

سلول انفرادی منتقل شده است. اما می‌گوید در حالی که در راهرو منتظر نشسته و مشغول مطالعه بود، بعد از یک ساعت سربازی آمد و به همراه او به دفتر افسر نگهبان رفته و در کمال تعجب من را بازرسی بدنی کردند و سپس به بازداشتگاه همان دادگاه انقلاب و به سلولی انفرادی

مادی رسیدن من برای این وضعیت خطرناک از پایند استفاده می‌شود. او می‌گوید مراجعه او به دادستانی مشهد در حالی بوده که مطابق مواد قانون، رسیدگی به این موضوعات در صلاحیت آن دادسرا نبود و اگر هم شکایتی بود در تهران باید در دادسرای رسانه پیگیری می‌شد.

آگهی استخدام

رستوران ایتالیایی واقع در شهر ساحلی

فاستر و تاری

Farster & Taree

در فاصله ۳ ساعت از سیدنی

به افراد زیر بطور تمام وقت نیاز دارد.

1- Restaurant Manager with experience
2- Barista
3- Waiter or waitress

Sponsor is available

حداقل ۲ سال تجربه کاری برای مشاغل مذکور ضروری است

لطفا رزومه کاری خود را به ایمیل

info@thesicilianrestaurant.com.au

و یا با مدیر رستوران تماس بگیرید

0410 509 050



WEST END MAZDA

North Parramatta No.1 Mazda Dealer In Australia

برای خرید انواع اتومبیلهای مزدا در سیدنی

آلکس غربی مشاور فارسی زبان در مزدا نورت پاراماتا
ضمن راهنمایی شما در خرید اتومبیل مناسب بطور نقد یا اقساط و لیز
بهترین قیمت ممکن را به ایرانیان و فارسی زبانان گرامی ارائه میدهد.



فاینانس اتومبیل با بهترین نرخ بهره

PH: 02 9186 4429



590 Church Street North Parramatta NSW 2151

TJ
TJIK LAWYERS

دفتر وکالت تاجیک

آماده به عهده گرفتن وکالت شما

در کلیه امور قانونی و قضایی

نسیم تاجیک

وکیل فارسی زبان شما در سیدنی



- اختلافات املاک
- اختلافات تجاری
- اختلافات استخدام
- دادگاه دیوان عدالت اداری
- امور ورشکستگی
- بیمه و خدمات بدنی در محل کار یا تصادفات اتومبیل

- خانواده و طلاق
- کودکان / مسائل والدین
- تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت
- خرید و فروش مشاغل، شرکتها و غیره
- خرید و فروش املاک و مستقالات
- نقض مفاد قرارداد

Tel: 0430 061 905

Level 1, Cnr Main Street & Link Lane

Rouse Hill Town Centre, NSW 2155

PO Box 6568 Rouse Hill NSW 2155

Email: info@tajiklawyers.com.au

Follow us on Facebook {F} Tajik Lawyers

دکتر نسرين مصطفی زاده دکتر فارسی زبان شما



Dr Nasrin Mostaphazadeh
MBBS FRACGP Family Doctor

Ph: (02) 9646 9900

City West Medical Centre, 39 Queen St. Auburn NSW 2144



WHAT IS YOUR HOME WORTH?

Michael Farr
Licensed Real Estate Agent
0420 900 700
michael.farr@belleproperty.com

belle
PROPERTY

شرکت حسابداری BKM

انجام کلیه امور مالیاتی شما (شخصی یا تجاری)

توسط تیم مجرب و متخصص

برای آگاهی بیشتر میتوانید

با مشاور فارسی زبان ما تماس بگیرید

(02) 8789 5100

98 Victoria Rd, North Parramatta NSW 2151



پیک پارسیان

حکم مسدود شدن تلگرام در ایران صادر شد

ایران تبلیغات گسترده‌ای را برای استفاده از پیام‌رسان‌های داخلی به جای تلگرام آغاز کردند. تلگرام محبوب‌ترین اپلیکیشن پیام‌رسان در ایران است که به‌شود بیش از ۴۰ میلیون کاربر در این کشور دارد.

پیشتر بسیاری از مخالفان فیلترینگ تلگرام درباره تأثیر منفی این اقدام بر تجارت‌های آنلاینی که به صورت گسترده روی این شبکه به وجود آمده هشدار داده بودند.

واکنش در شبکه‌های اجتماعی به اینکه ادمین‌های بسیاری از کانال‌های تلگرامی از چندی پیش برای پیدا کردن راه ارتباطی با بزرگترین تلگرام در تکیا بودند، بعد از انتشار خبر دستور دادسرای فرهنگ و رسانه برای مسدودسازی تلگرام، دست‌اندرکاران بسیاری از کانال‌ها در پیام‌هایی در واکنش به این دستور ابراز ناسف کردند.

در توییت هم کاربران با استفاده از هشتگ تلگرام و فیلتر تلگرام در این مورد اظهار نظر می‌کنند. برخی تأکید می‌کنند که در تلگرام می‌ماند و از فیلترشکن استفاده خواهند کرد، برخی سراغ راه‌های امن ارتباطی می‌گردند و بعضی دیگر با هشتگ روحانی تأکید به حسن روحانی، رئیس‌جمهور ایران انتقاد می‌کنند و از او می‌خواهند با مسدود کردن تلگرام مخالفت کند. این می‌گوید مگر آقای روحانی قول نداده بود که دست وزیر روی دکمه فیلترینگ نرود.

حسن روحانی، رئیس‌جمهور ایران اواخر آذرماه سال گذشته گفته بود دولت او از آزادی اینترنت و شبکه‌های اجتماعی حمایت می‌کند و ضمن انتقاد از شود و کنترل زندگی خصوصی شهروندان، حضور وزیر ارتباطات خود گفت وزیر ما اینستاگرام و به مردم قول می‌دهد دستش روی دکمه فیلترینگ نخواهد رفت.

آقای روحانی همچنین در دیدار نوروزی جمعی از وزرا، استانداران و مدیران دستگاه‌های اجرایی

اقتصادی و پولی وارد شده و یک نوع پول رمز پایه بنام (گرام) را طراحی و عرضه کرده است

دادسرا: طوری مسدود شود که با فیلترشکن باز نشود

در دستور قضایی مربوط به تلگرام آمده است که اعمال مسدودسازی باید به نحوی اجرا شود که محتوای شبکه مذکور با هیچ نرم‌افزاری (اعم از فیلترشکن و نظایر آن) در کشور قابل دسترسی نباشد. امین ثانی، پژوهشگر امنیت و دیجیتال در این مورد به بی‌بی‌سی فارسی گفت این ادعا که می‌توان تلگرام را علوی فیلتر کرد که با هیچ فیلترشکنی باز نشود، مبنای منطقی و علمی ندارد و انجام‌پذیر نیست.

آقای ثانی گفت هر سایتی آی‌پی‌ای آدرس مشخصی دارد و وقتی سایت‌ها را فیلتر می‌کنند آی‌پی آدرس مربوط آن را فیلتر می‌کنند، همان کاری که با فیس‌بوک و یوتیوب کردند. به گفته این پژوهشگر امنیت و دیجیتال، اگر چنین امکانی وجود داشت، چین و روسیه که مدت‌هاست با مسابلی از این دست روبرو هستند این کار را پیشتر انجام داده بودند.

آقای ثانی همچنین گفت فیلتر کردن تلگرام برای قدر کاربران را به دردمر می‌اندازد که الان همان‌قدر کاربران را به دردمر می‌اندازد که فیس‌بوک و یوتیوب و توییت با دردمر روبه‌رو هستند، نه بیشتر. بعد از اعتراض‌ها و ناآرامی‌های دی ماه گذشته در ایران، تلگرام و اینستاگرام مدت کوتاهی فیلتر شدند و از آن زمان بحث‌ها بر سر مسدود کردن کامل و دائمی تلگرام به دلیل اختلال در امنیت ملی بالا گرفت.

در طی روزها و هفته‌های گذشته تعدادی از مقام‌های و نهاد‌های جمهوری اسلامی از جمله دفتر رهبر ایران و معاون رئیس‌جمهوری از تلگرام خارج شدند.

هم‌زمان با بالا گرفتن گمانه‌زنی‌ها درباره زمان فیلتر شدن تلگرام رسانه‌های حکومتی

دادسرای فرهنگ و رسانه تهران اعلام کرد که دستور مسدود کردن کامل وبسایت و اپلیکیشن شبکه پیام‌رسان تلگرام را به شرکت ارتباطات زیر ساخت و اپراتورهای تلفن و ارائه‌دهندگان خدمات ارتباطات ثابت ابلاغ کرده است.

به گزارش خبرگزاری قوه قضاییه ایران این شرکت‌ها مکلف هستند از روز دوشنبه ۱۰ اردیبهشت این حکم را اجرا کنند.

شکایات متعدد علیه شبکه اجتماعی تلگرام به دادسرای عمومی و انقلاب تهران از جمله دلایل صدور دستور فیلتر شدن تلگرام و اختلال در وحدت ملی و ایجاد اختلاف مابین اقشار جامعه از جمله جرایم این پیام‌رسان اعلام شده است.

قوه قضاییه هشدار داده است که تخلف از اجرای دستور مسدود کردن تلگرام مستوجب تعقیب کیفری خواهد بود.

بازپرس شعبه دوم دادسرای فرهنگ و رسانه تهران دلایل زیر را برای مسدود کردن تلگرام اعلام کرده است: تلگرام با سرمایه‌گذاری خارجی و بدون رعایت قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران اقدام به فعالیت غیرقانونی و بی‌ضابطه در فضای مجازی کشور نموده

تلگرام بستر امنی برای فعالیت گروه‌های تروریستی بین‌المللی ایجاد کرده (عملیات داعش در حمله به مجلس و آرمگاه ایت‌الله خمینی) از طریق این پیام رسان اقدامات ضدانگیزی دیگر سازماندهی و هدایت شده است (ناآرامی‌های دی ماه ۱۳۹۶)

مدیران تلگرام برای جمع‌آوری و ارائه ادله جرم با مقامات قضایی و ضابطان دادگستری ایران همکاری نکرده‌اند

تلاش‌های وزارت ارتباطات برای جلب همکاری تلگرام به تبعیت از قوانین کشور نتیجه نداشته است

تلگرام برخلاف قوانین و مقررات پولی و بانکی جمهوری اسلامی ایران مستقیماً در حوزه

تجمع کارگران در ایران در روز جهانی کارگر به تشنج کشیده شد

به گزارش ایلنا، خواسته‌های اصلی تجمع‌کنندگان، افزایش دستمزد عادلانه، تأمین امنیت شغلی و رفع قراردادهای موقت است. آنها خواستار رسیدگی ستولان و نمایندگان مجلس به مطالبات قانونی خود شدند. همچنین به گفته اتحادیه آزاد کارگران ایران امروز مأموران لباس شخصی به تجمع کارگران در سق حمله کردند. براساس این گزارش تعدادی از کارگران مورد ضرب و شتم قرار گرفتند و گروهی نیز بازداشت شدند. در این

این افراد گفته است: ما تنها کسانی را که قصد داریم زند این تجمعات و ایجاد اغتشاش را داشته‌اند، بازداشت کردیم.

گروه دیگری از کارگران نیز در مقابل مجلس ایران تجمع کردند. انگیزه حضور این کارگران اعتراض به عدم صدور مجوز راهپیمایی از سوی دولت حسن روحانی، رئیس‌جمهوری، عنوان شده است. گزارش‌ها حاکی از بازداشت تعدادی از این کارگران است.

کاربران ایرانی توییت جنبش اسکناس نویسی راه انداختند

بیشتر از نیمی از توییت‌ها به طور ناشناس پست شده و تأیید مستقیم آنها دشوار است.

توییت رسماً در ایران ممنوع است هرچند مقام‌های بلندپایه این کشور از جمله رهبر و رئیس‌جمهور ایران در آن فعال هستند. یکی از حساب‌های کاربری (@فرز_سفید_ایران) این اسکناس‌ها را کمپینی برای پل زدن میان شبکه‌های اجتماعی و جامعه ایران و یک ناظرانی مدنی توصیف کرد.

یک حساب دیگر تحت عنوان گوینده (@N_Arra10) عکسی از یک اسکناس با نماد معترضان به حجاب منتشر کرد. حساب کاربری آیت الله علی خامنه‌ای رهبر

تصور می‌شود تلگرام ابزار اصلی مردم در کسب اطلاعات در مورد اعتراضات و پخش اخبار آن بود.

براساس گزارش‌ها آن اعتراضات در بیش از ۸۰ شهر ایران اتفاق افتاد.

به گفته بخش مونیتورینگ بی بی سی از ۲۸ آوریل تاکنون تقریباً هشت هزار توییت زیر هشتک صدهزار اسکناس سخنگو منتشر شده است.

یکی دیگر از این شعارها این است: دشمن ما همین جاست، دروغ می‌گن آمریکا‌ست.

این شعار را ابتدا معترضان به حجاب منتشر کرد. شهر اصفهان و بعداً کازرون سر دادند.

قاسمی: نتیجه همکاری آمریکا و عربستان علیه ایران، بی‌ثباتی در منطقه است

به ماجراجویی برخی از سیاستمداران بی‌تجربه و جنگ‌افروز عربستان سعودی باعث ایجاد تانج مخرب برای منطقه شده است.

آقای قاسمی حضور ایران در برخی از کشورهای منطقه را مستشاری خواند و افزود این حضور به درخواست دولت‌های قانونی آنان و در راستای مبارزه با تروریسم در منطقه بوده است.

آقای پمپو، روز یکشنبه ۲۹ آوریل/۹ اردیبهشت) در نشست خبری در عربستان با عادل جیبر، همتای سعودی خود به شدت از نقش ایران در منطقه انتقاد کرد و گفت که جمهوری اسلامی

بهرام قاسمی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران، می‌گوید که اظهارات اخیر مایک پمپو، وزیر امور خارجه آمریکا، علیه ایران ادعاهایی تکراری، بوج و بی‌اساس است. وی در سخنانی روز دوشنبه ۳۰ آوریل/ ۱۰ اردیبهشت از اظهارات آقای پمپو و اعلام همکاری آمریکا با عربستان در مقابله با ایران شدت انتقاد کرد و آن را شراکتی در جهت بی‌ثبات‌سازی، جنگ و تقویت هرچه بیشتر رقابت‌های تسلیحاتی و افراط‌گرایی در منطقه خواند.

سخنگوی وزارت امور خارجه ایران همچنین گفت

مدیر عامل سایپا: هر خودروی پراید در بازارهای صادراتی ۳ میلیون تومان سود دارد

قیمت پایین‌تر برای تمداد زیادی از شهروندان ایرانی همچنان مقرون به صرفه‌تر است.

مدیر عامل سایپا درباره زمان قطعی برای توقف عرضه پراید در بازارهای داخلی هم گفت: ما به‌زودی پراید را به بازارهای جایگزین تا سه ماه اول سال آینده، عرضه پراید به بازارهای داخلی متوقف شود.

افزایش قیمت محصولات سایپا این اظهارات در حالی است گروه خودروسازی سایپا اخیراً قیمت محصولات خود را در بازار داخلی افزایش داده است. براساس بخشنامه‌ای که سایپا دو روز پیش (یکشنبه ۹ اردیبهشت) به نمایندگان‌های خود ابلاغ کرد قیمت محصولات این شرکت از حدود ۴ تا ۱۰ میلیون تومان افزایش یافته است. پیشتر گفته شده بود قیمت‌های اخیر محصولات این خودرو ساز به تأیید وزارت صنعت و همچنین شورای رقابت نرسیده است.

محسن چهرودی، مدیر عامل شرکت خودروسازی سایپا اما گفته: «این افزایش قیمت با تأیید مراجع ذیصلاح انجام شده و قطعی است».

او دیروز به این افزایش قیمت اشاره کرد و گفت: «قیمت خودرو متاثر از نرخ مواد اولیه و نرخ ارز است که در هر دوی آن‌ها با افزایش هزینه‌ها رو به‌رو بوده‌ایم».

افزایش نرخ ارز مبادله‌ای از ۳۷۰۰ تومان به ۴۲۰۰ تومان از مواردی بوده که مدیر عامل سایپا در توجیه اقدام اخیر به آن اشاره کرده است. «همچنین آقای چهرودی همچنین گفته است:»

بفروشی میرسد

یک کافی شاپ

با تردد مشتری

واقع در محله

بلک تاون

Blacktown

دارای فضای بزرگ

در داخل و بیرون

و امکانات فروش، کافی و شیرینی

خوراکی‌های خانگی، کباب و ساندویچ

واقع در فضای شلوغ کاری و نزدیک

به بیزنسهای مختلف

به قیمت ۱۵۰۰۰۰ دلار

لطفاً با تلفن‌های زیر تماس بگیرید

Fady: 0402080708

Patricia: 0433455303

متوقف خواهد شد. مدیر عامل سایپا همچنین گفت است: به‌رغم آنچه در افکار عمومی در خصوص عرضه پراید با قیمت‌هایی بسیار ناآزادتر از قیمت داخلی گفته می‌شود، ما هر دستگاه پراید را به‌قیمت چهار هزار و ۲۵۰ دلار در بازارهای صادراتی بفروش می‌رسانیم که معادل ۱۸ میلیون تومان می‌شود.

در این محاسبه قیمت دلار حدود ۴۲۳۵ تومان در نظر گرفته شده که با دلار تک نخه که توسط بانک مرکزی اعلام شده مدیه‌خوایی دارد. محصولات شرکت خودروسازی سایپا به کشورهای نظیر سوریه و عراق صادر می‌شود.

پراید به همراه پژو ۴۰۵ از جمله خودروهای نسبتاً ارزان قیمت در ایران هستند که در مقایسه با سایر خودروها در این کشور عده بیشتری توان خرید آنها را دارند. اما تعداد زیادی از مالکان این خودروها از استاندارد پایین و به خصوص از ایمنی آن کلامه هستند.

این خودرو بیش از دو دهه است که در ایران تولید می‌شود.

بنابر اعلام پلیس راهنمایی و رانندگی (راهور) وابسته به نیروی انتظامی، حدود ۵۲ درصد گشته‌های تصادفات رانندگی در ایران به دو خودروی پراید و پژو مربوط می‌شود.

سال‌ها است که بحث بر سر توقف خط تولید پراید ادامه دارد. شرکت سایپا سال پیش از جدیدترین محصول خود به نام کوئیک به عنوان جایگزین پراید رونمایی کرد ولی پراید به دلیل

هفته‌نامه

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

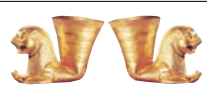
P.O Box 344

Kellyville NSW. 2155

parsianaustalia@yahoo.com

admin@persianherald.com.au

www.persianherald.com.au





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

**هر جمعه میتوانید نسخه جدید هفته نامه پیک پارسیان را
نیز در سایت پرشین هرالد بیابید**

AUSTARIA

PTY LTD

FOOD IMPORTS

سبزی قورمه سرخ شده بست تست

با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت

Bestaste
Premium Quality

سبزی سرخ شلد
قورمه سبزی
Fried herbs
750 g
فاقد مواد نگهدارنده

DESIGNED BY PARSIAN

تلفن مرکز پخش

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

aust-ari@bigpond.net.au

پیک پارسیان

**گزارش زبر دلیل محاکمه و بازداشت مهدی رحمانیان
مدیر مسئول روزنامه شرق از سوی دادگاهی در مشهد است**

روایتی از محله‌ای که «ندا» در آن کشته شد

«از ستایش تا ندا»

ندا هفتم فروردین برای خرید نان از خانه بیرون رفت و دیگر برنگشت... . همسایه سر کوچه، در خیابان معقول، کمی بالاتر از قلعه ساختمان که خانه نداست، او را به هوای خوردن شیرینی عید به خانه می‌کشاند و ندا دیگر به خانه برنمی‌گردد... پدرش می‌گوید فکر می‌کرده ندا را دزدیده‌اند و برده‌اند محله بسکابادی تا آنجا کلیه‌هایش را دربیابورند...



نوی کفن... بعد موبایل را خاموش می‌کند و می‌گوید: می‌خواهم او را وسط قلعه ساختمان به دار بکشند تا ترس مردم بریزد، ابرویم هم برگردد... . داوود عزیزاده اسم پدر نداست، از او می‌خواهم برایمان کل ماجرا را تعریف کنند... داوود می‌گوید: «من چاه‌کن هستم... شب که از سرکار برگشتم، دیدم بچه‌ها دنبال نان نرفتند... هزار تومان دادم به ندا برود نان بخرد، رفت نان بگیرد و دیگر برگشت... رفتم سر خیابان و هرچه گشتم، پیدایش نکردم... پسرما فرستادم نانواپی و نانواپی گفت ندا زود نان گرفته و برگشته... همسایه‌ها ما را اول کوچه دیدم... داشت در خانه را می‌بست... فتمت همسایه، دختر ما را ندیدی؟ گفت: ندا من میهمانی دعوتیم، آژانس گرفته‌ام بروم میهمانی... اصلا فکرش را هم نمی‌کردم این همسایه دخترم را بکشد...» داوود می‌گوید: «همسایه در حیاط خانه‌شان میوه می‌فروخت و ما گاهی خرید می‌کردیم و همه ما را می‌شناختند... بعد از یک ساعت مطمئن شدم چرا بچه را برده‌اند که کلیه‌هایش را بفروشند... یک ساعت که گذشت، پسر خواهرم آمد و پرسید لباس ندا چه رنگی بود؟ یک آمبولانس آمد و جنازه‌ای را جلوی مسجد پیدا کردند، رقم دست مسجد، دیدم یک کیسه وسط خیابان است، در کیسه را باز کردم و دیدم یک بچه از پشت داخل گونی افتاده، صورتش را برگرداندم و دیدم ندا...» آقا داوود می‌گوید از پلیس متنون است که توانست خیلی سریع رد قاتل را بگیرد و صبح فردای این اتفاق او را دستگیر کند؛ اما تا زمانی که قاتل را وسط محله اعدام نکنند، او فکر می‌کند قانون در قتش اجرا نشده... آقا داوود می‌خواهد قاتل ندا، مثل قاتل آتنا، دختر پارس آبادی، وسط محله اعدام شود... چشم در برابر چشم... قلعه ساختمان، از کوچه حمام تا میلان ۶ فروروگاه تا قلعه ساختمان مسیر زیادی را طی می‌کنیم... بافت محله شبیه همه محله‌های فقیرنشین در هر کجای ایران است... چیزی شبیه بل خط و دروازه‌زار تهران... عجیب اما بدون جوشکاری در کوچه‌پس‌کوچه‌هاست... در هر کوچه یکی، دو جوشکاری می‌بینیم... ساختمان جمعیت امام علی یک خانه قدیمی است که رنگ آبی روشنی از بقیه متمایزش می‌کند. روی دیوار یکی با دستخطی نه‌چندان خوانا نوشته است: «کلاس ما مراقبت کنید... مهلا گلمکانی، مدیر خانه علم جمعیت امام علی در محله قلعه ساختمان است. ساعت نزدیک ۱۱ است و قرار است گشتی در محله بزینم و قبلش بنا می‌شود گلمکانی توضیحاتی درباره بافت این محله بدهد. او می‌گوید: «بافت قلعه ساختمان در شرق مشهد واقع شده و منطقه‌ای حاشیه‌نشین محسوب می‌شود. شهرک شهید رجایی (قلعه ساختمان) از حر یک شروع می‌شود تا انتهای پارک رجا که خودش مرکز مصرف مواد مخدر محسوب می‌شود و با اینکه در آن یک مجموعه ورزشی وجود دارد، جای مناسبی برای تردد نیست و چند ماه پیش هم یک قتل در آنجا اتفاق افتاد که دلایلش هم درگیری دو نوجوان بود. کلا در این محله امنیت وجود ندارد و این پارک هم که تنها مرکز تفریحی این منطقه است، چنین شرایطی دارد...»

او در ادامه می‌گوید: «از نظر بافت شهری و فرهنگی یکسری از خانه‌ها تیمی و پاتوقی است، همین کلاور جسد تنوی پزشکی قانونی با نظر یکسری کوچه‌ها بافت شهری دارد. از نظر بافت مردم‌شناسی سه قشر در این محله زندگی می‌کنند؛ ایرانی‌های فارسی‌زبان و بلوچ‌ها و بخش سوم هم افغانستانی هستند. فارسی‌زبان‌ها عموماً شیعه هستند، بلوچ‌ها سنی و افغانستانی‌ها، هم شیعه دارند و هم سنی و از این جهت ما اختلافات زیادی را در این محله شاهد هستیم... با همین دسته‌ها...»

پدر عکس بعدی در نشانمان می‌دهد... ندا داخل کلاور جسد تنوی پزشکی قانونی با سینه شکافته که با نخ‌های درشت دوباره به هم وصلش کرده‌اند... ثابت همان‌طور که با آمونیتاب دارد موقعیت عکس را برایشان شرح می‌دهد، می‌گوید: مادرم که این عکس را دید، غش کرد... عکس بعدی عکس نداست

حمیدرضا جلاتی‌پور

جامعه ایران در شرایط «تداوم و تشدید تحریم‌ها»

و مطمئن باشد که این همان بی‌اعتمادی بین فردی است. نظر سنجی‌های موجود در ده سال گذشته وضع خوبی را از میزان اعتماد بین مردم نشان نمی‌دهد (بیش از شصت در صد روابط بین فردی مبتنی بر بی‌اعتمادی است). منظور من از اینجا از بحران اعتماد بحران در سطح فردی نیست بلکه در «سطح جمعی و نهادی» است. منظور این است که اعتمادافرا به «اداره‌کنندگان جامعه»، اعتماد به «مجموعه حکمرانی» پایین است. حتی بحث این نیست که دولتمردان دروغ می‌گویند بحث این است برای کثیری از مردم که قصد تنظیم امور روزمره خود را دارند «سیستم تدبیر و مدیریت جامعه» غیرقابل اتکا و پیش‌بینی است و افراد نمی‌توانند آینده خود را با اطمینان و اعتماد به «کارایی سیستم» گره بزنند. متأسفانه بر اساس نظرسنجی ایسپا (که پس از اعتراضات دیماه ۱۳۹۶ انجام شده) بالای هفتاد در صد افراد جامعه به عملکرد «بهبودرآیانه سیستم» در آینده اعتماد و اطمینان ندارند.

«کاش تصادف می‌کرد، کاش اصلا مریض بود، کاش این بی‌برویی پیش نمی‌آمد؛ وگرنه که مرگ حق است و قسمت همه آدم‌ها...»؛ این صداها از اتاق پستی می‌آید که با یک پرده پاره و یک لنگه در از ما جدا شده است. مهلا گلمکانی، مسئول خانه علم جمعیت امام علی، با ما شرط کرده در برابر این حرف‌ها سکوت کنیم، سؤال‌هایی تهرسیم که مادر یا پدر را برای کشته‌شدن ندا زیر سؤال ببرد. آمده‌ایم برای فاتحه؛ نه کمتر و نه بیشتر... . زن‌های فامیل در اتاق پستی جمع شده‌اند دور «زهرگل»؛ مادر جوان ندا که پسر پنج‌ماهه‌اش کاظم را که یک‌ریز می‌خندد پل گرفته و چادر سایهش را دورش انداخته... . ما این طرف در نشستیم، جلوی در ورودی تکیه داده به دیوار و به پارچه سیاه و دو شمعى نگاه می‌کنیم که در یادبود ندا روشن کرده‌اند و عکس سیاه‌وسفید و نصفه از صورت خندان و بی‌خیالی که دیگر نیست... . یکی مثل ستایش، یکی مثل آتنا... .

اینجا محله قلعه ساختمان است؛ جایی که مسئولان جمعیت اصام علی می‌گویند کوچه‌هایش را در نقشه هم نمی‌شود پیدا کرد... یکی از فقیرترین محله‌های حاشیه‌نشین استان خراسان‌رضوی که انتهای کوچه‌هایش به دیوارهای بلند زرد و آبی‌رنگی می‌خورد که متعلق به آستان قدس رضوی است؛ زمین‌هایی که حالا پاتوق مصرف‌کننده‌های مواد مخدر است... . دیوارها انگار تا قیامت ادامه دارند؛ دیوارهایی که می‌گویند شب‌ها می‌شود پاتوق و روزها بر است از سگ‌های ولگرد... زمین‌های بی‌مصرف افتاده‌ای که تا چشم کار می‌کند ادامه دارند از قلعه ساختمان تا قلعه خیابان و تا انتهای محله‌ای که می‌خورد به دستگردان... . دستگردان قبرستانی است که حالا ۱۰ روز است دختر شش‌ساله افغان ساکن آن است. یکی از پسرهای جمعیت امام علی سوره یاسین را با نواپی خوش می‌خواند، برادرهای کوچک ندا که از دانش‌آموزان خانه علم هستند، با یک خط‌کش دستبندی زردرنگ مشغول بازی‌اند... دخترهای فامیل از بین پرده این طرف را سرک می‌کشند و تا نگاه تند عموى ندا سر می‌زدند... ندا هفتم فروردین برای خرید نان از خانه بیرون رفت و دیگر برگشت... . همسایه سر کوچه، در خیابان معقول، کمی بالاتر از قلعه ساختمان که خانه نداست، او را به هوای خوردن شیرینی عید به خانه می‌کشاند و ندا دیگر به خانه برنمی‌گردد... پدرش می‌گوید فکر می‌کرده ندا را دزدیده‌اند و برده‌اند محله بسکابادی تا آنجا کلیه‌هایش را دربیابورند... همان‌وقت که پابرهنه کوچه می‌دوید، به همسایه میوه‌فروش سر کوچه می‌پرسد... همان که در حیاط خانه بساط میوه‌فروشی را می‌انداخته و آنها مشتری تابش بودند... از پدر ندا می‌پرسد چرا نگران است و او می‌گوید دخترش دو ساعت است از خانه خارج شده تا نان بخرد، اما هنوز برگنگشته... . دیالوگ بین آنها کوتاه است، مرد می‌گوید ان‌شالله پیدا می‌شود و احتمالاً با هم دست می‌دهند... کمی بعد یک گونی بزرگ جلوی حوزه علمیه و مسجد نماز جمعه را تاره تاره تمام کرده‌اند و از مسجد بیرون رفته‌اند و دور وانت پرتقال فروش جمع شده‌اند و پرتقال می‌خرند... مسجد نور همان مسجدی است که جسد ندا جلوش پیدا شده، یک‌پاه می‌شود قدیها را تا خانه ندا شمرند... کی، دو تا... تا می‌رسى به ۱۰، کوچه محل زندگی ندا پیدا می‌شود. نشستیم توی ماشین تا از پدر سؤال کنند یا توجه به آیین‌های اهل تسنن می‌شود ما سر مزار برویم یا نه، کمی بعد خانم گلمکانی می‌آید و می‌گوید: «باباش صبح با یک خبرنگار دیگه رفته سر مزار حالش بد شده، مامانش رو با خدومون بریم...»

مادر کمی بعد با چادر مشکی و لباس گلدار درجالی‌که نوزادی در آغوش دارد، سوار ماشین می‌شود و ثابت، برادر کوچک‌تر ندا، نیز خودش از فرودگاه تا قلعه ساختمان راه زیاد است؛ قرار است اول ماجرا برای فاتحه به مزار برویم. اسم قبرستان دستگردون است. از قلعه ساختمان در می‌شویم و میلان یک تا شش را رد می‌کنیم (میلان اسم کوچه‌های محلات خاکی‌های مشهد است) تا محله معقول که کمی بالاتر از بسکابادی... . حالا قیافه‌ها فرق می‌کند، مردها رادی سفید و کلاه افغانی به سر دارند... میانه کوچه تا چشم کار می‌کند اهالی افغانستان هستند؛ مردهایی که نماز جمعه را تاره تاره تمام کرده‌اند و از مسجد بیرون رفته‌اند و دور وانت پرتقال فروش جمع شده‌اند و پرتقال می‌خرند... مسجد نور همان مسجدی است که جسد ندا جلوش پیدا شده، یک‌پاه می‌شود قدیها را تا خانه ندا شمرند... کی، دو تا... تا می‌رسى به ۱۰، کوچه محل زندگی ندا پیدا می‌شود. نشستیم توی ماشین تا از پدر سؤال کنند یا توجه به آیین‌های اهل تسنن می‌شود ما سر مزار برویم یا نه، کمی بعد خانم گلمکانی می‌آید و می‌گوید: «باباش صبح با یک خبرنگار دیگه رفته سر مزار حالش بد شده، مامانش رو با خدومون بریم...»

مادر کمی بعد با چادر مشکی و لباس گلدار درجالی‌که نوزادی در آغوش دارد، سوار ماشین می‌شود و ثابت، برادر کوچک‌تر ندا، نیز خودش از فرودگاه تا قلعه ساختمان راه زیاد است؛ قرار است اول ماجرا برای فاتحه به مزار برویم. اسم قبرستان دستگردون است. از قلعه ساختمان در می‌شویم و میلان یک تا شش را رد می‌کنیم (میلان اسم کوچه‌های محلات خاکی‌های مشهد است) تا محله معقول که کمی بالاتر از بسکابادی... . حالا قیافه‌ها فرق می‌کند، مردها رادی سفید و کلاه افغانی به سر دارند... میانه کوچه تا چشم کار می‌کند اهالی افغانستان هستند؛ مردهایی که نماز جمعه را تاره تاره تمام کرده‌اند و از مسجد بیرون رفته‌اند و دور وانت پرتقال فروش جمع شده‌اند و پرتقال می‌خرند... مسجد نور همان مسجدی است که جسد ندا جلوش پیدا شده، یک‌پاه می‌شود قدیها را تا خانه ندا شمرند... کی، دو تا... تا می‌رسى به ۱۰، کوچه محل زندگی ندا پیدا می‌شود. نشستیم توی ماشین تا از پدر سؤال کنند یا توجه به آیین‌های اهل تسنن می‌شود ما سر مزار برویم یا نه، کمی بعد خانم گلمکانی می‌آید و می‌گوید: «باباش صبح با یک خبرنگار دیگه رفته سر مزار حالش بد شده، مامانش رو با خدومون بریم...»

«اعتماد سیستمی» است و با تداوم تحریم‌ها و عدم مهار تورم، رکود و بیکاری فزاینده بر عمق اعتماد گذاشت؛ پاسخ اجمالی این نوشته این است که نقاط ضعف و بحرانی کنونی جامعه تشدید می‌شود، مگر اینکه پاسخ‌های در خوری از سوی حاکمیت، دولت، (و همچنین از سوی جامعه‌مدنی و شهروندان مسل) دریافت کند. نقاط ضعف یا بحرانی

۱- مهمترین نقطه ضعف ایران بحران «اعتماد سیستمی» است و با تداوم تحریم‌ها و

Mansour's BBQ

کبابی عمو منصور

در مریلندز



نان داغ کباب داغ
دل، جگر و قلوه
خوش گوشت و خونک
کبابی و خورشتی

ساعات کاری کبابی عمو منصور
سه شنبه تا پنجشنبه، ناهار از ساعت ۱۱ صبح تا ۲۲
جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ تا ۲۳

0469 186 696
0403 660 455
124A Merrylands Rd,
Merrylands

DESIGNED BY PERSIAN HERALD

TERRACE PERSIAN

Takeaway & Home
Delivery Available

رستوران
تراس
در پاراماتا

امکان پذیرایی همزمان
از ۹۰ نفر در سالن
اختصاصی رستوران
(طبقه دوم)

رستوران هفت روز هفته
از ساعت ۷ صبح تا ۱۰ شب
باز می باشد



Tel: 02 9890 9787
Terrace Persian Restaurant
401 Church St Parramatta
www.terrace.com.au

خواص آب کرفس برای سلامتی، پوست و مو

و بدون دردرس می شود. آب کرفس، کالری بسیار پایینی دارد و فرد را سیر نگه می دارد. بنابراین، اشتهای ما را کنترل کرده و به کاهش وزن موفق کمک می کند. ۱۰. بی خوابی را درمان می کند اختلال خواب یا بی خوابی نیز با مصرف آب کرفس درمان می شود. منیزیم و روغن ضروری موجود در آب کرفس، تاثیر آرام بخشی بر اعصاب ما دارد و در نتیجه، می توانیم آرام باشیم و از خواب خوب لذت ببریم.

خواص آب کرفس برای پوست:

آب کرفس می تواند کمک زیادی به پوست کند. می تواند جایگزینی عالی برای محصولات زیبایی ترکیبی موجود در بازار باشد. فواید آب کرفس برای پوست را در پایین ببینید:

۱۱. پوست را آبرسانی می کند کرفس، آب زیادی دارد، به گونه ای که ۹۵ درصد کرفس، آب است. بنابراین، نوشیدن منظم آب کرفس می تواند نیاز روزانه ما به آب را تامین کرده و پوستمان را هیدراته نگه دارد. در نتیجه، پوستی صاف و انعطاف پذیر خواهیم داشت.

۱۲. از آسیب پوستی و اختلالات دیگر جلوگیری می کند آب کرفس، توانایی خوبی در درمان اختلالات آبرسانی متعدد دارد. آب کرفس، حاوی مقادیر زیادی فیبر است که این گیاه را به یک ماده ملین تبدیل می کند. فیبر، مواد مغذی خاصی را فراهم می کند و با نرم کردن حرکات روده، از یبوست جلوگیری می کند.

۱۳. پوست را جوان می کند آب کرفس، سرشار از ویتامین A، B، C، K، ویتامین و فولات است که برای ترمیم آسیب های پوستی و حفظ سلامت آن، ضروری هستند. این ویتامین ها به تولید کلاژن و تغذیه پوست نیز کمک می کنند. بنابراین، پوستی صاف، جوان و بدون چین و چروک خواهیم داشت.

۱۴. پوست را درخشان می کند مواد معدنی متعددی در آب کرفس وجود دارد. این مواد شامل کلسیم، پتاسیم، منیزیم، سلنیوم و غیره هستند. مصرف منظم این مواد معدنی می تواند باعث پوستی روشن و درخشان شود.

خواص آب کرفس برای مو: آب کرفس، نه تنها برای پوست بلکه برای مو نیز مفید است. چگونگی مفید بودن آب کرفس برای مو در پایین آمده است:

۱۵. برای مراقبت کامل از مو مناسب است گفته شد که آب کرفس، مقدار زیادی آب و ویتامین A دارد. هر دوی این مواد برای مو عالی هستند. آب، پوست سر را هیدراته کرده و توره را درمان می کند، ویتامین A ریشه مو را تغذیه کرده و آنها را سالم می کند. آب کرفس، به تحریک رشد مو و بهبود بافت آن معروف است. بنابراین، اگر موی شاداب و زیبا می خواهید، روزانه آب کرفس مصرف کنید.



۴. از اختلالات گوارشی جلوگیری می کند آب کرفس، توانایی خوبی در درمان اختلالات گوارشی متعدد دارد. آب کرفس، حاوی مقادیر زیادی فیبر است که این گیاه را به یک ماده ملین تبدیل می کند. فیبر، مواد مغذی خاصی را فراهم می کند و با نرم کردن حرکات روده، از یبوست جلوگیری می کند.

۵. از کلسیفیکاسیون جلوگیری می کند آب کرفس تازه، برای جلوگیری از کلسیفیکاسیون در کیسه صفرا، مثانه و کلیه ها مفید است. چون می تواند مواد باقی مانده و سمی را از این اعضاء دفع کند، سنگ های موجود در این اعضا، شکسته شده و به آسانی دفع می شوند.

۶. تعادل اسیدی را حفظ می کند مطالعات نشان داده اند که خوراکی های کمی به اندازه آب کرفس در حفظ تعادل اسیدی بدن ما قوی هستند. آب کرفس، اسیدیته را کاهش داده و بدن ما را تا حدی قلیایی می کند تا pH در سطح مناسبی قرار بگیرد.

۷. خواص ضد التهابی دارد آب کرفس، بسیار ضد التهاب است. آب کرفس، دارای ترکیبی از کانیکین به نام پولی استیلین است که از التهاب حاد در بیماری های استخوانی مانند استوارتریت، نقرس، روماتوئید و اختلالات تنفسی مانند برونشیت، آسم و غیره جلوگیری می کند.

۸. ادرارآور است آب کرفس یک ماده ادرارآور است و به همین دلیل، تولید ادرار را تسهیل کرده و به حفظ سلامتی ما کمک می کند. در اصل، دو ماده معدنی ضروری – سدیم و پتاسیم – موجود در آب کرفس، مانند تنظیم مایع بدن عمل کرده و ادرار را افزایش می دهند.

۹. به کاهش وزن کمک می کند با مصرف منظم آب کرفس، کاهش وزن، آسان

پیک پارسیان

تغذیه و سلامت

خواص زرشک و آب زرشک تازه برای سلامتی و پوست و مو



۱۰. خواص چای و دمنوش زرشک چای و دم کرده زرشک برای پاکسازی و سم زدایی بدن مفید می باشد دمنوش زرشک برای جلوگیری از ایجاد سنگ صفرا مفید است

همچنین زرشک برای درمان سینوزیت، برونشیت و گرفتگی بینی هم مفید می باشد.

۷. معده و دستگاه گوارش زرشک برای بهبود هضم غذا، کاهش معده درد و افزایش چربی سوزی و در نتیجه باعث لاغری و کاهش وزن می شود.

۲. کبد و کبد چرب مطالعات نشان داده که زرشک یکی از بهترین میوه ها برای پاکسازی و سم زدایی کبد و کیسه صفرا می باشد، زرشک همچنین برای درمان خانگی کبد چرب مفید است.

۸. قلب زرشک یکی از بهترین میوه ها برای درمان بیماری های قلبی ایسکمیک، آریتمی های قلبی و کورتیومپاتی می باشد.

همچنین زرشک با کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون سلامت قلب را بهبود می بخشد.

۹. خواص آب زرشک طبیعی آب زرشک برای سم زدایی خون، کبد و کلیه، کاهش فشارخون بالا، درمان دیابت، کاهش چربی و کلسترول خون، درمان جوش صورت، لاغری و کاهش وزن و درمان سنگ کیسه صفرا مفید می باشد.

طرز تهیه آب زرشک مقدار زرشک را خوب بشوید و ۲۴ ساعت قند: ۲۷،۲ گرم فیبر: ۷،۴ گرم کربوهیدرات: ۶۳،۹ گرم

خواص نارنج برای سلامتی، لاغری و پوست و مو

شکیه چشم، خستگی و سرماخوردگی، سردرد، درد عضلانی، درد مفاصل، کبودی و زخم بستر استفاده می کنند.

۱۳. خواص بهار نارنج گل های میوه نارنج را بهار نارنج می نامند و از آن ها برای درمان مشکلات گوارشی مانند زخم معده، یبوست، اسهال، وجود خون در مدفوع و گاز روده استفاده می کنند.

همچنین از عرق بهار نارنج برای کاهش چربی خون، کاهش قند خون در افراد دیابتی، سم زدایی خون، اختلالات کبد و کیسه صفرا، بیماری های کلیه و مثانه و درمان بی خوابی استفاده می کنند.

همچنین روغن بهار نارنج برای درمان کم خونی، درمان ریزش مو و درمان مشکلات پوستی و سرطان استفاده می شود.

۱۴. فواید آب نارنج خوردن آب نارنج صفرای زیادی را از بدن خارج می کند. آب نارنج برای درمان سرماخوردگی و تب مفید می باشد.

۱۵. خواص برگ نارنج برگ نارنج آرام بخش بوده و برای درمان استرس، اضطراب و افسردگی مفید می باشد. دمنوش برگ های درخت نارنج برای درمان اختلالات کبدی مفید است.

عوارض و مضرات نارنج نارنج به شدت با کافئین واکنش داده و خطر ابتلا به فشار خون بالا، غش، حمله قلبی و سکتة مغزی را افزایش می دهد. نارنج در برخی افراد باعث تشدید سردردهای میگرنی می شود. نارنج ممکن است باعث تشدید بیماری گلوکوم شود.

نارنج ممکن است با دارو های استاتین تداخل دارویی ایجاد کند.

ارزش غذایی نارنج کالری: ۳۷ گرم فیبر: ۰،۴ گرم پروتئین: ۱۰ گرم کربوهیدرات: ۱۵،۲ گرم

همچنین پوست نارنج را برای درمان خون ریزی

این کار را یک روز درمیان و به مدت یک الی دو ماه انجام دهید تا به نتیجه مطلوب و پوستی صاف و شفاف برسید.

فواید دارویی و درمانی میوه زرشک ۱. لاغری و کاهش وزن

میوه ها برای لاغری و کاهش وزن می باشد. مصرف زرشک و آب زرشک می تواند باعث افزایش چربی سوزی و در نتیجه باعث لاغری و کاهش وزن می شود.

۲. کبد و کبد چرب مطالعات نشان داده که زرشک یکی از بهترین میوه ها برای پاکسازی و سم زدایی کبد و کیسه صفرا می باشد، زرشک همچنین برای درمان خانگی کبد چرب مفید است.

۳. دیابت و قند خون زرشک برای جلوگیری و درمان دیابت مفید می باشد، تحقیقات نشان داده که زرشک برای کنترل دیابت بهتر از متفورمین عمل می کند.

مطالعات همچنین نشان داده که زرشک می تواند حساسیت به انسولین را بهبود ببخشد.

۴. کم خونی زرشک غنی از ویتامین C می باشد که باعث افزایش جذب آهن شده و با بهبود جریان خون در بدن به درمان کم خونی کمک می کند.

۵. فشار خون زرشک یکی از بهترین میوه ها برای کاهش فشار خون می باشد.

ع سرماخوردگی

زرشک میوه ای قرمز رنگ بیضوی شکل و ترش مزه بوده و بیش از ۲۵۰۰ سال است که به دلیل خواص دارویی مورد استفاده قرار می گیرد.

میوه زرشک منبع غنی از ویتامین C، ویتامین B، تیامین، کاروتنوئیدهای از جمله بتا کاروتن، لوئین و زاکستین و همچنین کروم، کبالت و روی می باشد.

طبع زرشک سرد و خشک است. زرشک بومی مناطق نیمه گرمسیری مانند اروپا، شمال آفریقا، خاورمیانه و آسیای مرکزی بوده و چون زرشک تازه مزه ترشی دارد بیشتر به صورت خشک شده در غذاها یا به عنوان چای و دمنوش استفاده می شود.

مزایای زرشک برای سلامتی

تقویت سیستم ایمنی بدن درمان دیابت درمان سرطان کاهش فشار خون بالا خواص زرشک برای پوست و مو زرشک دارای خواص ضد باکتریایی بوده که باعث سم زدایی پوست صورت می شود و با کنترل چربی پوست برای درمان آکنه و جوش صورت مفید می باشد.

ماسک زرشک برای صورت

یک قاشق غذا خوری سر پر زرشک را داخل یک فنجان آب ریخته و به مدت ۸ تا ۹ ساعت بگذارید تا کاملاً خیس بخورد. که البته این کار را می توانید از شب قبل هم انجام دهید. سپس زرشک ها را در داخل همان فنجان آب با پشت قاشق کاملاً له کرده و از صافی رد کنید، آب آن را میل کرده و زرشک ها را بر روی پوست تان بمالید و در آرامش بگذارید تا آب آنها کاملاً جذب پوست تان شود و بعد با آب ولرم شستشو نمایید.

نارنج میوه ای ترش از خانواده ی مرکبات است و درخت نارنج که بومی آسیا و مدیترانه است به عنوان مادر مرکبات شناخته می شود و پایه بسیار خوبی برای پیوند شاخه های نارنگی یا پرتقال می باشد.

طبع نارنج سرد و خشک می باشد. از نارنج، پوست نارنج و بهار نارنج برای تهیه سس سالاد، مربا و مارمالاد و به عنوان طعم دهنده غذا استفاده می شود، همچنین از روغن نارنج نیز برای تهیه داروها، لوازم آرایشی و صابون استفاده می شود.

مزایای نارنج برای سلامتی

لاغری و کاهش وزن درمان یبوست درمان فشار خون بالا درمان دیابت پوست و مو فواید و خواص نارنج برای پوست و مو

۱. مرطوب کننده پوست نارنج پوست را آبرسانی کرده و به عنوان مرطوب کننده طبیعی پوست استفاده می شود.

۲. درمان آکنه و جوش صورت پوست نارنج دارای خواص ضد التهابی و ضد باکتریایی بوده و برای درمان آکنه و جوش صورت مفید می باشد.

۳. درمان قارچ پای ورزشکاران نارنج و پوست نارنج دارای خواص ضد قارچی بوده و برای درمان قارچ پای ورزشکاران مفید می باشد.

۴. درمان ریزش مو نارنج برای درمان ریزش مو مفید می باشد و به تقویت و افزایش رشد مو کمک می کند.

۵. نرم کننده طبیعی مو نارنج پخته شده را بر روی موها بمالید تا موها را نرم و درخشان کند.

۶. لاغری و کاهش وزن تحقیقات نشان داده که الکلانئید سینافین موجود در نارنج باعث افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها شده و در کنار ورزش می تواند باعث لاغری و کاهش وزن افراد شود.



مریم زهدی

از الیور استون تا فرانکو نرو در سی‌وششمین جشنواره جهانی فیلم فجر



حاشیه و جنجال کمتری هم برایش ایجاد می‌شود و شاید به همین دلیل فیلم‌هایی که به دلیل ملاحظه‌های خاص مدیران سینمایی از حضور و نمایش در جشنواره ملی باز می‌مانند، در این جشنواره امکان دیده شدن دارند. آقای مصلح معتقد است اگر تیم برگزار کننده جشنواره دوام بیاورد و اسیر جابجایی مدیران بالا دستی نشود، جشنواره فجر می‌تواند مهمانان و فیلم‌های مهم‌تری را هم در سال‌های بعد جذب کند. از مهمانان ویژه جشنواره می‌توان به کنانی چون الیور استون، فیلمساز آمریکایی، فرانکو نرو، بازیگر ایتالیایی و ژان پیر لئو، بازیگر فرانسوی اشاره کرد.

در انتهای مراسم اختتامیه شهرام ناظری اجرای ویژه داشت که شبکه نمایش تلویزیون ایران که این مراسم را به طور زنده پخش می‌کرد آن را پخش نکرد.

یکی از مواردی که به خصوص در شبکه‌های اجتماعی با واکنش زیادی روبرو شد، اصلاح حجاب یکی از برندگان خارجی جشنواره رسانه‌های آمریکا را نقد کرد. جعفر باه‌هی از اینستاگرامش در واکنش به این سخنان و با اشاره به سخنان لایلا حاتم‌ی در کنفرانس برلین که جنجالی شد، در اینستاگرامش نوشت: اگر حرف‌هایی که الیوراستون دیروز در جشنواره فیلم فجر گفت، لایلا حاتم‌ی یک صدم آنرا در باره جمهوری اسلامی می‌گفت اکنون سینمای ایران بازیگری به نام لایلا حاتم‌ی داشت! اگر هم داشت حتما در اوین بود.

بخش دارالفنون سی‌وششمین جشنواره جهانی فیلم فجر سه شنبه ۲۸ فروردین‌ماه به مدیریت مازیار میری، کارگردان با هدف استعدادیایی، آموزش و نگاه آکادمیک به سینما آغاز به کار کرد. در این بخش دانشجویان از ۵۸ کشور دنیا در نشست‌ها کارگاه‌ها و جلسات سینمایی شرکت کردند. از سینماگران متخصص و استادان سینمای کشورهای دیگر دعوت شد تا در دارالفنون تدریس کنند.

این رویداد سینمایی منتقدان و مخالفانی هم دارد. سامان سالور، کارگردان در گفتگو با سینما پرس که سایت سینمایی نزدیک به اصولگرایان محسوب می‌شود گفته است: صرف دعوت از چند سینماگر درجه ۳ سینمای دنیا، صرف بودجه‌های هنگفت و هدر دادن بیت المال که منتج به دورهمی به اسم جشنواره جهانی شده و ما جشنواره‌مان را جهانی نمی‌کند.

فیلم انتقام جویان رکورد گذاشت



این فیلم شماری از ابرقهرمانان را در نبرد با چهره های شرور دنبال می کند. رابرت دانی جنیور، اسکارلت جهانسون، بندیکت کامبریج، چدویک بوزمَن و کریس پرات از ستارگان این فیلم هستند. فیلم نهایی این مجموعه قرار است در ماه مه ۲۰۱۹تارک شود. قبلا دو فیلم دیگر انتقام جویان اکران شده بود.

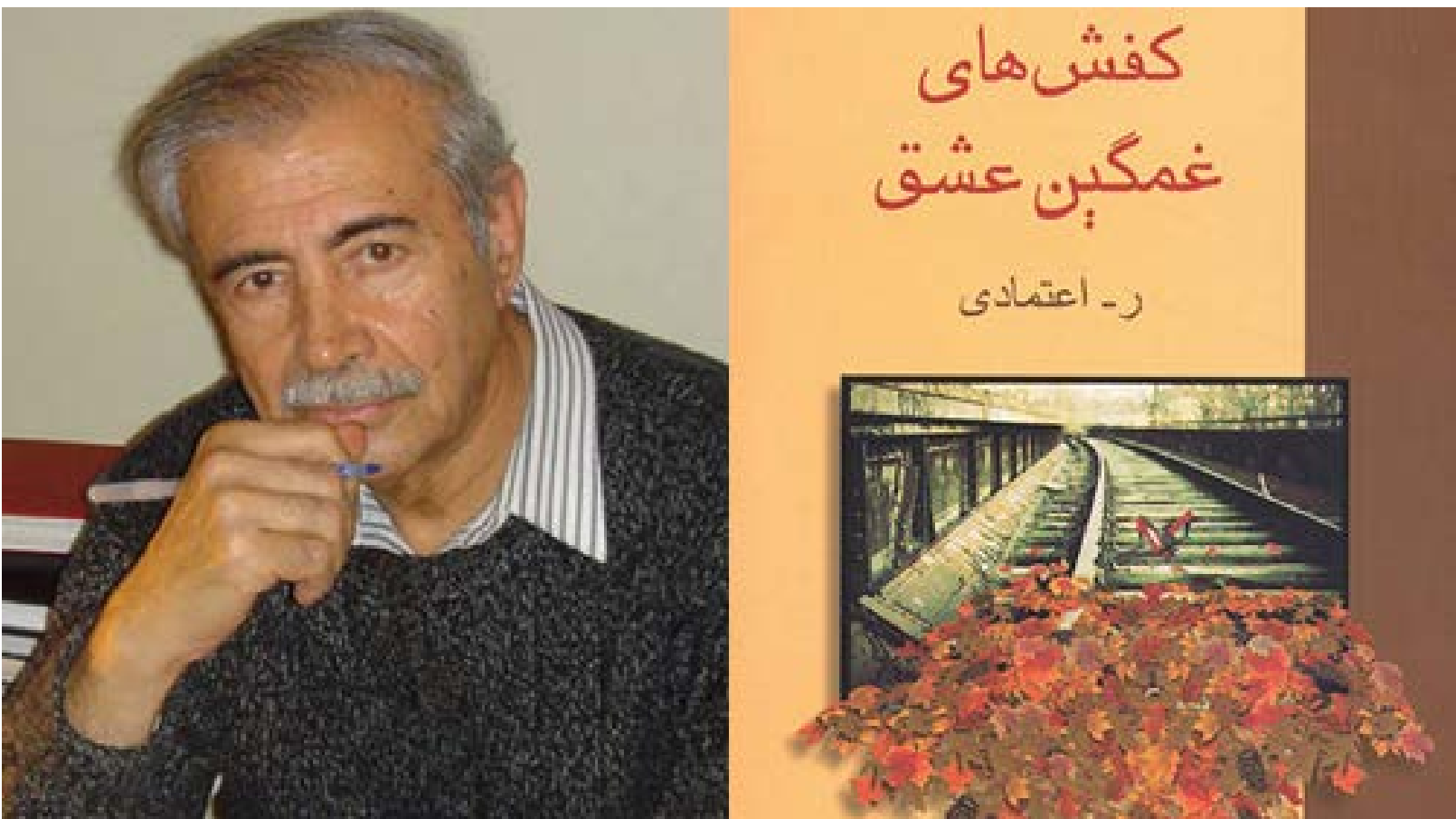
این فیلم ده سال پس از اکران مرد آهنین وارد سینماها می شود که نقطه شروع یک رشته فیلم های ابرقهرمانانه بود.

کلکسیون جعلی نقاشی در موزه ترو در جنوب فرانسه

حسن نیت از این موزه دبدن کرده‌اند عذرخواهی کردند. ترو در سال ۱۸۵۷ در شهر الن در جنوب فرانسه به دنیا آمد و در سال ۱۹۲۷ در همان شهر از دنیا رفت. او دوست نزدیک آنری ماتیس بود. به گزارش فرانس ۳ بعضی از این نقاشی‌ها از نمای ساختمانهایی کشیده شده که بعد از مرگ ترو ساخته شده‌اند. شکایتی علیه کسانی که این آثار جعلی را کشیده و فروخته‌اند نتوانسته شده است. پلیس محلی هم مشغول تحقیق روی این پرونده است که گفته می‌شود می‌تواند بر هنرمندان این منطقه هم تاثیر بگذارد.

پیک پارسیان

ر. اعتمادی: دیگر کتاب جاودانه نداریم



مورد استقبال جوانان قرار گرفت که ناگهان تبدیل شد به نویسنده روز نسل جوان.

در لار که تعداد کتاب ها کم بود، چه کتاب هایی می خواندید و به واسطه چه کتاب هایی، خواندن را تجربه کردید؟

– کتاب های آن زمان مثلا داستان امیر ارسلان نوجوان و اینها نبود. بیشتر گلستان سعدی می خواندم. اولین کتابی بود که اصلا نمی توانستم آن را بر زمین بگذارم.

سال ها گذشت و من به جز «کفش های غمگین عشق» کتاب دیگری از «ر. اعتمادی» نتواندم، از همان کتاب هم چیز زیادی به یاد ندارم اما نوروز هر سال بی اختیار به یاد «ر. اعتمادی» می افتم و «کفش های غمگین عشق» در آن قطع جیبی جلوی چشمم جان می گیرد. «ر. اعتمادی» نه تنها رمان هایی پرمخاطب نوشته بلکه سردبیر یکی از پرمخاطب ترین مجلات پیش از انقلاب است. او سال ها به عنوان سردبیر مجله جوانان و نیز خبرنگار دبیر و معاون سردبیر روزنامه اطلاعات فعالیت داشته است. «ر. اعتمادی» در خانه اش در شهرک آبکاتان به گرمی پذیرای ما شد و با او سفری به گذشته داشتیم؛ از دوره طلایی روزنامه اطلاعات و مجله جوانان تا نوشتن اولین کتاب های پرفروشش. با ما در این گفتگو همراه باشید.

بسیاری از ما کتاب خواندن را با آثار نویسندگانی چون شما آغاز کردیم؛ اما خود شما با چه آثاری، خواندن را آغاز کردید؟

– نویسنده ای هستم که چهار نسل کتاب های مرا خوانده اند و با آنها زندگی کرده اند. تقریبا از سال ۱۳۳۹ که اولین کتابهای من شروع به چاپ شد، خوشبختانه همیشه نویسنده پرمخاطبی بودهام و چون در مطبوعات هم کار می کردم، حالا همیشه کسانی که با موهایی سفید مرا بغل می کنند و می گویند با کتاب شما با خواندن آشنا شدید، عشق را فهمیدیم، عاشق شدیم، ازدواج کردیم ولی فکر نمی کردیم شما هنوز زنده باشید. تقریبا از ۳۴ سالگی ام بود که مردم شروع به خواندن آثارم کردند اما من از کودکی به خواندن علاقه داشتم،

با این که در شهر لار که شهر کوچکی بود متولد شده بودم. این شهر فقط یک کتابفروشی داشت با سی چهل کتاب. تا کلاس چهارم ابتدایی، همه آن کتاب ها را خوانده بودم. وقتی هم آن کتاب ها تمام شد به در خانه مردم می رفتم و اگر کتابی داشتمد، قرض می گرفتم و می خواندم. در ۱۳ سالگی وقتی به تهران آمدم، عشقم به ادبیات شکوفا شد چون در تهران دسترسی به کتاب خیلی آسان بود و خیلی زود عضو کتابخانه ملی شدم. امکانات مالی ام طوری نبود که بتوانم یک بخرم. از همان زمان با آثار بزرگان رمان نویسی و ادبیات ایران و جهان آشنا شدم و هیچ هفته ای نبود که دو، سه داستان نخوام و اغلب هم به شدت تحت تاثیر داستان ها قرار می گرفتم

اما آن زمان فکر نمی کردم روزی شخصا داستان بنویسم. بیشتر دنبال خبرنگاری و گزارش نویسی بودم. دیررسانی که شدم مقالاتی را نوشتم و نشریات می نوشتم و چاپ می شد. اولین شغل روزانه شغل من پر رقیب و پر جنجال و با معیار جهانی، نه روزنامه نگاری امروز که اصلا قبولش ندارم. زمانی که در مجله اطلاعات هفتگی کار می کردم، برای اولین بار تصمیم گرفتم داستان کوتاه بنویسم و همین داستان کوتاه به قدری

در آن سن کم متوجه گلستان می شدید؟

– بعد از خدمت وظیفه دنبال شغل می گشتم. سال ۱۳۳۵ هنوز پول نفت وارد بازار ایران نشده بود و پیدا کردن شغل خیلی مشکل بود و نمی توانستید شغلی را پیدا کنید که دوستش داشتم. هر جای که کاری پیدا می شد همان را انتخاب می کردید. همه جا سر می زدم تا شغلی پیدا کنم. تصادفا یکی از دوستانم که پدرش مشترک روزنامه اطلاعات بود متوجه شد این روزنامه می خواهد برای اولین بار در ایران کلاسی برای تربیت خبرنگار دایر کند. او کتابی می خواستیم که احتمالا توان خریدش را نداشتم، اجاره می کردم. شوق کتاب خواندن به خصوص در طبقه متوسط ایران همیشه بوده و امروز هم هست و فقط می توانم بگویم در هر کلاسی که بودم، لااقل دیوست جلد کتاب از همکلاسی هایم قرض می کردم و می خواندم.

چه شد که از روزنامه نگاری سر در آوردید؟

– بعد از خدمت وظیفه دنبال شغل می گشتم. سال ۱۳۳۵ هنوز پول نفت وارد بازار ایران نشده بود و پیدا کردن شغل خیلی مشکل بود و نمی توانستید شغلی را پیدا کنید که دوستش داشتم. هر جای که کاری پیدا می شد همان را انتخاب می کردید. همه جا سر می زدم تا شغلی پیدا کنم. تصادفا یکی از دوستانم که پدرش مشترک روزنامه اطلاعات بود متوجه شد این روزنامه می خواهد برای اولین بار در ایران کلاسی برای تربیت خبرنگار دایر کند. او کتابی می خواستیم که احتمالا توان خریدش را نداشتم، اجاره می کردم. شوق کتاب خواندن به خصوص در طبقه متوسط ایران همیشه بوده و امروز هم هست و فقط می توانم بگویم در هر کلاسی که بودم، لااقل دیوست جلد کتاب از همکلاسی هایم قرض می کردم و می خواندم.

به شما اعتماد می کردند؟ می دانستند روزنامه نگار هستید؟

– هرگز متوجه هویت من نشدند. خود را یک بارفروش معرفی کرده بودم و البته چون آدم ورزشکاری هم بودم و شجاعت وارد شدن به درگیری ها را داشتم، از طریق آشنایی و درگیری با جماعت تیغ کش و گردن کلفت، خود را به آنان قبولاندم و آنان مرا به این محله بردند و «ساکي محله غم» از آثار بر صای من بود که هنوز هم به صورت قافچاق بی نهایت چاپ می شود.

تخمین اگزیتویور ریلیشنز که آمارهای صنعت فیلم سازی را ردگیری می کند درحالی است که هنوز این فیلم در چین اکران نشده است. اگر این رقم تایید شود رکورد قبلی متعلق به فیلم سرنوشت خمشگین ها که در سال ۲۰۱۷ در روزهای نخست اکران ۵۴۲ میلیون دلار فروش

آواتار به نمایش در خواهد آمد. سختگویی آیا به هواداران گفت که انتظار نداشته باشند آنها بار دیگر روی صحنه حاضر شوند: آنها این کار را به صورت گروهی را متوقف کردند، در برابر فشارها برای اجرا مقاومت کردند؛ حتی در برابر پیشنهاد احتمالا یک میلیارد دلاری برگزاری اگتا فلنسگوگ، عضو آباء، در سال ۲۰۱۳ – به مصاحبه‌ای با بی‌بی‌سی گفت: خیلی از آن زمان‌ها گذشته، همه ما پیتر شده‌ایم و زندگی‌های خودمان را داریم. خبر مربوط به آهنگ‌های تازه در سالی پرخیز از آبا منتشر شده است. نمایشگاهی در ارتباط با دوران حرفه‌ای این گروه در لندن در حال برگزاری است و نمایش‌نامه موزیکال شطرنج

این گروه چهارنفره سوئدی اعلام کرده‌اند که آهنگ‌های تازه آنها پیامد غیرمنتظره تصمیم اجراشان برای برگزاری یک تور واقعیت مجازی بوده است. آبا روی اینستاگرام اعلام کرد: ما چهار نفر همگی احساس کردیم که جالب و مهم به استودیو برویم. هنوز تاریخی برای انتشار دو آهنگ تازه مشخص نشده، اما نام یکی از آنها اعلام شده است: من هنوز هم به تو ایمان دارم (I Still Have Faith In You).

این آهنگ در ماه دسامبر در شبکه‌های بی‌بی‌سی و ان‌بی‌سی اجرا خواهد شد.

گولر هنسر، سختگویی آبا آهنگ‌های تازه را به طور توصیف کرده است: همان صدای آشنا خواهد بود، اما به شیوه‌ای مدرن. خاتم هنسر به یک روزنامه سوئدی گفت که این گروه اجرای زنده نخواهد داشت اما هولوگرام آنها در تور آبا

سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر شب گذشته در حالی به کار خود پایان داد که مهمانان ویژه‌ای مانند الیور استون، فیلمساز آمریکایی داشت و حدود ۱۵۰ دانشجوی سینما از ۵۸ کشور جهان در نشست‌ها، کارگاه‌ها و گردهمایی‌های سینمایی آن شرکت کردند.

در این جشنواره ۳۵ فیلم برای نخستین بارنمایش داده شد، که رقم قابل توجهی است.

اختتامیه سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر، که امسال برای چهارمین دوره به شکل مستقل از جشنواره فیلم فجر برگزار شد، پنجشنبه شب، ششم اردیبهشت ماه در تالار وحدت با اجرای رامبد جوان برگزار شد و برگزاری‌د آن خود را معرفی کرد.

– بله، بسیاری از نویسندگان مشهور جهان ابتدا آثارشان در روزنامه ها چاپ می شد، مخصوصا به صورت پاورقی که متأسفانه در کشور خود ما بعضی از نشریات چپ و راست، پاورقی نویسی را تخطئه می کردند در حالی که نمی دانستند امثال ویکتور هوگو، تالزاک، همینگوی، داستایفسکی، رومن رولان، سارتر و بسیاری دیگر پاورقی نویس بودند.

داستان های خود شما هم به صورت پاورقی منتشر می شد.

– چند داستان اولیه من به صورت مستقل آپ می کردم، برای اولین بار تصمیم گرفتم داستان شد اما بسیاری از داستان هایم را به صورتپاورقی در مجله جوانان منتشر کردم که بعد از انقلاب هم حدود ۱۲ داستان به صورت مستقل روانه بازار کتاب شد.

ولی اولین داستان های شما در مجلات چاپ شد.

– همینطور است. وقتی در مجله اطلاعات هفتگی خبرنگار بودم، تصمیم گرفتم داستانی بنویسم. آن موقع مجله هر هفته یک داستان کوتاه از نویسندگان مشهور روز چاپ می کرد. من داستانی نوشتم تحت عنوان «گور پریا» که سرگذشت واقعی خودم بود از دوره سربازی در مرز آستارا. انتظار قبول و چاپش را نداشتم ولی چاپ شد و جوان های آن روز چنان استقبالی از این داستان کوتاه کردند که شدم داستان نویسی جوان ها و اگر چاپ نمی شد، هرگز وارد عرصه نویسندگی نمی شدم. بعد هم شش داستان کوتاه برای مجله نوشتم و به عنوان «ختر خوشگل دانشکده من» که سال ۳۹ چاپ کردم.

پس از آن تصمیم گرفتم داستان بلند بنویسم. اولین داستان بلند من «توست داغم کن» بود که اسمش عجیب و غریب و سوز اش هم غیر عادی بود و چون خودم جوان بودم و در دسته های جوانان بودم و جوانان آن روزی حرف های تازه ای می زدند که برای جامعه آن روز ایران قابل هضم نبود، آن را به صورت داستان نوشتم که خیلی سروصدا کرد. آن زمان تیراز کتاب ۱۰۰۰ نسخه برای یکی، دو سال بود اما این کتاب در یک هفته ۵ هزار نسخه اش فروش رفت و بعد به بی نهایت چاپ رسید. کتاب دوم «ساکن محله غم» بود که برای نوشتن آن سه ماه در «شهرنو» زندگی کردم، با لباس مبدل و قیافه درب و داغون و خودم را وارد زندگی ساکنان این محله کردم.

به شما اعتماد می کردند؟ می دانستند روزنامه نگار هستید؟

– هرگز متوجه هویت من نشدند. خود را یک بارفروش معرفی کرده بودم و سوز اش هم غیر ورزشکاری هم بودم و شجاعت وارد شدن به درگیری ها را داشتم، از طریق آشنایی و درگیری با جماعت تیغ کش و گردن کلفت، خود را به آنان قبولاندم و آنان مرا به این محله بردند و «ساکي محله غم» از آثار بر صای من بود که هنوز هم به صورت قافچاق بی نهایت چاپ می شود.

تخمین اگزیتویور ریلیشنز که آمارهای صنعت فیلم سازی را ردگیری می کند درحالی است که هنوز این فیلم در چین اکران نشده است.

اگر این رقم تایید شود رکورد قبلی متعلق به فیلم سرنوشت خمشگین ها که در سال ۲۰۱۷ در روزهای نخست اکران ۵۴۲ میلیون دلار فروش

آثار یک موزه نقاشی در شهر الن، جنوب فرانسه، جعلی از آب درآمد.

موزه ترو دریافته که ۸۲ نقاشی که با فرض اینکه اتین ترو، هنرمند نقاش آنها را کشیده در این موزه به نمایش گذاشته شده،دو توسط او کشیده نشده و جعلی است.

هنوز این فیلم در چین اکران نشده است. اگر این رقم تایید شود رکورد قبلی متعلق به فیلم سرنوشت خمشگین ها که در سال ۲۰۱۷ در روزهای نخست اکران ۵۴۲ میلیون دلار فروش

آثار یک موزه نقاشی در شهر الن، جنوب فرانسه، جعلی از آب درآمد. موزه ترو دریافته که ۸۲ نقاشی که با فرض اینکه اتین ترو، هنرمند نقاش آنها را کشیده در این موزه به نمایش گذاشته شده،دو توسط او کشیده نشده و جعلی است. هنوز این فیلم در چین اکران نشده است. اگر این رقم تایید شود رکورد قبلی متعلق به فیلم سرنوشت خمشگین ها که در سال ۲۰۱۷ در روزهای نخست اکران ۵۴۲ میلیون دلار فروش

کمک‌های اولیه روانی برای جلوگیری از خودکشی در اطرافیان



خانواده و دوستان و یا بخشیدن تعلقات شخصی ارزشمند به دیگران، خبریه به بهانه این که «قراره کاری انجام بدم» یا «شاید-باید به زودی برم».

– تغییر شدید و ناگهانی رفتارها (آرامش ناگهانی پس از یک اضطراب و آشفتگی شدید، خشونت بیش از حد)

– انزوا و کنترالگیری غیرمعمول از جمع‌های خانوادگی و دوستانه

– از دست دادن علاقه به انجام کارها یا چیزهایی که قبلا و همیشه به آنها علاقه‌مند بوده

چه باید کرد؟

در صورت مشاهده علائم هشدار خودکشی یا روبرو شدن با فردی که می‌گوید می‌خواهد دست خودکشی بزند باید چه کار کنیم؟

اولین کار حفظ آرامش است. مسلما قرار گرفتن در چنین موقعیتی خویشاوند نیست و می‌تواند باعث خشم، ناراحتی و اضطراب شدید ما بشود.

این کاملا طبیعی‌ست و نمی‌توانیم جلوی بروز این افکار و احساسات را بگیریم و کنترلش کنیم ولی می‌توانیم آنچه که خواهیم گفت یا انجام خواهیم داد را کنترل کنیم؛ چرا که در چنین موقعیتی این قبیل افکار و احساسات هیچ کمکی به آن فرد یا به ما نمی‌کند.

بنابراین در قدم اول باید به هر شکلی که می‌توانیم این هیجانات را کنترل کرده و خونسردی خود را حفظ کنیم.

سپس لازم است با آن شخص بدون ترس و تلاف و کلاما رک و مستقیم درباره فکر یا تصمیم به خودکشی صحبت کنیم (برخلاف این باور غلط رایج که می‌گوید مستقیما حرف نزد) و این سوالات را بپرسیم:

۱. «تفصلا چقدر بده که «اقتلا» داری به خودکشی فکر میکنی؟ (اگر پاسخ بله بود):

۲. «به نحوه انجامش هم فکر کردی؟ (اگر پاسخ بله بود):

۳. برای انجامش کاری که باید بکنی یا چیزی که باید تهیه بکنی رو آماده کردی؟ (اگر پاسخ بله بود):

۴. به این هم فکر کردی که کی می‌خوای انجامش بدی؟

پرسش این چهار سوال ضرورست؛ چرا که قصد انجام خودکشی *اشیوه* انجامش/داشتن آنچه برای انجامش نیاز دارد و زمان در نظر گرفته شده برای انجامش را نشان می‌دهد.

ادامه در صفحه ۱۰

سفید شدن لته‌ها نشانه چیست؟

است. افراد مبتلا به این بیماری باید به طور مرتب به دندان پزشک مراجعه کنند چرا که آنان در معرض فراینده خطر کمبودهای تغذیه‌ای، عفونت دهان و سرطان دهان قرار دارند.

برفک دندان: این بیماری یک نوع عفونت قارچی است که بر اثر آن زخم‌های سفید کرم رنگ در دهان ظاهر می‌شود. نوزادان، افراد مسن و مبتلایان به دیابت بیشتر در معرض ابتلا به این مشکل هستند.

کشیدن دندان: آسیب ناشی از کشیدن دندان موجب می‌شود لثه در اطراف دندان سفید رنگ شود. در این شرایط لته‌ها پس از مدت چند روز به رنگ طبیعی خود باز می‌گردند.

سفید کردن دندان‌ها: با سفید کردن دندان‌ها لته‌ها هم نسبت به وضعیت طبیعی خود سفیدتر می‌شوند که پس از گذشت چند ساعت به حالت عادی باز می‌گردد.

سرطان دهان: سفید شدن لته‌ها می‌تواند یکی از علائم سرطان دهان باشد. این بیماری به سرعت گسترش پیدا می‌کند و لازم است از علائم و نشانه‌های آن آگاه باشیم. آفت دهان که به کندی بهبود پیدا می‌کند، خونریزی دهان، ضخمیم شدن پوست داخل دهان، از دست دادن دندان، درد دندان یا فک، مشکل در جویدن و بلع از دیگر علائم این بیماری هستند.

علائم ابتلا به سندرم متابولیک را بشناسید

بروز این علائم غیر طبیعی، متوجه قند خون بالای افراد نمی‌شوند. عادات غذایی غلط و استرس نیز به جز دیابت، از عواملی هستند که منجر به افزایش قند خون و افزایش خطر ابتلا به سندرم متابولیک می‌شوند.

سررد، سرگیجه، تاری دید، قند شما هر کدام معمولا قاتل خاموش شناخته می‌شود، معمولا علائم خاموشی دارد.

با این حال فشار خون بسیار بالا با سردرد، سرگیجه، تاری دید، درد قفسه سینه و اشکال در تنفس خود را نشان می‌دهد. اگر شما هر کدام از این علائم را احساس کردید، و فشار خون‌تان بالاتر از ۱۳۰/۸۵ میلی متر جیوه بود، برای دریافت مراقبت‌های پزشکی و تشخیص سندرم متابولیک باید به پزشک مراجعه کنید.

کاهش سطح کلسترول خوب: لیپوپروتئین با چگالی بالا یا همان LDLکلسترول خوب اگر در زنان کمتر از ۵۰ میلی گرم و در مردان کمتر از ۴۰ میلی گرم باشد، یکی از عوامل خطر ابتلا به سندرم متابولیک محسوب می‌شود.

پیک پارسیان

باورهای غلط درباره عوامل سرطان



گذشته نشان می‌دهد که از شروع قرن ۲۱ تعداد سیگار کشیدن و ۸۰ درصد در معرض دود سیگار بودن را از علل سرطان خوانده بودند. همچنین ۶۰ درصد هم اشمه آفتاب را دلیل سرطان عنوان کرده‌اند که تمام اینها مواردی ثابت شده هستند. دریاقت آن از طریق اینترنت و شبکه‌های اجتماعی باشد.

این تحقیق دریافته که افراد وقتی درباره علل سرطان به این دلیل مهم است که در تصمیم‌گیری آگاهانه کمک می‌کند و باعث می‌شود بی‌جهت نگران نباشند.

کلر هاید، از نهاد تحقیقاتی سرطان بریتانیا می‌گوید: هیچ تضمینی در برابر سرطان وجود ندارد اما با دانستن بزرگترین عوامل خطر ابتلا به آن می‌توانیم خطر آن را کاهش دهیم، به جای این که درباره اخبار جعلی نگران باشیم.

آیا دنبه حیوانی یک روغن مصرفی سالم است؟

مظہری با اشاره به شرایط خاص گذشته و مصرف دنبه گفت: این که درگذشته روغن حیوانی بیش از حد استفاده می‌شد و افراد هم سالم بودند، علت این بود که فعالیت زیادی داشتند و هوا نیز سالم بود، اما شرایط فعلی با گذشته بسیار تفاوت کرده است.

بنابراین برای داشتن یک زندگی سالم باید سه

اصل طلایی تغذیه یعنی تعادل، تنوع و تناسب را مورد توجه قرار دهیم. تناسب یعنی افراد بسته

به سن و جنس به تغذیه مشخصی نیاز دارند و در تعادل نیز در عین این که از غذا خوردن لذت می‌بریم و گرسنگی را مرتفع می‌کنیم، باید در حد متدانی حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، ریزمغذی‌ها، و فیبرهای محلول و غیر محلول و آنتی اکسیدان‌ها باشد.

شکلات تلخ موجب تقویت قوه بینایی می‌شود

شکلات شیری خورده بودند، افرادی که شکلات تلخ مصرف کرده بودند با تقویت اندک قدرت بینایی در تست بینایی روبرو بودند.

به گفته محققان این میزان تقویت بینایی می‌تواند ناشی از افزایش جریان خون به شبکیه، مسیرهای بینایی یا قشر دماغی مغز باشد.

نتیجه این بود که در مقایسه با افرادی که

می‌کند که داشتن اطلاعات درست برای جدا کردن گندم از کاه و تشخیص سره از ناسره در این زمینه مهم است.

پژوهشگران یونیورسیتی کالج لندن و دانشگاه لیذ که این تحقیق را انجام داده‌اند، دریافته‌اند که ۴۰ درصد شرکت‌کنندگان نظرسنجی به اشتباه تصور می‌کردند که استرس و مواد افزودنی در غذا باعث سرطان می‌شود. یک سوم شرکت‌کنندگان به اشتباه بر این باور بودند که فرکانس‌های الکترومغناطیسی و خوردن غذاهای تراریخته از جمله عوامل ابتلا به سرطان است. همچنین ۱۹ درصد از آنها استفاده از مایکروویو و ۱۵ درصد هم نوشیدن از بطری‌های پلاستیکی را از جمله علل سرطان شمرده بودند در حالی که از نظر علمی چنین مواردی ثابت نشده است.

نگران‌کننده

این اتفاق رخ نداد و این بار بجای چربی‌ها، منابع قندی تصفیه شده و فست قودها وارد عرصه تغذیه مردم شدند که آثار تخریبی و مضر بسیار گسترده‌ای بر سلامت انسان‌ها دارد. در نتیجه، رفته رفته به میزان بیماری‌ها افزوده شد و هم اکنون آمار بیماری‌های غیرعفونی بیش از بیماری‌های عفونی است.

وی با اشاره به این که قسمتی از ترکیبات دنبه که به آن «تالو» می‌گویند برای بدن مفید است، ادامه داد: با این حال، نباید میزان استفاده از آن از هفت درصد تجاوز کند که اگر به همین میزان از دنبه استفاده کرد، حتی موجب کاهش کلسترول بدن نیز می‌شود.

کلسترول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

ساخته می‌شود تا هورمون‌های مهم بدن را که پایه استروئیدی دارند، بسازد، اما فراتر از آن منجر به افزایش کلسترول «توتال» که در پرزادنه LDL، HDL و VLDL است می‌شود. در نتیجه اگر به استفاده از روغن‌های حیوانی بسنده شود، اگرچه ترانس ندارند، اما موجب افزایش LDL که کلسترول ناسالم بدن است می‌شود و زمینه را برای ابتلای فرد به بیماری مهلک فشار

خون فراهم می‌کند.

ناب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان جاقی ایران یادآور شد: فشار خون، بیماری بدون علامت و مرگبار است و متأسفانه زمانی فرد متوجه آن می‌شود که یا کلیه‌اش را از دست داده، کلسرول گرچه جزو ترکیبات بسیار مورد نیاز بدن است که البته ۸۰ درصد آن توسط خود کبد

بیشتر قبل از ساعت ۱۹:۰۰ که کاهش وزن شما کمک و از انجام وزن بیشتر جلوگیری می‌کند.

متخصصان توصیه می‌کنند برای کاهش وزن هرگز نباید از خوردن صبحانه پرهیز کرد. به گفته آنان خوردن غذایی با پروتئین بالا، با اندکی چربی و کربوهیدرات، مثل تخم مرغ روی نان سبوسدار کمک می‌کند برای مدت زمان طولانی‌تر در جریان روز احساس سیری کنید.

برای ناهار هم بهتر از غذایی مغذی داشته باشید و برای شام هم غذایی سبک‌تری در نظر بگیرید. ۴. قریب دادن مغز

هوگو هارپر، دانشمند علوم رفتاری، می‌گوید راه‌های مختلفی وجود دارد که به جای حساب کردن کالری، شیوه برخورد ما با خورکی‌ها را عوض کنیم.

مثلا، غذاهایی را که ظاهر وسوسه‌برانگیزی دارند و سالم نیستند در معرض دیدتان قرار ندهید. اگر در آشپزخانه از این غذاها دارید به جای آن کاسه‌ای از میوه بگذارید.

با یک بسته کامل بیسکویت در مقابل تلویزیون نشینید و به جای آن تمد مشخصی از آن را که می‌خواهید بخورید در بشقابی بگذارید.

دکتر هارپر همچنین رفتارهای تعویضی در غذاهای مورد علاقه را پیشنهاد می‌کند. اینکه به جای نخوردن کامل غذای مورد علاقه ما، تلاش کنیم جایگزین کم‌کالری آن را پیدا کنیم.

می‌گذارند و همچنین بر ترجیح انواع غذایی که می‌خورند. زن‌ها همچنین برای سوخت چگونگی سوخت کالری و چربی بدن تاثیرگذار است.

۳. زمان خوردن غذا

حقیقتی در این گفته قدیمی نهفته است: «صبحانه مثل شاه، ناهار مثل شاهزاده و شام مثل گدا» اما نه به دلیلی که ممکن است شما

دکتر جیمز براون، متخصص جاقی، می‌گوید که هر چه ما صبحانه را دیرتر بخوریم، احتمال دارد وزن بیشتری بگیریم؛ نه به این دلیل که ما

در طول شب کمتر فعال بوده‌ایم بلکه به دلیل ساعت داخلی بدن ما.

به این دلیل افرادی که ساعات کاری نامنظمی دارند و یا هم شبکاری می‌کنند، ممکن است از دست دادن وزن نیاز به تلاش بیشتری داشته باشند.

در طول شب، بدن ما برای هضم چربی و قند می‌دهند، کمتر شوند.

پژوهشگران دانشگاه امپریال کالج لندن می‌گویند، این جراحی باعث می‌شود هورمون‌هایی که باعث می‌شوند احساس سیری کنیم، بیشتر و هورمون‌هایی که به ما احساس گرسنگی می‌دهند، کمتر شوند.

پژوهشگران دانشگاه امپریال کالج لندن می‌گویند، این جراحی باعث می‌شود هورمون‌هایی که باعث می‌شوند احساس سیری کنیم، بیشتر و هورمون‌هایی که به ما احساس گرسنگی می‌دهند، کمتر شوند.

پژوهشگران دانشگاه امپریال کالج لندن می‌گویند، این جراحی باعث می‌شود هورمون‌هایی که باعث می‌شوند احساس سیری کنیم، بیشتر و هورمون‌هایی که به ما احساس گرسنگی می‌دهند، کمتر شوند.

یک دیوانگی کردم، به خیر گذشت. این بخشی از نامه‌ای است که صادق هدایت پس از اولین اقدام فردی به خودکشی برای برادرش نوشت. او در سال ۱۳۰۷ تلاش می‌کند خودش را در رودخانه‌ای در پاریس غرق کند قایقی از راه می‌رسد و نجاتش می‌دهد. او هرگز درباره دلایل این کارش حرفی نزد اما عده‌ای دلایل آن را مشکلات عاطفی، دوری از وطن و ذکر کرده‌اند.

این ماجرا بعدها الهام‌بخش داستان زنده به گور او می‌شود و می‌نویسد: همه از مرگ می‌ترسند

و من از زندگی سچم خدم. چقدر هولناک است وقتی که مرگ آدم را نمی‌خواهد و پس می‌زند! نه کسی تصمیم به خودکشی نمی‌گیرد، خودکشی با بعضی‌ها هست، در خمیره و سرشت آنهاست.بمی‌توانند از حدش بگذرینزد.

اما آیا آن طور که هدایت و بسیاری از مردم به ما باور دارند، خودکشی همراه و همراز برخی و در خمیره و سرشت آنهاست؟ آیا واقعا از آن گریزی نیست؟ به طور خلاصه پاسخ این سوالات مشخصا خیر است...

هیچ شواهد علمی که نشان دهد خودکشی در خمیره و سرشت کسی است وجود ندارد و هر کسی که دچار چنین وضعیتی شده هم می‌تواند از این افکار نجات یابد.

اگرچه طبق برخی آمارها از هر ۱۰۰ هزار نفر تنها ۱۲ نفر دچار چنین افکاری می‌شوند اما آگاهی از برخی دلایل بروز خودکشی، علائم هشدار آن و نکاتی درباره نحوه مواجهه با فردی که دچار چنین افکاری شده وظیفه‌ای همگانی است.

آیا خودکشی تنها در افراد دچار مشکلات روان اتفاق می‌افتد؟

بیش از ۹۰ درصد کسانی که دست به خودکشی می‌زنند دچار نوعی از اختلالات روانند، از جمله افسردگی شدید، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی،اختلال شخصیت، اعتیاد شدید به مواد مخدر یا الککل و... با این حال تمامی کسانی که دست به کار می‌زنند دچار مشکل روان نیستند.

در واقع فردی که تصمیم به خودکشی می‌گیرد اغلب دو و مشکلات یا شرایط زندگی‌اش را در وضعیتی می‌بیند که قابل تحمل یا حل شدنی نیست و دچار نوعی استیصال، درماندگی و ناامیدی مطلق می‌شود و برای رهایی دست به این عمل می‌زند.

سفید شدن لته‌ها اغلب نشانه وجود مشکل در وضعیت سلامت و بهداشت دهان فرد است. بیماری‌های متعددی می‌توانند موجب سفید شدن لته‌ها شوند که از آن جمله می‌توان به آفت دهان یا بیماری‌های طولانی مدت التهابی اشاره کرد. همچنین در موارد نادر سفید شدن لته‌ها می‌تواند نشان دهنده سرطان دهان باشد و به همین دلیل تشخیص مناسب آن حیاتی است.

از جمله بیماری‌هایی که موجب سفید شدن لته‌ها می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: لوکوپلاکی: لوکوپلاکی یک نوع بیماری دهان است که باعث می‌شود بخش‌هایی از لثه سفید شود. بر اثر این بیماری لکه‌های سفید رنگی در دهان ظاهر می‌شود که با مسواک زدن هم برداشته نمی‌شود. بیشتر موارد لوکوپلاکی بی‌خطر هستند اما برخی از آنها می‌توانند پیش زمینه سرطان باشند.

کم‌خونی: فرد زمانی دچار کم خونی می‌شود که بدن فاقد مقدار کافی گلوبول‌های قرمز باشد. گلوبول‌های قرمز برای جابه‌جا کردن اکسیژن در بدن ضروری هستند. کم‌خونی به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شود که به نوع عامل نهفته آن بستگی دارد. عوامل متداول آن شامل کمبود آهن یا ویتامین B12، بیماری کرون و بیماری سیلیاک است.

فشار خون بالا، سطح افزایش یافته انسولین در خون، چربی اضافه در اطراف شکم و چربی خون بالا، احتمال ابتلا به سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد.

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و دیابت در افراد مبتلا به سندرم متابولیک افزایش می‌یابد.

هر کدام از علائم زیر را در خود مشاهده کردید، ضروری است برای تشخیص سندرم متابولیک حتما با پزشک مشورت کنید.

کاهش سطح تحرک: نداشتن تحرک و فعالیت بدنی عواملی برای ابتلا به سندرم متابولیک و در نتیجه تجربه مشکلات قلبی عروقی، فشار خون بالا، و افزایش کلسترول است. این در حالی است که به گفته کارشناسان انجمن قلب آمریکا انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته و یا پیاده روی ۱۵ دقیقه ای روزانه خود عاملی موثر برای پیشگیری از این شرایط پزشکی است.

خواب زیاد: خواب زیاد در سالمندان، خطر بروز سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد. تحقیقات



آژانس مسافرتی سان تراول

- ✓ Online flight booking
- ✓ Holiday packages
- ✓ Online Brochures
- ✓ Save time and effort
- ✓ Quality and Service
- ✓ LAYBY your NEXT Holiday

Sun Travel & Tours Independently owned and operated under licence from American Express & Helloworld Travel

بهترین قیمت و کواهترین مسیر پرواز به ایران و تورهای مسافرتی به سراسر دنیا

برای دریافت اطلاعات بیشتر لطفا با آژانه شمس تماس بگیرید

T: 02 82491832 | M: 0403 421 955
Level 19 /1 O'Connell St, Sydney

www.suntravelagency.com.au

ساعت هوشمندی که دست را به صفحه لمسی بدل می کند

حافظه فلش ۴ گیگی و یک باتری لیتیوم- این ۷۴۰ میلی آمپری است. نمونه اولیه این ساعت در ابعاد ۵۰ در ۴۱ در ۱۷ میلی متری ساخته شده است.

در ویدئویی که از نمونه اولیه لومی واچ در حال کار کردن پست شده است، کاربران بر تصاویر رنگی قراقتنی شده روی ساعتشان ضربه می زنند. کاربران همچنین قابلیت های ردیابی انگشتی مداوم 2D این وسیله نشان می دهند. انتظار می رود لومی واچ هنگامی به خط تولید وارد شود، قیمتی حدود ۶۰۰ دلار پیدا کند.



خاص تعامل کامپیوتر- انسان» در کانادا ارائه کردند. لومی واچ با اندروید ۵.۱ کار می کند و به بلوتوث و وای فای وصل می شود. این ساعت هوشمند دارای تراشه مرکزی چهار هسته ای ۱.۲ گیگاهرتزی، رم ۷۶۸ مگابایتی،

پژوهشگران در دانشگاه کارنگی ملون در آمریکا نمونه اولیه یک ساعت هوشمند جدید به نام لومی واچ را ساخته اند که می تواند ساعت در دست شما را به یک صفحه لمسی بدل کند.

لومی واچ از یک لوله پروژکتوری با درخشندگی ۱۵ لومن و یک حسگر لمسی استفاده می کند تا یک میانجی صفحه لمسی روی پوست بدن ایجاد کند. کافی است با انگشت روی پوست ضربه بزنید تا وسیله و برنامه های کنترلی باز شوند. این پژوهشگران مقاله شان درباره این میانجی را این هفته در گردهمایی «گروه دینف» سال ۲۰۲۵ یک سوم محصولات آئودی در بازار چین الکتریکی باشد.

استفاده از فناوری هایپرلپ برای حمل بار در دوبی

و با هزینه ای بسیار پایین تر به پایان برساند. شرکت DP قصد دارد مسیرهای هایپرلپ را در بندرگاه های خود تلفیق کند تا محموله ها به صورت خودکار به درون مخازنی انتقال پیدا کرده و به مقاصد نهایی خود منتقل شوند. این به آن معنی است که مدت زمان انبار شدن محموله ها کاهش پیدا خواهد کرد، و این یعنی فضای مورد نیاز برای انبار کردن کمتر خواهد شد و در نتیجه کل فرایند حمل بار کم هزینه تر خواهد شد. ویرجین هایپرلپ وان به تازگی اعلام کرده اولین مسیر ۱۰ کیلومتری آزمایشی خود را در اوبیو به زودی راه اندازی خواهد کرد اما هنوز مشخص نیست این مسیر به حمل مسافر تعلق دارد یا بار. برنسون در مصاحبه جدیدش با CNBC هایپرلپ را فناوری به شدت هیجان انگیز توصیف کرد که انتظار می رود تا دو یا سه سال آینده به بهره برداری برسد

فناوری را در حمل بار از بندی به مناطق مختلف بررسی کند. این دو شرکت اکنون طرحی جامع از عملکرد این سیستم حمل را منتشر کرده اند. این طرح که DP World Cargospeed نامیده می شود، در راستای مدیریت افزایش قابل پیش بینی تقاضا در زمینه حمل محموله های اولویت دار طی دهه های آینده ارائه شده است. این دو شرکت دریافتند حمل بار جهانی تا سال ۲۰۵۰ چهار برابر خواهد شد و شبکه ای از کانال های پرسرعت هایپرلپ بهترین راه برای برداشتن فشار از دوش مسیرهای هوایی و زمینی و ریل های راه آهن خواهد بود.

سیستم هایپرلپ جدید شبیه به همان سرویسی است که از آن برای حمل مسافر استفاده خواهد شد، سیستم حمل ترکیبی که از توانایی حرکت با سرعت هزار کیلومتر بر ساعت برخوردار است و می تواند سفری چهار روزه را در عرض ۱۶ ساعت

توانایی های حمل مسافر توسط فناوری هایپرلپ مورد توجه سرمایه گذاران و کارآفرینان جهان قرار گرفته است، اما ریچارد برنسون یکی از ثروتمندان جهان توجه خود را بر استفاده از این فناوری در زمینه حمل بار ساخته است. براساس گزارش نیواپلس، شرکت هایپرلپ وان متعلق به برنسون به تازگی خدماتی جدید به نام کارگواسپید را معرفی کرده است که در صورت تکمیل و بهره برداری، می تواند محموله های مختلف را با سرعت حمل و نقل هوایی و هزینه حمل و نقل زمینی جایه جا کند.

هایپرلپ، فناوری حمل مسافر یا بار در کانال های خلاء با سرعتی برابر سرعت صوت است. محموله های باری همواره بخشی از چشمانداز این فناوری بوده اند و از این رو شرکت هایپرلپ وان قراردادی را با شرکت پیمانکار بندر دوبی به نام DP امضا کرده است تا امکان استفاده از این

سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی
ترشی و مرباجات

انواع برنج باسماطی
و سبزیجات خشک
ایرانی

انواع مواد غذایی انواع نوار و سی دی
موزیک و دی وی دی فیلم

Ph: 02 9417 6766 | 337 Penshurst St, Willoughby, NSW

پیک پارسیان

تعریف تازه خودروی لوکس به سلیقه چینی



چینی هنوز ترجیح می دهند لیموزین سوار شوند. مرسدس-بنز با این کانسپت می خواهد دل هر دو گروه را به دست آورد.

درک بهتر سلیقه ثروتمندان چینی است. در حالی که محبوبیت شاسی بلندها به ویژه در بین جوانان محبوبیت بیشتری دارد، ثروتمندان مسن تر

کوچک ترین سدان مرسدس-بنز

بنز امیدوار است با عرضه مدل سدان کلاس A بتواند این برتری را حفظ کند. سن حدود یک سوم خریداران چینی مرسدس-بنز کلاس A زیر سی سال است و نیمی از خریداران این ماشین در چین را زنان تشکیل می دهند.

برخلاف مرسدس-بنز، آئودی امسال مدل جدید مدلی که در چین فروخته می شود از ماشینی که قرار است سال آینده در آمریکا عرضه شود

جهش چین برای برتری در بازار خودروهای الکتریکی

شی جین پینگ، رئیس جمهوری چین ابلاغ کرده، خودروهای الکتریکی نقش مهمی در رسیدن به هدف استراتژیک دارند و به همین دلیل دولت از خودروسازان چینی برای ساخت این ماشین ها حمایت می کند.

نمایشگاه پکن، خودروسازی نبود که در غرفه اش ماشین الکتریکی برای نمایش نداشته باشد. دولت چین می خواهد وابستگی کشور به سوخت های فسیلی را کم کند و آلودگی هوا در شهرها را کاهش دهد.

مشوق های دولت چین باعث شده این کشور بزرگترین بازار خودروهای الکتریکی در جهان باشد. سال گذشته میلادی نیمی از خودروهای الکتریکی جهان در چین فروخته شد و در

معرفی سومین مدل الکتریکی بامو



بامو یکی از پیشگامان ساخت خودروهای الکتریکی بود. این شرکت پنج سال پیش اولین مدل الکتریکی خود را به بازار عرضه کرد. با وجود موفقیت این مدل، تعداد محصولات الکتریکی بامو به دو ماشین محدود شد. بامو هفته پیش با رونمایی از یک کانسپت در پکن از عرضه سومین مدل خود خبر داد.

ب ام و iX3 اولین مدل الکتریکی بامو است که با ظاهری شبیه به ماشین های معمولی به بازار عرضه می شود. موتور الکتریکی این ماشین ۲۷۰ اسب بخار نیرو تولید می کند و با شارژ کامل می تواند تا ۴۰۰ کیلومتر حرکت کند. به گفته بامو با شارژرهای قوی می توان باتری ها را ظرف سی دقیقه شارژ کرد. از نظر ظاهری ماشین به شاسی بلندهای غیرالکتریکی بامو شبیه است. مهمترین تغییر در نشان بامو در جلوی خودرو داده شده که برای اولین بار دو بخش جلوینچرخه مشهور بامو به یکدیگر وصل شده است.

دفتر و کالت

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



فرد دیوید



سوزی دیوید

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

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

DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield

پیک پارسیان

سیگار: شمار نیروهای امنیتی افغانستان به شدت کاهش یافته است

امریکایی به این نهاد داده‌های هواپیماهای ۳۳۰ ملی، ارتش ملی و اطلاعات هواپیماهای افغانستان را هزار نفد بود که شامل کارمندان غیر نظامی این نهادها می‌باشد. محمد رادمنش، سخنگوی وزارت دفاع افغانستان با رد کاشش رادمنش، نیروهای ارتش افغانستان گفت که کاشش در درستی در نیروهای ارتش چنان یک بار عادی و طبیعی است. او گفت که به دلیل استخدام نیروهای جدید، ترک خدمت و همچنین زخمی و معول شدن سربازان ارتش این مقدار پس از بازسازی افروزد که براساس اطلاعاتی که نیروهای

سیگار افزوده که براساس اطلاعاتی که نیروهای

دیوان کیفری بین‌المللی کشتار خبرنگاران در کابل را بررسی کند

خبرنگار و تصویربردار نوروزيون مشعل کشته شدند. فدراسيون خبرنگاران، حمله تروريستي امروز را جنايت خوانده و گفته است اين حمله در قلب کابل و در حوزه سر، نشان نهدنه کوتاهای جدي حکومت در تأمين امني است. مسئولان شماری از رسانهها در محل انفجار امروز جمع شده و اعلاميه مشترکشان را در خبرنگاران شريک ساختند. آنها گفتند که برای بررسي اين قضيه شمالي و نامه رسمي را در ديوان کيبري بين امني و شراوی امني سازمان ملل ثبت خوانده کرد. واکشش ارگ کرباست جمهوری افغانستان هم با انتشار باينهايه رويدادهای امروز کابل و ننگهار و تروريستي و جنايت ضد بشری و با مغايرت با ارزشهای اسلامي و حقوق بشری تر خوانده است. در اين بايه امني، رئیس جمهور غني و فدراسيون خبرنگاران و رسانههای افغانستان و ننگهار اعلاميهای کيبري کيبري بين امني و شراوی امني سازمان ملل خواستار بررسي جدي و انفجار شمالي و نوروزي دوشنبه گذشته در منطقه دشت کابل کابل خرد. در نتيجه اين انفجارها ۲۵ کشته شد و ۴۹ زخمی شدند. ۹ خبرنگار در اين کشته شدگان و هفت خبرنگار در زخمين شدگان هستند. گفته می شود انفجار دوم در تجمع خبرنگاری که مشغول پوشش انفجار ارگ بودند رخ داده است. مسئولان رويداد باجمعه مردم اعلاميه حنازي و ساويون کاکور، خبرنگاران را ديوان طلوع، پار محمد نورو، تصويربردار نوروزيون ارماني، نوروزي رسولي و نوروز علی خبرنگار و تصويربردار نوروزيون کيبري شاه مري، عکاس ايلي، تصويربردار، سليم تاشي و علی اسليمي

یک نظامی آمریکایی در درگیری با شورشیان در شرق افغانستان کشته شد

پروژه‌های آمریکایی در افغانستان اعلام کرده‌اند که یکی از نظامیان این نیروها در درگیری با شورشیان در شرق افغانستان کشته و یک نظامی دیگر زخمی شده است. این نهاد افزوده است

بینی شده و برای پر کردن خلا بنود ۷ هزار سرباز و درجه دار در مراکز آموزشی وزارت دفاع افغانستان مشغول آموزش هستند. سیکار افغانده که نیروهای امنیتی افغان بدون افراد غیر نظامی اکنون بیشتر از ۲۹۶ هزار نفر هستند که شامل ۱۶۵ هزار سرباز ارتش و نیروی هوایی و کمی بیش از ۱۳۰ هزار نیروهای پلیس می‌شود. در گزارش امنیتی افغانده که این نشان می‌دهد که نیروی امنیتی افغانستان حدود ۳۶ هزار سرباز و نسبت به ژانویه سال ۲۰۱۷ کمتر دارد. این نهاد

نسبت به ژانویه سال ۲۰۱۷ کمتر دارد. این نهاد

بخش بالایی آزاد فملکی و خبرنگاران را جانیان
تاخته بودند، دانسته، پاسخ به اهمیت آزادی
میان و فعالیت آزاد رسانه‌ها، به کمیته مشترک
حاکم هادیات داد تا در زمینه چگونگی حمایت
و رسیدگی به خبرنگاران آسیب‌دیده اقدام صورت
گیرد.

مسئولان رسانه‌های افغانستان در نور ا
خوین برای رسانه‌های افغانستان، می‌بندند و
قرار شد هر سال در این روز از کشته شدگان
خبرنگاران افغانستان برگذاشت شود.

نادر داری، مدیر آزادی
خبرنگاران، با اشاره گفت: «جانیان این گروه
چونکه در تیرا می‌بخشند نیست، بلکه مورد
حفاظت قرار می‌گیرد نه نهادهای ملی و
متحد هستند که عاملیشان را به پنج قانون و
عدالت بکشاند».

او تأکید کرد که جانیان امروز، جرات و عملکرد

او تاکید کرد که جنایت امروزی، جرات و عملکرد

زاد دیگر افغانستان راه اندازی کردند که تلفات زیادی را برپا داشت. یک گزارش تحقیقی بی‌بی‌سی در اوایل سال میلادی دریافت که طالبان حدود ۷۰ درصد خاک افغانستان فعال هستند و بر چهار درصد افغانستان کنترل کامل دارند. سرویس‌های امنیتی وزارت دفاع افغانستان اما می‌گوید که تنها از ۴۰۰ سوازی کنترل ۱۱ سوازی به دست نیروهای شورش است و تمام مراکز ۳۴ ولایت افغانستان نیز در اختیار نیروهای ارتش ملی افغانستان هستند.

ملی افغانستان هستند.

دیوان کفیری بین‌المللی و افغانستان
در سال ۲۰۰۳، ۲۰۰۲ عضویت دادگاه
لاهی در دریافت کرد و این دادگاه صلاحیت رسیدگی
به جنایات به پیش از آن در افغانستان رخ داده
از نادر.
دانشان استبدادی کفیری لاهی در سال ۲۰۰۷
بررسی‌های ابتدایی خود در درباره وضعیت
افغانستان آغاز کرد و ارتکاب جنایات ۱۱۲
موردی که احتمالاً به ارتکاب جنایات سنیجین
در به اسامه در آمده ربط دارند به این نهاد
بین‌المللی رسیده است.
این دیوان استبدادی صلاحیت رسیدگی به ۴ مورد از
جنایات‌های سنیجین از دارد: تسلی مسلح، جنایت
بیش، شورش، جنایات جنگی و جرم تجاوز ارضی.
البته صلاحیت دیوان در مورد جرم تجاوز ارضی
در حال حاضر در تعلیق قرار دارد.

برای تعیین ضرایب α و β از معادله (۱) با استفاده از روش حداقل مربعات

مسئله یکی طرفانه رسانه‌ها را از نخواهد بود. هر گویا امروز در دولت اسلامی (داعش) مسئولیت این حمله را به دوش گرفته‌است.

حمله امروز کارگزاران هر حمله برای خبرنگاران افغانستان بود، قبل از این حمله انتحاری خبرنگار دیگر در سال ۲۰۱۶ به مینی‌پوس حامل کارنامان هر رسانه‌ای موبی را کشیده بود، در این حادثه نفرات غیر از کارمندان این نهاد کشته و ۲۵ نفر دیگر زخمی شدند.

سال ۲۰۱۷ نیز خبرنگار برای سران خبرنگاران خواهد شد.

مهمه مسئولیت خبرنگاران افغانستان اعلام کرد که در سال ۲۰۲۰ نفر از کارمندان رسانه‌ها کشته و بیش از ۶۰ نفر دیگر زخمی شدند.

دولت فترت‌دهی از خبرنگاران آزاد افغانستان (نی) نیز گزارش داده که در سال ۱۳۸۰ تاکنون بیش از ۴۰۰ خبرنگار در افغانستان کشته شده‌اند.

۸۰ خبرنگار در افغانستان کشته شده‌اند.

زخمی شده آمریکایی رضایت بخش توصیف شده است. هویت سرباز آمریکایی اعلام نشده است.

شده‌اند ولی شمار آنان را اعلام نکرده است. در خبرنامه نیروهای آمریکایی وضعیت نظامی

حمید رضا جلائی، یور

جامعه ایران در شرایط «تداوم و تشدید تحریم‌ها»

پاتسلین فخته اعتراضی روبرو است. و ضعف در بین اقتصادی اشکات بخاطر تشدید تحریرها می‌تواند این عنوان فخته را بیدار کند.

راکهارا

را ببنادی درمان ده نقطه ضعف و بحرانی فوق در جامعه ایران روشن است و آن حرکت جامعه (حاکمیت، ولت، جامعه‌مدنی و بخش خصوصی) را به سوی «توسعه پایدار و همه‌جانبه» است. و این فرایند توسعه در دو دهه اخیر مختل شده است. و تاام و تشدید تحریرها باعث فضا و بحرانی ده‌گانه را تشدید می‌کند. این ناشیاست از:

حاکمیت هرچه زودتر (با توجه به موقعیت خوبی که در منطقه خوارمیانه دارد) به باتوجه به ایندکس حاکمیت همچنان برجسته در چارت ایران کنترل دارد) دست به ترمیم و اصلاح بزند قلب و جانمایی ایرانی‌برنامه اصلی همان بازگشت به مردم است. (و همین عامل مردم نگه‌دارنده ایران است، چا، چار و چار ده گشته بوده است) که این معنا که از سوی حاکمیت تشدید شود، که «ایران فضا از ایرانیان» باشد تا «همه ایرانیان برای ایران» تشدید شود. در اینجا به هفت راکهار شناخته شده اشاره می‌شود.

۱- اولین راهکار «گفتاش سیاسی» است. یعنی اولاً در ارتش سپاهیان «تیروهای سیاسی» شنودف: «کنند» اما فعالیت فزاینی و جمعی پیدا کنند، ابتدا نایله علی قزلباشی سیاسی ایران را شنودف، از سوی دوسویسا و دولت ملوری با اطلاق واژه فتنه گری حمله نشود. از محصورین رفع حصر و حمله فتنه گری رفع محدودیت شود.

۲- حکمرانی ملوری و با دوسور در ایران ترمیم و بگانه شود. در شرایط فعلی ما دولت رسمی داریم که بهترین دغدغه اش حفاظت از منافع ملوری ملت ایران است. ولی این دولت رسمی میگوید دولت انقلابی است. دولت انقلابی را باید رفع حکمرانی در ایران است که با آنکه امکانات عمومی کشور به دنبال اهداف انقلابی، منطقه ای و جهانی است. باید دفاع از ارزش های انقلاب اسلامی مثل عدالت اجتماعی و سلسله ملوری

امر نیکویی است ولی دفاع از اهداف جهانی
«توقیت رسمی است که دولت رسمی در دولت میسر است»
ایران با نقاط ضعف دهگانه فوق در روبرو باشد.
لذا در شرایط فعلی تقدم حکمرانی باید متعاقب
میل ایران و توقیت دولت رسمی باشد. بنابراین
مثال شایسته است هم اکنون مجری سیاست
سازگار ایران در منطقه قرار خارج جمهوری
اخراجی باشد و سیاست را با اسراران مجری مصوبات
شورای امنیت و وزارت خارجه باشد نه با کالعی.
در زمان انتخابت براند افلاکانه و سالم انتخابت
مهندسی باشد با مبارزه با جاسوس کار وزارت
اطلاعات است و سیاست را با اسراران و یا تشکیل
موسسات مالی و یا ساختن مراکز تجاری
کار سازمانهای نظامی نیست. با هر شرایطی که
دولت رسمی در ایران با بحران ارزی روبرو است
شایسته نیست «موسسات خصولتی» در دولت
موجود است.
«توقیت رسمی» خرید ارز وارد بازار شده و کمر
«توقیت رسمی» و «پول ملی» را بشکند.
«توقیت رسمی» در گشتن و گشتن سیاستمدار
است. هم اکنون صدا و سیما در جهت اعتماد
ساز و ایده «ایران برای همه ایرانیان» و
همه ایرانیان برای «ایران برای همه ایرانیان»
در برمی. در

[illegible]

حمایت شود. متأسفانه در شرایط فعلی جامعه ایران با بحرانها و ضعفهای دهگانه روبرو است ولی با برطرف شدن «نجات» که خود صلاسیما آنرا به ستاره یگردد خیر می‌نویسد، جمع‌بندی: اثر تخریبی تداوم و تشدید تحریمها بر ضعفها و بحرانهای دهگانه جامعه ایران روشن است. راهکارهای درمان این ضعفها نیز روشن است. ولی تاکنون حاکمیت و هسته اصلی قدرت علاقه خود را برای اجرای این راهکارهای درمانی نشان نمی‌دهد. لذا مشکل کشور ایران «شناخت» مشکلات آن نیست بلکه مانند بیماری است که پزشک درمان او را تشخیص داده و نسخه آرد اما نوشته ولی خود مریض علاقه و نفع به خوردن دارو ندارد.

بلکہ مرغوب ترین

and

Best of 2011
Ingredients: Tomato
Salt
Preserved with
phosphoric acid
www.3m.com

Amount Per Serving
Energy
Protein
Carbohydrate
Fat
Sodium
Total Fat
Total Crap

3M

TAKAMOTO

Perpetuum in
the
beyond

درد اطر افیان

میبد تا بهت اون طوری که باید کمک کنم. نهانیا! باید بدانم فردی که خودکشی فکر می کند تصمیم به خودکشی گرفته یا انجاشن داده و تصمیم نداده نیازمند دریافت کمک جدی فوری و تخصصی روانی است.

در بسیاری موارد ممکن است نیازمند بستری شدن در کلینیک/بیمارستان روان و اجناس مصرف دارو برای متادول کردن وضعیت زیست-شیمیایی مغزانش (که بهم ریخته) باشند. همین‌طور، هفته‌ها جلسات روان‌درمانی، اینها همه بخشی از فرایند درمان و بهبودی است و بهتر است در طول این مدت شما یا کسی از نزدیکان خود در کنار در باشند تا این دوره به خوبی بگذرد.

بررسی‌ها نشان داده از هر ده نفری که اقدام به خودکشی کرده و نجات یافته‌اند نه نفر آنها در آینده دیگر دست به این کار نمی‌زنند و از انجام دوباره‌اش پشیمان می‌شوند تا اگر قبل از رویارویی با روان‌شناس خود در مقابل قاضی قرار می‌گیرند استناد کرده باشند.

این بار حرکت است که همه ما حاضر در سخت‌ترین و تاریک‌ترین لحظات زندگی خود در سخت‌ترین و تاریک‌ترین لحظات زندگی خود قرار گرفته‌ایم که زندگی‌مان واقعا به آخر خط رسیده و تنها راه این‌ها، درمان خودکشی است «در اشتباه» و «هوش‌رواهی هست» تا اگر در آن لحظات توانایی یا نخواهیم بدانیم.

استونیک در صورت دریافت کمک و درمان لازم، بار قلمتا بهتر خواهد شد و بعد از آن همه احتمالا دیگر سراغ انوار دوباره چنان کاری نخواهیم رفت.

درک و حمایت کسی که در چنین وضعیتی گرفتار آمده و می‌باید کمک و او را سادادی نیست چرا که اگاهی بر رنج، رنج را گاهی را افزون می‌کند. اما این‌ها هیچ و زندگی را چنین موقعیتی این مهربانانه‌تری، نیجیهان‌ترین و انسانی‌ترین کاری است که می‌توانیم برای آنها انجام دهیم.

ادامه از صفحه ۸

کمک‌های اولیه روانی برای جلد

هر اندازه در طرح و برنامه دقیق‌تری برای انجامش داشته باشد خطر بزنگشت از او کم می‌گردد. تمام سولات مثبت باشد (خصوصاً زمان و شیوه انجامش) خطر سیریا جدی و فوری را کم می‌کند. لازم است سیریا برای دریافت کمک با اورژانس برای خودکشی تماس بگیرد.

اورژانس از فرد در موقعیتی است که حس می‌کند امکان است جان دیگران را هم به خطر بیناندازد (خلبان، راننده و مسافران نقلیه مسافربری، کشتی‌ها و ...). به سلاح دسترسی دارد (و...) لازم است تا ملاحظه و تعارف را کنار بگذارد و با آرامش و مهریانی اما جدیت و به هر شکلی که صلاح می‌داند مطمئن شود که فرد قبل از دریافت کمک فوری در آن موقعیت حضور نخواهد داشت.

در وضعیت اورژانسی و چه در صورتی که فرد تنها حرف از خودکشی زده (و هنوز تصمیم برای انجامش نگیرد) لازم است از نظر روانی-عاطفی او را درست حمایت کنیم. برای این منظور رعایت نکات زیر لازم است:

- ۱- فرد شرایط به گونه‌ای است که گمان می‌کنند او فکر می‌کند هر لحظه دست به خودکشی خواهد زد. او را ترک نکنید و در کنارش باشید.
- ۲- صحبت از خودکشی را همیشه جدی بگیرید.
- ۳- تا آنجا که می‌توانید شنونده باشید و نه گوینده، به هیچ وجه با او جر و بحث و دعوا نکنید و به خصوص با حل ارائه ندهید. مطمئن باشید که چنین موقعیتی سکوت و شنیدن حرفهای آن فرد را گفتن هر حرف و سخن موثرتر است.
- ۴- او را از قضاوت گرفته، فکر کنید او صرفاً زشت خودکشی کرده، ادای آن کار را در می‌آورد یا فرد درصدد جلب توجه است.
- ۵- چنین وضعیتی فرد تنها تهدید درصدد دریافت توجهی از جنس مهربانی و کمک است چرا که خود او از کمک کردن به خود کاملاً عاجز و درمانده است و نیاز به کمک ندارد.
- ۶- موارد خودکشی در ملاعام هم چنین است.

این افراد در تردید بین مرگ و زندگی‌اند و از طرفی آرزو می‌کنند بمانند اما همزمان هم آرزو می‌کنند که نجات یابند. تصمیم و اقدام به خودکشی در بطن خود فریاد کمک خواهی است و نیازمند درک و مهربانی است.

به او توضیح دهید وضعیت، چقدر ترسویی، عرضاش رو نداری؟ خیالت بکنش! قوی باش! ... گفتن این حرفها باعث شرم و آزردگی فرد می‌شود. از سویی منطقی هم نیست، هر چند اقدام به خودکشی هرگز به معنای شجاعت نیست اما غلبه بر ترس از مرگ به معنای شجاعت و ترس هم نیست. بدتر از همه اینکه نتیجه احتمالی چنین حرفهایی مصممتر شدن فرد برای خودکشی است.

به او توضیح دهید: خودخواهی! فقط خودی سیریا می‌بینی و هیچ کم برات مهم نیست! سیریا برای کسانی که تصمیم به خودکشی گرفته‌اند واقعا فکر نمی‌کند که سیریا خانواده‌اند و آن وقتی زنده هستند ادامه خواهد داشت. در نتیجه در اوج روان‌بخجوری خود و زمانی که تصمیم به خودکشی گرفته‌اند شنیدن این حرفها تنها باعث می‌شود که بدتر شدن به آن کار بزنند چرا که واقعا (و به اشتباه) فکر می‌کنند با این کار بازی از دوش عزیزانشان بر می‌دارند.

در هر حال گفتن این حرفها هیچ کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند. بهتر است در عوض کوبیدگی: تو هیچ وقت سیریا من/خانواده نبودی و نیستی ... می‌خواهیم تو در کنار ما/خانواده باشی و ما هیچ وقت تنها نگذاری چون دوست داریم می‌خواهیم کمک کنم و تنهایی نمی‌گذارم.

به او احساس گناه، میثونی اگر این کار بر یکی بدتر تاثیر داشت/همسرت/بچه‌ات چی می‌کشد؟ چرخ می‌خوای من/اوپه‌ها رو از این کار تریز بدی؟ ... از فرد در حال تریز کردن وضعیت روانی سخت و وحشتناکی است و وعده‌باز دادن بد او هیچ کمکی به بهتر شدن حالش و یا درک بهتر شرایط نمی‌کند.

SILVER DECOR

پرده دوزی سیلور دکور

میوند سوپرمارکت

ارسلان ارز به ایران
پاکستان و بالتیس
افغانستان

مازندانی برنجهای آلوده
و دزدان گلی و جزئی در ونگویرا

با بخش انواع مواد غذایی
حبوبات، ترشیجات، سبزیجات خشک
و کنسرو، آجیل و خشکبار، انواع برنجهای سیله و بستی
فیلمها، سریال ها و آهنگهای ایرانی قدیم و جدید

همراه با بخش قصابی، گوشت گاو، گوساله، بره، مرغ،
هله و پاچه، مغز و زبان، دل و جگر تازه و حلال
کف روز هفته از ساعت ۹ صبح الی ۹ شب
از شما مشتریان گرامی استقبال مینماید

در ضمن تکت های تمامی کنسرت های ایرانی را
میتوانید از میوند سوپرمارکت دریافت نمایید

200-262 Thomas St. Dandenong Vic 3175
Tel: (03) 9791 9990 Mob: 0401 004 463

ST128.CD

LUSTER CLINING
انواع امور تمیز کاری
اماکن تجاری
محل کار
مسکونی
خانه
آپارتمان
0403 183 087
0478 006 092

تدریس موسیقی
ناصر غریبی
ویولونیست و آهنگساز



برای آموزش ویلن
و آواز هنرجو می پذیرد

0408 462 662
www.nasergharibi.com

رب گوجہ فرنگی تكدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست

بلکه مرغوبترین در خاورمیانه ، اروپا و استرالیا است



در کلیه فروشگاه‌های ایرانی در سراسر استرالیا

injob

اینبج

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA

راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا

اپلیکیشن injob را هم اکنون به رایگان دانلود کنید

پرسپولیس قهرمان لیگ برتر ایران شد



تیم پرسپولیس در پایان هفدهمین لیگ برتر فوتبال ایران قهرمان این دوره از مسابقات شد. آخرین بازی پرسپولیس در چارچوب این رقابت‌ها، روز جمعه در مقابل تیم سیدزود انجام شد و بازیکنان این تیم موفق شدند با نتیجه سه بر صفر به پیروزی و جام قهرمانی برسند. تیم فوتبال ذوب آهن با مربی‌گری وینفرید شفر در تیم استقلال با مربی‌گری وینفرید شفر در رده‌های دوم و سوم این لیگ قرار گرفتند. قهرمانی تیم پرسپولیس، چند هفته پیش از پایان لیگ قطعی شده بود. این دومین سال پیاپی است که پرسپولیس قهرمان لیگ برتر ایران می‌شود. در پایان این دوره از مسابقات، تیم نفت تهران و سیاه‌جامگان مشهد از فهرست ۱۶ تیم حاضر در لیگ برتر به دسته یک فوتبال ایران سقوط کردند. تیم پرسپولیس اکنون و پس از پایان لیگ برتر فوتبال ایران باید خود را برای دیدار با تیم اماراتی الجزیره در مرحله یک هشتم لیگ قهرمانان آسیا آماده کند. خبرگزاری مهر گزارش داده است که سه هودار دختر تیم پرسپولیس که قصد داشتند با ظاهری پسرانه به استادیوم آزادی وارد شوند و در جشن قهرمانی شرکت کنند، شناسایی شدند و در اختیار یگان ویژه قرار گرفتند.

خداحافظی اینیستا با بارسلونا: هرگز مقابل بارسا نمی‌ایستم

اینیستا در کنفرانس مطبوعاتی با حضور خانواده، هم‌تیمی‌ها و ارنتسو اورده، سرمربی بارسلونا به حالی که اشک از چشمانش سرازیر بود گفت: روز سختی است در حالی که باید اینجا بایستم و با جایی که تمام دوران حرفه‌ایم را در آن گذراندم خداحافظی کنم. بخش زیادی از چیزی که الان هستم به خاطر بارسلونا و لاماسیا (مدرسه فوتبال بارسا) است و خیلی از آن‌ها مشتکرم. با خیلی افراد (مهربان و بازیکنان) صحبت کردم اما می‌خواهم با خودم و باشگاه صادق باشم.

اینیستا در کنفرانس مطبوعاتی با حضور خانواده، هم‌تیمی‌ها و ارنتسو اورده، سرمربی بارسلونا به حالی که اشک از چشمانش سرازیر بود گفت: روز سختی است در حالی که باید اینجا بایستم و با جایی که تمام دوران حرفه‌ایم را در آن گذراندم خداحافظی کنم. بخش زیادی از چیزی که الان هستم به خاطر بارسلونا و لاماسیا (مدرسه فوتبال بارسا) است و خیلی از آن‌ها مشتکرم. با خیلی افراد (مهربان و بازیکنان) صحبت کردم اما می‌خواهم با خودم و باشگاه صادق باشم.



آندرس اینیستا، اسطوره باشگاه فوتبال بارسلونا در پایان فصل جاری این باشگاه را ترک می‌کند. این هافبک ۳۳ ساله شانزده فصل برای بارسلونا بازی کرد و در این مدت ۶۶۹ بازی برای این تیم انجام داد و برنده ۳۱ جام قهرمانی شد.

تیم وزنه برداری جوانان ایران قهرمان آسیا شد

تیم وزنه برداری جوانان ایران با کسب ۵۹۱ امتیاز در پیکارهای قهرمانی سال ۲۰۱۸ آسیا، بر سکوی قهرمانی ایستاد. به گزارش ایرنا، مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا سوم اردیبهشت به میزبانی شهر «اورگنج» ازبکستان آغاز شد و روز دوشنبه ۱۰

تیم وزنه برداری جوانان ایران با کسب ۵۹۱ امتیاز در پیکارهای قهرمانی سال ۲۰۱۸ آسیا، بر سکوی قهرمانی ایستاد. به گزارش ایرنا، مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا سوم اردیبهشت به میزبانی شهر «اورگنج» ازبکستان آغاز شد و روز دوشنبه ۱۰

تیم وزنه برداری جوانان ایران با کسب ۵۹۱ امتیاز در پیکارهای قهرمانی سال ۲۰۱۸ آسیا، بر سکوی قهرمانی ایستاد. به گزارش ایرنا، مسابقات وزنه برداری قهرمانی نوجوانان و جوانان آسیا سوم اردیبهشت به میزبانی شهر «اورگنج» ازبکستان آغاز شد و روز دوشنبه ۱۰



برانکو: نگران نقل و انتقالات نیستم



بازیابی کند. او درباره برنامه پرسپولیس برای تقویت تیمش برای سال آینده نیز بیان کرد: قبلاً هم گفته بودم که برای فصل آینده نگرانی و ترس ندارم و قوی‌تر از این فصل خواهیم بود. عامل خوشبینی من بازیکنان فعلی و خواست آن‌هاست که می‌خواهند بهتر شوند. عملاً سه بازیکن جدید خواهیم داشت. امید عالیشاه که از خدمت سربازی برگشته، نوراللهی که از ابتدای فصل در برنامه کامل ما خواهد بود و همین طور بشار رسن. به هر حال در طول فصل به خاطر وظایفی که در تیم ملی‌شان داشت خیلی در خدمت ما نبود.

سرمربی پرسپولیس درباره آمید به باز شدن پنجره نقل و انتقالات برای تیمش نیز گفت: مهم نیست که این پنجره نقل و انتقالات ما باز شود یا نشود. حداکثر اعتماد را به بازیکنانم دارم. او در پاسخ به این سوال که آیا از اصغر نیکسیرت (مترجم برانکو) ناراحت است یا خیر پاسخ داد: بله. نباید ناراحت باشم؟ نه تنها از آقای نیکسیرت بلکه از شما خبرنگاران هم ناراحتم چون چنین سوالی را مطرح می‌کنید. برانکو با پاسخ به این سوال که آیا از شما خبرنگاران هم ناراحت می‌شوید؟ پاسخ داد: بله. نباید ناراحت باشم؟ نه تنها از آقای نیکسیرت بلکه از شما خبرنگاران هم ناراحت می‌شوید. اما در واقع من هیچ‌وقت از کسی که با من کار کرده‌ام ناراحت نشده‌ام. من همیشه وجود دارم.

بودن خودمان و این که تیمی بهتر از آن‌ها هستیم. عقب‌نشینی نمی‌کنیم و کوتاه نمی‌ایم. با این وجود بازی ما مقابل الجزیره یک بازی بین‌المللی است و نتیجه آن نامشخص است. برانکو در پاسخ به اینکه چرا منشأ در تمرین امروز غایب بود و علیربط نیز اختصاصی تمرین کرد و این که آیا برای بازی مقابل الجزیره

توضیحات گرشاسبی درباره بخشش جرایم بازیکنان، قراردادهای، پیروانی و نیکسیرت

خارج شوند و هر دقیقه نگران این موضوع نباشیم که یک پرورنده در فیفا باعث محکومیت و کسر امتیاز باشگاه شود. پیش از این که شما مدیریت باشگاه را در اختیار بگیرید آقای طاهری، مدیرعامل وقت متعقد بودند باشگاه پرسپولیس از اسپانسر پیشین طلب‌هایی دارد که وصول نشده است. برای وصول این طلب‌ها چه کاری انجام داده‌اید؟ پرسپولیس‌ها ما در دادگاه‌ها پیگیری می‌شود. منتظریم ببینیم چه رایی صادر می‌شود. عدد ارقامی که باشگاه از شرکت اسپانسر سابق طلبکار است را می‌توانید اعلام کنید؟ – اعداد و ارقام مختلفی اعلام می‌شود اما الان ما به این اسپانسر رسیده‌ایم که ما می‌گوییم از آن شرکت طلبکاریم؛ آن شرکت هم می‌گوید از ما طلبکار است. حالا باید ببینیم مراجع قضایی در این باره چه حکمی صادر می‌کند. آیا در فصل جدید بابت تبلیغات محیطی از سازمان لیگ دریافتی داشته‌اید؟ – خیر امسال هیچ دریافتی نداشته‌ایم.

آیا در این باره با سازمان لیگ جلسه‌ای برگزار کرده‌اید که مطالبات باشگاه‌ها وصول شود؟ جلسات متعددی در این زمینه برگزار کرده‌ایم. ظاهراً اسپانسر که قبلاً بوده مشکلاتی را با سازمان لیگ دارد. الان هم مشکلات جدیدی به وجود آمده که ما منتظر هستیم همه این مشکلات حل شود تا درآمدهای باشگاه‌ها را بدهند. از وقتی که آمید به شدت به دنبال حل پرونده پرسپولیس و باز شدن پنجره نقل و انتقالات بودید. چقدر امیدوارید که این پنجره باز شود؟

یک هفته پیش از آن که من حکم بگیرم و مسئولیت را رسماً بر عهده داشته باشم نامه‌ای از AFC و فیفا به باشگاه رسید که در آن ذکر شده بود در صورتی مجوز حرفه‌ای باشگاه صادر می‌شود که بدهی‌ها پرداخت شود. این موضوع کار ما را بسیار سخت و سنگین کرده بود اما خوشبختانه توانستیم با حمایت‌های وزارت ورزش و جوانان و همین طور فدراسیون فوتبال که به نوعی زمان خریدند تا ما بتوانیم همه بدهی‌ها را بدهیم، این مساله هم حل شد. هنوز به بخش عمده‌ای از بدهی‌ها باقی مانده است. انشاءالله تلاش می‌کنیم که در آینده مشکلی برای باشگاه پرسپولیس به وجود نیاید. قراردادی هم که با اسپانسر حال حاضر باشگاه داریم به طور کامل اجرایی شده و در جدولی که قرار بود اسپانسر به ما پول پرداخت کند به تعهداتش عمل کرده است. ما هم مدیریت هزینه می‌کنیم که مشکلی برای باشگاه در آینده به وجود نیاید. از سوی فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ اعلام شده باشگاه‌هایی که سال آینده استانداردهای لازم را رعایت نکنند، نمی‌توانند در لیگ شرکت کنند. شاید یکی از مهم‌ترین مباحث در این زمینه بحث بدهی باشگاه‌ها باشد. شما فکر می‌کنید آیا واقعا می‌شود باشگاه‌های دهکدار را از لیگ کنار گذاشت؟

قطلاً همین اتفاق خواهد افتاد چرا که موضوع تأکید دارد. ما باید فکری کنیم که مسئولان بالادست از مجلس و دولت کمک کنند دو باشگاه استقلال و پرسپولیس که شاید ۸۰ درصد هوداران فوتبال ایران طرفداران این دو تیم هستند، مشکلاتشان هرچه زودتر حل شود. امیدوارم استقلال و پرسپولیس از نگرانی

سریست باشگاه پرسپولیس در خصوص امکان جذب بازیکن، بخشش جرایم بازیکنان و عقد قرارداد با آنها، وضعیت مترجم برانکو و افشین پیروانی توضیحاتی ارائه کرد. مشروح گفت‌وگو گرشاسبی را اینجا:

مدیران هم باید مراقبت کنند و وقتی سه‌وولیتی را قبول می‌کنند همه جواب را در نظر داشته باشند. بیش‌ترین سختی این بود که ما از پنجره نقل و انتقالات محروم بودیم و بازیکنان ما و تیم ما با همان امکانات و یاران موجود کار را ادامه دادند و تیم به قهرمانی رسید. ما علاوه بر قهرمانی در شاخص‌های مختلف برتر شدیم. این موضوع هم جای تریبیک به هوداران دارد که در طول فصل بارها و بارها تیم را در سختی‌ها حمایت کردند. زمانی که شما مدیریت باشگاه را بر عهده گرفتید باشگاه با مشکلات مالی روبه‌رو بود و پرونده ژوزه هم که بیش‌تر درآمد باشگاه را به خود اختصاص داد، چگونه توانستید مشکلات مالی را حل کنید؟

injob
اینجاب



DOWNLOAD
OUR
FREE
MOBILE APP



راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND



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



Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

اپلیکیشن اینجاب دستیابی به مشاغل مورد نیاز را در کوتاهترین مدت برای شما آسان میکند
Call / Email/ Navigate/ Nearby Services **Tap & Go**

Tel: 02 8883 5551 | Mob: 0418 660 399
admin@injob.com.au | parsianaustralia@yahoo.com

AUST ARIA PTY LTD FOOD IMPORTS



موجود در کلیه فروشگاههای مواد غذایی معتبر در سراسر استرالیا

پخش از
Aust Aria

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com

