بعد از شستن سر با شامپو، آن را به پوست سر خود بزنید و بعد از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه سر تان را با آب بشویید. این روش را نیز یک یا دوبار در هفته تکرار کنید.

جوش های چرکی از آن دسته جوش های هستند که همه ما در زندگی با آن مواجه شده ایم، مخصوصا زمانی که در معرض هوای گرم قرار می‌گیریم. پوست دارای منافذی می‌باشد که چربی و آلودگی را به خود جذب می‌کند.

در نهایت خود را با جوش چرکی نشان می‌دهد که این منافذ در پوست سر نیز وجود دارند و دردناک هم می‌باشد. حال در این قسمت از سلامت نمناک و در دسته مطالب درمان جوش راهکارهایی را برای برطرف کردن آن به شما معرفی می‌کنیم.

درمان های خانگی برای از بین جوش چرکی موجود در پوست سر

۱. سرکه سیب
برای بسیاری از خانم ها سرکه سیب طعم بسیار خوبی دارد و می‌تواند مشکلاتی مثل کاهش وزن شدید را برطرف کند. استفاده از این ماده همچنین برای پوست و مو بسیار مناسب است. این ماده حاوی سالیسیک اسید است و بقیه آن حاوی آب می‌باشد. سرکه سیب همچنین دارای خواص آنتی باکتریال و ضد قارچی است و همچنین می‌تواند آلودگی های پوست سر را از بین ببرد.

زمانی که در شستشوی سر خود وسواس داشته



200-208 Lonsdale
St Dandenong VIC
Ph: 03 8759 0006
Open 7days
7am-11pm
0401 004 463
0401 660 810

BEST WAY
SUPERMARKET



نقاشی کشف شده بر دیوار غار ۴۴ هزار سال قدمت دارد



گیری سلاح ایزوتوپ‌های این مواد می‌توانند تخمین بزنند که سن این اثر چقدر است. آنها دریافته‌اند که کلسیت روی بدن خوک از حدود ۴۳ هزار سال پیش شکل گرفته و مواد روی کشف شده که بین ۲۱ تا ۲۱ هزار سال قدمت دارد. فقط در جزیره سولاوسی دستکم ۲۴۲ غار و پناهگاه با تصاویر باستانی وجود دارد و تقریباً هر سال یک سایت باستان‌شناسی جدید کشف می‌شود.

چطور این اثر را با سایر آثار هنری ماقبل تاریخ می‌توان مقایسه کرد؟ این نقاشی ممکن است قدیمی ترین نقاشی کشف شده نباشد اما محققان می‌گویند که این می‌تواند قدیمی ترین داستان تصویری باشد که تا کنون کشف شده است. در تشریه نیچر آمده: «در گذشته نمونه هایی از آثار هنری در سایت باستان شناسی در اروپا کشف شده که بین ۱۴ تا ۲۱ هزار سال قدمت داشته و به عنوان قدیمی ترین اثر هنری روایی در نظر گرفته شده بود.»

نقاشی کشف شده در جزیره سولاوسی احتمالاً قدیمی ترین نقش ترسیم شده از یک حیوان است قدیمی ترین نقش ترسیم شده از یک حیوان است قدیمی ترین نقش ترسیم شده از یک حیوان است قدیمی ترین نقش ترسیم شده از یک حیوان است

سولاوسی اندونزی در شرق جزیره بورنئو کشف شده است. این نقاشی حدود پنج متر طول دارد و به نظر می‌رسد که تصویر یک نوع بوفالو است که آنوا (گاومیشک) نامیده می‌شود و همچنین خوک‌های وحشی که در این جزیره پیدا می‌شدند. اطراف آنها موجودات کوچکتری به چشم می‌خورد که به نظر می‌رسد انسان هستند اما دم و پوزه دارند.

در یکی از بخش‌های این اثر یک بوفالو دیده می‌شود که چند موجود نیزه به دست از پهلو به او حمله کرده‌اند.

آقای بروم می‌گوید: «هرگز چنین چیزی را ندیده بودم، پیش از این ما صدها طراحی روی سنگ در این منطقه دیده بودیم اما هرگز اثری که صحنه شکار را به این شکل به تصویر بکشد، ندیده بودیم.»

اما پژوهشگران دیگر این پرسش را مطرح کردند که آیا این تابلو یک داستان واحد است و یا ممکن است این مجموعه تصاویر در طول یک دوره طولانی تر نقاشی شده باشند.

چگونه می‌فهمیم که این اثر ۴۴ هزار سال قدمت دارد؟ تیم باستان‌شناسی بلورهای «کلسیت» (کلسیم کربن و اکسیژن) را که بر روی نقاشی ظاهر شده، تحلیل و بررسی کردند.

اورانیوم رادیو اکتیو در این مواد معدنی به آهستگی تبدیل به توریم می‌شود و تیم تحقیق با اندازه

نقاشی از یک حیوان که بر دیوار غاری در جزیره سولاوسی اندونزی کشف شده، ۴۴ هزار سال قدمت دارد.

این اثر هنری صحنه شکار یک بوفالو را بوسیله موجوداتی که نیمی انسان و نیمی حیوان هستند و نیزه و احتمالاً طناب در دست دارند، نشان می‌دهد.

گروهی از پژوهشگران تاریخ هنر معتقدند که این نقاشی احتمالاً قدیمی ترین داستان تصویری ثبت شده در جهان است.

این نتیجه تحقیق یک تیم باستان‌شناسی از دانشگاه گریفیت بریزبن استرالیا است که در مجله علمی نیچر منتشر شده است.

آدام بروم، یکی از باستان‌شناسان دانشگاه گریفیت دو سال پیش وقتی یکی از همکارانش در اندونزی با جابه جا کردن تنه یک درخت انجیر، دهانه یک غار را کشف کرد، اولین بار تصویر این نقاشی‌ها دید.

او می‌گوید وقتی این تصویر را در روی گوشی آیفون خود دیده، شگفت زده شده و فریاد زده است.

این نقاشی قدیمی ترین طراحی در جهان نیست. سال گذشته، دانشمندان گفتند که قدیمی ترین طراحی انسان را در روی یک صخره در آفریقای جنوبی کشف کرده اند که ۷۲ هزار سال قدمت دارد.

این نقاشی چه چیزی را نشان می‌دهد؟ این طراحی‌ها روی دیوار غاری در جزیره

پیک پارسیان

یوسف لطیف پور روزنامه‌نگار سینمایی

آنا کارینا در گذشت زن، زن است و خیلی چیزهای دیگر



حرکت دوربین به اضافه راه رفتن سبک‌بال کارینا می‌شود خود رقص، بدون بالا و پایین پریدن یا چرخ زدن‌های غیرمنتظره. سادگی سکاس، معمولی بودن آن و حتی ملال‌آور بودن محیطی که کارینا در آن حرکت می‌کند، به آن دنیای معمولی افسون‌نازازه می‌دهد. حرکت خرامان کارینا در یک میخانه بی‌مشتی هم خود رقص است، و هم خود آزاد بودن، رها بودن، و آماده بودن برای چیزها و دنیاهای تازه بدون افتادن به ورطه فانتزی. ببینده، زیبایی این سکاس از «گذران زندگی» را وقتی درک می‌کند که نمونه دیگری از یک سکاس رقص با شرکت کارینا را در کار کارگردانی دیگر ببیند. مثلاً در فیلم «امشب یا هیچ‌وقت» (میشل دول، ۱۹۶۰)، آن سادگی اساسی از کارینا گرفته شده و کارگردان از او خواسته تا رقص را با لوندی یک موزیکال متروکلونین مایر و انترآق ریتیمیک یک رقاصه فلامنکو اجرا کند. نتیجه تأسف‌بار است. جایی که رقص و در مجموع حضور فیزیکی آنا کارینا در «امشب یا هیچ‌وقت» خوندنمای یک کارگردان و هیستریای تقلید است، حضور او در فیلم گذار نشان عشق به یک بازیگر می‌شود، وقتی که وظیفه دوربین محدود می‌شود به تعقیب و ستایش بازیگر.

در همان «گذران زندگی» کارینا به سینمایی می‌رود که در آن شاهکار سینمای صامت «مصائب ژاندارک» (۱۹۲۷) را نمایش می‌دهند.

کارینا به موازات ژاندارک روی پرده که مورد تحقیر و شکنجه قرار گرفته اشک می‌ریزد. اشک‌ها چنان واقعی‌اند که ناگهان سه دهه میان فیلم گذار و اثر صامت و پنج قرن بین کارینا و ژاندارک محو می‌شوند. آنا کارینا همان قدر زنی امروزی است که قدیمی قرن پانزدهمی باشد. وقتی کارینا گریه می‌کند، صورتش چین و چروک نمی‌افتد یا چشم‌هایش کوچک نمی‌شوند؛ اشک‌ها مثل چشمه‌ای روی گونه‌هایی که از

به عنوان خواننده، رمان‌نویس و کارگردان هم شناخته می‌شد، بیست و سوم آوریل، در ۷۹ سالگی بر اثر سرطان در پاریس درگذشت. کارینا که در نزدیکی به شصت فیلم بازی کرد، بیش از همه برای هشت فیلمی که به کارگردانی ژان لوک گدار در آن ایفای نقش کرده شناخته می‌شود. کارگردانی که در دهه شصت میلادی با او ازدواج کرد و زندگی‌شان، روی پرده و در دنیای واقعی، به یکی از نمادهای فرهنگی آن دهه بدل شد. کارینا در دوره‌ای بسیار کوتاه، بین ۱۹۶۱ تا ۱۹۶۷، تصاویری به حافظه تاریخی سینما اضافه کرد که هنوز از طراوت و اهمیت‌شان ذره‌ای کاسته نشده است. آن چه کارینا به سینما ارزانی نمود، اهمیت او حتی در پرده سینما بیشتر در تصویر کردن گونه‌ای تازه از زنانگی متبلور می‌شد که هم ظریف و شکننده بود و هم در عین حال مصمم و آماده بازی. آنا کارینا زنی است که از سرنوشت خود آگاه است. بیشتر از این که شاهد باشد، در خود میدان استفاده است و میدان‌داری می‌کند. دوربین به او خیره می‌شود، اما او خودش را موظف نمی‌داند که برای دوربین دست به حرکی بزند یا چیزی بگوید وری آن چه که هست. اما همان چیزی بود جادویی داشت که کافی بود کارگردان به آن اجازه ثبت شدن بدهد. آسودگی اغواگر کارینا را در صحنه‌های نسبتاً طولانی و معمولاً ساده‌ای در فیلم‌های گذار می‌شود دید که هیچ سوژه دیگری در قاب نیست، مگر خود کارینا.

در «گذران زندگی» (ژان لوک گدار، ۱۹۶۲) در دومین سال متصادی یکی از مهمانان سیزدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد.

اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای

گفت: ابعاد فنی هیچ‌وقت برای من خیلی مهم نبوده است. همیشه در کلاس‌هایم این مثال را می‌زنم که ما به میمون‌ها نیز می‌توانیم یاد بدهیم که با هر ماشین کار کنند، اما مسئله مهم درک روانشناسی، رفتارهای پس‌زمینه‌ای و فلسفه آن دستگاه فنی است.

این صابردار و آهنگساز با اشاره به این مطلب که به کشورهای زیادی سفر کرده و کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است، عنوان کرد: هنرجویان ایرانی برای من شگفت‌انگیز هستند،

و رنر هرتسوک فیلمساز مطرح آلمانی را دارد معتقد است یک داستان خوب را حتی می‌توان با دوربین سوپر هشت تصویربرداری و صدای آن را هم با دستگاه کاست ضبط کرد. اریک اشپیتر مارلین صابردار و آهنگساز اتریشی برای جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد. اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای

گفت: ابعاد فنی هیچ‌وقت برای من خیلی مهم نبوده است. همیشه در کلاس‌هایم این مثال را می‌زنم که ما به میمون‌ها نیز می‌توانیم یاد بدهیم که با هر ماشین کار کنند، اما مسئله مهم درک روانشناسی، رفتارهای پس‌زمینه‌ای و فلسفه آن دستگاه فنی است.

این صابردار و آهنگساز با اشاره به این مطلب که به کشورهای زیادی سفر کرده و کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است، عنوان کرد: هنرجویان ایرانی برای من شگفت‌انگیز هستند،

و رنر هرتسوک فیلمساز مطرح آلمانی را دارد معتقد است یک داستان خوب را حتی می‌توان با دوربین سوپر هشت تصویربرداری و صدای آن را هم با دستگاه کاست ضبط کرد. اریک اشپیتر مارلین صابردار و آهنگساز اتریشی برای جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد.

اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای

گفت: ابعاد فنی هیچ‌وقت برای من خیلی مهم نبوده است. همیشه در کلاس‌هایم این مثال را می‌زنم که ما به میمون‌ها نیز می‌توانیم یاد بدهیم که با هر ماشین کار کنند، اما مسئله مهم درک روانشناسی، رفتارهای پس‌زمینه‌ای و فلسفه آن دستگاه فنی است.

این صابردار و آهنگساز با اشاره به این مطلب که به کشورهای زیادی سفر کرده و کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است، عنوان کرد: هنرجویان ایرانی برای من شگفت‌انگیز هستند،

و رنر هرتسوک فیلمساز مطرح آلمانی را دارد معتقد است یک داستان خوب را حتی می‌توان با دوربین سوپر هشت تصویربرداری و صدای آن را هم با دستگاه کاست ضبط کرد. اریک اشپیتر مارلین صابردار و آهنگساز اتریشی برای جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد.

اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای

گفت: ابعاد فنی هیچ‌وقت برای من خیلی مهم نبوده است. همیشه در کلاس‌هایم این مثال را می‌زنم که ما به میمون‌ها نیز می‌توانیم یاد بدهیم که با هر ماشین کار کنند، اما مسئله مهم درک روانشناسی، رفتارهای پس‌زمینه‌ای و فلسفه آن دستگاه فنی است.

این صابردار و آهنگساز با اشاره به این مطلب که به کشورهای زیادی سفر کرده و کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است، عنوان کرد: هنرجویان ایرانی برای من شگفت‌انگیز هستند،

و رنر هرتسوک فیلمساز مطرح آلمانی را دارد معتقد است یک داستان خوب را حتی می‌توان با دوربین سوپر هشت تصویربرداری و صدای آن را هم با دستگاه کاست ضبط کرد. اریک اشپیتر مارلین صابردار و آهنگساز اتریشی برای جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد.

اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای

گفت: ابعاد فنی هیچ‌وقت برای من خیلی مهم نبوده است. همیشه در کلاس‌هایم این مثال را می‌زنم که ما به میمون‌ها نیز می‌توانیم یاد بدهیم که با هر ماشین کار کنند، اما مسئله مهم درک روانشناسی، رفتارهای پس‌زمینه‌ای و فلسفه آن دستگاه فنی است.

این صابردار و آهنگساز با اشاره به این مطلب که به کشورهای زیادی سفر کرده و کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است، عنوان کرد: هنرجویان ایرانی برای من شگفت‌انگیز هستند،

و رنر هرتسوک فیلمساز مطرح آلمانی را دارد معتقد است یک داستان خوب را حتی می‌توان با دوربین سوپر هشت تصویربرداری و صدای آن را هم با دستگاه کاست ضبط کرد. اریک اشپیتر مارلین صابردار و آهنگساز اتریشی برای جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد.

اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای

گفت: ابعاد فنی هیچ‌وقت برای من خیلی مهم نبوده است. همیشه در کلاس‌هایم این مثال را می‌زنم که ما به میمون‌ها نیز می‌توانیم یاد بدهیم که با هر ماشین کار کنند، اما مسئله مهم درک روانشناسی، رفتارهای پس‌زمینه‌ای و فلسفه آن دستگاه فنی است.

این صابردار و آهنگساز با اشاره به این مطلب که به کشورهای زیادی سفر کرده و کارگاه‌های زیادی را برگزار کرده است، عنوان کرد: هنرجویان ایرانی برای من شگفت‌انگیز هستند،

و رنر هرتسوک فیلمساز مطرح آلمانی را دارد معتقد است یک داستان خوب را حتی می‌توان با دوربین سوپر هشت تصویربرداری و صدای آن را هم با دستگاه کاست ضبط کرد. اریک اشپیتر مارلین صابردار و آهنگساز اتریشی برای جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینما حقیقت» بود و در این رویداد یک کارگاه صدا با عنوان "چرا شنیدن عینیت است" برگزار کرد.

اشپیتر که در پروژه‌های مستند "الماس سفید" و "چرخ زمان" با ورنر هرتسوک سینماگر مطرح آلمانی همکاری کرده است، با تأکید بر لزوم درک فلسفه استفاده از دستگاه فنی به هنرانلای



PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND

راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند

دسترس‌ی به مشاغل و پزشکان فارسی زبان در کوتاهترین مدت با اپلیکیشن این‌جاب

Contact: 0418 660 399

injobau@gmail.com | parsianaustralia@yahoo.com | www.injob.com.au

Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook



Castle Hill ISUZU

MY19 MUX LSU 4X4 Auto

7 Seater Side Steps
Sat Nav
Climante Control Air Con.
Reverse Camera
6 years or 150,000km Warranty

From\$49,990
Drive Away



MY19 D-Max LST CREWCAB 4X4

Automatic
Leather
Side Steps
Climante Control Air Con.
6 years, 150,000km Warranty

From\$51,990
Drive Away

Finance provided by Macquarie Leasing Pty Limited ABN 38 002 674 982 (Australian Credit Licence No. 394925), to approved applicants (not available to fleet, government or rental buyers), subject to its credit assessment criteria. Fees and charges are payable. Full conditions available on application. Macquarie Leasing Pty Ltd is not an authorised deposit-taking institution for the purposes of the Banking Act 1959 (Cth) and its obligations do not represent deposits or other liabilities of Macquarie Bank Limited ABN 46 008 583 542. Macquarie Bank Limited does not guarantee or otherwise provide assurance in respect of the obligations of Macquarie Leasing Pty Ltd.

For Any Car Finance please contact Atoussa Mireskandari

Ph:(02) 8853 3838

atoussam@castlehillisuzuute.com.au

Address: 17 Victoria Ave, Castle Hill



اوضاع نابسامان

باشد. او اگرچه به طور واضح درباره این تحریف حرفی نزده، اما به نظر می‌رسد آن‌چه در سر دارد ماشین‌های خودروان الکتریکی هوشمندی است که بیش از یک مسافر را با هزینه‌ای کم به مقصد می‌رساند. به نظر او، با خودروان شدن ماشین‌ها، تلفات کم می‌شود و با الکتریکی شدن قوای محرکه، آلودگی کاهش می‌یابد و با سوار کردن چند مسافر، هزینه سفر کاهش یافته و ترافیک کمتر می‌شود. آقای امان می‌گوید این حمل‌ونقلی است که مناسب شهرها و سیاره ما است.

کروز، زیرمجموعه جنرال موتورز که آقای امان مدیریتش را برعهده دارد، با این ایده در حال آزمایش ماشین‌های خودروان است. کروز ابتدا قرار بود ماشین‌هایش را امسال به بازار بفرستد، اما به دلیل چالش‌هایی که برای درآمدزایی این روش ایجاد شده بود، این برنامه به تعویق افتاده است.

علی باستانی، روزنامه نگار قدیمی در گذشت

وضعیت روزنامه نگاران را از تعرض دولت مصون می ساخت زیرا که در هر تعرضی، علی باستانی مدافع اصلی و حلال مسائل بود.

باستانی از تأسیس سندیکا تا سال ۵۷ همواره از موثرترین و رهگشا ترین اعضای سندیکا بود و حل اختلافات مدام درون سندیکا و با اعضای آن با مدیران مطبوعاتی، با تدبیر وی ممکن می شد تا سرانجام در اعتصاب دوران انقلاب، در حالی که تفاوت آرا و هیجان زدگی دوران، به مخالفت های درونی شدت بخشیده بود و گروه های سیاسی، به ویژه هواداران انقلاب اسلامی، سعی فراوان برای رسید و نظام اداره کشور تغییر پذیرفت، زمانی که به زیر تسلط واردن سندیکا به عنوان یکی از مهم ترین ارکان های سیاسی وقت، داشتند، خردمندی کسانی مانند باستانی، استقلال این جمع حرفه ای را ضامن شد.

علی باستانی در عالم حرفه ای مقاله نمی نوشت، علاقه ای به نوشتن تحلیل سیاسی نداشت اما در زمینه اقتصادی متبحر بود. گزارشگری در محدوده نفت، نقطه توجه و تائیدش بود. در کنفرانس مطبوعاتی شاه در پایان اجلاس وزیران اوپک در تهران (سال ۵۲)، که به غوغای جهانی و تغییر سرنوشت بسیاری از کشورهای نفت خیز و منطقه خاورمیانه انجامید، پاسخ به پرسش علی باستانی را یادش را این جمله آغاز کرد: پرسشی که نشان دهنده آنست که شما کاملاً شرایط را درک میکنید. در سال ۵۷ فرمانداری نظامی علی باستانی را دو بار دستگیر کرد، اما کمتر از یک ماه بعد که ۲۲ بهمن رسید و نظام اداره کشور تغییر پذیرفت، زمانی که روزنامه اطلاعات به تصرف انقلابیون درآمد، او نخستین خبرنگاری بود که برکنار شد. او بعد از سفری چندماهه به لندن، با همه اصرار همکاریاش باستانی به خوبی پایان گرفت ولی از آن سندیکا نویسندگان و خبرنگاران مطبوعات متولد شد که مسعود برزین، رضا مرزبان، علی باستانی، داریوش همايون و اسماعیل یگانگی در جمع بنیانگذاران آن بودند. انوشیروان کیهانی زاده از روزنامه نگاران قدیمی در شرح حالی از علی باستانی نوشته: "شخصیت باستانی به قدری قوی بود که مقامات دولتی وقت از نخست وزیر تا مدیران کل خواستار جلب دوستی اش بودند و از برخورد با او حذر داشتند و همین

پیک پارسیان

غول‌های آمریکایی



هشت سیلندر بنزینی یا شش سیلندر دیزل در نظر گرفته شده است. حجم قوی‌ترین موتور ۲/۶ لیتر است و ۴۲۰ اسب بخار نیرو تولید می‌کند. نیروی موتور از طریق دنده ده سرعته اتوماتیک به چرخ‌ها منتقل می‌شود. شورت قیمت مدل‌های جدید را هنوز اعلام نکرده است. اما نسل کنونی ساب‌رین با قیمت پایه ۵۱ هزار و ۷۰۰ دلار و تاهو با قیمت ۴۹ هزار دلار فروخته می‌شود. جنرال‌موتورز سال آینده بر روی همین شاسی چهار مدل جدید در دو زیرمجموعه دیگرش، جی‌ام‌سی

از بزرگ‌ترین ماشین‌های جهان است. جلو ماشین به واتش شورت سیلورادو شبیه است، اما برخلاف وانت، هر چرخ فنربندی مستقل دارد تا ماشین راحت‌تر باشد. با افزایش فاصله بین چرخ‌های جلو و عقب، جای سرنشینان و گنجایش بار هم بیشتر شده است. با خواباندن دو ردیف صندلی عقب، می‌توان بیش از چهار متر مکعب جای بار در ساب‌رین باز کرد. شورت می‌گوید فضای بار مدل تاهو ۶۶ درصد از قبل بیشتر شده است. برای ماشین دو موتور



رونمایی در جهان مجازی



داده می‌شود که بیش از نیمی از داشبورد ماشین را پوشانده است. از جمله امکانات ایمنی ماشین، سیستم ترمز خودکار است که با پیش‌بینی احتمال تصادف فعال می‌شود تا از آسیب جدی جلوگیری کند. این سیستم با نزدیک شدن به خط عابر پیاده، رهگذاران را رصد می‌کند و به راننده هشدار می‌دهد. GLA از بهار آینده با دو موتور چهار سیلندر به بازار عرضه میشود. مدل ضعیف‌تر ۱۶۳ اسب بخار نیرو تولید می‌کند. مدل قوی‌تر که با کمک AMG، بخش خودروهای تقویت‌شده مرسدس-بنز، ساخته شده گرفته و محصولات خود را با روش‌های دیگر به خریداران معرفی می‌کند.

فراری امسال اولین مدل هیبرید خود را رونمایی کرد

فراری می‌خواهد تا سال ۲۰۲۲ شصت درصد از محصولاتش، قوای محرکه هیبرید داشته باشد. آقای کامپلری همچنین گفت علاوه این شرکت سوخت‌های دیگر از جمله هیدروژن را هم برای محصولات آینده فراری در نظر دارد. فراری پیش‌بینی می‌کند تا پایان امسال با کسب درآمد یک میلیارد و ۲۷۰ میلیون یورو (یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار) رکورد فروش خود را بشکند.

گذشته اعلام کرد بعید است این ماشین پیش از سال ۲۰۲۵ به بازار عرضه شود. آقای کامپلری که در محل کارخانه فراری در شهر مارانلو با خبرنگاران مصاحبه می‌کرد گفت: "فراوری باتری هنوز به مرحله‌ای که باید نرسیده است. هنوز ضعف‌های عمده‌ای در مورد زمان شارژ و همین طور سیستم‌های خودروان وجود دارد. ما در نهایت یک ماشین الکتریکی خواهیم ساخت اما نه

مرسدس-بنز با رونمایی از نسل جدید مدل GLA، مجموعه مدل‌های کوچک خود را کامل کرد. مرسدس-بنز اولین مدل کوچک خود در کلاس A را در سال ۱۹۹۷ به بازار عرضه کرد. از آن زمان تا کنون این کارخانه بیش از هفت میلیون دستگاه ماشین در این کلاس فروخته است.

بنز در حال حاضر هشت مدل کوچک دارد و یکی از هر چهار ماشینی که می‌فروشد از این مدل‌ها است. بیشتر مشتریان این بخش از محصولات بنز زنان و جوانان هستند. GLA از موفق‌ترین مدل‌های کوچک بنز است. نسل اول این مدل پنج سال پیش به بازار عرضه شد و مرسدس-بنز می‌گوید حدود یک میلیون

ادامه از صفحه ۲

شناسایی خانه‌های خالی برای مالیات در ایران سامانه املاک تا پایان سال راه‌اندازی می‌شود

این گزارش همچنین گفته است، قیمت اجاره‌بهای مسکن در یک سال اخیر رشد قابل ملاحظه‌ای را تجربه کرده است؛ به گونه‌ای قیمت متوسط اجاره در شهر تهران و کل مناطق شهری ایران در مهر ماه امسال در مقایسه با مهر ماه ۱۳۹۷ به ترتیب ۲۳۴/۸ درصد و ۲۳/۲ درصد بالا رفته است. دفتر تحقیقات و سیاست‌های مالی در معاونت اقتصادی وزارت اقتصاد در سال ۹۶ به موضوع مالیات بر خانه‌های خالی پرداخت.
در این گزارش آمده بود: «بین نوسان تعداد خانه‌های خالی با نوسان قیمت مسکن ارتباط معکوس وجود دارد؛ به طوری که در شرایط کاهش رشد قیمت مسکن مالکان واحدهای مسکونی به امید افزایش قیمت در دوره آتی، از عرضه واحدها به بازار خودداری می‌کنند؛ به عنوان نمونه با کاهش نرخ رشد تورم مسکن از ۲۹ درصد در سال ۹۱ به ۳ درصد در سال ۹۵ تعداد خانه‌های خالی در کشور از ۱/۶ میلیون به ۲/۶ میلیون در این فاصله افزایش پیدا کرد.

کمبود عرضه مسکن هم از جمله دلایلی بوده که به تشدید بالا رفتن اجاره بها دامن زده است. زهرا سعیدی مبارکه، عضوکمیسیون اقتصادی برنامه و بودجه مجلس در تابستان گفته بود: «۱۰ میلیون و ۵۰۰ هزار واحد مسکونی از سال ۸۵ تا ۹۵ ساخته شده، اما ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار واحد آن در اختیار مصرف کننده قرار گرفته است؛ بقیه ۷ میلیون و پانصد هزار واحد دست افراد تاثیر گذار در بازار مسکن است. اما به علت عدم وجود قانون که به تشدید بالا رفتن اجاره بها دامن زده است. این طرح را سخت می‌کند.

متنقدان می‌گویند تعریف ناروشن از خانه خالی (خانه‌های فروشی، غیرقابل سکونت و...) اجرای این طرح را سخت می‌کند.

موضوع شناسایی خانه‌های خالی و اخذ مالیات از این املاک در حالی در دستور کار دولت قرار گرفته که وزارت راه و شهرسازی اعلام کرده

مرحله اول ثبت نام طرح ملی مسکن در روزهای آینده به پایان می‌رسد؛ در بعضی استانها این طرح چندین بار به تعویق افتاده است. ثبت‌نام در استان تهران فقط در شهرهای پردیس و پردن انجام می‌شود.

طرح مسکن ملی شامل ساخت ۴۰۰ هزار واحد

مسکونی است که ساخت ۲۰۰ هزار واحد آن در شهرهای جدید و با مشارکت بخش خصوصی، ۱۰۰ هزار واحد در مناطق بافت فرسوده و توسط شرکت بازآفرینی شهری و ۱۰۰ هزار واحد هم بر عهده بنیاد مسکن انقلاب اسلامی است.

در مسکن مهر، برای ساخت مسکن از اراضی خارج از شهرها استفاده می‌شد ولی بر اساس شدن قشراهی کم درآمد، دست‌کم برای عده‌ای، زیاد نیست.

آقای پوپویچ به هنگام تهیه فیلم مستند در باره ! Otpor بنام «سرتگون کردن یک دیکتاتور» (۲۰۰۲) با جک دووال و پیترکرمن ملاقات کرد. آقای ماروویچ برای (ICNC) از دیکتاتورهای تولید کرده است: نیروی بمرابت قوی تر(۲۰۰۶) و قدرت خلق (۲۰۱۰). مبنای نظری این بازی ها ساده هستند: جهان متشکل از دیکتاتورهای شریر وانسان های خوب دموکرات است وهنگامی میتواند به دنیای بهتری تبدیل شود که اشرار از بین رفته باشند. آقای ماروویچ همچنین جزوه ای بنام «مسیر بزرگترین مقاومت» برای (ICNC) تولید کرده است. درسال ۲۰۱۶ او شرکت Rhize تاسیس کرده است که کارشناسی آن درمشاورت واموزش جنبش های اجتماعی توصیف میشود.

«خانه آزادی» ویا بنیاد های خصوصی مثل بنیاد ژرژ سوروس استخدام شده اند. این شرکت به نخبگان سیاسی پیوسته ویا وارد دولت شده اند. آقای پوپویچ وآقای دیوویچ دردانشگاه های آمریکائی تدریس کرده وپوزیه مسئولیت یک دوره تحصیلی ائذین دانشگاه هاروارد را برعهده دارند. آقای پوپویچ درسال ۲۰۱۷ به سمت رئیس دانشگاه سنت اندرو اسکاتلند منصوب شد. او همچنین سالی یکباردر آکادمی نیروهوئی ایالات متحده درکلرادو سپرینگ سخنرانی میکند. آقای پوپویچ، که نامش به همراه شارپ برای دریافت جایزه نوبل سال ۱۹۱۲ ذکر شده بود، اعلام میکند که «نظریه من یکسان باقی مانده است تا ۴ درصد تغییررژیم ها با توسل به خشونت روی داده است و۶درصد باقی مانده مدیون شوه های عاری از خشونت هستند. یک روزی این شاگردان مجبور میشوند تصمیم بگیرند: «باید بمباران کرد» ویا «باید بمباران کرد». شما این کمک ها درآخرین ماه های مبارزه ما برعلیه میلوشویچ رسیدند. برای چه باید آنها را سرنوشت ساز خواند؟ از این دستگاه تبلیغاتی کرملین است که پس از انقلاب سال ۲۰۰۴ دراوکراین، چنین ادعائی میکند. آنها تلاش میکنند تا مبارزه عاری از خشونت را بی اعتبار کرده و آنرا همچون چیزی تحمیل شده از خارج وانمود کنند».

اما وقتی صحبت منشاء منابع مالی Canvas

به میان کشیده میشود، گفته آقای آقای پوپویچ صراحت کتمری دارند: « برای داشتن یک

زندگی مستقل وعدم احتیاج مداوم به پول، هزینه

های ثابت (حقوق واجاره دفاتر) را خود ما می

پردازیم». اودرباره پروژه های سازمان اضافه

میکند که «ما با بیش از سی سازمان مختلف

کارکرده ایم» وازارائه جزئیات بیشترخودداری

کرده وتنها مداخله «خانه آزادی» در مصراا تااید

میکند. درسایت اینترنت Canvas تنها میتوان

فهرست «دوستان» را دید اما امکان تحقیق در

باره کمک های خارجی که به صرستان میرسند

وجود ندارد. با این حال، منابع دیگری نشان

میدهند که بعنوان مثال، شاخه آمریکائی بنیاد

پادشاه بدوئن بلژیک، بین سال های ۲۰۰۶ و

۲۰۱۵ برای اجرای طرح هائی در سوریه ومصر

۲/۵ میلیون دلاره Canvas پول داده است.

مركزین المللی تحقیق درباره درگیری های

عاری ازخشونت(ICNC) دیگردرمیان همکاران

Canvas دیده نمیشود. اما ماروویچ و پوپویچ

از سال ۲۰۰۳ به بعد با این سازمان، که در

سال ۲۰۰۲ توسط جک دووال وپیترکرمن

در واشینگتن تاسیس شد، همکاری میکند.

پیترکرمن یکی از شاگردان قبلی شارپ است

هائی که او در اختیار دارد، با لیخدنی راهبردی و

قرضه ثروت فراوانی بدست آورده است. وقتی

شریک تجاری او به اتهام کلاه برداری به زندان

فرستاده شد، او به سمت ترویج دموکراسی رو

آورد. در سال ۲۰۰۵ او مدیر «خانه آزادی»

میشود. بدین ترتیب، او جانشین جیمز وولسلی

مدیر سابق سیا وسفیر ایالات متحده درجریان

مذاکرات برای امضای پیمان نیروهای متعارف

دراورپا میشود. با وجود این، پیترکرمن کاملاً

تجارت وامورمالی را کنار نگذاشته وهنوز مدیر

دو شرکت Crown Group و Crown Capital

RockPort Capital. میباشد.

نوجوان ساده لوح بلکه مبارزان سیاسی جدی

بودیم».

براساس واشینگتن پست، عملیات برعلیه

میلوشویچ ۴۱ میلیون دلار برای ایالات متحده

هزینه داشته است: « این آغاز روند کوشش

استثنائی برای سرتگون کردن یک رئیس دولت

خارجی نه با توسل به عملیات سری، نظیر آنچه

که سیا درایران ویا گوانتناملا انجام داد، بلکه با

استفاده ازروش های یک مبارزات انتخاباتی جدید

بود (۱۲). تمامی یک شبکه بین المللی، سازمان

«خانه آزادی» که منابع مالی آنرا دولت آمریکا

واتحادیه اورپا تأمین میکند وبرنامه رسمی آن

دفاع از «حقوق افراد» و ترویج «دموکراسی»

است، بنیادهای خصوصی نظیر فورد، کارنجی،

راکفلر، انستیتوی جامعه باز ژرژ سوروس ویا بنیاد

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

اینکار نبود. کسی باید این هزینه ها وهمچنین

مخارج لازم برای دفاتروتلفن های همراه وغیره

را باید تقبل میکرد».

بنیاد آموزش فعالان، که دوره های تکمیلی

مختلفی را در بر میگرفت، سیاست راهبردی

صرستان آنرا پخش کردیم. ما در۱۶۸ منطقه

کمیته تشکیل دادیم. ما بزرگترین شبکه فعالان

را ایجاد کردیم: هیچ حزبی در صرستان قادر به

این

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA

راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا

اپلیکشن injob را هم اکنون به رایگان دانلود کنید

AUTOMOTIVE

Tyre Land

MECHANICAL REPAIRS

25 Elizabeth Street
WETHERILL PARK
Telephone: 02 9756 1300

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

BUTCHERY

فصایی ولیعصر

در مریلندز

انواع گوشت تازه
کوبیده - سرد - یخ - یخ
با کیفیت بالا و قیمت مناسب

PH: 9897 7497

Shop 11, No 205, Merrylands Rd, Merrylands

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

CLEANING SERVICES

FAHIM CLEANING

شرکت خدمات نظافت فہیم

در ملیبورن

Fahima Entezar
0432 222 490

158 Bloomfield Rd, Keysborough
fahimamentezar@gmail.com

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

DRIVING SCHOOL

آموزش رانندگی آراین

توسعه معلم مجرب و باتجربه در محله راید و اطراف آن

0413 395 444

Ryde

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

Noor Driving School

Noor Driving School

آموزشگاه رانندگی نور

0402 251 014

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

ELECTRICAL CONTRACTORS

Proactive Electrical Group

کلبه خدمات برقی از قیبل

PH: (02) 9645 6003

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

FOOD IMPORTERS

AUST ARIA

PH: (02) 9645 6003

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

FUNERAL DIRECTORS

Guardian Funerals

PH: 9887 2244

guardianfunerals.com.au

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

FUNERAL DIRECTORS

Guardian Funerals

PH: 9887 2244

guardianfunerals.com.au

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

Injob Persian Business Directory of Australia

Injob Persian Business Directory of Australia

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

ADVERTISE WITH US & MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWD

ADVERTISE WITH US & MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWD

0418 660 399

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

HAIR & BEAUTY SALONS

MILANO Hair & Beauty Salon

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

INSURANCE

Insurance

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

VISA SERVICES IMMIGRATION

Visa Services Immigration

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

LAWYERS SOLICITORS

Lawyers Solicitors

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

DAVID LEGAL

DAVID LEGAL

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

DAVID LEGAL

DAVID LEGAL

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

Pars Lawyers

Pars Lawyers

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Island Travel

PH: 9887 2244

Sydney Auto Tech

All Mechanical Repairs

0423 426 615

TRAVEL AGENTS

Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

injob
اینجاب

**PERSIAN BUSINESS DIRECTORY
AUSTRALIA & NEW ZEALAND**



راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند

اپلیکیشن اینجاب دستیابی به مشاغل مورد نیاز را در کوتاهترین مدت برای شما آسان میکند

دسترسی به مشاغل و پزشک فارسی زبان در اپلیکیشن اینجاب **Injob**

Need Persian GP? Go to Injob App

Call / Email | Navigate | Nearby Services | Tap & go

DOWNLOAD

FREE
MOBILE APP

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

02 8883 5551

0418 660 399

injobau@gmail.com
parsianaustralia@yahoo.com
www.injob.com.au



AUST ARIA PTY LTD

FOOD IMPORTS

Besttaste
Premium Quality

بیسکویت فرخنده

با چهار طعم متفاوت

در کلیه فروشگاههای مواد غذایی

پخش از Aust Aria

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com

