

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

پیک پارسیان

THE PERSIAN HERALD

National Weekly Persian Newspaper

Vol 32, Issue 1147 Thursday January 16th, 2020

Austrac #: 100234024

صرافی کیهان

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

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

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 آباد

زیر نظر مرتضی 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

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 Injob

Contact: 0418 660 399

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

Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

نانوایی و سوپرمارکت غزنی

عرضه کننده نان تازه و خاوروبار هفت روز هفته

ویژه این ماه

با خرید ۵۰ دلار خاوروبار
۵ نان مجانی دریافت کنید

Ph: 0470 200 534
115 Rawson St. Auburn

فعال شدن رسمی سازوکار رفع اختلاف در برجام از سوی سه کشور اروپایی

سه کشور اروپایی فرانسه، بریتانیا و آلمان که از اعضای توافق هسته‌ای با ایران هستند، امروز در بیانیه‌ای مشترک رسماً از فعال شدن سازوکار رفع اختلاف در توافق خبر داده‌اند.

در این نامه که به امضای وزرای خارجه فرانسه، بریتانیا و آلمان رسیده، گفته شده "با توجه به اقدامات انجام شده توسط ایران، ما انتخاب دیگری به جز توسل به کمیسیون مشترک در چارچوب مکانیسم حل اختلاف نداریم".

وزرای خارجه سه کشور اروپایی گفته اند علی‌رغم فعال شدن سازوکار حل اختلاف، رهبران این کشورها "به کارزار فشار حداکثری علیه ایران نمی‌پیوندند". این کارزار را دولت دونالد ترامپ با خروج از توافق هسته‌ای برجام راه انداخته است.

فرانسه، آلمان و بریتانیا در بیانیه مشترک خود بار دیگر از پایبندی به برجام و داشتن اراده برای همکاری در کنار همه طرف‌های این توافق اعلام کرده اند.

سه وزیر اروپایی در این بیانیه گفته اند "ما امیدواریم که ایران را به احترام کامل به تعهداتش در چارچوب برجام بازگردانیم".

ساعاتی پیش از این، دو دیپلمات اروپایی به خبرگزاری رویترز گفته‌اند، هدف از به جریان انداختن سازوکار حل اختلاف مذاکره با ایران و تلاش برای قانع کردن آن کشور به تغییر تصمیم خود و بازگشت به اجرای برجام است و هدف این نیست که این توافق لغو و تحریم‌های بین‌المللی علیه ایران از سر گرفته شود.

ایران گفته در صورتی به اجرای کامل تعهدات خود باز می‌گردد که کشورهایی اروپایی بتوانند زمینه صادرات نفت ایران و بازگشت پول آن را به داخل ایران فراهم کنند.

کشورهای اروپایی اعلام کرده بودند که با ایجاد یک سازوکار مالی در پی "تضمین تجارت مشروع" با ایران هستند اما این سازوکار تاکنون به صورت موثری اجرایی نشده است.

فعال شدن سازوکار حل اختلاف، تازه ترین نشانه افزایش تنش‌ها میان طرف‌های توافق هسته‌ای است.

در صورت شکایت هریک از کشورهای عضو برجام از تخلف عضو دیگر، روند رسیدگی به این شکایت در مراحل مختلف آغاز می‌شود. در مرحله نهایی، شکایت به شورای امنیت ارجاع خواهد شد.

تحریم‌های بین‌المللی سازمان ملل علیه ایران را در پی دارد. جمهوری اسلامی ایران اعلام کرده که بازگشت تحریم‌های شورای امنیت می‌تواند به نفع ایران باشد.

علاوه بر این، تحریم‌های شورای امنیت علیه ایران، تحریم‌های بین‌المللی سازمان ملل علیه ایران را در پی دارد. جمهوری اسلامی ایران اعلام کرده که بازگشت تحریم‌های شورای امنیت می‌تواند به نفع ایران باشد.

علاوه بر این، تحریم‌های شورای امنیت علیه ایران، تحریم‌های بین‌المللی سازمان ملل علیه ایران را در پی دارد. جمهوری اسلامی ایران اعلام کرده که بازگشت تحریم‌های شورای امنیت می‌تواند به نفع ایران باشد.

هواپیمای اوکراینی؛ روحانی خواستار تشکیل دادگاه ویژه با قاضی عالی‌رتبه شد

حسن روحانی، رئیس‌جمهور ایران ساقط شدن هواپیمای اوکراینی با موشک سپاه در نزدیکی فرودگاه تهران را "خطای بسیار دردناک و ناخوشایندی خواند و از قوه قضائیه خواست "دادگاهی ویژه با قاضی عالی‌رتبه با دهها کارشناس" برای بررسی این مساله تشکیل شود و افزود: "نماد دنیا به دادگاه ما نگاه خواهند کرد".

رئیس‌جمهور ایران روز سه‌شنبه ۲۴ دی ماه، در سخنرانی در تهران همچنین افزود: "به دلیل آشنایی که با پدافند هوایی دارم می‌دانم که فقط یک نفر مقصر نیست، دیگرانی هم هستند. می‌خواهم این مساله با صداقت برای مردم بیان شود. اینکه چه کسانی دخیل بودند که این سهواً انجام گرفت باید برای مردم روشن شود".

آقای روحانی از سال ۱۳۶۴ تا ۱۳۷۰ فرمانده پدافند هوایی ایران بوده است. آقای روحانی تأکید کرد که این حادثه برآمده از "عادی و معمولی" نیست و افزود که مسئولان باید تمام روندی که یک هفته پس از سقوط این هواپیمای مسافربری، این اولین اظهارنظر رسمی و عمومی آقای روحانی در ارتباط مستقیم با این مساله است. ۱۸ دی ماه، ساعاتی پس از حمله موشکی ایران به پایگاه‌های آمریکا در عراق که به تلافی کشته شدن قاسم سلیمانی به دست آمریکا بود، یک هواپیمای مسافربری از نوع بوئینگ ۷۳۷ متعلق به خطوط هواپیمایی اوکراین دقایقی بعد از بلند شدن از فرودگاه امام خمینی تهران سقوط کرد. منابع ایرانی علت سانحه را نقص فنی اعلام کردند اما سه روز بعد و پس از انتشار اطلاعاتی ریشه همه غم‌ها به آمریکا برمی‌گردد. آمریکا متابع غیر ایرانی، ایران رسماً اعلام کرد که این هواپیما به اشتباه هدف پدافند سپاه پاسداران قرار گرفته است.

آتش‌سوزی استرالیا پدیده‌ای عادی در جهان خواهد شد

پژوهشگران می‌گویند که آتش‌سوزی‌های استرالیا نشان‌دهنده وضعیت زیست‌محیطی دشواری است که ممکن است تا پایان قرن حاضر تبدیل به یک پدیده عادی شود. پیش‌بینی می‌شود که در این هنگام دمای هوا چنان‌که در درجه سانتی‌گراد بالاتر از دوران پیش از صنعتی شدن باشد، حتی اگر همه کشورها به تعهدات مندرج در توافق پاریس عمل کنند.

محققان اداره هواشناسی بریتانیا می‌گویند که درک عمومی این است که تغییرات آب و هوایی خطر حوادث دشواری را که در هفته‌های اخیر شاهد آن بودیم افزایش داده است.

سال گذشته گرم‌ترین سال ثبت شده در استرالیا بود. محققان بریتانیا یکی تحلیل‌شده درباره تأثیر تغییرات آب و هوایی بر امکان وقوع آتش‌سوزی در جنگل‌ها در سراسر جهان انجام داده‌اند. در این پژوهش، ۵۷ مقاله تحقیقی که از سال ۲۰۱۳ چاپ شده بود بررسی شد.

علت آتش‌سوزی همه این تحقیقات نشانگر ارتباط بین تغییرات آب و هوایی و افزایش تعداد و شدت آتش‌سوزی‌ها بوده است. در این دوران به دلیل دمای بالا، میزان رطوبت پایین، بارش کم باران و بادهای شدید، احتمال وقوع آتش‌سوزی بیشتر است.

با گذشت زمان، اعلام گرم شدن زمین با عامل انسانی در نقاط مختلف جهان آشکارتر شده است. البته این بررسی می‌گوید که تشخیص علت دقیق آتش‌سوزی‌های شدید استرالیا در ماه‌های اخیر چندان هم آسان نیست. الگوهای طبیعی آب و هوایی در استرالیا نقش عمده‌ای در ایجاد شرایط مناسب برای آغاز آتش‌سوزی در جنگل داشته‌اند. شرایط موجود در اقیانوس هند و آرام منجر به دوره‌ای گرم و خشک در سرتاسر استرالیا شده است.

البته تغییرات آب و هوایی با منشأ انسانی هم در این میان بی‌تأثیر نبوده است. به گفته پروفیسور ریچارد بتس (Betts) از اداره

International Money Exchange Group Pty Ltd

صرافی اینترناسیونال

تبدیل ارز به ایران و سراسر جهان

در کوتاهترین زمان ممکن و با بهترین قیمت روز

0418 900 300
website: internationalxg.com

email: info@internationalxg.com
telegram: t.me/sarafinternational

Address: Shop 18A, 75 Auburn Road, Auburn, NSW, 2144

Internet Transfer in 10 Minutes
انتقال ارز با اینترنت در ۱۰ دقیقه

IRAN, DUBAI US DOLLAR EURO

دکتر بهاره سمیعی متخصص زنان و زایمان



Dr. Bahareh Samiei
MBBS FRANZCOG
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST

Tel: (02) 9449 3739 | www.drbaharehsamiei.com.au

Westmead Private Hospital, Suite 18 Mons & Darcy Rd Westmead NSW 2145
Westmead Women's Specialist Group, Block H, Room 3151 Westmead NSW 2145
SAN Clinic Tulloch, Suite 207 / 185 Fox Valley Rd Wahroonga NSW 2076

Designed by Parsian-Staff.co

پیک پارسیان

ترکیه ژنرال حفر را به واکنش شدید تهدید کرد

تقاضا داشته دو روز برای تصمیم گیری در مورد این توافقنامه فکر کند.
رئیس جمهوری ترکیه در سخنانی در پارلمان آن کشور گفته است که ژنرال حفر "فرد کرده" است. پارلمان ترکیه پیشتر به دولت اجازه داده است تا به منظور حمایت از دولت لیبی در طرابلس به آن کشور نیروی نظامی اعزام کند. دولت فیض السراج از سوی جامعه بین المللی به عنوان دولت قانونی لیبی به رسمیت شناخته شده است.

نیروهای ژنرال حفر که خود را ارتش ملی می خوانند و از پشتیبانی مصر، اردن، روسیه و امارات متحده عربی برخوردارند. ژنرال حفر در ماه آوریل تلاش کرد پایتخت را تصرف کند. در حال حاضر دولت وفاق ملی در طرابلس و دولت خودخوانده ژنرال حفر در طبرق مستقر است. گزارش های سازمان ملل متحد حاکی است که از زمان آغاز درگیری بین طرفین بیش از ۲۸۰ غیرنظامی و حدود ۷ هزار نظامی کشته شده اند. همچنین این جنگ داخلی ۱۴۶ هزار تن را بی خانمان کرده است.



اتش پس از امضا کرد اما ژنرال حفر بدون امضای این توافقنامه مسکو را ترک گفت. خبرگزاری اینترفاکس به نقل از مقامات روسی گفته است که دلیل اینکه وی مسکو را ترک کرده این است که نشست مسکو جدیدترین تلاش برای بازگرداندن اژه در روبروی جزیره خوس یونان، از آب نجات داده شدند.

هشت کودک در نتیجه غرق شدن قایق مهاجران در سواحل ترکیه جان باختند

هشت نفر دیگر در منطقه سزمه در سواحل دریای اژه در روبروی جزیره خوس یونان، از آب نجات داده شدند. تبعیت آنها هنوز مشخص نشده است. ترکیه یکی از مسیرهای اصلی مهاجران برای تلاش رسیدن به اروپا از طریق خاک یونان است. بسیاری از آنها در حال فرار از خشونت و آزار و اذیت در کشورهای خود هستند. بسیاری به قاچاقچیان تکیه می کنند و از مسیرهای خطرناک زمینی و دریایی عبور می کنند که اکثر آنها به مرگ آن ها می شود. ترکیه و اروپا در سال ۲۰۱۶ برای جلوگیری از ورود مهاجران و پناهندگان به اروپا توافق مالی امضا کردند.

هشت نفر دیگر در منطقه سزمه در سواحل دریای اژه در روبروی جزیره خوس یونان، از آب نجات داده شدند. تبعیت آنها هنوز مشخص نشده است. ترکیه یکی از مسیرهای اصلی مهاجران برای تلاش رسیدن به اروپا از طریق خاک یونان است. بسیاری از آنها در حال فرار از خشونت و آزار و اذیت در کشورهای خود هستند. بسیاری به قاچاقچیان تکیه می کنند و از مسیرهای خطرناک زمینی و دریایی عبور می کنند که اکثر آنها به مرگ آن ها می شود. ترکیه و اروپا در سال ۲۰۱۶ برای جلوگیری از ورود مهاجران و پناهندگان به اروپا توافق مالی امضا کردند.

ترکیه در مورد به ژنرال خلیفه حفر در مورد ادامه حمله به نیروهای دولت لیبی در ترابلس هشدار داده است.
رجب طیب اردوغان، رئیس جمهوری ترکیه گفته است که "ما در ترکیه موظف به حمایت از خوشاندان خود در لیبی هستیم" و افزوده که اگر ترکیه در لیبی دخالت نمی کرد، نیروهای ژنرال خلیفه حفر تمامی آن کشور را به تصرف خود در آورده بودند. وی افزود که اگر ژنرال حفر به دولت لیبی، که جامعه بین المللی آن را به رسمیت شناخته، حمله کند، ترکیه "درسی به او خواهد داد که هرگز فراموش نخواهد کرد."
روز گذشته، فیض السراج، نخست وزیر دولت وفاق ملی لیبی، و ژنرال حفر، رهبر دولت خودخوانده آن کشور به طور غیر مستقیم در نشستی در مسکو شرکت کردند. پیشتر، دو طرف بر سر آتش بس موقت به توافق رسیده بودند.
اما روز سه شنبه گزارش شد که روسیه و ترکیه ثبات به لیبی بود که از زمان سقوط معمر قذافی در سال ۲۰۱۱، دستخوش رقابت های قبیله ای و جناحی شده است. اگرچه فیض السراج توافقنامه

هواپیمای ساقط شده اوکراینی؛ قوه قضائیه: افرادی بازداشت شدند

جنگ الکترونیک و اطلاعات ضبط شده جمبه سیاه بررسی کنند." سازمان قضایی نیروهای مسلح تحقیقات گسترده انجام داده، از افراد زیاد در این حوزه تحقیقات مفصل انجام شده و هر شب تیم قضایی تا ساعت ۱۲ شب دنبال آخذ مدارک و اسناد بودند." به گفته آقای اسماعیلی، "دیشب قرار بود جمبه سیاه هواپیمای سقوط کرده به فرانسه فرستاده شود که آنجا بازخوانی شود."

جنگ الکترونیک و اطلاعات ضبط شده جمبه سیاه بررسی کنند." سازمان قضایی نیروهای مسلح تحقیقات گسترده انجام داده، از افراد زیاد در این حوزه تحقیقات مفصل انجام شده و هر شب تیم قضایی تا ساعت ۱۲ شب دنبال آخذ مدارک و اسناد بودند." به گفته آقای اسماعیلی، "دیشب قرار بود جمبه سیاه هواپیمای سقوط کرده به فرانسه فرستاده شود که آنجا بازخوانی شود."

فرصت شغلی

نانوایی کیان نماینده فعال در سیدنی و دیگر شهرها می پذیرد

0423 119 828

بفروش میرسد

کافه رستوران رافی در چتسوود با دکور منحصر به فرد و سابقه طولانی در کار خوراکی های ایرانی و استرالیایی و همچنین قابل تغییر منوی غذا با سلیقه مدیر جدید سابقه ۱۰ سال با تعداد مشتری دائم، لیز سه در سه سال و کرایه بسیار مناسب لطفاً با رافی تماس بگیرید: 0404 506 473

هفته نامه پیک پارسیان

توجه: از چاپ مطالب بدون نام و نشان معذوریم چاپ مطالب رسیده دلیل تأیید آنها نمیباشد
مدیر مسئول فریبرز منصوری
ناشر انتشارات پارسیان
Tel: 02 88835551
0418 660 399
The Persian Herald
P.O Box 344
Kellyville NSW. 2155
persianherald@gmail.com
persianaustralia@yahoo.com
admin@persianherald.com.au
www.persianherald.com.au



ترودو: اگر تنش های منطقه ای تشدید نمی شد، جانباختگان در کنار خانواده خود بودند

ترودو در دامنه این مصاحبه تأکید کرد در "شرایط جنگ و درگیری این اتفاق ها" رخ می دهد و در نهایت "افراد بی گناه" هزینه آن را می پردازند. بخش بزرگی از سرشناسان بوئینگ ۷۳۷ خطوط هوایی اوکراین که از سوی پدافند هوایی سپاه پاسداران ساقط شده، شهروندان ایرانی-کانادایی بودند. نخست وزیر کانادا در مصاحبه با شبکه "گلوبال نیوز" در پاسخ به پرسشی در خصوص کشته شدن مسافران هواپیمایی اوکراین در جریان تنش بین ایران و آمریکا گفته است، فکر می کنم اگر هیچ تنش نبود، اگر اخیراً تنش در منطقه تشدید نمی شد، الان آن کانادایی ها در کنار خانواده های خود بودند.

نخست وزیر کانادا در گفتگو با یک شبکه تلویزیونی، کانادایی "دامن زدن به تنش های منطقه ای را علت بروز فاجعه هواپیمایی اوکراینی دانست. جاستین ترودو، نخست وزیر کانادا، دوشنبه ۱۳ ژانویه (برابر ۲۳ دی ماه) در گفتگو با شبکه گلوبال نیوزی کانادا با اشاره به افزایش تنش ها پیش از بروز فاجعه هواپیمایی اوکراین گفت: «اگر به تنش ها در منطقه دامن زده نمی شد کسانی که در کنار خانواده های خود بودند»

فروشی رستوران

یک رستوران ایرانی با ده سال سابقه کار در غرب سیدنی واقع در یک بخش کاری و پر رفت و آمد برای صبحانه، ناهار یا شام و امکانات جذب مشتری ایرانی و غیرایرانی با موقعیت و امکانات خوب بفروش میرسد.
تلفن تماس: 02-9893 7686

تدریس موسیقی

ناصر غریبی
ویولونیست و آهنگساز
برای آموزش ویلن و آواز هنرجو می پذیرد
0408 462 662
www.nasrgharibi.com

بارندگی شدید در افغانستان؛ افزایش تلفات به حداقل ۲۴ کشته و ۴۰ زخمی

وزارت دولت در امور رسیدگی به حوادث در افغانستان می گوید که تلفات ناشی از حوادث در نتیجه بارندگی شدید در ده روز گذشته در سراسر کشور به حد اقل ۲۴ نفر کشته و ۴۰ زخمی رسیده است. احمد تمیم عطیعی، سخنگوی این نهاد روز دوشنبه، ۲۳ جدی/دی به بی بی سی گفت بارندگی شدید در چندین ولایت خسارات مالی را نیز به همراه داشته است.
آقای عطیعی اضافه کرد که بارندگی شدید در پس از فرو ریختن سقف خانه در اثر بارندگی جان خود را از دست دادند و در این ولایت همچنین در روستاهای دیگری بیست نفر زخمی شدند.
آقای عطیعی گفت شب گذشته در نتیجه بارندگی شدید و فروریختن سقف منازل مسکونی در ولایت هلمند، سه نفر جان باختند و ۶ نفر دیگر زخمی شدند.
سخنگوی وزارت دولت در امور رسیدگی به حوادث تأکید کرد که برای متضررین از سوی کمیته اضطرار ولایات کمک های نقدی و غیر نقدی صورت گرفته است. آقای عطیعی تصریح کرد که شب گذشته بارندگی شدید خساراتی در ولایات هلمند، ارزگان، هرات، بدخشان، بامیان و دایکندی وارد کرده است.

سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها
انواع مواد غذایی انواع نوار و سی دی
موزیک و دی وی دی فیلم
انواع برنج با سوماتی
و سبزیجات خشک
ایرانی
انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی
ترشی و مرباجات
Ph: 02 9417 6766 | 337 Penshurst St, Willoughby

آژانس مسافرتی ای تی اس

با تصدی آقای ملکی و مشارکت خانم سعیده نادرلو
برای رزرو بلیت کروز- رزرو هتل و بیمه مسافرتی
همچنین بلیت هواپیما و سفر به ایران و سراسر جهان تماس بگیرید
قیمت هفته، به تهران رفت و برگشت ۱۳۳۰ دلار
Tel: 02 8014 9608
Sam Maleki: 0410 439 330 | Saeideh Naderloo: 0431924039
sales@airtravelservices.com.au | www.airtravelservices.com.au
Suite 305, level 3, 32 York St. Sydney NSW 2000

آگهی استخدام

گروه رستورانهای The Sicilian در شهرهای ساحلی Forster & Taree جهت تکمیل کادر فنی و خدماتی در ۳ رستوران
Cafe Toscano | Cafe Giardino | The Sicilian
نیروی کار می پذیرد.
۱- آشنایی با تجربه با حداقل یک سال سابقه کار در رستوران استرالیایی یا ایتالیایی
۲- گارسون خانم یا آقا با تجربه حداقل یک سال کار در رستوران یا کافه ایتالیایی یا استرالیایی
۳- بریستر با تجربه حداقل یک سال کار در کافی شاپ
۴- مدیر یا سوپروایزر با تجربه حداقل دو سال کار در رستوران استرالیایی یا ایتالیایی.
توجه: تسلط کامل به زبان انگلیسی برای مکالمه و همچنین خواندن و نوشتن شرط اول و ضروری برای استخدام میباشد.
اطلاعات محل کار
شهرهای Foster و Taree
حدود ۳ ساعت به سیدنی فاصله دارد و در سال ۲۰۱۹ از بهترین مکانهای توریستی در ایالت NSW انتخاب شده است.
این شغل به صورت تمام وقت (Full Time) بوده و برای واجدین شرایط حقوق و تسهیلات بسیار خوب در نظر گرفته می شود.
همچنین ویزای اسپانسرشیپ برای واجدین شرایط فراهم خواهد شد.
برای اطلاعات بیشتر با آقای درزی از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعدازظهر تماس بگیرید
Ph: 0410 50 90 50
Email: office@thesicilianrestaurant.com.au
www.thesicilianrestaurant.com.au

قوه قضایه ایران سفیر بریتانیا را عنصر نامطلوب خواند



شماری از مقام‌ها و نهادهای محافظه‌کار و اصولگرا در ایران خواهان اخراج راب مک‌کای، سفیر بریتانیا در تهران به دلیل شرکت در "تجمع غیرقانونی" و کاهش سطح روابط با بریتانیا شده‌اند.

سخنگوی قوه قضایه با اشاره به قوانین بین‌المللی سفیر بریتانیا را "عنصر نامطلوب" خوانده و هم‌زمان تعدادی از نمایندگان مجلس ایران طرحی دوفوریتی را برای کاهش سطح روابط ایران با بریتانیا "از سطح سفارتخانه به سطح کنسولی" ارائه کرده‌اند.

احمد علم‌الهدی، امام جمعه مشهد و نماینده رهبر ایران در خراسان رضوی، اخراج سفیر بریتانیا را "بالاخرت محبت در حق او" دانسته و گفته است: "سفیر انگلیس باید تکه تکه شود... اگر این عنصر ناپاک دست نیروهای خط حاکم قاسم سلیمانی می‌افزاید تکه تکه بزرگش، گوشش بود." سفیر بریتانیا در تهران شامگاه شنبه ۲۱ دی (۱۱ ژانویه) هم‌زمان با تجمع اعتراضی به سرنگونی هواپیمای مسافری با پدافند سپاه، در مقابل دانشگاه امیرکبیر تهران بازداشت و از مدت کوتاهی آزاد شد.

این تجمع که برای یادبود قربانیان انهدام هواپیمای برگزار شده بود با شعار حاضران به تجمعی اعتراضی تبدیل شد و نیروهای انتظامی و امنیتی گاز اشک‌آور شلیک کردند. سفیر بریتانیا گفت که قصدش شرکت در مراسم بوده و بعد از شروع اعتراض‌ها محل را ترک کرد.

کریه است. اما پلیس ایران می‌گوید آقای مک‌کای در حال فیلم گرفتن از اعتراض‌ها بوده است. او به وزارت خارجه ایران احضار شد و بریتانیا هم در مقابل، سفیر ایران را برای اعتراض فراخواند. عنصر نامطلوب هواداران حکومت ایران به بریتانیا و "سیاست‌های مداخله‌جویانه" این کشور اعتراض کرده‌اند و با برگزاری تجمع در مقابل سفارت بریتانیا خواهان

دادگاهی در پاکستان حکم اعدام پرویز مشرف را غیرقانونی اعلام کرد

دادگاهی در پاکستان صدور حکم اعدام علیه پرویز مشرف، رئیس‌جمهور سابق این کشور را لغو کرده است. این حکم را دادگاه ویژه ای صادر کرده بود که برای بررسی پرونده آقای مشرف تشکیل شده بود. دادگاه عالی لاهور گفته است فرایند صدور این حکم غیرقانونی بوده است. ماه دسامبر گذشته ژنرال مشرف تشکیل دادگاه ویژه را که وی در ارتکاب خیانت گناهکار شناخت به چالش کشید. روز دوشنبه، دادگاه عالی لاهور از آقای مشرف که در تبعید به سر

می برد حمایت کرد. او سال ۱۹۹۹ در کودتایی قدرت را به دست گرفت و از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۸ رئیس‌جمهور بود. یک دادستان گفت که تصمیم دادگاه عالی لاهور به این معنا است که ژنرال مشرف "آزاد است". اشتیاق خان، دادستانی که از دولت پاکستان نمایندگی می‌کند به خبرگزاری فرانسه گفت: "روش طرح شکایت، تشکیل دادگاه ویژه، انتخاب تیم بازرسان غیرقانونی اعلام شد و در پایان روز حکم به طور کامل باطل دانسته شد." به گفته بی بی سی اردو،

کارزارهایی در کانادا برای کمک به خانواده قربانیان انهدام هواپیمای اوکراینی

بعد از آنکه ایران مسئولیت سرنگونی هواپیمای اوکراینی را پذیرفت رئیس‌جمهور اوکراین خواستار غرامت شد. ایران به عنوان مقصر این حادثه باید هم به شرکت هواپیمایی اوکراینی هم به خانواده قربانیان غرامت بپردازد. در شرایط معمولی شرکت هواپیمایی مسئول پرداخت غرامت است اما در مورد هواپیمایی اوکراینی که با موشک سیاه ساقط شد وضعیت متفاوت است. بیشتر اوکراین اعلام کرده بود که این کشور به خانواده هر کدام از قربانیان، ۸ هزار و ۳۵۰ دلار پرداخت خواهد کرد. میزان غرامتی که باید به خانواده قربانیان پرداخت شود هنوز مشخص نیست ولی اخیراً یکی از مسئولان بیمه مرکزی ایران خسارت سرنگونی هواپیمای بوئینگ ۸۰۰-۷۳۷ اوکراینی

را "بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون دلار" برآورد کرد. غلامعلی جهانگیری، معاون بیمه مرکزی گفت: "با توجه به برآوردهای اولیه پیش‌بینی می‌کنیم که حدود ۲۴ میلیون دلار خسارت برای مسافر، خدمه و بار باشد و ۷۰ میلیون دلار هم خسارت بدنه خواهد بود که در مجموع حداقل ۱۰۰ میلیون دلار است که ممکن است با توجه به بیمه‌نامه اوکراینی این رقم تغییر کند و تا ۱۵۰ میلیون دلار نیز برسد. او البته گفت قرار نیست شرکت‌های بیمه ایرانی این پول را پرداخت کنند. بر اساس کنوانسیون مونترآل که در سال ۹۹ میلادی به تصویب رسید، غرامت فوت یا نقص عضو در حوادث هوایی را باید شرکت هواپیمایی بپردازد. این غرامت بر اساس مقررات بین‌المللی و قیمت روز حداکثر ۱۲۸ هزار دلار است.

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

- 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** می‌باشد

TNS Driving School

تعلیم رانندگی تی ان اس
با بهترین روش و کوتاهترین زمان ممکن

توسط فریبرز نعمتیان معلم مجرب فارسی زبان دارای مدرک آموزش رانندگی از مؤسسه معتبر ترنت

در شمال غرب سیدنی | کلیه مناطق هیلز | کستل هیل | پاراماتا | مریلندز و غیره

در خدمت ایرانیان گرامی

Ph: 0422 227 690

اخراج ۲۱ نظامی عربستان از آمریکا در پی تیراندازی مرگبار پایگاه فلوریدا

دولت عربستان سعودی در این پرونده به طور کامل با واشنگتن همکاری کرده است. حداقل شش نظامی سعودی که در پایگاه محل حمله حضور داشتند، بازداشت شدند و تحت بازجویی قرار گرفتند. آن پایگاه نیروی دریایی که حدود ۱۶ هزار نظامی و ۷۴۰۰ نفر کارمند غیرنظامی دارد، یکی از مراکز آموزشی عمده برای نظامیان کشورهای متحد آمریکاست. حدود ۸۵۰ دانشجوی نظامی از عربستان سعودی در ایالات متحده تحت آموزش هستند.

را زخمی کرد. او خود با شلیک مأموران پلیس کشته شد. مقامات آمریکایی می‌گویند که ۲۱ متحده در این کشور را در پی حمله مرگبار ماه دسامبر یکی از هم‌قطاران آنها در فلوریدا، اخراج می‌کند. در تیراندازی روز ششم دسامبر سال ۲۰۱۹، محمد سعید شمیرانی که از طرف نیروی هوایی عربستان سعودی برای شرکت در یک دوره آموزشی به پایگاه بنساکولا در ایالت فلوریدا اعزام شده بود، سه نظامی آمریکایی را به ضرب گلوله کشت و هشت نفر از جمله دو افسر پلیس

را "بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون دلار" برآورد کرد. غلامعلی جهانگیری، معاون بیمه مرکزی گفت: "با توجه به برآوردهای اولیه پیش‌بینی می‌کنیم که حدود ۲۴ میلیون دلار خسارت برای مسافر، خدمه و بار باشد و ۷۰ میلیون دلار هم خسارت بدنه خواهد بود که در مجموع حداقل ۱۰۰ میلیون دلار است که ممکن است با توجه به بیمه‌نامه اوکراینی این رقم تغییر کند و تا ۱۵۰ میلیون دلار نیز برسد. او البته گفت قرار نیست شرکت‌های بیمه ایرانی این پول را پرداخت کنند. بر اساس کنوانسیون مونترآل که در سال ۹۹ میلادی به تصویب رسید، غرامت فوت یا نقص عضو در حوادث هوایی را باید شرکت هواپیمایی بپردازد. این غرامت بر اساس مقررات بین‌المللی و قیمت روز حداکثر ۱۲۸ هزار دلار است.

دفتر وکالت

وکلائی 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

- Compensation
- خرید و فروش املاک و مستغلات
- خرید و فروش مشاغل – شرکت و غیره
- کلیه امور دادگاهی
- امور جنایی
- دادخواهی از دادگاههای استرالیا
- امور مهاجرت
- خانواده و طلاق
- تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield



GIPPSLAND NEEDS OUR HELP

**DONATE AT GERF.ORG.AU
OR AT ANY NAB BRANCH.**



Gippsland
Emergency
Relief Fund

شهیر شهید ثالث

پنج نتیجه احتمالی تحولات اخیر ایران



اتفاقات اخیر که با کشته شدن قاسم سلیمانی آغاز شد و زنجیره‌ای ادامه پیدا کرد مستقیماً ناشی از بحرانی شدن رابطه ایران و آمریکا است. عده‌ای از کارشناسان تشدید تنش بین ایران و آمریکا را ناشی از حرکت دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور ایران، در خروج از برجام می‌دانند. این حرف هم صحیح هست هم نیست. صحیح است اگر شروع بحران ایران و آمریکا را از زمان روی کار آمدن آقای ترامپ بدانیم. اما واقعیت این است که بحران در رابطه دو کشور سال‌ها قبل با ماجرای گروهان‌گیری کارکنان سفارت آمریکا آغاز شد و پس از درگذشت آیت‌الله روح‌الله خمینی، با سیاست راهبردی آیت‌الله علی‌خاتمی‌ای یعنی "عدم مذاکره به منظور بهبود روابط" ادامه یافت. سیاست راهبردی "عدم مذاکره به منظور بهبود روابط" مربوط به امروز و مختص به دونالد ترامپ نیست. بطور مثال بلافاصله پس از امضای برجام آقای خاتمی اعلام کرد هر نوع مذاکره دیگری (که مشخصاً منظورشان مذاکره به منظور کاهش تنش بود) با آمریکا ممنوع است، در حالی که باراک اوباما، رئیس‌جمهور سابق آمریکا، چندین بار تکرار کرده بود که رسیدن به توافق هسته‌ای می‌تواند راه را برای تنش‌زدایی باز کند. توجه به سیاست "عدم مذاکره به منظور بهبود روابط" حائز اهمیت است. چرا؟ چون وقتی تلاش مستمر ایران متمرکز بر ضربه زدن به منافع آمریکا در منطقه است طبیعی است که حتی اگر دونالد ترامپ هم بر سر کار نبود دیر یا زود برجام با بحران روبرو می‌شد. قابل تصور نیست که ایران سیاست راهبردی ضربه زدن به منافع آمریکا را ادامه می‌داد، مذاکره هم نمی‌کرد و برجام هم سالم و دست نخورده باقی می‌ماند.

نتایج تحولات اخیر را می‌توان چنین خلاصه کرد:
۱) قاسم سلیمانی و مسئله جایگزینی
کشته شدن قاسم سلیمانی به دست نیروهای آمریکایی، غیرمنتظره و بهت‌آور بود. قاسم سلیمانی تنها یک استراتژیست نظامی برای فعالیت‌های بیرون مرز ایران نبود. او در آنچه که ایران "محور مقاومت" می‌خواند نفوذ زیادی داشت و با بهرمان گروه‌های شبه‌نظامی رابطه شخصی و نزدیک داشت. نفوذ او در سیاست خارجی ایران بحدی بود که در دیدار بشار اسد

بلافاصله پس از انتشار خبر کشته شدن قاسم سلیمانی، فریاد "انتقام سخت" از هر سو از جمله از سوی رهبر ایران برخاست. برخی مقامات نظامی ایران به آمریکا هشدار می‌دادند که در فکر تابوت برای نظامیانش باشد. حسین سلامی فرمانده سپاه پاسداران که سخنرانی‌های حماسی می‌کند گفت: "تور سردار سلیمانی، باعث شکل‌گیری یک انرژی جدید در جغرافیای وسیع بصورت خودجوش، آتش به‌اختیار و مصمم برای انتقام‌گیری سخت می‌شود". در پی این تهدیدهای شدید الحن، به دو پایگاه آمریکا در عراق حمله موشکی شد. پایگاه الاسد که گفته می‌شود بزرگترین پایگاه نیروهای آمریکایی در عراق است هدف اصلی بود.

امیرعلی حاجی زاده فرمانده نیروی هوافضای سپاه گفت: "بعد از عملیات سپاه حداقل ۹ سورتی پرواز هواییماهی سی ۱۳۰ از آنجا (پایگاه الاسد) زخمی‌ها را به اردن و رژیم صهیونیستی تخلیه کردند که اسدانش موجود است. وی تأکید کرد که "آمریکایی‌ها کشته زیادی داده‌اند". نه آقای حاجی‌زاده نه افراد دیگری که ادعا کشته شدن آمریکایی‌ها را کرده‌اند "اسناد" مورد اشاره آقای حاجی‌زاده را ارائه نکردند.

از چند گزارش بخصوص از گزارش ۲۱ دی سی ان ان که خبرنگارش از پایگاه الاسد دیدن کرده و با افرادی که در پناهگاه‌ها پناه گرفته بودند صحبت کرده چنین بر می‌آید که به آمریکایی‌ها پیشاپیش خبر داده بودند که حمله‌ای صورت خواهد گرفت. به عبارت دیگر حکومت ایران با مطلع کردن آمریکا از حمله موشکی (از طریق مقام‌های عراقی)، علیرغم شمارهای حماسی، نشان داد که به هیچ وجه، حتی با

وجود کشته شدن برجسته‌ترین فرد نظامی‌اش، قصد رویارویی نظامی با آمریکا را ندارد و هدف این بوده که حمله در حد سمبولیک، برای حفظ آبروی رهبران ایران، پایگاه خالی را هدف قرار دهد.
۳) نمایش قدرت
تشیع جنازه عظیم قاسم سلیمانی بسیاری از مخالفان حکومت ایران را غافلگیر کرد. حکومت که هنوز از زیر فشار اعتراض‌های آبان و کشته شدن صدها نفر در نیامده بود، از حضور پر تعداد مردم در تشییع جنازه، حداکثر بهره برداری را به عنوان نمادی از پایگاه مردمی خود کرد. البته برخی ناظران استدلال کردند که حضور میلیون‌ها مردم معنایش الزاماً حمایت از نظام نیست اما حداقلی معنایش این بود که این جمعیت عظیم حرکت آمریکا را تأیید نکردند. در واقع مراسم تشییع آقای سلیمانی حوادث آبان را کم‌رنگ کرد هر چند که بلافاصله حادثه سقوط پرواز بی اس ۷۵۲ اوکراین فرصت مانور بیشتر بر تشییع جنازه را از حکومت گرفت.

۴) پایان دادن به تعهدات عملی برجام
در این جنبه حکومت ایران که در پی مفری برای برون‌رفت از بن‌بست هسته‌ای بود و رویکرد گام به گام خود را برای کاهش تعهدات برجامی با شکست روبرو می‌دید از موقعیت استفاده کرده و تمامی تعهدات عملی خود را در چارچوب برجام به حال تعلیق درآورد. علیرغم جو احساسی موجود، حرکت حکومت بسیار حساب شده بود. ایران ارتباط با اژانس را قطع نکرد، به بازسازی‌های سزرده خاتمه نداد و اعلام کرد که در صورت منتفع شدن از مزایای برجام، عمل به تعهدات خود را از سر خواهد گرفت. با این حال، اگر ایران بر این موضع اصرار ببرد بازگشت تحریم‌های اروپایی و حتی بین‌المللی دور از تصور نیست.

۵) فاجعه‌ای که می‌تواند مولد تکان‌های سیاسی باشد
فاجعه غم‌انگیز سرنگونی هواییماهی اوکراینی و مرگ ۸۲ تن از ایرانیان که جمعی از آنان از نخبگان بودند (از جمله ارض پوربزرگی برنده مدال طلای المپاد کامپویتو که چند روز پیش

غرامت سرنگون کردن بوئینگ و ضرر دور زدن حریم هوایی برای ایران



در پی اقرار مقامات جمهوری اسلامی به سرنگونی هواییماهی اوکراینی با بدافند سپاه پاسداران، آژانس ایمنی هوانوردی اتحادیه اروپا به شرکت‌های هواییماهی اروپایی توصیه کرد تا از پرواز بر فراز ایران خودداری کنند. پس از آن رئیس هوانوردی غیرنظامی افغانستان اعلام کرد که پروازهای عبوری از فضای افغانستان ۲۵ درصد افزایش یافته است. این تحولات موجب کاهش شدید درآمد ایران از محل پروازهای عبوری از حریم هوایی این کشور می‌شود.

ایران، مانند دیگر کشورها، برای عبور پروازهای خارجی از آسمانش به ازای وزن هواییماهی و مسافت عبوری در محدوده آسمان این کشور، از خطوط هوایی هزینه دریافت می‌کند. فرمول محاسبه هزینه پروازهای عبوری چیست؟ طبق اعلام شرکت فرودگاه‌ها و نوابری هوایی ایران، هزینه برای هر یک تن وزن هواییماهی، ۴ هزارم دلار در هر کیلومتر است. اگر نرخ برابری دلار بر اساس میانگین نرخ موزون سنا حدود ۱۳ هزار تومان باشد، شرکت فرودگاه‌ها از خطوط مسافری خارجی در ازای هر هزار کیلومتر وزن هواییماهی، برای هر کیلومتر در حریم هوایی ایران، حدود ۵۲ تومان هزینه می‌گیرد.

درآمد شرکت فرودگاه‌های ایران از پروازهای عبوری از آسمان ایران چقدر است؟ شرکت فرودگاه‌ها و نوابری هوایی ایران پیشتر اعلام کرده بود که در سال ۱۳۹۷ از محل پروازهای عبوری ۱۷۰۰ میلیارد تومان درآمد داشته است. سیاوش امیرمکر، مدیرعامل شرکت فرودگاه‌ها و نوابری هوایی ایران پیش از این به رسانه‌های ایران گفته بود که در سال ۹۷ روزانه حدود هزار پرواز پرواز از آسمان ایران عبور می‌کردند.

محاسبه با یک مثال
فرض کنید یک ایرباس ا۳۸۰ خط هوایی

POWER FORD CASTLE HILL



Go Further

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



کیما علیزاده دلیل مهاجرتش را شرح داد؛ من یکی از میلیون‌ها زن سرکوب شده در ایرانم

kimiya.alizade
406.6k followers
View Profile



View More on Instagram
580,550 likes
kimiya.alizade

با سلام آغاز کنم، با خداحافظی یا تسلیت؟ سلام مردم مظلوم ایران، خداحافظ مردم نجیب ایران، تسلیت به شما مردم همیشه داغدار ایران، شما مرا چقدر می‌شناسید؟ فقط آنطور که در مسابقات، در تلویزین، یا در حضور مقامات دیده‌ام.

اجازه دهید حالا آزادانه، هویت سانسور شده‌ام را معرفی کنم می‌گویند کیما پس از این بحران نخواهد شد. خودم از این هم فراتر می‌روم و می‌گویم قبل از این هم چیزی نبوده‌ام! «من کیما علیزاده، نه تاریخساز، نه قهرمان، نه پرچمدار کاروان ایران من یکی از میلیون‌ها زن سرکوب شده در ایرانم که سال‌هاست در طور خواستند بازی‌ام رنده می‌گیرند، آنوقت چگونه می‌توانستم مترسی باشم که می‌خواستند از من بسازند؟ در برنامه رنده تلو، یوز، سوال‌هایی پرسیدند که دقیقاً بخاطر همان سوال دعوت‌م کرده بودند. حالا که نیستم می‌گویند تن به ذلت داده‌ام، آقای ساعدی من آمدن تا مثل شما نباشم و در مسویری که شما پیش رفتید قدم بردارم، من در صورت تقلید بخشی از رفتارهای شما، بیش از شما می‌توانستم به ثروت و قدرت برسم، من به اینها پشت کردم، من یک انسانم و می‌خواهم بر مدار انسانیت باقی بمانم

در ذهن‌های مردسالار و زن‌ستیزان، همیشه فکر می‌کردید کیما زن است و زبان ندارد! روح آزاده من در کاتال‌های اوده اقتصادی و لای‌های تنگ سیاسی شما نمی‌گنجد. من جز نتواندم، امنیت و زندگی شاد و سالم درخواست دیگری از دنیا ندارم مردم تازین و داغدار ایران، من نمی‌خواستم از پله‌های ترقی که بر پایه فساد و دروغ بنا شده بالا بروم، کسی به اروپا دعوت‌م نکرده و در باغ سبز به روم باز نشده، اما رنج و سختی غربت را بجان می‌خرم چون نمی‌خواستم پای سفره ریاکاری، دروغ، بی عدالتی و چاپلوسی بنشینم. این تصمیم از کسب طلای المپیک هم سخت‌تر است، اما هر کجا باشم فرزندان ایران زمین باقی می‌مانم. پشت به دلگرمی شما می‌دهم و جز اعتماد شما در راه سختی که قدم گذاشته‌ام، خواسته دیگری ندارم. اولین نفره جهانی تکواندوی زنان ایران ۱۳۹۴



کیما علیزاده، قهرمان مسابقات تکواندوی المپیک پس از سی‌ویز شدن یک‌ماه از خروج از ایران، دلایل ترک کردن این کشور را در اینستاگرام شرح داده است.

خانم علیزاده که تنها زن مدال‌آور ایران در المپیک است نوشته: «من یکی از میلیون‌ها زن سرکوب شده در ایرانم که سال‌هاست هر طور خواستند بازی‌ام رنده می‌گیرند. هر چه گفتند بوشیدم، هر جمله‌ای دستور دادن تکرار کردم، هر زمان صلاح دیدند، مصدراهم کردند، مدال‌هایم را پای حجاب اجباری گذاشتند و به مدیریت و درایت خودشان نسبت دادند. او که اعلام کرده برای تیم ملی ایران دیگر مسابقه نخواهد داد در صفحه اینستاگرامش نوشت: «من برایشان مهم نبودم، هیچکدامان برایشان مهم نیستیم، ما ایرانی‌ها، فقط آن مدال‌های فلزی اهمیت دارد تا به هر قیمتی که خودشان نرخ گذاشتند از ما بخردند و بهره‌برداری سیاسی کنند، اما همزمان برای تحقیرت، می‌گویند: فضیلت زن این نیست که پاهایش را دراز کند!» این قهرمان رشته تکواندو با بیان اینکه «من یک انسانم و می‌خواهم بر مدار انسانیت باقی بمانم» ادامه داد: «روح آزاده من در کاتال‌های اوده اقتصادی و لای‌های تنگ سیاسی شما نمی‌گنجد، من جز نتواندم، امنیت و زندگی شاد و سالم درخواست دیگری از دنیا ندارم.»

خانم علیزاده درباره مهاجرتش افزود: «کسی که اروپا دعوت‌م نکرده و در باغ سبز به روم باز نشده، اما رنج و سختی غربت را به جان می‌خرم چون نمی‌خواستم پای سفره ریاکاری، دروغ، بی عدالتی و چاپلوسی بنشینم. این تصمیم از کسب طلای المپیک هم سخت‌تر است، اما هر کجا باشم فرزندان ایران زمین باقی می‌مانم. پشت به دلگرمی شما می‌دهم و جز اعتماد شما در راه سختی که قدم گذاشته‌ام، خواسته دیگری ندارم.»

غرامت‌های سقوط هواییماهی ایران باید بابت سرنگون کردن بوئینگ ۷۳۷ سری ۸۰۰ خطوط هواییماهی اوکراین که ساخت سال ۲۰۱۶ میلادی است، به این ایرلاین خسارت پرداخت کند. این خسارت علاوه بر جبران از میان رفتن هواییماهی، ممکن است خسارت‌های وارد شده به برند این هواییماهی را هم دربرگیرد. بیمه مرکزی ایران به خبرگزاری ایسا گفته است که خسارت بدنه هواییماهی حدود ۷۰ میلیون دلار و مجموع غرامت سرنشینان و بارمسافران حدود ۲۴ میلیون دلار برآورد شده است. با این حال پیش‌بینی می‌شود که با توجه به تعهدات بیمه‌نامه ایرلاین اوکراینی مجموع خسارات مستقیم هواییماهی تا حدود ۱۵۰ میلیون دلار برسد. حمید غولیش، دبیر سابق انجمن خطوط هوایی ایران، به روزنامه شهروند گفته است که این رقم به جز دیه‌ای است که طبق قانون باید به خانواده قربانیان ایرانی پرداخت شود و میزان آن بستگی به رقمی دارد که دادگاه‌های بین‌المللی تعیین می‌کنند.

Shiraz Supermarket in Adelaide **ادلید**
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

فروشگاه گوشت پرسپولیس
 در محله راید

PERSEPOLIS BUTCHERY (RYDE)

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

درست جنب فروشگاه بهار
32A Church St. Ryde
Ph: 02 8054 2870 | Mob: 0450 500 838

HORBOUR SUPERMARKET

قابل توجه فارسی زبانان محله کلی ویل و حومه

افتتاح شد سوپرمارکت ایرانی هوربر

هم اکنون در محله کلی ویل ریدجز در خدمت هموطنان و همزبانان گرمی شده و به نوزاد آسپیدی رساند.

انواع خواروبار ترشی، مربا سبزیجات خشک برنجهای باسامانی و غیره کلیه ادویه جات

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 Merriville Rd. Kellyville Ridge (opposite Dan Murphy's car park)
 www.horbour.com.au

کامپهای بیخ کاری که باید انجام دهید

۱. آب را در ظرفی بجوشانید.
۲. برگهای چای را افزوده و آن را ۲۰ دقیقه بجوشانید. اگر چای پررنگ دوست دارید می توانید چای بیشتری اضافه کنید.
۳. بگذارید مخلوط نیم ساعت سرد شده و سپس آن را صاف کنید.
۴. پوره لیمو و شکر را اضافه کنید. می توانید مقادیر شکر و پوره را بر اساس سلیقه زیاد و کم کنید.
۵. لیوانی را پر از یخ کنید. حالا، چای لیمو را در آن ریخته و سرد میل کنید.
۶. استفاده های دیگر، معمولاً این میوه را با پوست و بدون دانه می خوردند. مزه شیرین لیمو، آن را به افزودنی عالی برای اسموتی ها، سالادها و دسرهای تبدیل کرده است.
۷. لیمو پوست گرفته و خرد شده را می توان بر ظرف پنبه گذاشت و سرو کرد.

مکعب های بیخ کاری که باید انجام دهید

۱. آب را در ظرفی بجوشانید.
۲. برگ های چای را افزوده و آن را ۲۰ دقیقه بجوشانید. اگر چای پررنگ دوست دارید می توانید چای بیشتری اضافه کنید.
۳. بگذارید مخلوط نیم ساعت سرد شده و سپس آن را صاف کنید.
۴. پوره لیمو و شکر را اضافه کنید. می توانید مقادیر شکر و پوره را بر اساس سلیقه زیاد و کم کنید.
۵. لیوانی را پر از یخ کنید. حالا، چای لیمو را در آن ریخته و سرد میل کنید.
۶. استفاده های دیگر، معمولاً این میوه را با پوست و بدون دانه می خوردند. مزه شیرین لیمو، آن را به افزودنی عالی برای اسموتی ها، سالادها و دسرهای تبدیل کرده است.
۷. لیمو پوست گرفته و خرد شده را می توان بر ظرف پنبه گذاشت و سرو کرد.

Injob Persian Business Directory of Australia

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

0418 660 399

در اینجا یک دستور سریع برای درست کردن پودینگ لیمو خوشمزه آمده است.

مواد مورد نیاز:
 ۵۰ گرم آرد
 ۱ قوطی شیر عسل
 کاری که باید انجام دهید

۱. پودر کاسترد را با مقدار کمی شیر مخلوط کنید.
۲. پودر کاسترد را به باقی شیر اضافه کرده و بجوشانید. باید غلیظ باشد.
۳. زلاتین را در آب حل کرده و به کاسترد اضافه کنید. خوب مخلوط کنید. حالا، شیر عسل را اضافه کرده و خوب هم بزنید. اجازه دهید مخلوط سرد شود.
۴. در کاسه دیگری، خامه را همزده و به کاسترد اضافه کنید. انار و لیمو را افزوده و دو تا سه ساعت در یخچال بگذارید.
۵. چای سرد لیمو

تغذیه و سلامت

فواید شگفت انگیز لیمو برای سلامتی، پوست و مو

چون لیمو، منبعی عالی از مس است، به لیمو، در نواحی گرمسیری و نیمه گرمسیری رشد کرده و در تمام دنیا شناخته شده است. این میوه خوشمزه و ابدار به صورت خوشه ای و بر درخت متوسطی که سرعت رشد کند دارد، رشد می کند و فقط زمان محدودی روی درخت است. این درخت، گل های بهاری زیبایی دارد که عمرشان بسیار کوتاه است.

لیمو، شکلی گرد یا تخم مرغی، پوستی قهوه ای-صورتی، گوشتی سفید و دانه غیرخوراکی دارد. ممکن است زمان نگهداری آن کوتاه باشد اما این درمان تابستانی ابدار، خواصی فراوان از خوشمزه بودن دارد. آیا لیمو سالم است؟ بله، این میوه سرشار از مواد مغذی است و فواید زیادی برای سلامتی، پوست و مو دارد که آن را بسیار مقوی کرده اند.

مواد مورد نیاز
 آب ۷-۸ عدد لیمو
 ۲ قاشق غذاخوری ژل آلونورا
 کاری که باید انجام دهید

۱. در ظرفی، آب لیمو و ژل آلونورا را ترکیب کنید.
۲. ترکیب را بر پوست سرتان ماساژ دهید.
۳. بگذارید ۶۰ دقیقه بماند، سپس آن را با شامپوی ملایم بشویید.

چرا مفید است؟
 زمان که فولیکول های موهای تان به خوبی تغذیه شوند، می توان رشدی کند. پیتیدهای مس، فولیکول های مس را بزرگ می کنند که این مسئله، فاز استراحت رشد مو را کاهش می دهد. چون لیمو، منبعی عالی از مس است، به تحریک رشد فولیکول های مو کمک کرده و باعث رشد مو می تان می شود.

چرا مفید است؟
 به کاهش وزن کمک می کند
 لیمو به دلیل کم کالری بودن، برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مفید است. چرا مفید است؟
 لیمو کالری بالایی ندارد. هر ۱۰۰ گرم از آن، ۶۶ کالری دارد. لیمو دارای آب فراوان، مقدار قابل توجهی فیبر و مقدار کمی چربی است. این خاصیت، لیمو را برای افرادی که خواهان کاهش وزن هستند، ایده آل می کند.

مواد مورد نیاز
 ۴-۵ لیمو، بدون دانه و پوست گرفته
 ۱/۴ یک موز رسیده
 کاری که باید انجام دهید

۱. لیمو ها و موز را له کنید. آنها را خوب ترکیب کرده تا خمیر نرمی به دست آید.
۲. خمیر را با آرامی و به صورت دورانی بر صورت گردن تان بگذارید.
۳. ماسک را ۱۵ دقیقه بر پوست گذاشته و با آب سرد بشویید.

چرا مفید است؟
 سن تان که بالا می رود، بدن تان را در یکال های آزاد بیشتری تولید می کند. این رادیکال های آزاد به پوست آسیب رسانده و باعث چین و چروک می شوند. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان است که با رادیکال های آزاد ترکیب شده و از آسیب رساندن آنها به پوست جلوگیری می کند.

۲. رفع لکه ها کمک می کند
 لکه برای کسی که به دنبال داشتن پوستی بی عیب و نقص است، سم است. استفاده از آب لیمو می تواند به محو لکه ها کمک کرده و پوست را تمیز کند.

مواد مورد نیاز
 ۴-۵ لیمو، پوست گرفته و بدون دانه
 ۳-۴ توب پنجه
 کاری که باید انجام دهید

۱. لیمو ها را له کرده تا خمیر به دست بیاید.
۲. توب های پنبه را در خمیر بخیس کنید و بر صورت و بافت بر نواحی آسیب دیده قرار دهید.
۳. اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند و با یک پارچه تمیز خیس شده در آب سرد، پاک کنید.

چرا مفید است؟
 لکه ها دراصل، نفاقی هستند که علائم هایریدریماتوس (تجمع زیاد رنگدانه ها) در بدن لیمو، منبعی عالی از ویتامین C است. این خاصیت، این میوه را به درمانی قوی برای لکه ها تبدیل می کند.

۳. آفتاب سوختگی ها را کاهش می دهد
 قرار گرفتن طولانی مدت در آفتاب می تواند باعث قرمزی و تاول شود. آفتاب سوختگی می تواند باعث درد و خارش شود و گذاشتن لیمو و ویتامین E می تواند پوست ملتهب شما را تسکین دهد.

مواد مورد نیاز
 ۴-۳ عدد لیمو، پوست گرفته و بدون دانه
 ۱ کیسول ویتامین E
 کاری که باید انجام دهید

۱. آب لیمو را بگیری. برای این کار، باید پالم آن را له کرده و از صافی عبور دهید.
۲. کیسول ویتامین E را سوراخ کرده و به آب لیمو اضافه کنید.
۳. مخلوط را بر نواحی آسیب دیده گذاشته و بعد از ۳۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

چرا مفید است؟
 لکه ها دراصل، نفاقی هستند که علائم هایریدریماتوس (تجمع زیاد رنگدانه ها) در بدن لیمو، منبعی عالی از ویتامین C است. این خاصیت، این میوه را به درمانی قوی برای لکه ها تبدیل می کند.

۴. آفتاب سوختگی ها را کاهش می دهد
 قرار گرفتن طولانی مدت در آفتاب می تواند باعث قرمزی و تاول شود. آفتاب سوختگی می تواند باعث درد و خارش شود و گذاشتن لیمو و ویتامین E می تواند پوست ملتهب شما را تسکین دهد.

مواد مورد نیاز
 ۴-۳ عدد لیمو، پوست گرفته و بدون دانه
 ۱ کیسول ویتامین E
 کاری که باید انجام دهید

۱. آب لیمو را بگیری. برای این کار، باید پالم آن را له کرده و از صافی عبور دهید.
۲. کیسول ویتامین E را سوراخ کرده و به آب لیمو اضافه کنید.
۳. مخلوط را بر نواحی آسیب دیده گذاشته و بعد از ۳۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

چرا مفید است؟
 لکه ها دراصل، نفاقی هستند که علائم هایریدریماتوس (تجمع زیاد رنگدانه ها) در بدن لیمو، منبعی عالی از ویتامین C است. این خاصیت، این میوه را به درمانی قوی برای لکه ها تبدیل می کند.

۵. موهای تان نیز حجم و جلا می دهد.
 ۴. رشد مو را افزایش می دهد
 استرس یا آلودگی عوامل بسیاری می توانند باعث آسیب مو می تان شوند. لیمو، اگر به صورت موضعی به کار رود، می تواند به افزایش رشد مو کمک کند.

مواد مورد نیاز
 آب ۷-۸ عدد لیمو
 ۲ قاشق غذاخوری ژل آلونورا
 کاری که باید انجام دهید

۱. در ظرفی، آب لیمو و ژل آلونورا را ترکیب کنید.
۲. ترکیب را بر پوست سرتان ماساژ دهید.
۳. بگذارید ۶۰ دقیقه بماند، سپس آن را با شامپوی ملایم بشویید.

چرا مفید است؟
 زمان که فولیکول های موهای تان به خوبی تغذیه شوند، می توان رشدی کند. پیتیدهای مس، فولیکول های مس را بزرگ می کنند که این مسئله، فاز استراحت رشد مو را کاهش می دهد. چون لیمو، منبعی عالی از مس است، به تحریک رشد فولیکول های مو کمک کرده و باعث رشد مو می تان می شود.

مواد مورد نیاز
 ۴-۵ لیمو، بدون دانه و پوست گرفته
 ۱/۴ یک موز رسیده
 کاری که باید انجام دهید

۱. لیمو ها و موز را له کنید. آنها را خوب ترکیب کرده تا خمیر نرمی به دست آید.
۲. خمیر را با آرامی و به صورت دورانی بر صورت گردن تان بگذارید.
۳. ماسک را ۱۵ دقیقه بر پوست گذاشته و با آب سرد بشویید.

چرا مفید است؟
 سن تان که بالا می رود، بدن تان را در یکال های آزاد بیشتری تولید می کند. این رادیکال های آزاد به پوست آسیب رسانده و باعث چین و چروک می شوند. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان است که با رادیکال های آزاد ترکیب شده و از آسیب رساندن آنها به پوست جلوگیری می کند.

داستان مسافران هواپیمای اوکراینی؛ آرزو می‌کنم دلیل سقوط، نقص فنی باشد



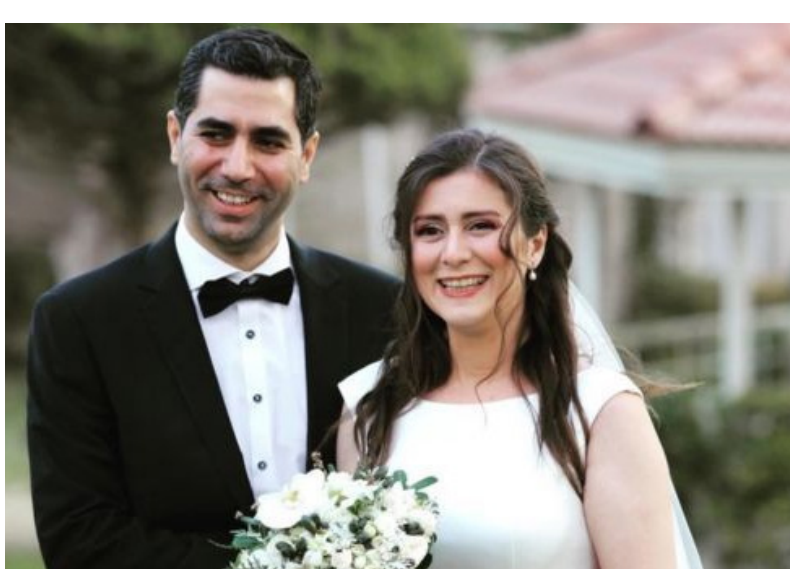
حامد اسماعیلیون همراه با دخترش ریرا که در هواپیمای اوکراین کشته شد.



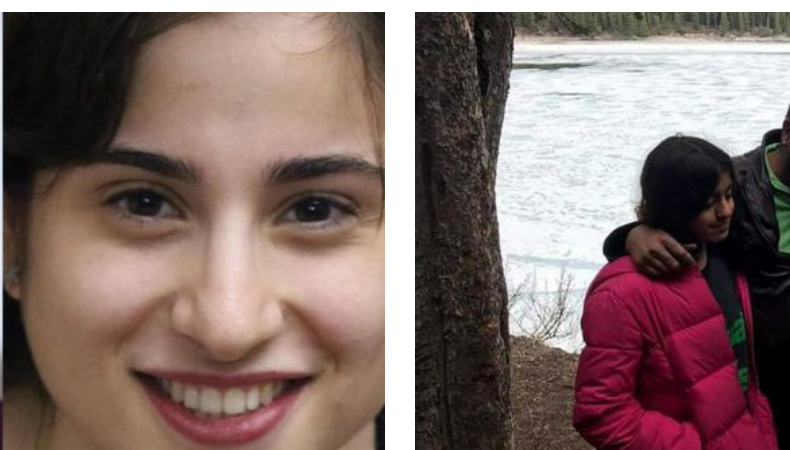
ریرا اسماعیلیون ۹ ساله و مادرش پریسا اقبالی برای تعطیلات به ایران رفته بودند. حامد اسماعیلیون پدر ریرا و همسر پریسا از کانادا به بی‌بی‌سی فارسی گفت آرزو می‌کند دلیل این حادثه هوایی نقص فنی بوده باشد.



سام ذکایی تصمیم داشت آموزش ستار را در لندن از سر بگیرد و برای همین کتاب دستور ستار حسین عزیزانه را از ایران تهیه کرده بود که با خود به لندن برید.



سیاوش غفوری آذر و سارا ممانی برای برگزاری جشن ازدواج خود به ایران سفر کرده بودند.



درینا موسوی ۱۴ ساله، پدرام موسوی، مژگان دانشمند و خانواده چهار نفره ساکن ادمتون کانادا.

۱۷۶ سرنشین هواپیمایی اوکراین در سقوط این هواپیمای برای تعطیلات کانادا. ۱۴ نفر از آنها ایرانی بودند که بسیاری از آنها تابعیت کانادایی و بریتانیایی هم داشتند. خانواده‌های شماری از این مسافران با رسانه‌ها از جمله بی‌بی‌سی و سی‌بی‌سی نیز در کانادا درباره آنها و داستان‌های شخصی‌شان صحبت کرده‌اند.

ریرا اسماعیلیون ۹ ساله و مادرش پریسا اقبالی، ساکن اونتاریو، کانادا. آنها برای تعطیلات سال نو میلادی و بازدید خانواده به ایران رفته بودند.

حامد اسماعیلیون، نویسنده و دندانپزشک، پدر ریرا و همسر پریسا، که برای شناسایی اجساد عزیزانش در راه بازگشت به ایران است، در ویدئویی که برای بی‌بی‌سی فارسی فرستاده گفته است آرزویش این است که دلیل سقوط هواپیمای نقص فنی باشد.

او گفته است تنها چیزی که به او تسکین می‌دهد کشف حقیقت است.

آقای اسماعیلیون بعد از این حادثه در صفحه فیس‌بوکش پست‌هایی درباره دخترش گذاشته است. او در یکی از این پست‌ها که ریرا در حال نواختن پیانو نشان می‌دهد، نوشته: "چه کنیم؟ چه کنیم که زورت نرسید صندلی پیانو رو جلو بکشی؟ چه کنیم ریرای من؟"

سام ذکایی، ساکن لندن، بریتانیا. آقای ذکایی مهندس در شرکت نفتی بی‌بی‌سی بود. شرکت بی‌بی‌سی در بیانهای مرگ او را تسلیت گفته است. سام برای تعطیلات سال نو به ایران سفر کرده بود. در یکی از تصاویری که از بقایای هواپیمای و لوازم متعلق به مسافران منتشر شده است کتاب آموزش ستار می‌دهد می‌شود که به گفته دوستان سام ذکایی، متعلق به او بوده است. شادی اسدالهی، از دوستان سام، در توئیتی با انتشار این عکس نوشته است: "سام ذکایی، دوستی عزیز، خوش‌قلب و یکی از تخته‌های روزگار تازه شروع کرده بود به یادگیری ستار. معلم کلاس آزش خواسته بود کتاب اول دستور ستار حسین عزیز رو از ایران بیاره. سام سوار پرواز اوکراین بود. ما موندیم و عکس پاره کتاب که اتفاقی در رسانه‌ها دیدیم."

ویسا امیری، معلم ستار سام در لندن، هم در پست فیس‌بوکی اش درباره سام نوشته بود که او چند سال پیش یادگیری ستار را شروع کرده بود ولی بعد از مدتی آن را رها کرد. به گفته آقای امیری، سام پیش از سفر دوباره تصمیم می‌گیرد که آموزش ستار را از سر بگیرد و برای همین کتاب آموزش ستار حسین عزیزانه را از ایران با خودش آورده بود.

آروین مرتب و آیدا فرانزه، ساکن کانادا: زن و شوهری که هر دو مدرک دکتری خود را در رشته مهندسی از مدرسه مهندسی دانشگاه کبک دریافت کرده بودند. آرش، برادر آروین، که او هم ساکن کانادا است نوشته است که نیم ساعت قبل پرواز برادرش، به او پیام داده است و گفته: "برادر زودتر برود، اوضاع خراب است. ممکن است فرودگاه‌ها را ببندند." آروین هم با خنده به او پاسخ داده است: "نه بابا، خبری نیست، ما الان در فرودگاه هستیم."

او که برای پیکبری پرواز برادر و زن برادرش و وب‌سایت "فلاپت ترکر جستجو می‌کرده، ناگهان می‌بیند که شماره پرواز آنها هشتم شده است و از روی پست‌های توئیت از سقوط هواپیمای آنها آگاه می‌شود.

آرش که باورش نمی‌شده به سرعت به برادرش پیام می‌دهد که رسیدی ختما خبر بده اما دیگری پاسخی دریافت نمی‌کند. علی بزرگر، همکار

Castle Hill Renault

RENAULT
Passion for life



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 46 008 583 342. 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

تحریم فلزی آمریکا با اقتصاد ایران چه می‌کند



درآمد دارند و هزینه‌های ریالی همپای رشد دلار بالا نرفته‌اند. در شرایط تحریم، ادامه رشد صادرات فلزات، در کنار کاهش صادرات نفتی، می‌تواند اهمیت درآمدهای ارزی صنایع فلزی را برای ایران بیشتر کند. شاید آمریکا برای ممانعت از تحقق چنین چشم‌اندازی صنایع فلزی ایران را هدف گرفته است. فولاد جایگاه مهمی در سیاست تجاری دونالد ترامپ داشته و او پیش از تحریم فولاد ایران، با وضع تعرفه جدید، خواسته چین، ترکیه و حتی متحدان اروپایی‌اش را تحت فشار بگذارد. بازار جهانی فلزات در بیش از یک دهه اخیر جهش‌های بزرگی را در قیمت شاهد بوده است. کل تجارت جهانی هم برای فلزی چون فولاد در دهه‌های اخیر روندی صعودی داشته است. رشد فولاد ایران با موتور صادرات ایران توانسته در سال‌های اخیر سهمی از این رشد را از آن خود کند. صادرات فولاد ایران از یک دهم درصد کل تجارت فولاد جهان به ۱.۵ درصد آن رسیده که رشد بزرگی است. شاید این یک درصد در مقیاس جهانی کوچک به نظر برسد، اما برای رونق صنعت فولاد ایران کلیدی بوده است. آمار تولید و صادرات فولاد ایران نشان می‌دهد که صادرات فولاد با شتاب رشد کرده و موتور برای رشد تولید در صنعت فلزات ایران بوده است. البته این درآمد در شرایطی بود که مشتریان عمده نفت ایران از تحریم‌های آمریکا معاف شده بودند، اما آمریکا معافیت‌ها را تمدید نکرد و می‌گوید می‌خواهد صادرات نفت ایران را به صفر برساند. افت شدید صادرات نفتی ایران می‌تواند سهم فلزات را از کل صادرات افزایش دهد، به ویژه فلزات که صادرات فلزات ایران در یک دهه اخیر رشد چشمگیری هم داشته است. مهمترین تحول چهار برابر شدن صادرات فولاد و آهن ظرف یک دهه است، رشدی چنان بزرگ که افت صادرات آلومینیوم در دهه اخیر را قابل صرف‌نظر می‌کند. سقوط ارزش ریالی هم می‌تواند عاملی بالقوه برای مزیت یافتن صادرکنندگان ایرانی در بازارهای جهانی باشد. آنها به ریال هزینه می‌کنند، به دلار

لایه‌های فلزی به دیواری که دونالد ترامپ دور اقتصاد ایران می‌سازد، اضافه شده تا یافتن روزنه‌ای برای خروج از انزوای اقتصادی دشوارتر شود. آمریکا با وضع تحریم‌های جدید علیه ایران هرگونه معامله و پرداخت با اشخاص حقیقی و حقوقی فعال در صنایع فلزی ایران را منع کرده و دارایی‌های آن را توقیف می‌کند. هواپیمای شامل کسانانی نیز می‌شود که طرف معامله عمده یا صنایع فلزی ایران بوده‌اند، در حمل و نقل، فروش یا بازاریابی محصولات آن نقش داشته‌اند یا در تامین منابع مالی، مواد مورد نیاز یا تکنولوژی به این صنایع کمک کرده‌اند. رئیس جمهور آمریکا همزمان با دستور تحریم‌های فلزی، هدف آن را کاهش درآمد خارجی ایران از محل صادرات فلزات اعلام کرد؛ صادراتی که او گفت ارزشش ۱۰ درصد کل صادرات ایران است. سهم فلزات از کل صادرات ایران در سال گذشته خورشیدی کمتر از ۱۰ درصد ادعایی دونالد ترامپ بوده است. مجموع صادرات فولاد، آهن، چدن و مس از ایران در سال ۹۷ کمی بیش از یک میلیارد دلار بوده است. یعنی ۱۰ درصد از کل صادرات غیرنفتی؛ با احتساب درآمدهای نفتی، سهم فلزات از کل صادرات ۹۷ احتمالاً به نصف آنچه آقای ترامپ گفته می‌رسد. دولت و مجلس ایران درآمدی حدود ۵۰ میلیارد دلاری را برای فروش نفت در سال گذشته در نظر گرفته بودند و شواهد نافی از آن است که ایران در همین حدود درآمد نفتی داشت. شبکه‌های مسافری عراقی آسمان هوایی ایران را از پروازهای مسافری تحلیلی کرده‌اند. روزیتر در مورد هواپیمای بوئینگ ۸۰۰-۷۳۷ فرمانده سابق نیروی قدس سپاه، ۲۲ موشک به سوی این پایگاه‌ها در استان های انبار و اربیل پرتاب کرده است. در بیانیه ستاد مشترک نیروهای مسلح ایران آمده است که هدف قرار دادن هواپیمای مسافری اوکراینی ناشی از وضعیت فوق‌العاده نظامی بوده که در ساعات پس از حمله موشکی سپاه به پایگاه‌های عراق روی داده است. محمد جواد طریف، وزیر خارجه ایران در واکنش به بیانیه ستاد مشترک نیروهای مسلح ایران در توئیت نوشته: "یک روز غنماک، نتایج اولیه تحقیقات داخلی نیروهای مسلح ما، خطای انسانی در لحظات بحرانی است که آشکارا نشان داده شده است."



آرش و پونه برای برگزاری جشن عروسی خود به ایران سفر کرده بودند و چند روز پیش از سقوط هواپیمای مراسم آنها برگزار شده بود.

ایران: هواپیمای اوکراینی در پی خطای انسانی هدف قرار گرفته است

شکل پروازی یک هدف متخاصم قرار می‌گیرد که در این شرایط بر اثر بروز خطای انسانی و به صورت غیر عمد، هواپیمای مذکور مورد اصابت قرار گرفته که متأسفانه موجب به شهادت رسیدن جمعی از هموطنان عزیز و جان باختن تعدادی از اتباع خارجی می‌گردد. این بیانیه در حالی صادر شد که مقام‌های ایران در دو روز گذشته بارها تأکید کرده بودند که هیچ موشکی در زمان سانحه سقوط بوئینگ ۷۳۷ خطوط هوایی اوکراین شلیک نشده است. حسن روحانی، رئیس جمهوری ایران در توئیت ضمن «عذرخواهی بابت این اشتباه فاجعه بار» با بازماندگان این سانحه ابراز همدردی کرده است. در بیانیه ستاد مشترک نیروهای مسلح ایران آمده که قرار است مسئولان سپاه پاسداران به زودی برای ادای توضیحات به مردم این کشور در تلویزیون ملی ایران ظاهر شوند. این می‌تواند به آن معنا باشد که سیستم پدافندی سپاه پاسداران ایران مسئول این سانحه بوده است و نه ارتش این کشور. پیش از این هم کارشناسان گمانه‌زنی کرده بودند که به علت در اختیار بودن انحصاری سامانه موشکی تور ۱ توسط سپاه پاسداران ایران، این نیروی نظامی مسئول پدید آمدن سانحه بوده است. پرواز ۷۵۲ تهران-کی‌یف بامداد چهارشنبه دقایقی پس از ترک فرودگاه امام خمینی در جنوب تهران در حالی که آشکارا گرفتار شده بود

کریستوفر بیکر

آخرین گجت‌ها در CES ۲۰۲۰ | از دوربین پوشیدنی ۲۰ گرمی تا بات سخنگوی انسان‌نما



(S-Pod) ساخت شرکت سگوی (Segway) را امتحان می‌کند.

دوربین خودکار هوشمند پرنده
دوربین خودکار شخصی مجهز به هوش مصنوعی «پاور اگ ایکس» (PowerEgg X) به یک پهپاد شتاب تبدیل می‌شود.

شرکت پاور ویزن گونه جدیدی از دوربین تخم‌مرغی شکل خودکار پاور اگ معرفی کرده است که در واقع پهپادی با وزن ۲.۳ کیلوگرم است که به دوربین‌های ۴K مجهز است. پاور اگ ایکس هنوز شکل تخم‌مرغی را حفظ کرده است، اما بیشتر شبیه یک پهپاد کوادکوپتر است که در عین حال به الگوریتم‌های هوش مصنوعی و تکنولوژی باتی مجهز شده است.

این دوربین پرنده با استفاده از قابلیت تشخیص چهره سوزهایش را دنبال می‌کند و آنها را در میانه قاب نگه می‌دارد. پاور اگ ایکس همچنین به ردیابی سوزه حتی اگر سوزه از کادرش خارج شود، ادامه می‌دهد.

بلندگوی هوشمند میراز
بلندگوی هوشمند میراز ساخت شرکت رویال صفحه نمایش عمودی دارد که دور آن قرار دارد. این بلندگو هوشمند با قیمتی ۸۹۹ دلاری یک صفحه نمایش ۸ اینچی AMOLED دارد که نیمی از دور آن را احاطه می‌کند. یک دوربین ۵ مگاپیکسلی در راس این بلندگو نیز می‌تواند عکس بگیرد و امکان تماس ویدیویی را فراهم کند. این بلندگو همچنین دستیار هوشمند الکسیا آمازون را با همه ویژگی‌های آن درون خود دارد.

صفحه نمایش متحنی ال‌جی
مردم به یک پنل حاوی تلویزیون‌های با صفحه متحنی OLED شرکت ال‌جی که در بخشی با نام LG OLED Wave عرضه شد، نمایش در آمده است، نگاه می‌کنند. صفحه‌های نمایش OLED شرکت ال‌جی بدون نور پشتی و پیکسل‌های خودنوردهنده‌شان به صورت صفحه‌های بسیار نازک و باریک و با انعطاف‌پذیری بالایی ساخته می‌شوند و تصاویری با کیفیت فوق‌العاده را نشان می‌دهند.

دوربینی با وزنی کمتر از ۲۰ گرم
دوربین Insta360 Go+ با وزنی کمتر از ۲۰ گرم را می‌توان از طریق یک بخش مغناطیسی در پشتش به صورت یک اویزه زیورالاتی یا متصل به عینک همراه خود داشت. این دوربین ساخت شرکت Go که توانایی بالای پردازش ویدیویی و ثابت کردن تصویر دارد، به قیمت ۲۰۰ دلار به بازار عرضه می‌شود.

دوچرخه الکتریکی هوشمند
شرکت سایبیک دوچرخه الکتریکی تاشویی اکوربوس را معرفی کرده است که به دستیار هوشمند الکسیا آمازون نیز مجهز است.

بات سخنگوی انسان‌نما
بازدیدکنندگان با تون‌ها، بات‌های سخنگوی «انسان مصنوعی»، ساخت شرکت تون وابسته شرکت سامسونگ تعامل می‌کنند.

این بات‌های سخنگوی ویدیویی شبیه به انسان‌های واقعی به نظر می‌رسند و مانند آنها عمل می‌کنند. شرکت سازنده می‌گوید: «این بات‌ها دستیار هوش مصنوعی نیستند، بلکه بیشتر شبیه ما هستند، موجوداتی مستقل اما مجازی هستند که می‌توانند عواطفشان را بروز دهند و از تجربیاتشان بیاموزند. این بات‌ها همه چیز را نمی‌دانند و می‌توانند اینترنت نبینند که از آنها وضعیت و هوا را بیسپیدی یا بخواهید موسیقی دلخواهتان را پخش کنند.»

خودرو خودکار شهری
شرکت رین‌اسپید یک خودرو شهری مفهومی به نام مترواسپان را معرفی کرده است. این خودرو با طراحی مدولی ساخته شده است و شاسی و بدنه آن قابل جدا کردن و جایگزینی هستند.

استفاده از نقاط نورانی محیط
به کار بردن پرده‌های کرکره‌ای، به جای پرده‌های پارچه‌ای و تیریه می‌تواند احساس طراوت و تازگی بیشتری به اتاق و محیط عمومی خانه ببخشد. در عین حال، با استفاده از آن‌ها از نور طبیعی خورشید هم بیشترین بهره را برد. به این ترتیب پنجره‌ها که به عنوان نقاط نورانی خانه شناخته می‌شوند، کمک بسیار بیشتری به روشن شدن اتاق‌ها خواهند کرد. همچنین پرده‌های کرکره‌ای باعث خواهند شد که جزئیات دکوراتیو پنجره‌ها که در زیبایی معماری اتاق‌ها نقش مهمی دارند، بیشتر به چشم بیایند.

تضادهای جذاب تیره و روشن
در اتاقی که به میزان زیادی در معرض نور طبیعی خورشید قرار دارد، می‌توان از رنگ‌های تیره برای دکوراتیو‌ها و رنگ‌های تیره‌تر برای دکوراتیو‌ها استفاده کرد. این کار در شخصی سازی فضای منزل نقش بسیار موثری ایفا خواهد کرد و به ظاهر اتاق‌ها شفاف‌تر و در کنار رنگ‌های تیره نیز خالی از لطف نخواهد بود، و می‌تواند تضاد جذابی در فضای داخلی اتاق‌ها به وجود بیاورد.

تواند تضاد جذابی در فضای داخلی اتاق‌ها به وجود بیاورد.
در چنین مواردی رنگ‌های تیره نوعی احساس سرزندگی و قدرت به فضا منتقل می‌کنند و



شرکت رین‌اسپید یک خودرو شهری مفهومی به نام مترواسپان را معرفی کرده است.

این بات‌های سخنگوی ویدیویی شبیه به انسان‌های واقعی به نظر می‌رسند و مانند آنها عمل می‌کنند.

بلندگوی هوشمند میراز ساخت شرکت رویال صفحه نمایش عمودی دارد که دور آن قرار دارد.

دوربینی با وزنی کمتر از ۲۰ گرم را می‌توان از طریق یک بخش مغناطیسی در پشتش به صورت یک اویزه زیورالاتی یا متصل به عینک همراه خود داشت.



نمایشگاه کالاهای مصرفی الکترونیکی (CES) سال ۲۰۲۰ این هفته در لاس‌وگاس آمریکا با حضور ۳۴۰۰ شرکت از جمله ۱۲۰ شرکت نوپا (استارت‌آپ) برگزار شد. به نقل از گاردین نمایشگاه کالاهای مصرفی الکترونیکی آخرین پیشرفت‌های تکنولوژیکی از جمله در حوزه‌های شبکه‌های اینترنت همراه 5G، هوش مصنوعی، تکنولوژی خودرو و سلامت دیجیتال به نمایش درآمد.

این نمایشگاه چهارروزه محلی برای شرکت‌ها برای معرفی فرآورده‌ها و خدماتشان در سال آینده است.

در اینجا آخرین گجت‌هایی را که در این نمایشگاه معرفی شدند، مرور می‌کنیم:

تخت‌خواب پهپاد زیردریایی بی‌سیم بیونیک
شرکت رابوسی (Robosea) پهپاد زیردریایی «بیکی» (Biki) را در این نمایشگاه عرضه کرده است که آن را نخستین پهپاد زیردریایی بی‌سیم بیونیک می‌نامد. به گفته شرکت سازنده، بیکی حرکات ماهی را تقلید می‌کند و دارای قدرت مانور بالا و دوربین‌های ویدیویی ۴K است. این پهپاد زیردریایی از جی‌پی‌اس، حسگرهای درونی اندازه‌گیری و الگوریتم‌های هوش مصنوعی استفاده می‌کند تا به طور خودکار مسیرهای از قبل تعیین‌شده را در زیر دریا ببیند و می‌تواند تعادل خود را در آب حفظ کند، بنابراین تصاویر بدون لرزش از عمق تا ۶۰ متری دریا به دست می‌دهد.

بیکی دارای یک حسگر فرسوخ موقیعت‌یاب است که امکان عبور کردن از موانع را به آن می‌دهد، دوربین آن می‌تواند تصاویر ثابت ۱۶ مگاپیکسلی را ضبط کند و باتری آن تا ۲ ساعت نیاز به شارژ ندارد.

حرکت‌دادن ماشین‌های مدل با امواج مغزی
بازدیدکنندگان پیست مدل ماشین‌های مسابقه‌ای ساخت شرکت برین‌کو (Brainco) را آزمایش می‌کنند. آنها با استفاده از امواج مغزی‌شان ماشین‌ها را به راه می‌انداختند و سرعتشان را بالا می‌برند.

کیابیز هوشمند
کیابیز هوشمند شرکت «وبر کانکت» دارای دماسنج گوشت، ارسال‌کننده بی‌سیم و اپلیکیشن است. شرکت‌سازنده می‌گوید این کیابیز با این تجهیزات هوشمند به هر فردی امکان می‌دهد بهترین کیابیز بپزد.

تشک هوشمندی که دامپاش را تغییر می‌دهد
بازدیدکنندگان تشک‌های هوشمند شرکت Climate ۳۶۰ را آزمایش می‌کنند. این تشک‌ها به ادعای شرکت سازنده با تکنولوژی «کنترل ریزاقلیم» می‌توانند تا دمای ۲۷.۷ درجه سلسیوس گرم شوند تا فرد سریع‌تر به خواب رود و بعد به تدریج خنک شوند تا فرد در میانه شب از خواب بپرد.

سراسیمه‌رانی سامسونگ
بات‌های ربات هوشمند سامسونگ در نمایشگاه لاس‌وگاس سالاد توفو درست می‌کنند.

توپ هوشمند سامسونگ
بالی (Ballie)، وسیله هوشمند «اینترنت چیزها» (IoT) ساخت شرکت سامسونگ که واقع یک ربات غلت‌زننده است که خانه هوشمند را اداره می‌کند. این توپ هوشمند همچنین می‌تواند به عنوان یک دستیار آماذگی بدنی عمل کند و یک «هیابانی موبایل» دارد که شیوه‌های برای بهبود زندگی شما را بر اساس تغییر نیازهایتان با استفاده از هوش مصنوعی نصب شده در آن جستجو می‌کند. بالی می‌تواند پرده‌های هوشمند خانه را بکشد و تلویزیون را روشن کند، در صورتی که متوجه ریختن چیزی روی زمین شود، جاروبرقی رباتی را روشن می‌کند، به گفته سامسونگ بالی همچنین در صورتی که فردی در خانه بینند و نتواند بلند شود، می‌تواند به او زنگ بزند.

صندلی موتوردار
یک بازدیدکننده صندلی موتوردار اس-پاد



راحت‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راه‌های روشن کردن فضای خانه



دکوراسیون اتاق‌ها بسیار کمک کند. به ویژه می‌توانید دیوارهای اتاق‌هایی که دارای فضاهای کوچک هستند را به دو بخش تیره و روشن تقسیم کنید. قسمت پایین دیوار را که اغلب با میزها یا دیگر وسایل خانه پوشیده می‌شوند را به رنگ تیره رنگ آمیزی کنید و قسمت بالایی را با طیف بسیار روشن تری از همان رنگ بپوشانید.

۷. تزئینات آتیش‌خانه با قفسه ظروف
در فضای کوچک آتیش‌خانه می‌توانید قفسه ظروف چینی و به خصوص ظروف شفاف و روشن را روی دیوارها تهیه کنید. به این ترتیب پایه نمایش گذاشتن این ظروف می‌تواند علاوه بر استفاده از فضاهای محدود آتیش‌خانه می‌تواند ظاهری روشن تر به محیط ببخشد.

۸. توجه به سادگی وسایل
در انتخاب مبلمان به ظاهر بدون پیچیدگی‌های اضافی، توجه ویژه‌ای داشته باشید. خصوصاً وسایل چوبی خانه که با رنگ‌های روشن پوشیده شده‌اند در چنین مواردی بسیار سودمند هستند و به فضای اتاق‌ها احساس آرامش بیشتری منتقل می‌کنند. بهتر است طرح‌های کلاسیک و ساده قدیمی برای کابینت‌های آتیش‌خانه، دروازه‌ها، قفسه‌های کتاب و میزهای کار مورد توجه قرار گیرند. قسمت‌های پایین این نوع قفسه‌ها می‌توان به عنوان کمد‌های دردار و محل قرار گیری اشیای کوچک استفاده کرد.

۹. بهره‌گیری از آینه‌ها
قرار دادن آینه‌هایی با اندازه بزرگ در اتاق‌ها و فضای داخلی خانه‌هایی که دارای محیط‌های محدود هستند، بسیار مفید خواهد بود. آینه‌ها علاوه بر بزرگ تر نشان دادن فضای خانه می‌توانند با بازتاب نور طبیعی در هنگام روز، یا روشنایی چراغ‌ها در هنگام شب، محیط را بسیار روشن تر نشان دهند. بهترین است این آینه‌ها در محل‌هایی که تمیبه شوند که رو بروی پنجره باشند.

۱۰. لوسترهای بلند و خوش طرح
استفاده از چراغ‌های روشنایی که موجب جلب توجه افراد می‌شوند، می‌تواند چشم بیننده را به سمت بالا متمرکز کند و از این طریق فضای محدود اتاق‌ها را بزرگ تر نشان دهند. همچنین نور آینه‌گونه چراغ‌ها و لوسترها به صورت بهینه تری در فضا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

رنگ‌های شفاف گرم همچون رنگ زرد، در محیط تعادل ایجاد می‌کنند.

۳. استفاده از رنگ‌های سرد در محیط کوچک
در فضاهایی که از نظر هندسی، ظاهر منظمی ندارند و همچنین در اتاق‌هایی با سقف کوتاه یا سقف شیب‌دار، سعی کنید بیشترین بهره را از رنگ‌های سرد ببرید. دیوارهای آتیش‌خانه‌ها را با رنگ‌های بسیار روشن و سرد بپوشانید و در دکوراسیون داخلی هم از وسایلی استفاده کنید که رنگ‌های بسیار روشن و متعادل به سفید دارند.

۴. کاشی‌های طرح‌دار
سعی کنید در قسمت‌هایی از خانه مانند حمام و یا دستشویی‌ها، یا برخی اتاق‌ها، از کاشی‌هایی استفاده کنید که دارای طرح‌های منظم و تکرار شونده باشند. این نوع طراحی‌های هندسی و با اشکال نرم موجب می‌شوند که فضای کوچک بسیار بزرگ تر از آنچه که واقعا هستند دیده شوند و چشم‌ها به راحتی در محیط محدود فضا درگیر نشوند.

۵. طراحی هوشمندانه راهروها
راهروها و سالن‌های بزرگ خانه اغلب اوقات از نور طبیعی بیرون از خانه چندان بهره‌ای نمی‌برند. اما با انتخاب هوشمندانه کاندیدوری‌های طرح‌دار می‌توان محیط این بخش‌های خانه را بسیار روشن‌تر و چشم‌نوازتر کرد. طرح‌هایی همچون اشکال هندسی زاویه‌دار در چنین مواردی بسیار مناسب هستند.

۶. خطوط صاف و یکدست
استفاده از وسایلی با ظاهر صاف و همچنین رنگ‌های یکدست و هم‌خانواده، می‌تواند به بهبود

از فضای داخلی اتاق‌ها که به جای پرده‌های پارچه‌ای و تیریه می‌تواند احساس طراوت و تازگی بیشتری به اتاق و محیط عمومی خانه ببخشد. در عین حال، با استفاده از آن‌ها از نور طبیعی خورشید هم بیشترین بهره را برد.

به این ترتیب پنجره‌ها که به عنوان نقاط نورانی خانه شناخته می‌شوند، کمک بسیار بیشتری به روشن شدن اتاق‌ها خواهند کرد. همچنین پرده‌های کرکره‌ای باعث خواهند شد که جزئیات دکوراتیو پنجره‌ها که در زیبایی معماری اتاق‌ها نقش مهمی دارند، بیشتر به چشم بیایند.

در اتاقی که به میزان زیادی در معرض نور طبیعی خورشید قرار دارد، می‌توان از رنگ‌های تیره برای دکوراتیو‌ها و رنگ‌های تیره‌تر برای دکوراتیو‌ها استفاده کرد. این کار در شخصی سازی فضای منزل نقش بسیار موثری ایفا خواهد کرد و به ظاهر اتاق‌ها شفاف‌تر و در کنار رنگ‌های تیره نیز خالی از لطف نخواهد بود، و می‌تواند تضاد جذابی در فضای داخلی اتاق‌ها به وجود بیاورد.

در چنین مواردی رنگ‌های تیره نوعی احساس سرزندگی و قدرت به فضا منتقل می‌کنند و

Castle Hill ISUZU
MY19 MUX LSU 4X4 Auto
 7 Seater Side Steps
 Sat Nav
 Climate 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
 Climate 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

موثرتر از داروی افسردگی



زمان‌هایی هست که احساس افسردگی و بی‌حالی می‌کنید و حوصله انجام هیچ کاری ندارید. یا دچار افسردگی و اضطراب هستید و راهی برای فرار از آن پیدا نمی‌کنید. خوب است بدانید که پیاده‌روی منظم یا انجام ورزش‌های گروهی، فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند اضطراب و افسردگی را کم کنند. به نقل از *The guardian*، زمانی که از نظر روحی احساس خوبی ندارید و مدام با خود در کشمکش و چدل هستید، فعالیت بدنی شاید آخرین چیزی باشد که بخواهید انجام دهید. اما شواهد نشان می‌دهند که ورزش کردن فایده بسیار زیادی دارد. یک تحقیق که در سال ۲۰۱۹ JAMA Psychiatry منتشر شد، مشخص کرد که فعالیت بدنی یک راه‌حل مؤثر برای پیشگیری از افسردگی است. یک مقاله دیگر در سال ۲۰۱۵ نوشت که ورزش می‌تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی و جلسات روان‌درمانی برای کنترل افسردگی مفید باشد.

پروفیسور نات موتریه Edinburgh's Institute از دانشگاه گویید: ورزش کردن واکنش‌های فیزیولوژیکی و عصبی‌شیمیایی را بهبود می‌بخشد که موجب می‌شود شما حس خوبی داشته باشید. وقتی ما ورزش می‌کنیم، مغز ما اندروئین، دوپامین و سروتونین ترشح می‌کند. او می‌گوید: اغلب این مواد در داروهای ضدافسردگی استفاده می‌شوند.

همچنین یک جنبه روانشناختی در ورزش کردن وجود دارد که حال ما را خوب می‌کند. موتریه Mutrie ادامه می‌دهد: وقتی شما ورزش می‌کنید، اعتماد به نفستان بالا می‌رود، کارهای جدید انجام می‌دهید و با افراد جدید ارتباط برقرار می‌کنید و نیروی فرزندانه‌ای برای انجام این کارها در شما به وجود می‌آید.

اگر از ورزش کردن احساس خوبی ندارید، بهترین کار این است که از کارهای کوچک شروع کنید. سارا اورال Sarah Overall یک مربی خصوصی در لندن توصیه می‌کند: اهداف شما باید واقعی و دست‌یافتنی باشد. آرام به کار خود ادامه دهید و برای هر قدمی که برمی‌دارید به خودتان افتخار کنید. مطمئن در مسیر خود با اشکالاتی هم مواجه می‌شوید که نباید دلسردتان کند.

او ادامه می‌دهد: ورزش کردن یک کار خفلی و یکتواخت نیست، مثلا دویدن یک روز می‌تواند احساس خوبی به شما دهد و روز دیگر اصلا از آن احساس خوبی نداشته باشید.

اوایل پیشنهاد می‌کند که یک برنامه ساده پیاده‌روی داشته باشید. هدفان بالا بردن زمان پیاده‌روی‌تان در یک مدت‌زمان مشخص مثلا یک ماه باشد. یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع کنید و زمان آن را هر روز بیشتر کنید. بیشتر تلفن‌های هوشمند قدمشمار دارند، بنابراین شما می‌توانید تعداد گام‌های خود را بشمارید. ۷۰۰۰ قدم در یک روز هدف خوبی است که آن را عملی کنید. این هدف را به تدریج بالا ببرید تا به روزی ۱۰ هزار قدم برسید.

جرماین جانسون Jermaine Johnson مربی شخصی دیگری است که اغلب به افراد افسرده و مضطرب تمرین می‌دهد. او به این افراد پیشنهاد می‌کند که از انجام تمرینات کاردیو یا می‌گویند: تمرینات کاردیو ضربان قلب را بالا

می‌گذارد. ورزش کردن در یک جمع توجه‌ها را از شخص شما دور می‌کند، برای همین می‌توانید هر زمان که احساس اضطراب یا ضعف کردید، کلاس را زودتر ترک کنید. شما همیشه این انتخاب را دارید که کلاس را ترک کنید؛ این اصلا بد نیست. اگر قبل از کلاس خیلی احساس اضطراب می‌کنید، به مربی بگویید که احساس خوبی ندارید و ممکن است زودتر از کلاس بیرون بروید. جای کنار در خروجی بنشینید تا اگر خواستید بتوانید بدون سرودن بیرون بروید. جانسون به کسانی که اضطراب اجتماعی دارند پیشنهاد می‌کند که با یوگا شروع کنند. هر ورزشی را که می‌خواهید شروع کنید از پایین‌ترین سطح آن شروع کنید. کلاسی برای شما خیلی سخت است، ممکن است این احساس را کنید که آن را بد انجام می‌دهید. بنابراین رقتن به آن صرف‌نظر می‌کنید و این قطعاً برخلاف هدفتان است.

اگر احساس می‌کنید که بیرون رفتن از خانه برایتان سخت است، ویدئوهای آنلاین و اپلیکیشن‌های زیادی هستند که می‌توانید از روی آنها در خانه ورزش کنید.

زمانی که مشغول ورزش هستید، اگر احساس ضعف و ناتوانی کردید، برای دقایقی ورزش کردن را متوقف کنید و به خود استراحت دهید. اوایل می‌گوید: اگر مجبور شدید که ورزش خود را متوقف کنید، احساس سرخوردگی نکنید. جانسون می‌گوید: زمانی که شما درگیری فکری دارید، خیلی راحت در دام افکار منفی گرفتار می‌شوید و فکر می‌کنید هر کسی در باشگاه را که شما نگاه می‌کند، در صورتی که آنها مطمئن این کار را نمی‌کنند. ۹۰ درصد مواقع افراد به شما فکر نمی‌کنند، بلکه آنها روی حرکات خود تمرکز می‌کنند. بنابراین انجام چند حرکت ساده هم به نوعی توجه و مراقبت از خود است. جانسون می‌گوید: حتی اگر بعد از چند دقیقه باشگاه را ترک کنید، باز هم چیزهایی به دست آورده‌اید. به این فکر کنید که شما توانسته‌اید هدف خود را عملی کنید و به باشگاه بروید، نه به این که زود از آنجا بیرون آمده‌اید. هر چیزی را قدم به قدم در زمان خودش انجام دهید. کنترل خود را به دست بگیرید.

زمان‌هایی هست که احساس افسردگی و بی‌حالی می‌کنید و حوصله انجام هیچ کاری ندارید. یا دچار افسردگی و اضطراب هستید و راهی برای فرار از آن پیدا نمی‌کنید. خوب است بدانید که پیاده‌روی منظم یا انجام ورزش‌های گروهی، فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند اضطراب و افسردگی را کم کنند. به نقل از *The guardian*، زمانی که از نظر روحی احساس خوبی ندارید و مدام با خود در کشمکش و چدل هستید، فعالیت بدنی شاید آخرین چیزی باشد که بخواهید انجام دهید. اما شواهد نشان می‌دهند که ورزش کردن فایده بسیار زیادی دارد. یک تحقیق که در سال ۲۰۱۹ JAMA Psychiatry منتشر شد، مشخص کرد که فعالیت بدنی یک راه‌حل مؤثر برای پیشگیری از افسردگی است. یک مقاله دیگر در سال ۲۰۱۵ نوشت که ورزش می‌تواند به اندازه داروهای ضدافسردگی و جلسات روان‌درمانی برای کنترل افسردگی مفید باشد.

پروفیسور نات موتریه Edinburgh's Institute از دانشگاه گویید: ورزش کردن واکنش‌های فیزیولوژیکی و عصبی‌شیمیایی را بهبود می‌بخشد که موجب می‌شود شما حس خوبی داشته باشید. وقتی ما ورزش می‌کنیم، مغز ما اندروئین، دوپامین و سروتونین ترشح می‌کند. او می‌گوید: اغلب این مواد در داروهای ضدافسردگی استفاده می‌شوند.

همچنین یک جنبه روانشناختی در ورزش کردن وجود دارد که حال ما را خوب می‌کند. موتریه Mutrie ادامه می‌دهد: وقتی شما ورزش می‌کنید، اعتماد به نفستان بالا می‌رود، کارهای جدید انجام می‌دهید و با افراد جدید ارتباط برقرار می‌کنید و نیروی فرزندانه‌ای برای انجام این کارها در شما به وجود می‌آید.

اگر از ورزش کردن احساس خوبی ندارید، بهترین کار این است که از کارهای کوچک شروع کنید. سارا اورال Sarah Overall یک مربی خصوصی در لندن توصیه می‌کند: اهداف شما باید واقعی و دست‌یافتنی باشد. آرام به کار خود ادامه دهید و برای هر قدمی که برمی‌دارید به خودتان افتخار کنید. مطمئن در مسیر خود با اشکالاتی هم مواجه می‌شوید که نباید دلسردتان کند.

او ادامه می‌دهد: ورزش کردن یک کار خفلی و یکتواخت نیست، مثلا دویدن یک روز می‌تواند احساس خوبی به شما دهد و روز دیگر اصلا از آن احساس خوبی نداشته باشید.

اوایل پیشنهاد می‌کند که یک برنامه ساده پیاده‌روی داشته باشید. هدفان بالا بردن زمان پیاده‌روی‌تان در یک مدت‌زمان مشخص مثلا یک ماه باشد. یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز شروع کنید و زمان آن را هر روز بیشتر کنید. بیشتر تلفن‌های هوشمند قدمشمار دارند، بنابراین شما می‌توانید تعداد گام‌های خود را بشمارید. ۷۰۰۰ قدم در یک روز هدف خوبی است که آن را عملی کنید. این هدف را به تدریج بالا ببرید تا به روزی ۱۰ هزار قدم برسید.

جرماین جانسون Jermaine Johnson مربی شخصی دیگری است که اغلب به افراد افسرده و مضطرب تمرین می‌دهد. او به این افراد پیشنهاد می‌کند که از انجام تمرینات کاردیو یا می‌گویند: تمرینات کاردیو ضربان قلب را بالا

بیک پارسیان

فوربس: خطای مرگبار شلیک به هواپیمای اوکراینی قابل پیش‌گیری بود



نشریه انگلیسی زبان فوربس پس از گفت‌وگو با چند کارشناس مسایل نظامی، از امکان پیشگیری از وقوع اصابت موشک به هواپیمای مسافربری اوکراین گزارش داده است.

کارلو کوب، یکی از بنیانگذاران اندیشکده قدرت هوایی استرالیا به فوربس گفته: "حداکثر برد موشک‌های این سیستم پدافندی ۷ و نیم مایل است و اگر هواپیمای رادار آن دیده شده باشد، اپراتورها یک دقیقه و ۵۳ ثانیه فرصت تصمیم‌گیری داشته‌اند. در صورتی که از روی سامانه پدافندی عبور کرده باشد، سربازان باید ۳ دقیقه و ۳۹ ثانیه فرصت می‌داشتند."

کارلو کوب توضیح داده که "اگر آنان عجله‌ای نداشتند باید برای تصمیمی با تأمل برای منحرف کردن (بواسطه به پرواز درآوردن یک رهگیر) زمان کافی می‌داشتند." مشخص نیست که ایران سیستم پدافند هوایی اس‌ای-۱۵ خود را به شبکه رادار دفاع هوایی مجهز کرده باشد. اگر یگان پدافندی اس‌ای-۱۵ به طور مستقل عمل می‌کرده، میدان دید اپراتورها متمرکز بر رادار کوتاه برد تا ۱۱ و ۱۳ و نیم مایلی بوده است.

وی می‌گوید "با توجه به وجود ابزار متعدد شناسایی مشخصات پرواز هیچ عذری برای خطای مرگبار وجود ندارد. تنها توضیح معنی‌بر، بی‌کفایتی است" او چند کارشناس مسایل نظامی همچنین گفته: "ایران در سال ۲۰۰۷ میلادی ۲۹ سیستم پدافند هوایی اس‌ای-۱۵ از روسیه خرید روس‌ها مربی‌های ایران را آموزش داد و هم نیروهای اپراتور را آموزش دادند."

فوربس بر اساس یک گزارش محرمانه وزارت دفاع آمریکا که به دست نیویورک‌تایمز رسیده، همچنین گفته است که یگان‌های دفاع هوایی

ایران در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ میلادی به اشتباه به سوی دو هواپیمای شلیک کردند. ایران گمان کرده بود که اسرائیل به تانسبات اتمی حمله کرده است. دفاع هوایی ایران باور داشته که هواپیمای دشمن احتمالا از مشخصات یک هواپیمای مسافربری استفاده کرده است.

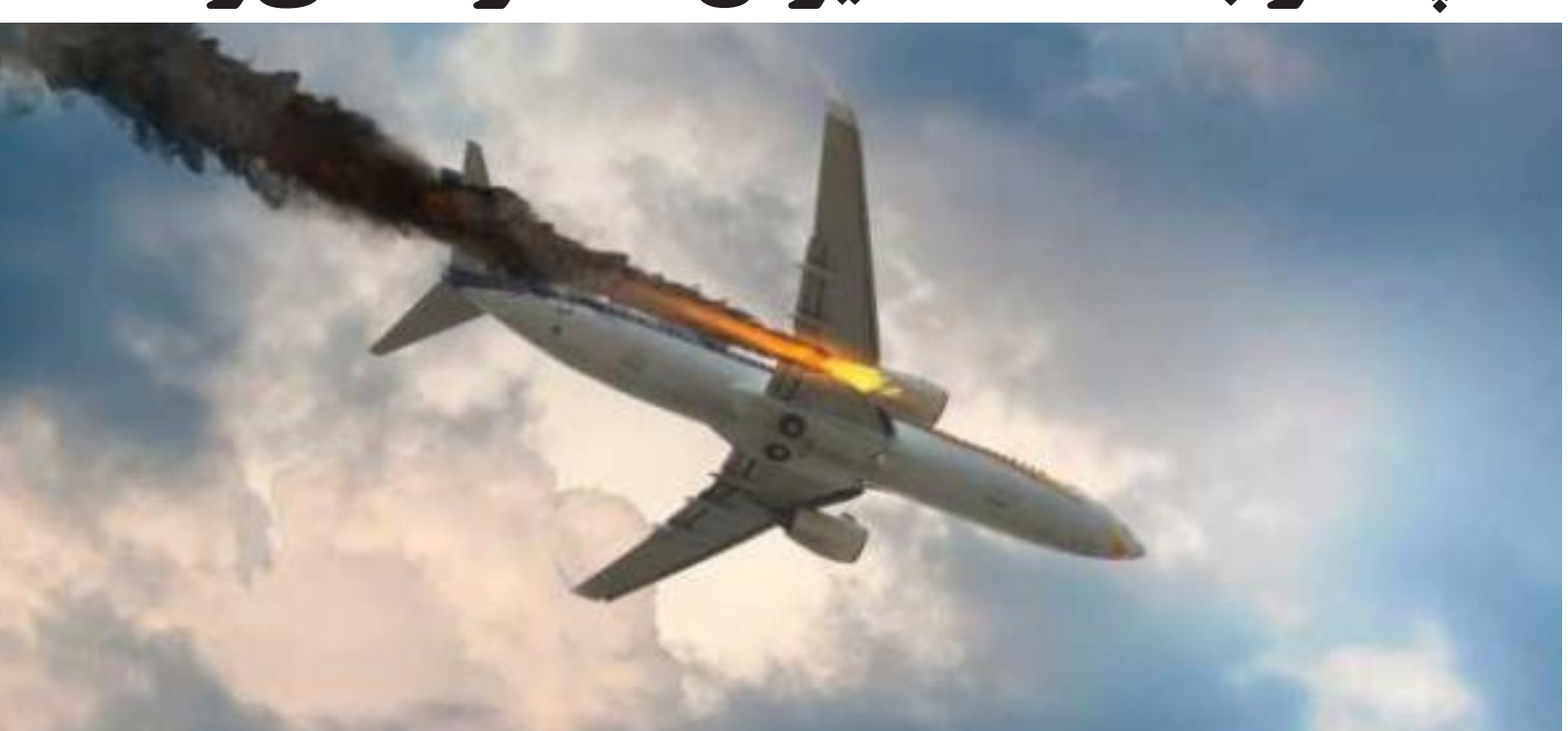
سرعت، ارتفاع و مسیر پرواز در نظر گرفته نشد دیوید دیتولا، ژانرال بازنشسته نیروی هوایی ارتش آمریکا و رئیس موسسه مطالعات هوا فضایی مچل به فوربس گفته که این سیستم پدافندی که با نام اس‌ای-۱۵ هم شناخته می‌شود ان‌از‌راهی متفاوتی برای شناسایی هواپیمای خطوط بین‌المللی اوکراینی داشته است: "رادار باید بوئینگ ۷۳۷-۸۰۰ را در مسیر پروازی معمول، از فرودگاه به سوی شمال غرب نشان می‌دهد است. در صورتی که این هواپیمای به کشور وارد شده بود، توضیح اشتباه گرفته شدن آن، آسان‌تر بود."

دستگاه‌های امنیتی - اطلاعاتی غربی باور دارند که این هواپیمای به دلیل شلیک دو موشک از سوی پدافند تور ام-۱ سرنگون شده است. این سیستم پدافندی قابل جا‌به‌جایی، کوتاه‌برد و ساخت روسیه است.

موشک‌های این سیستم مجهز به کلاهک‌های کوچکی با بیش از ۱۴ کیلوگرم (مبادل ۳۳ پوند) مواد منفجره است که قادر است تا هدف را متلاشی و به قطعات کوچک فلزی بدل کند.

بوئینگ ۷۳۷-۸۰۰ یک کد شناسایی ویژه انتقال داده است و اگر سیستم پدافند هوایی که آن را شناسایی می‌کند، به اشتباه "بازرسی IFF" مواجه بوده بایست قاعدتا به برنامه ترافیک خطوط

تبعات یک شلیک؛ انهدام هواپیمای اوکراینی چقدر به اقتصاد ایران خسارت می‌زند؟



ایران باید به خانواده بازماندگان پرداخت کند. یکی دیگر از تبعات انهدام این هواپیمای، تأثیر مستقیم بر گردشگری ایران است.

لنو پروازها به نگرانی فعالان این صنعت در ایران دامن زده تا جایی که انجمن صنفی دفاتر مسافرت هوایی و جهانگردی در نامه‌ای به وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی درخواست اعلام شرایط "فورس‌ماژور" کرده است.

شرایط "فورس‌ماژور" یا اضطراری زمانی است که پروازها و هتل‌ها به دلیل یک وضعیت ویژه، تهدید امنیتی، شرایط جوی یا محدودیت و یا ممنوعیت دولت‌ها برای سفر به مناطقی خاص، خارج از اراده مسافر لغو می‌شوند. در صورت اعلام رسمی این وضعیت، هیچ یک از هتل‌ها و آژانس‌ها مجاز نیستند از مردم پولی بابت لغو اقامتگاه و پرواز کسر یا آنها را جریمه کنند.

بعضی از کشورها هم از شهروندان خود خواسته‌اند تا سفر به ایران بپذیرند؛ از جمله بریتانیا، وزارت خارجه این کشور با تغییر سطح هشدار برای سفر به ایران، به شهروندان بریتانیا درباره "هر گونه" سفر به ایران هشدار داده است. پیش از این توصیه در باره سفر به ایران محدود به سفرهای "ضروری" نبود.

تطمیلی بعضی مسیره‌های پروازی هم تأثیرگذار بود، به عنوان مثال شرکت هواپیمایی ملی ایران "هما" بلیت‌های نوروزی خود را به مقصد دو شهر استکهلم و گوتنبرگ فروخته است اما حالا سوئد دستور لغو پروازهای تهران به این دو شهر را صادر کرده است.

ادامه این شرایط برای شرکت ملی هواپیمایی ایران ضرر مالی خواهد داشت. حرمت‌الله رفیعی، رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران اخیرا از کاهش هفتاد درصدی تورهای ورودی از آمریکا و کانادا صد درصد، تورهای استرالیا و حوزه اقیانوسیه هشتاد درصد، تورهای ورودی از اروپا و آسیا شصت درصد سفرهای خود را لغو کرده‌اند.

تأثیر اتفاقات اخیر بر صنعت گردشگری ایران جدی بوده که مقامات ارشد هم اذعان کرده‌اند. علی اصغر مونسان، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گفته است: "این اتفاقات ضربه بزرگی به گردشگری وارد کرده است".

هر چند درآمد گردشگری ایران در مقایسه با بعضی از همسایگان مثل ترکیه بالا نیست اما همین هم تحت تأثیر اتفاقات اخیر قرار گرفته است.

ایران باید به خانواده بازماندگان پرداخت کند. یکی دیگر از تبعات انهدام این هواپیمای، تأثیر مستقیم بر گردشگری ایران است.

لنو پروازها به نگرانی فعالان این صنعت در ایران دامن زده تا جایی که انجمن صنفی دفاتر مسافرت هوایی و جهانگردی در نامه‌ای به وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی درخواست اعلام شرایط "فورس‌ماژور" کرده است.

شرایط "فورس‌ماژور" یا اضطراری زمانی است که پروازها و هتل‌ها به دلیل یک وضعیت ویژه، تهدید امنیتی، شرایط جوی یا محدودیت و یا ممنوعیت دولت‌ها برای سفر به مناطقی خاص، خارج از اراده مسافر لغو می‌شوند. در صورت اعلام رسمی این وضعیت، هیچ یک از هتل‌ها و آژانس‌ها مجاز نیستند از مردم پولی بابت لغو اقامتگاه و پرواز کسر یا آنها را جریمه کنند.

بعضی از کشورها هم از شهروندان خود خواسته‌اند تا سفر به ایران بپذیرند؛ از جمله بریتانیا، وزارت خارجه این کشور با تغییر سطح هشدار برای سفر به ایران، به شهروندان بریتانیا درباره "هر گونه" سفر به ایران هشدار داده است. پیش از این توصیه در باره سفر به ایران محدود به سفرهای "ضروری" نبود.

تطمیلی بعضی مسیره‌های پروازی هم تأثیرگذار بود، به عنوان مثال شرکت هواپیمایی ملی ایران "هما" بلیت‌های نوروزی خود را به مقصد دو شهر استکهلم و گوتنبرگ فروخته است اما حالا سوئد دستور لغو پروازهای تهران به این دو شهر را صادر کرده است.

ادامه این شرایط برای شرکت ملی هواپیمایی ایران ضرر مالی خواهد داشت. حرمت‌الله رفیعی، رئیس انجمن صنفی دفاتر خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی ایران اخیرا از کاهش هفتاد درصدی تورهای ورودی از آمریکا و کانادا صد درصد، تورهای استرالیا و حوزه اقیانوسیه هشتاد درصد، تورهای ورودی از اروپا و آسیا شصت درصد سفرهای خود را لغو کرده‌اند.

تأثیر اتفاقات اخیر بر صنعت گردشگری ایران جدی بوده که مقامات ارشد هم اذعان کرده‌اند. علی اصغر مونسان، وزیر میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گفته است: "این اتفاقات ضربه بزرگی به گردشگری وارد کرده است".

هر چند درآمد گردشگری ایران در مقایسه با بعضی از همسایگان مثل ترکیه بالا نیست اما همین هم تحت تأثیر اتفاقات اخیر قرار گرفته است.

وحید پیکان

پروژه‌های ناتمام ناکامورا برای افغانستان ادامه خواهد یافت؟

روان مردم محل بجا گذاشته است. نگرانی دیگر مردمک؛ کارهای ناتمام او را چه کسی به سر خواهد رساند؟ امید، یک باشنده خبوه می‌گوید: «من فرد دیگری را سراغ ندارم که مانند کاکا مراد بیاید و از ته دل به ما خدمت کند. او خدمتگار مردم بود. هر کار را انجام می‌داد. در طب و طبابت/بزشکی، کشت و زراعت و باسازی کانال‌ها و نهرها. نمی‌دانم بعد از این کارهای او را کی انجام خواهد داد.»

با ناکامورا یکجا در آن کار می‌کرد. او خاطرات فراموش ناشدنی از این مرد جاپانی دارد و می‌گوید که ناکامورا قصد داشت تا این کانال را به گونه عصری بازسازی کند. بشیر می‌گوید: «من شش ماه با او یکجا اینجا کار کردم. مثل مردم عام بیل را به دست می‌گرفت و کار می‌کرد. اصلا ما فکر نمی‌کردیم که او شهروند یک کشور دیگر باشد. حتا بعضا وقتی به او جاپانی می‌گفتم قهر می‌شد و می‌گفت من از افغانستان هستم.»

ناکامورا به مردم می‌موخت که چگونه با امکانات محدود و مصرف کم، آب دریا را از زمین‌های با عمق زیاد به زمین‌های خشکی که در ارتفاعات بلند موقعیت دارند برسانند. او در یک قسمتی از این محل بر فراز یک کوه دستگاه‌های را نصب کرده بود که آب را از پایین کوه با فشار زیاد به محلاتی پمپ می‌کرد که اصلا قابل آبیاری نبودند. زمین‌های زراعتی به مساحت هشتاد جریب که صدها خانواده حالا از آن نان می‌خورند. چرخ این دستگاه‌ها روبروی جاده عمومی موقعیت دارد که توجه هر عابری را به خود جلب می‌کند.

یکی از بزرگترین پروژه‌های ناکامورا که مردم محل می‌گویند از آرمان‌های این امدادگر جاپانی زراعت و باسازی کنت بود که از دهه‌ها به سوی خاک پاکستان می‌رود. ساختن دیوارهای استادی در اطراف این دریا نشانه‌هایی از تصمیم جدی این مرد برای کنترل آب دریا می‌کند و برای عملی کردن آن گام‌های نخست را برداشته بود.

منطقه بزرگ به نام سلامپور در ولسوالی خبوه پیش از آن که ناکامورا به افغانستان بیاید خشک و پابری بود اما حالا به کمک کانال آب مروراید این منطقه یکی از سرسبزترین مناطق خبوه است. آب دارد و مردم در میان باغ‌ها و کنستراها کار و زندگی می‌کنند.

ناکامورا ۲۳ ساله حدود ده بند آبرگردان کوچک و بزرگ در چند ولسوالی ننگرهار ساخت. او بود مدیریت آب دریایی کنت بود که از طول هشت کیلومتر در منطقه کجری اعمار کند تا مسیر دریای کنت را به سوی زمین‌های زراعتی سمت بدهد و جلو ضایع شدن آن را بگیرد اما این پروژه ناتکمیل ماند و ناکامورا با تمام آرزوهایش به خاک سپرده شد. آرزوهای که مردم محل می‌گویند برای دستیابی به آن باید مانند کاکا مراد تلاش و زحمت بکشند.

آرای بیش از پنج هزار محل رای دهی افغانستان بازشماری می‌شود



از سوی کمیسیون شکایات انتخاباتی در حالی گرفته می‌شود که کمیسیون مستقل انتخابات نیز پیش از اعلام نتایج ابتدایی انتخابات بیش از هشت هزار محل رای دهی را بازشماری کرده بود. روند بازشماری آرا از سوی کمیسیون مستقل انتخابات به دلیل اعتراضات تیم‌های انتخاباتی بخش عمده زندگی و حرفه خود را وقف بهبود زندگی افغان‌ها کرده بود زمانی مورد حمله افراد مسلح قرار گرفت که برای نظارت از یک پروژه به جلال‌آباد مرکز ننگرهار رفته بودند. او در میان روستایان افغان به «کاکامراد» (عموم‌راد) معروف بود.

ناشده باشد. معترض بر فیصله‌های کمیسیون شکایات انتخاباتی پس از ابلاغ شدن فیصله‌ها، سه روز زمان برای استیناف خواهی دارند و پس از آن دفتر مرکزی کمیسیون رسیدگی به شکایات بازشماری آرا را به کمیسیون استینافی رسیدگی خواهد کرد. سپرد و پس از آن این روند آغاز خواهد شد. تصمیم برای بازشماری هزاران محل رای دهی کمیسیون مستقل انتخابات افغانستان می‌گوید

کمیسیون مستقل رسیدگی به شکایات انتخاباتی در پایان رسیدگی به هزاران شکایت از نتایج ابتدایی انتخابات ریاست جمهوری این کشور در ۲۴ ولایتی این نهاد می‌گوید فیصله شده که آرای بیش از پنج هزار محل رای دهی بازشماری شود. زهره بیان سینواری، رئیس این کمیسیون روز سه شنبه ۲۴ جدی‌ادی در یک نشست خبری گفت این محلات در ۲۱ ولایت افغانستان بازشماری می‌شوند.

به گفته او، بر اساس نتایج رسیدگی به شکایات ثبت شده، آرای ۱۰۹ محل نیز باطل شده است. آرای باطل شده به ولایات کابل، بدخشان، غور و پکتیا مربوط است.

به اساس معلومات مسئولین کمیسیون مستقل انتخابات، در روز انتخابات ریاست جمهوری این کشور ۲۶ هزار و ۵۸۰ محل باز بود که آرای شماری از محلات در نتیجه فیصله کمیسیون باطل اعلام شد و در نتیجه تنها آرای بیش از ۲۴ هزار محل رای دهی شامل نتایج ابتدایی شد. همچنین به گفته رئیس کمیسیون شکایات انتخاباتی، به اساس فیصله‌های دفتر ولایتی کمیسیون شکایات ۷۵ نفر جریمه نقدی شده و ۷۱ نفر از وظیفه برکنار شدند.

اعضای کمیسیون رسیدگی به شکایات انتخاباتی تاکید دارند که فیصله‌های صورت گرفته در صورتی نهایی اند که بر آنها اعتراضی وجود

اشرف غنی: بعد از این پلیس در جنگ شرکت نکند



و در آخر رجوع به استعمال قوا باشد. شهروندان نمی‌خواهند که پلیس وسیله قتل حتی یک دزد باشد. حق استعمال قوه را دارید، قانون داده، اما پلیس اندازه استعمال قوه را سنجیده در نظر

محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان می‌گوید در ۱۸ سال گذشته سربازان پلیس در جنگ شرکت می‌کردند و حالا باید به وظیفه اصلی‌شان که حاکمیت قانون است، برگردند.

آقای غنی که روز دوشنبه، ۲۳ جدی‌ادی در مراسم فراغت بیش از ۴۰۰ افسر پلیس در یک سخنرانی گفت همه نیروهای امنیتی کشورش نمی‌توانند مشغول جنگ باشند و باید یک برنامه عملی منسجم برای کارکرد آن‌ها ترتیب شود.

او به تلفات سربازان پلیس اشاره کرده و گفت می‌شد از این تلفات جلوگیری شود. آقای غنی افزود که نیروهای پلیس را تجهیز و تقویت خواهند کرد و «مداخلات بیرونی» در تشکیلات آنها را صفر خواهند ساخت.

اشرف غنی گفت: در قانون ما مسلح غیرمسئول جای ندارد. قاچاقچیان پلیس را نمی‌توانند تهدید کنند. دزد و رهنز پلیس را نمی‌تواند فحش بگوید. آقای غنی گفت وظایف اساسی پلیس باید در چارچوب قانون اساسی بررسی شود. او تاکید کرد که هیچ مسئول امنیتی افغانستان حق کشتن یک شهروند افغان را ندارد. وی افزود: «پلیس، کماندو و قطعات خاص نیست. فکر و مغز به کار است

هفت تن از قربانیان افغان حادثه هوایمی اوکراینی شناسایی شدند



دی) می‌توانند اجساد بستگانش را تحویل بگیرند. به گفته سفارت افغانستان، اقدامات لازم در مورد سایر امور حقوقی و فنی این سانحه در سطح بین‌المللی و با مشارکت وزارت امور خارجه افغانستان پیگیری می‌شود. پیشتر، وزیر خارجه اوکراین گفته بود که نمایندگان کشورهای که شهروندانشان در سانحه هوایی هفته گذشته در ایران جان باخته‌اند روز پنجشنبه در لندن تشکیل جلسه می‌دهند.

هدف از این جلسه پیگیری حقوقی واقعه از جمله دریافت خسارت و غرامت است. وزارت خارجه افغانستان اعلام کرده که از ۱۳ شهروند افغانستان که در هوایمی اوکراینی کشته شده‌اند، ۶ شش نفر آنان تابعیت دوگانه افغانستان و سویدن/اسوند را داشته‌ند. سه نفر شهروند افغانستان و آلمان بودند و چهار نفر اطمینان داده شده که روز سه شنبه (۲۴ جدی/دی)

بگیرد." او از اعتماد جامعه به نیروی پلیس به عنوان یک ضرورت یاد کرد و گفت این اعتبار به دنبال عمل عادلانه و دقیق به دست می‌آید. در سالهای گذشته که نیروهای پلیس در جنگ افغانستان سهم داشتند بارها گزارش‌هایی منتشر شد که نشان می‌داد این نیروها بیشترین تلفات را نسبت به سایر نظامیان داشته‌اند. آمار دقیق تلفات این نیروها مشخص نیست اما به تازگی وزارت داخله/کشور افغانستان از کاهش ۱۰ درصدی تلفات نیروهای امنیتی افغان در جریان سال جاری خوشبختی خبر داد. آقای غنی نیز در ماه جون/ژوئن سال گذشته (۲۰۱۹) گفت که بیش از ۴۵ هزار نیروی امنیتی افغانستان از سال ۲۰۱۴ کشته شده‌اند. جدی پیش روزنامه آمریکایی واشنگتن‌پست نیز با انتشار اسناد محرمانه جنگ افغانستان گفت که تلفات نیروهای امنیتی افغانستان در ۱۸ سال جنگ در این کشور بیشتر از طالبان بوده است. واشنگتن‌پست به نقل از پیناکون، چند موسسه و نهاد دولتی و غیردولتی آمریکا گفت که جنگ این کشور از زمان آغاز، یعنی سال ۲۰۰۱ تاکنون بیش از ۱۵۷ هزار کشته بر جای گذاشته که از این میان ۶۲۱۲۴ کشته از نظامیان بوده است.

AUST ARIA

PTY LTD

FOOD IMPORTS

سبزی قورمه سرخ شده بست تست

با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com

رب گوجه فرنگی تکدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست

بلکه مرغوبترین در خاورمیانه ، اروپا و است

در کلیه فروشگاههای ایرانی

در سراسر استرالیا

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA

راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا

با امکانات بیشتر و تبلیغات گسترده تر در سال 2020

0418 660 399 تلفن تماس برای کسب اطلاعات بیشتر

AUTOMOTIVE	HAIR & BEAUTY SALONS	MONEY EXCHANGE	TRAVEL AGENTS
اینبجوب NSW تایر لند Tyre Land MECHANICAL REPAIRS 25 Elizabeth Street WETHERILL PARK Telephone: 02 9756 1300	اینبجوب NSW HAIRTALKS ROUSE HILL Rouse Hill Town Centre 130/10-14 Market Ln, Rouse Hill NSW 2155 Ph: 02 8882 9590	اینبجوب NSW صرافی نیک خرید و فروش ارز به بهترین قیمت روز و در اسرع وقت به مدیریت محسن نیکی بین 0422 10 20 77 www.sarafinik.com.au mohsen@sarafinik.com.au Shop 7/20 McFarlane St. Merrylands	اینبجوب NSW آژانس مسافرتی آیلند تراول Island Travel (سدنی) آیلند تراول متخصص فراهم کردن خدمات مسافرتی متنوع با کمترین هزینه SYDNEY Address: The Hills District Phone: 1300 104070 02 9760 0706 Email: info@islandtravels.com.au www.islandtravels.com.au

AUTOMOTIVE	HAIR & BEAUTY SALONS	MONEY EXCHANGE	TRAVEL AGENTS
اینبجوب NSW ARLAN DRIVING SCHOOL آموزش رانندگی آرین توسعه مله محروم و یا تجربه در محله رایند و اطراف آن 0413 395 444 Ryde	اینبجوب NSW MILANO Hair & Beauty Salon سان آدریاس و زیبایی میلانو در چشود Shop A, Level 1, 453 Victoria Ave Chatswood PH: 02 9411 7722	اینبجوب SA صرافی مانی پارس (ادلید) مطمئن ترین راه برای انتقال ارز از استرالیا به ایران و بالعکس ADELAIDE Address: 297C Prospect Road, Blair Athol SA 5084 Phone: 1300 104070 08 8344 3877 Email: info@islandtravels.com.au www.islandtravels.com.au	اینبجوب SA آژانس مسافرتی آیلند تراول Island Travel (ادلید) آیلند تراول متخصص فراهم کردن خدمات مسافرتی متنوع با کمترین هزینه ADELAIDE Address: 297C Prospect Road, Blair Athol SA 5084 Phone: 1300 104070 08 8344 3877 Email: info@islandtravels.com.au www.islandtravels.com.au

AUTOMOTIVE	FINANCE BROKERS & LOANS	LAWYERS SOLICITORS
اینبجوب NSW MIGRATION CONSULTANTS دفتر امور مهاجرت اعظم جعفری Suite 802/7 Railway St, Chatswood, NSW, 2067 Phone: (02) 8034 6901 Mobile: 0414 187 045 Email: ajgafari@ajmigration.com www.ajmigration.com	اینبجوب NSW MBR ASSOCIATION Loans & Mortgage مهدی رستمی انواع وام: مسکن تجاری، شخصی 0434 272 018 info@mbrassociation.com.au 2/254, Pitt St, Merrylands	اینبجوب NSW DAVID LEGAL دکتر وکالت دیوید لیکال وکالی برجسته فارسی زبان بر مبنای سابقه تجربه حقوقی در دادگاههای ایران و قاضی حاکم در موارد قانونی و دادگاهی PH: 02 9723 5678 FAX: 02 9754 2988 Suite 3/43 Harris Street, Fairfield

FINANCE BROKERS & LOANS	LAWYERS SOLICITORS	MONEY EXCHANGE
اینبجوب NSW FOOD IMPORTERS AUST ARIA	اینبجوب NSW Pars Lawyers دکتر وکالت پارس با مدیریت زهرا فرحانی وکال رسمی و عضو کانون وکالی ایالت نیوساوت واز Tel: (02) 8065 0026 Mobile: 0405 175 540 Suite 2, Level 1, 35-39 Auburn Rd, Auburn www.parslawyers.com.au	اینبجوب VIC KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE صرافی کیهان ملبورن Tel: 03 9787 8942 Mob: 0410 303 415

FINANCE BROKERS & LOANS	LAWYERS SOLICITORS	MONEY EXCHANGE
اینبجوب NSW FUNERAL DIRECTORS GUARDIAN FUNERALS Every Goodbye is Different North Ryde 9887 2244 guardianfunerals.com.au	اینبجوب NSW ARIA FOOD STORE فروشگاه آریا 34 Ross Street North Parramatta PH: 02 9683 7330	اینبجوب NSW صرافی مانی پارس (سدنی) مطمئن ترین راه برای انتقال ارز از استرالیا به ایران و بالعکس SYDNEY Address: The Hills District Phone: 1300 104070 02 9760 0706 Email: info@islandtravels.com.au www.moneypars.com

FINANCE BROKERS & LOANS	LAWYERS SOLICITORS	MONEY EXCHANGE
اینبجوب NSW BESTWAY SUPERMARKET	اینبجوب NSW فروشگاه زمزم در اوپورن 36 Station Street Auburn 8021 9292	اینبجوب VIC ارز پویا ارسال ارز به ایران و بالعکس با مدیریت نوری Tel: 02 9801 5588 Mob: 04 11 33 44 01 Fax: 02 9801 5058 Email: pooya@optusnet.com.au

FINANCE BROKERS & LOANS	LAWYERS SOLICITORS	MONEY EXCHANGE
اینبجوب NSW Funerals are too important to leave to anyone... WN BULL FUNERALS Funeral in Personal Service (02) 9519 5344 wnbul@wnbull.com www.wnbul.com.au	اینبجوب VIC دکتر وکالت پارس	اینبجوب VIC ارز پویا



چرا لیگ‌های معتبر اروپا چندان علاقه‌ای به بازیکنان ایرانی ندارند؟

کوتاه علی کریمی در باشگاه مشهور شالکه شاید مهم‌ترین دلیل کاهش تعداد لژیونرهای ایرانی، فنی و زیربنایی باشد. به عنوان نمونه، بوندس لیگا آلمان که میزبان اصلی بازیکنان ایرانی در فوتبال اروپا بود، در ۱۵ سال گذشته شاهد تغییرات بنیادینی شده است. مهم‌ترین آن سیستم پرورش بازیکن در باشگاه‌ها است. به دنبال حذف مفتضحانه تیم ملی آلمان در مسابقات یورو ۲۰۰۰، فدراسیون فوتبال آلمان مبارزات سخت‌گیرانه جدیدی را برای راه‌اندازی آکادمی در نظر گرفت و حضور باشگاه‌ها در پرورش لیگ‌ها را منوط به رعایت این مبارزات کرد. بنا بر اماری که سازمان لیگ آلمان پیش از آغاز این فصل منتشر کرد، از سال ۲۰۰۱ تا کنون باشگاه‌های دسته اول و دوم بوندس لیگا یک میلیارد و ۵۷۰ میلیون یورو در توسعه این آکادمی‌ها سرمایه‌گذاری کرده‌اند. بنا بر اعلام سازمان لیگ آلمان، هر سال ۷۰ بازیکن از آکادمی‌ها به یکی از ۳۶ تیم حاضر در دو دسته نخست این کشور راه پیدا می‌کنند.

علیه اقتصاد ایران، فوتبال آلمان و فوتبال آلمان با آن‌ها در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل به قهرمانی رسید، محصول همین آکادمی‌ها هستند. پیشین تیم ملی فوتبال ایران پس از کسب و قوس فراوان و همچنین دریافت قسط‌های عقب افتاده، قراردادش را یک طرفه فسخ کند. او نیز مانند سرمربی تیم ملی و استقلال در حالی که هنوز با تیمش قرارداد داشت، از ایران خارج شد.

یحیی گل محمدی، سرمربی جدید پرسپولیس؛ مردی که 'با اشک‌های' مهدوی کیا استعفا کرد

به بهترین مربیان جوان فوتبال ایران است اما دوران قبلی حضورش در پرسپولیس با خاطرات خوشی همراه نبود.

آقای گل محمدی گرچه با باشگاه شهر خودرو قرارداد داشت، اما مسئولان پرسپولیس موفق شدند با جلب رضایت باشگاه مشهدی این مربی با به خدمت بگیرند و گفته می‌شود که او از فردا (سه شنبه ۲۳ دی) در تمرین این تیم حاضر می‌شود.

محمد حسن انصاری فرد، مدیرعامل پرسپولیس در مورد سرمربی جدید این تیم گفت: «مربی‌ای را انتخاب کردیم که مورد رضایت هواداران است. اطمینان داریم با این کادر فنی و بازیکنان چهارمین پرسپولیس لیگ را رقم می‌زنیم.»

باشگاه پرسپولیس در حالی در میانه فصل مسابقات به تغییر دادن سرمربی‌اش شد که کاربلد کالدرون هنوز با این تیم قرارداد داشت، اما پرداخت‌های منظم پرسپولیس به این مربی آرژانتینی موجب شد تا او هم مانند آندر استراماچینی، سرمربی پیشین استقلال و مارک ویلموس، سرمربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران پس از کسب و قوس فراوان و همچنین دریافت قسط‌های عقب افتاده، قراردادش را یک طرفه فسخ کند. او نیز مانند سرمربی تیم ملی و استقلال در حالی که هنوز با تیمش قرارداد داشت، از ایران خارج شد.



یحیی گل محمدی، سرمربی شهر خودرو با قراردادی به مدت یک سال و نیم هدایت پرسپولیس را به عهده گرفت. مردی که یکی از بهترین مربیان جوان فوتبال ایران است اما دوران قبلی حضورش در پرسپولیس با خاطرات خوشی همراه نبود.

آیفون XR پر فروش‌ترین گوشی سه ماهه سوم ۲۰۱۹

موسسه Counterpoint Research در تازه‌ترین آمار خود اعلام کرد آیفون XR محبوب‌ترین گوشی هوشمند در سه ماهه سوم ۲۰۱۹ در تمام دنیا بوده و سه درصد از فروش بازار را به خود اختصاص داده است.

در واقع جز ماه سپتامبر ۲۰۱۸ که آیفون‌های جدید معرفی و عرضه شدند، آیفون XR از سه ماهه چهارم سال ۲۰۱۸ لقب پرفروش‌ترین گوشی هوشمند در هر ماه را به خود اختصاص داد.

آیفون XR حتی توانست خود را در بین گوشی‌های پرفروش بازار بالا بکشد و در سه ماهه اخیر، پنجمین گوشی پرفروش بازار بوده است.

دانشمندان چینی ترکیب ژنتیکی ویروس مرموز تنفسی را منتشر کردند

بیماری‌ها به سایر نواحی شمرده می‌شود یا نه، شیوع این ویروس جدید در چین باعث نگرانی درباره تکرار و قیاس بیش از یک دهه پیش در این کشور هنگام شیوع ویروس سارس شده است.

یک تیم چینی از دانشگاه شانگهای گفت که این ویروس سارس ۲۰۰۲، همان ویروس سارس است که در سال ۲۰۰۲ در هنگ‌کنگ مشاهده شد و به عنوان «سارس ۲» نامیده می‌شود.

پیش از این، دانشمندان چینی می‌گویند تنفسی ویروس سارس ۲۰۰۲، همان ویروس سارس است که در سال ۲۰۰۲ در هنگ‌کنگ مشاهده شد و به عنوان «سارس ۲» نامیده می‌شود.

این ویروس سارس ۲۰۰۲، همان ویروس سارس است که در سال ۲۰۰۲ در هنگ‌کنگ مشاهده شد و به عنوان «سارس ۲» نامیده می‌شود.

با مراجعه به سایت خبری هفته نامه پارسیان روزانه در جریان آخرین رویدادهای خبری قرار بگیرند هر جمعه میتوانید نسخه جدید الکترونیکی هفته نامه پیک پارسیان را در این سایت بیابید

Read The Persian Herald online www.persianherald.com.au/Persian Herald Weekly

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

02 8883 5551

0418 660 399

injobau@gmail.com

parsianaustralia@yahoo.com

www.injob.com.au



DOWNLOAD

FREE
MOBILE APP

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

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