

ارز پویا

ارسال ارز

به ایران و برعکس با مدیریت نوری

Reg No. 97971819

ST438.CO

برای مبالغ بیش از بیست هزار دلار مجوز توسط این شرکت تهیه میشود

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 29, Issue 993 Thursday February 2, 2017

صرافی کیهان

ارائه خدمات ارزی به ایران و بالعکس

سریع و مطمئن

Kayhan Money Exchange

Mob:0419 303415 Tel: (03) 97878942

www.kayhanex.com

Email:info@kayhanex.com

AJ Migration Consultants

دفتر امور مهاجرتی اعظم جعفری

وکیل رسمی سازمان MARRA در استرالیا (شماره پروانه فعالیت ۱۷۳۳/۱۵۷۱)

عضو هیئت مدیره MARRA (شماره عضویت ۱۸۰۱۰۱)

فاز نخستین، مقام دوم در دانشگاه ویکتوریا استرالیا

کارکنان ارشد حقوق و ویرایا بین المللی از دانشگاه کورن استرالیا

ویزای سرمایه گذاری (کار آفرین)

ویزای کار با اسپانسر کار فرما و ویزای کار و مهارت

ویزای همسر و ویزای والدین

ویزای پناهندگی و ویزای توریستی

Suite 602, 7 Railway St Chatswood NSW 2067

Tel: 02 8034 6901 Mobile: 0414 187 045

Email: ajfari@ajmigration.com

Website: www.ajmigration.com

The 1% you can't ignore.

Golf 92TSI manual

From **\$67 PER WEEK²** 1% P.A. FINANCE COMPARISON RATE¹

From **\$22,990** driveaway³

Volksagen

Your Volkswagen Partner

Castle Hill Volkswagen

2 Packard Ave, Castle Hill

MD049112

02 8859 0696

castlehillvolkswagen.com.au

صرافی جوادى

با مجوز رسمی در ایران و استرالیا

تبدیل ارز در کوتاهترین زمان و بهترین قیمت

www.javadi.com.au

Melbourne

Level 21, 567 Collins St. VIC

+61 427 777 177

+61 386 20 90 14

info@javadi.com.au

Tehran

+98 21 33 97 34 18

+98 21 33 96 33 64

Noshahr

+98 11 52 33 21 23

+98 911 391 2404

PARSIAN PRESENTS

ANDY

تور کنسرت های اندی در استرالیا و نیوزیلند

همین جمعه ۳ فوریه ملبورن

همین شنبه ۴ فوریه سیدنی

اطلاعات بیشتر در صفحه ۱۲

Buy Tickets online

www.parsianaustralia.com

HEARTCARE SYDNEY

دکتر رضا موذنی

متخصص قلب و عروق

Dr Reza Moazzeni

Consultant cardiologist MD FRACP

Tel: 02 8401 9598

www.heartcare.sydney

e: info@heartcare.sydney

Office 33 (Level 3) / 163 Hawkesbury Road, Westmead NSW 2145

Migration Plus

Helping you to live, work or study in Australia...

مجید شاهی

مشاور شما در امور مهاجرت و اقامت در استرالیا

مشاوره رایگان

Sydney Office

Majid Shahi

Registered Migration Agent

MAARN 157183

MAARN 4513023962

M: 0424 634 555

T: 02 9884 9834

شهروندان دوتابعیتی استرالیا، کانادا و بریتانیا از فرمان ترامپ مستثنی هستند

نخست وزیر استرالیا گفته است که افرادی که تابعیت دوگانه استرالیا و یکی از هفت کشور عمدتاً مسلمان نشین مشمول در طرح مهاجرتی دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا را دارند از این طرح مستثنی هستند.

دونالد ترامپ روز جمعه دستوری را با عنوان حفاظت از آمریکا در مقابل حملات تروریستی امضا کرد که بر اساس آن ورود پناهجویان به آمریکا به مدت چهار ماه معلق شد و براساس آن بازديد شهروندان هفت کشور به آمریکا برای ۹۰ روز ممنوع شد. این کشورها ایران، عراق، لیبی، سومالی، سودان، سوریه و یمن هستند.

به گزارش خبرگزاری رویترز مالکولم ترنبال نخست وزیر استرالیا گفت: دارندگان گذرنامه استرالیا خواهند توانست به ایالات متحده سفر کنند همانطور که تا پیش از فرمان اخیر می توانستند.

او اضافه کرد: این افراد صرفنظر از محل تولد یا ملیت دوگانه یا داشتن گذرنامه ای دیگر، مشکلی برای رفتن به آمریکا ندارند.

به نوشته رویترز به این ترتیب استرالیا هم به کانادا و بریتانیا می پیوندد که از آن طرح مستثنی شده اند و همزمان نخست وزیر نیوزیلند هم گفت انتظار معافیت مشابهی را دارد.

پیشتر در روز یکشنبه گفته شد که شهروندان این هفت کشور که گرین کارت (کارت اقامت) آمریکا را دارند هم می توانند وارد این کشور شوند.

جان کلی دبیر سازمان امنیت ملی آمریکا اعلام کرد که در غیاب اطلاعاتی که نشان دهد افراد دارای حق اقامت آمریکا خطری جدی را متوجه امنیت می کنند، از ورود آنها به آمریکا ممانعت نخواهد شد.

ترامپ سرپرست وزارت دادگستری را در پی سرپیچی از دستور مهاجرتی برکنار کرد

دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا در پی سرپیچی سلی ییتز، سرپرست وزارت دادگستری آمریکا، از دستور اخیر او در زمینه مهاجرت او را اخراج کرده است.

کاخ سفید در بیانیه ای نوشت: سلی ییتز با خودداری از اجرای دستور قانونی با هدف حفاظت از شهروندان ایالات متحده به وزارت دادگستری خیانت کرده است.

در این بیانیه آمده است: وقت آن است در مورد حفاظت از کشور جدیت به خرج دهیم. بررسی سفت و سخت تر پیشینه افرادی که از این هفت کشور خطرناک به آمریکا سفر می کنند اقدام شدیدی نیست. اقدامی معقول و لازم برای حفاظت از کشور است.

سلی ییتز که به طور موقت وزارت دادگستری آمریکا را اداره می کرد پیشتر به وکلای این وزارتخانه دستور داد در دستور اجرایی رئیس جمهور آمریکا در مورد منع ورود شهروندان هفت کشور به آمریکا دفاع نکنند.

او که منصوب باراک اوباما رئیس جمهور قبلی آمریکا بود در یادداشتی نوشت که مطمئن نیست دستور آقای ترامپ قانونی باشد و شاید دفاع از آن با وظیفه دادگستری دایر بر اجرای عدالت در هر شرایط همخوانی نداشته باشد.

خانم ییتز معاون وزارت دادگستری بود اما پس از پایان کار لورنا لینچ، وزیر دادگستری باراک اوباما، موقتاً مسئول اداره آن شد تا صلاحیت جف سشنز، نامزد دونالد ترامپ برای تصدی این وزارتخانه، در سنا تأیید شود.

خانم ییتز گفت: وزارت دادگستری در دفاع از این دستور اجرایی استدلال نخواهد کرد.

او در نامه خود به کارکنان این وزارتخانه اشاره کرد که دستور رئیس جمهور در دادگاه های مختلف به چالش گرفته شده است. او گفت: مسئولیت من اطمینان از این مساله است که موضع وزارت دادگستری نه فقط از لحاظ قانونی قابل دفاع باشد، بلکه ملهم از قوی ترین برداشت ما از قانون باشد.

من مسئول اطمینان حاصل کنم موضوعی که در دادگاه اتخاذ می کنیم با وظایف جدی این نهاد برای حفظ عدالت و دفاع از حق همخوانی داشته باشد.

آقای ترامپ از خانم ییتز خواسته بود تا زمان تأیید جف سشنز به عنوان وزیر دادگستری در این پست باقی بماند. آقای ترامپ پیشتر در توییتی نوشت: دمکرات ها نامردهای من برای کابینه را به دلایل کاملاً سیاسی معطل کرده اند. آنها کاری جز کارشکنی ندارند. حالا باید با یک وزیر دادگستری اوباما کار کنم.

دونالد ترامپ روز جمعه دستوری را با عنوان حفاظت از آمریکا در مقابل حملات تروریستی امضا کرد که بر اساس آن ورود پناهجویان به آمریکا به مدت چهار ماه معلق شد و براساس آن بازديد شهروندان هفت کشور به آمریکا برای ۹۰ روز ممنوع شد.

این کشورها ایران، عراق، لیبی، سومالی، سودان، سوریه و یمن هستند.

تصمیم آقای ترامپ برای منع ورود شهروندان هفت کشور با اکثریت مسلمان باعث اعتراضات خیابانی در آمریکا و سایر کشورها شده است.

فرانسه سهمیه ویزا برای ایرانی ها را دو برابر می کند

عاقلانه است دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا دستور اجرایی در این زمینه را لغو کند. او در جمع فرانسوی های ساکن ایران و رسانه ها گفت این طرح غیرقابل قبول و مایه مکافات برای افراد است.

آقای آرو گفت: منظورم افراد با شهروندی دوگانه است، فرانسوی ها-ایرانی ها و ایرانی ها-آمریکایی ها، که از این وضعیت آسیب دیده اند.

که در سفارت فرانسه در تهران سخن می گفت اضافه کرد: این پروژه با هدف دو برابر کردن شمار ویزاهایی که برای ایران صادر می شود، در تابستان ۲۰۱۷ اجرا خواهد شد. به گزارش خبرگزاری فرانسه این کشور سالانه ۴۱ هزار ویزا برای ایرانی ها صادر می کند. او همچنین در مورد منع سفر شهروندان هفت کشور با جمعیت اکثراً مسلمان از جمله ایران به آمریکا گفت فکر می کنم

ژان مارک آرو وزیر خارجه فرانسه روز دوشنبه در آغاز سفر خود به ایران گفته است که کشورش شمار ویزاهایی که برای شهروندان ایران صادر می شود را دو برابر خواهد کرد. به گزارش خبرگزاری فرانسه او در آغاز سفر خود به ایران گفت: فرانسه می خواهد امکان شرایط بهتر درخواست ویزا را برای شمار بزرگتری از ایرانی هایی که مایل به سفر به فرانسه هستند فراهم کند. او

ژان مارک آرو وزیر خارجه فرانسه روز دوشنبه در آغاز سفر خود به ایران گفته است که کشورش شمار ویزاهایی که برای شهروندان ایران صادر می شود را دو برابر خواهد کرد. به گزارش خبرگزاری فرانسه او در آغاز سفر خود به ایران گفت: فرانسه می خواهد امکان شرایط بهتر درخواست ویزا را برای شمار بزرگتری از ایرانی هایی که مایل به سفر به فرانسه هستند فراهم کند. او

Orchid Restaurant

رستوران ارکیده

با تغییر دکوراسیون و فضایی دلپذیر

بهمراه سر آشپز و کادر آشپزخانه جدید

آماده پذیرایی و برگزاری انواع

جشنهای شما تا ظرفیت ۲۰۰ نفر میباشد

هفت روز هفته ناهار و شام

342 Pacific HWY. Crows Nest

Tel: 02 9439 4488

جمعه و شنبه شبها با موزیک دی جی و رقص شرفی

جمعه و شنبه شبها ست منو ۴۰ دلار

کباب ۸۰ سانتیمتری ویژه خانواده مناسب برای ۵ تا ۶ نفر فقط ۸۵ دلار

روزهای هفته قیمت های ویژه ناهار همچنان برقرار میباشد

پیک پارسیان

چرا ایران مشمول فرمان ترامپ می‌شود؟

کرده باشند از مزایای لنو روادید محروم می‌شوند و باید ویزا بگیرند. این قانون شامل شهروندان دوتابعیتی این ۳۸ کشور نیز می‌شد که تابعیت دوم آنها یکی از چهار کشور ذکر شده بود. کشورهای ذکر شده در این قانون به عنوان حامیان تروریسم یا کشورهای دارای سازمان‌های تروریستی معرفی شدند.

پس از آن در فوریه سال ۲۰۱۶، کشورهای لیبی، سومالی و یمن نیز به فهرست «کشورهای محل نگرانی» اضافه شدند که در واقع همان هفت کشور مورد اشاره در تفسیر از فرمان ترامپ است. به این ترتیب گفته می‌شود که همه چیز از تصمیم دولت اوباما برای تصویب قانون اصلاح برنامه لنو روادید و جلوگیری از سفر تروریست‌ها پس از حملات تروریستی پاریس در نوامبر ۲۰۱۵ شروع شد.

بر همین اساس است که نام ایران و کشورهای دیگر از قانونی که در دولت پیشین آمریکا اجرایی شد وارد فرمان ترامپ شده است. با این حال قانونی که در دولت پیشین آمریکا تصویب و اجرایی شد تنها بر افراد مشمول لنو برنامه لنو روادید تأثیر می‌گذاشت، بر خلاف فرمان ترامپ که همه شهروندان هفت کشور ذکر شده را تا سه ماه از سفر به آمریکا منع می‌کند.



شده تعلیق صدور ویزا و هر گونه مزایای مهاجرتی برای شهروندان «کشورهای محل نگرانی» است.

بنابراین سوال مهم آن است که نام ایران و پنج کشور دیگر چگونه وارد تفسیرها و خبرهای مرتبط با فرمان مهاجرتی ترامپ شده است؟ نام این کشورها تحت عنوان «کشورهای محل نگرانی» پیش از این در قانونی ذکر شده است که کنگره آمریکا در سال ۲۰۱۵ برای تغییر

منتقدان با توسل به این واقعیت‌ها فرمان ترامپ را زیر سوال برده‌اند و پرسیده‌اند که چرا نام کشورهای مانند عربستان سعودی در میان فهرست منع ورود به آمریکا نیست.

این در حالی است که در متن کامل فرمان ترامپ هیچ اسمی از ایران و پنج کشور دیگر نیامده است و تنها نام سوریه، آن هم در بخش تعلیق پذیرش پناهجویان، ذکر شده است.

فرمان دونالد ترامپ برای منع ورود شهروندان هفت کشور عمدتاً مسلمان به آمریکا، با اعتراض‌ها و انتقادهای گسترده‌ای در این کشور و سراسر جهان مواجه شده است.

در خبرها آمده است که فرمان اجرایی ترامپ ورود شهروندان هفت کشور ایران، عراق، سوریه، لیبی، سومالی، سودان و یمن را به مدت ۹۰ روز تعلیق کرده است.

وقتی آقای ترامپ این فرمان را امضا می‌کرد به حملات یازده سپتامبر اشاره کرد، اما هیچ کدام از ۱۹ رابنده هواپیما که در حمله به برج‌های تجارت جهانی در نیویورک نقش داشتند از هفت کشوری نبودند که پس از فرمان ترامپ ورودشان به خاک آمریکا منع شده است. افرادی که در حملات یازده سپتامبر دست داشتند از عربستان سعودی، امارت متحده عربی، مصر و لبنان بودند.

منتقدان با توسل به این واقعیت‌ها فرمان ترامپ را زیر سوال برده‌اند و پرسیده‌اند که چرا نام کشورهای مانند عربستان سعودی در میان فهرست منع ورود به آمریکا نیست.

این در حالی است که در متن کامل فرمان ترامپ هیچ اسمی از ایران و پنج کشور دیگر نیامده است و تنها نام سوریه، آن هم در بخش تعلیق پذیرش پناهجویان، ذکر شده است.

آنچه که صریحاً در فرمان اجرایی به آن اشاره

شش نکته درباره فرمان ترامپ



فرمان دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، برای توقف پذیرش پناهجویان و منع موقت ورود شهروندان هفت کشور عمدتاً مسلمان به آمریکا جمعه صادر شد.

بخش مهم و جنجالی این فرمان می‌گوید: ورود افرادی که کشورشان در فهرست کشورهای است که در یک قانون دیگر به آن‌ها اشاره شده، برای ۹۰ روز به ایالات متحده ممنوع است. (مگر کسانی که دارای بعضی از انواع ویزاهای دیپلماتیک هستند).

این کشورها کدامند؟

در متن فرمان رئیس‌جمهوری ترامپ از هیچ کشوری نام برده نشده، بلکه به قانونی اشاره شده که در دسامبر سال ۲۰۱۵، باراک اوباما آن را امضا کرده بود. در آن قانون از هفت کشور با عنوان کشورهای باعث نگرانی نام برده شده. چه کسانی تحت تأثیر این قانون حالا نمی‌توانند به ایالات متحده بروند؟

شاید یکی از اشکالات مهم این فرمان، اجرای سریع آن و نبود دستورالعمل‌های واضح و به موقع برای سازمان‌های ذینفع باشد. همین بسیاری را نگران و نگران‌های اول گیج کرد. اما حالا با اطمینان نسبی می‌توان گفت که وضعیت اجرایی این قانون به این شکل است: شهروندان غیردیپلماتیک هفت کشور (ایران، عراق، سوریه، یمن، سودان، سومالی و لیبی) که تابعیت دیگری ندارند، نباید با هیچ نوع ویزایی به آمریکا سفر کنند. شهروندان غیر دیپلماتیک دو تابعیتی که از یکی از ایالات متحده، به استثنای بریتانیا، کانادا و استرالیا، با هیچ نوع ویزایی نباید به آمریکا سفر کنند.

واکنش محتاطانه کاخ سفید به خبر آزمایش موشکی ایران



خبرگزاری‌ها به نقل از منابعی در دولت آمریکا خبر داده‌اند که ایران یک موشک بالستیک میان برد آزمایش کرده که در هوا منفجر شده است. خبرگزاری رویترز گزارش داده است که این موشک یکشنبه (۲۹ ژانویه) از پایگاهی در نزدیکی شهر سمنان پرتاب ولی پس از طی مسافت ۶۳۰ کیلومتر منفجر شد.

یک مقام آمریکایی ناشناس به رویترز گفت که ایران آخرین بار در ژوئیه سال ۲۰۱۶ میلادی این نوع موشک را آزمایش کرده بود. مقامات ایرانی هنوز این خبر را تأیید یا تکذیب نکرده‌اند. در صورت تأیید خبر، این آزمایش می‌تواند نخستین آزمایش موشکی ایران از زمان به قدرت رسیدن دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا باشد.

در روز ۲۰ ژانویه، مذاکراتی پس از ورود آقای ترامپ به کاخ سفید، دولت او اعلام کرد که قصد دارد برای مقابله با آن چه تهدید کشورهایی مانند ایران و کره شمالی خواند یک سیستم دفاع موشکی پیشرفته بسازد.

برخی منتحان جمهوریخواه دونالد ترامپ در کنگره آمریکا خواهان تشدید تحریم‌های ایران بر سر آزمایش‌های موشکی سپاه پاسداران هستند.

خبرگزاری رویترز گزارش می‌دهد که باب کوکر، رئیس کمیته روابط خارجی مجلس سنای آمریکا، روز دوشنبه (۳۰ ژانویه) آزمایش موشکی منتسب به ایران را محکوم کرده و وعده داده است که که ضمن همکاری با اعضای کنگره و کاخ سفید «ایران را پاسخگو کند».

وزارت خارجه ایران: مانع قانونی برای بازگشایی سفارت در کانادا وجود دارد

نیویورک برقرار شده است. معاون وزارت خارجه ایران روز ۳۰ ژانویه گفته است که کانادا اظهار بازگشایی سفارت ندارد. کانادا روابط سیاسی خود با ایران را بیش از ۴ سال پیش و در زمان روی کار بودن دولت محافظه‌کار در کانادا تعلیق کرد و سفارتخانه‌های دو کشور هم تعطیل شد. کانادا آن زمان اعلام کرده بود که این اقدام در اعتراض به برنامه هسته‌ای ایران و نقض فجیع حقوق بشر و حمایت تهران از تروریسم صورت گرفته است. با تغییر دولت و روی کار آمدن حزب لیبرال در این کشور، کانادا برای از سرگیری روابط با ایران ابزای علاقه کرد. از آن زمان تاکنون برخی تماس‌های محدود دیپلماتیک میان ایران و کانادا عمدتاً در حاشیه مجمع عمومی سازمان ملل در

بین‌الملل و اصول خودمان که برای آن انقلاب کردیم رابطه حسنه داشته باشد اما عجله‌ای برای بازگشایی سفارت ندارم. کانادا روابط سیاسی خود با ایران را بیش از ۴ سال پیش و در زمان روی کار بودن دولت محافظه‌کار در کانادا تعلیق کرد و سفارتخانه‌های دو کشور هم تعطیل شد. کانادا آن زمان اعلام کرده بود که این اقدام در اعتراض به برنامه هسته‌ای ایران و نقض فجیع حقوق بشر و حمایت تهران از تروریسم صورت گرفته است. با تغییر دولت و روی کار آمدن حزب لیبرال در این کشور، کانادا برای از سرگیری روابط با ایران ابزای علاقه کرد. از آن زمان تاکنون برخی تماس‌های محدود دیپلماتیک میان ایران و کانادا عمدتاً در حاشیه مجمع عمومی سازمان ملل در

نیویورک برقرار شده است. معاون وزارت خارجه ایران روز ۳۰ ژانویه گفته است که کانادا اظهار بازگشایی سفارت ندارد. کانادا روابط سیاسی خود با ایران را بیش از ۴ سال پیش و در زمان روی کار بودن دولت محافظه‌کار در کانادا تعلیق کرد و سفارتخانه‌های دو کشور هم تعطیل شد. کانادا آن زمان اعلام کرده بود که این اقدام در اعتراض به برنامه هسته‌ای ایران و نقض فجیع حقوق بشر و حمایت تهران از تروریسم صورت گرفته است. با تغییر دولت و روی کار آمدن حزب لیبرال در این کشور، کانادا برای از سرگیری روابط با ایران ابزای علاقه کرد. از آن زمان تاکنون برخی تماس‌های محدود دیپلماتیک میان ایران و کانادا عمدتاً در حاشیه مجمع عمومی سازمان ملل در

یک مقام بلندپایه در وزارت امور خارجه ایران از وجود مانع قانونی برای بازگشایی سفارت این کشور در کانادا خبر داده است. مجید تخت‌روانچی، معاون امور اروپا و آمریکای وزارت خارجه ایران گفته است که از برقراری رابطه با کانادا استقبال می‌کنیم اما در این فرایند زمانی وجود دارد و آن مانع قانونی است که در زمان دولت قبلی کانادا در مجلس این کشور تصویب شد و آن لنو مصونیت سیاسی ایران در این کشور است. آقای تخت‌روانچی به خبرگزاری ایسنا گفته است که این مانع باید برداشته شود اما به نظر می‌رسد که این فرایندی زمان‌بر باشد.

به گفته این مقام وزارت امور خارجه، ایران علاقه‌مند است با کانادا در چارچوب اصول

پخش از Aust Aria
Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

Email: aust-ari@bigpond.net.au

injob
اینجاب

راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND

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

Tap & Go Call / Email/ Navigate/ Nearby Services



Download on the
App Store

DOWNLOAD

injob APP FOR FREE



ANDROID APP ON
Google play

Tel: 02 8883 5551 | Mob:0418 660 399

admin@injob.com.au | admin@persianherald.com.au | parsianaustralia@yahoo.com

فرهادی مراسم اسکار را تحریم کرد



ترس مردم ابزار مهمیست برای افراطی‌گری و تندروی صاحبان ذهن‌های بسته. حال آنکه من باور دارم شباهت‌های بین انسان‌ها در روی این کره‌ی خاکی در سرزمین‌ها، فرهنگ‌ها و ادیان مختلف بسیار گسترده‌تر از تفاوت‌هاست.

من باور دارم ریشه بسیاری از خشونت‌های امروز جهان در میان ملت‌ها را باید در تحقیرهای دو سویه دیروشان جستجو کرد و تحقیرهای امروز ملت‌های دیگر به یقین بذریست برای خشونت‌های فردا.

تحقیر ملت‌های دیگر به بهانه حفظ امنیت مردم یک کشور پدیده تازه‌ای در جهان نیست و همواره خود زمینه‌ای برای ایجاد شکاف و دشمنی در آینده بوده است. من از این طریق انزجار خود را از شرایط تحمیل شده ناعادلانه‌ای که برای ورود قانونی بعضی از هموطنان و همچنین مردم شش کشور دیگر به ایالات متحده در حال اعمال است ابراز می‌کنم و امیدوارم این شرایط منجر به شکاف بیشتر بین ملت‌ها نشود.»

همراه بودن در این اتفاق بزرگ فرهنگی بود. اما امروز به نظر می‌آید که این امکان حضور با اما و اگرهایی همراه است که برایم به هیچ عنوان پذیرفتنی نیست حتی اگر برای سفر من به آمریکا استثنایی قائل شوند. پس مایلم آنچه را که قرار بود در فرصت سفرم بیان کنم در اینجا ابراز نمایم.

تندروها علی‌رغم جنگ‌ها و دعواهای سیاسی‌شان در همه جای دنیا، بسیار شبیه به هم به جهان می‌نگرند. آن‌ها برای درک جهان چاره‌ای ندارند جز تقسیم آن به دو بخش ما و دیگران تا همواره با ساختن تصویری هولناک از دیگران، مردم کشورشان را دچار ترس از آن‌ها بکنند. این فقط محدود به آمریکا نیست. در کشور من نیز تندروها اینگونه‌اند. سال‌هاست در دو سوی اقیانوس عددهای تندرو تلاششان بر آن است تا از مردم کشور مقابل تصویری غیرواقعی و هولناک بسازند و از تفاوت‌های بین ملت‌ها و فرهنگ‌ها اختلافات، و از اختلافات دشمنی‌ها و از دشمنی‌ها ترس ایجاد کنند.

اصغر فرهادی رسماً گفت: در مراسم اسکار امسال در کنار دیگر اهالی سینما شرکت نخواهم کرد. اصغر فرهادی کارگردان برگزیده اسکار در متنی که ساعتی قبل در نیویورک تایمز منتشر شد، نوشت: «متأسفم که از طریق این نوشته اعلام می‌کنم در مراسم اسکار امسال در کنار دیگر اهالی سینما شرکت نخواهم کرد. در روزهای گذشته علی‌رغم شرایط غیرمنصفانه‌ای که برای ورود مهاجران و مسافران چند کشور به ایالات متحده پیش آمد، همچنان تصمیم بر حضور در این مراسم بود و ابراز نظراتم به رسانه‌ها درباره این شرایط و به هیچ عنوان قصد عدم حضور و یا تحریم مراسم را به نشانه اعتراض نداشتم چون آگاهم که بسیاری از اهالی سینمای آمریکا و اعضای آکادمی مخالف افراطی‌گری و تندروی‌هایی هستند که این روزها بیش از گذشته در حال اعمال است و همان‌گونه که روز اعلام نتایج آکادمی به پخش‌کننده‌ام در آمریکا اعلام کردم به همراه مدیرفیلم‌بردارم در این مراسم حضور خواهیم داشت، همچنان تصمیم

جوایز انجمن بازیگران سینمای آمریکا و حمله به مواضع سیاسی دونالد ترامپ

دریافت جایزه گفت: واقعا دورانی سخت را در کشورمان سپری می‌کنیم و با اتفاقاتی غیر قابل توجیه و ترسناک روبرو هستیم.

ماهرشالا علی، بازیگر مسلمان هنگام دریافت جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل برای بازی در فیلم مون‌لایت (مهبان) درباره گرایش خود به دین اسلام صحبت کرد.

جولیا لوپیس در نفوس برنده جایزه بهترین بازیگر زن سریال‌های کمدی هنگام دریافت جایزه خود گفت: ممنوعیت ورود مهاجران باعث بدنامی و ضد آمریکایی است.

جایزه بهترین گروه بازیگران سریال کمدی هم برای سومین سال پیاپی به بازیگران سریال تاریخی همان سیاه است اهدا شد.

تیلور شیلینگ بازیگر این مجموعه نیز هنگام دریافت جایزه گفت که بازیگران این مجموعه تلویزیونی گروهی از اقوام متنوع نمایانگر نسل‌های مختلفی هستند که در جستجوی زندگی بهتر به آمریکا آمده‌اند.

ویلیام اچ میسی که برای بازی در سریال بی‌شرم و لیام پینر بازیگر مرد سریال‌های کمدی را به دست آورد، هنگام دریافت جایزه‌اش از ترامپ تشکر کرد که سبب شد نقش من در فیلم معمولی و عادی به نظر برسد.

دنزل واشنگتن برای بازی در حصار برنده جایزه بهترین بازیگر مرد شناخته شد.

برایان کرسنتون برای همه راه جایزه بهترین بازیگر مرد فیلم تلویزیونی یا سریال کوتاه را دریافت کرد.

در همین بخش سارا پالسن برای بازی در مردم علیه او، جی. سیمپسون موفق به دریافت جایزه بهترین بازیگر زن شد.

سایر جوایز

چیزهای عجیب برنده جایزه بهترین اجرای گروه بازیگران یک سریال درام.

جان لینگو جایزه بازیگر مرد یک سریال درام را برای بازی در تاج دریافت کرد.

جایزه بهترین بازیگر زن یک سریال درام نیز به کلر فوی برای بازی در همین مجموعه تلویزیونی رسید.

ویلیام اچ. میسی برای بی‌شرم جایزه بهترین بازیگر مرد سریال‌های کمدی و جولیا لوپیس جایزه بهترین بازیگر زن سریال‌های کمدی را دریافت کرد.



فیلم ارقام پنهان جایزه اصلی برای بهترین گروه بازیگران از انجمن بازیگران سینمای آمریکا را به دست آورد اما واکنش‌های تند نسبت به مواضع سیاسی دونالد ترامپ، بیست و سومین دوره مراسم اهدای این جوایز را تحت‌الشعاع قرار داد.



این کشورها شامل ایران، عراق، لیبی، سومالی، سودان، سوریه و یمن است. بسیاری از بازیگران در مراسم هنگام دریافت جوایز خود از فرمان اجرایی دونالد ترامپ انتقاد کردند.

اما استون برنده جایزه بهترین بازیگر زن برای بازی در فیلم عالم هیروت (لالا لند) هنگام

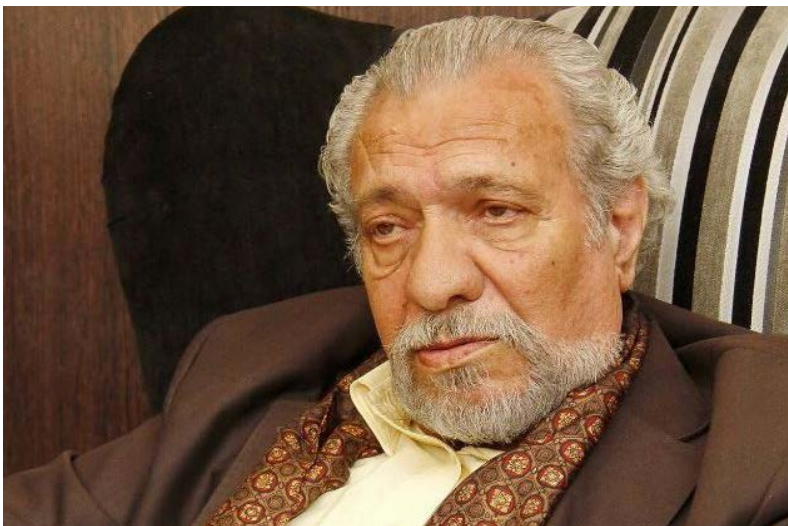
مراسم با سخنرانی اشتون کوچر، از ستارگان سینمای هالیوود آغاز شد که ضمن خوش‌آمدگویی به بینندگان گفت: سلام به همه کسانی که در خانه هستند و همه کسانی که در فرودگاه‌ها مانده‌اند و متعلق به آمریکای من هستند.

دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا روز جمعه گذشته دستوری را با عنوان حفاظت از آمریکا در

کاظم افرندیا، بازیگر با سابقه سینمای ایران در گذشت

هنرستان هنرهای زیبا بود. کاظم افرندیا بازیگری را در سال ۱۳۵۳ با بازی در فیلم ناچورها به کارگردانی سعید مطلبی آغاز کرد و در حدود ۶۰ فیلم سینمایی از جمله خاک و آتش، کانی مانگا، جدال در تاسوکی، شیخ کزدم، سفیر و فیلم سگ‌کشی به کارگردانی بهرام بیضایی بازی کرد. او همچنین سابقه کار در حدود ۵۰ سریال‌های تلویزیونی از جمله ستایش ۲، خانه ای در تاریکی و گل‌های افتابگردان را داشت. آقای افرندیا مدتی قبل در مورد وضعیت کاری خود به خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا گفت: اکثر بازیگران قدیمی با مشکلات بیکاری و حتی بیشتر دست و پنجه نرم می‌کنند. کار ما این شده که صندلی را جلوی در یگاریم و منتظر باشم تا فرشته مرگ ما را با خودش ببرد.

کاظم افرندیا همچنین با انتقاد از وضعیت سینمای ایران گفته بود: متأسفانه چند وقتی هست که در سینما عادت خطرناکی باب شده و آن خریدن نقش‌ها است. من ۵۰ سال در بازیگری بودم و الان به فراموشی سپرده شده‌ام. وقتی همه‌چیز به این سمت می‌رود، مسلم است که امثال من بیکار می‌مانند.



آقای افرندیا چند روز پیش در بیمارستان فیروزگر تهران بستری شد. او که متولد سال ۱۳۳۴ در شهر نائین است، فارغ‌التحصیل معزی اعلام کردند، درگذشت.

کاظم افرندیا، بازیگر باسابقه سینما، تئاتر و تلویزیون ایران به دلیل آن‌چه پزشکان خون‌ریزی مغزی اعلام کردند، درگذشت.

حمایت جورج میلر از تصمیم اصغر فرهادی

«دونالد ترامپ» روز جمعه یک دستور اجرایی را امضاء کرد که بر اساس آن سفر اتباع ۷ کشور اسلامی از جمله ایران به مدت ۹۰ روز به آمریکا به این کشور تعلیق درآمده است و ورود پناهندگان نیز به این کشور حداقل برای مدت ۱۲۰ روز متوقف خواهد شد. این اتفاق با اعتراضات فراوانی در آمریکا، هالیوود و دیگر نقاط جهان رو به رو شده است و فرهادی نیز که با فیلم «فروشنده» یکی از پنج نامزد نهایی جوایز اسکار است روز یکشنبه تصمیم خود مبنی بر عدم حضور در مراسم اعطای جوایز اسکار ۲۰۱۷ را به نشانه اعتراض آقای این قانون اعلام کرد.

حضور در مراسم اسکار و ایستادن در کنار دیگر شهروندان ایرانی او را یک هنرمند بزرگ خوانند و گفت: من و بسیاری دیگر از این حرکت حمایت می‌کنیم. فرهادی یک هنرمند بزرگ است، اما سایر مردم که دیده نمی‌شوند، چه؟ تنها چیزی که می‌توانم یگویم این است که این قانون جدید یک دیوانگی است و فکر می‌کنم اتفاقات دیگری نیز در راه است. «جورج میلر» سال گذشته ریاست هیئت داوران جشنواره کن را بر عهده داشت که فیلم «فروشنده» ساخته اصغر فرهادی در آن موفق به کسب دو جایزه بهترین فیلمنامه و بهترین بازیگر مرد شد.

«جورج میلر»، کارگردان سرشناس استرالیایی از اصغر فرهادی به دلیل تحریم مراسم اسکار حمایت کرد. به نقل از سیدنی مورنینگ، «جورج میلر»، کارگردان استرالیایی و خالق مجموعه فیلم‌های «مکس دیوانه» در واکنش به دستور «دونالد ترامپ» مبنی بر جلوگیری از عدم صدور روادید برای اتباع ۷ کشور مسلمان برای سفر به آمریکا گفت: این یک دیوانگی است، این یک دیوانگی غیرمنطقی است که به نظر می‌رسد آمریکا و سایر نقاط جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. «میلر» با ستایش از تصمیم فرهادی برای عدم



وقایع نگاری یک قتل جنجالی

نشان داد. او ضمن تاکید بر اینکه فیلم فقط یک نسخه مورد تایید کارگردان دارد، کنایه‌ای به دستمزد ۲۷۰ میلیون تومانی بازیگرش زد و با اشاره به رابطه خوب پرستویی با تهیه‌کننده، نوشت: ایشان هنوز بیشتر از نیمی از دستمزد مرا نداده‌اند. رفاقت کنید و بقیه پول من و دیگر عوامل را بگیرید و سالی یک فیلم از آن فیلم‌های دفاعی خود بازی کنید.

در بخشی دیگر از نامه بلندبالای کیمیایی که معلوم است دلی پر از تهیه‌کننده قاتل اهلی دارد، آمده است: مگر می‌شود ۲ نسخه از فیلمی ساخته من وجود داشته باشد؟ مگر «گوزن‌ها» و چند تایی دیگر که باید عوض می‌شد و من چاره‌ای نداشتم، تهیه‌کننده نسخه‌ای دارد؟ تهیه‌کننده نه نویسنده و نه کارگردان است؛ صاحب پول است، شما در کجا و کدام سمت ایستاده‌اید؟ شما به قول خودتان آن نسخه من را کجا دیده‌اید؟ کنار آقای تهیه‌کننده؟



از نمایش فیلم اعلام کنم این فیلمنامه‌ای نبود که قرار بود بازی کنم. در نتیجه قاتل اهلی که می‌توانست اثری خوب در کارنامه همه ما باشد، ارزش خود را به مسائل شخصی باخت...

همانطور که انتظار می‌رفت، این اعتراض آشکار بی‌پاسخ نماند و کیمیایی در یادداشتی ۸۴۰ کلمه‌ای به انتقاد ۴۸۰کلمه‌ای پرستویی واکنش

تازه کارگردان، پولاد نقشی همسنگ یا حتی پررنگ‌تر از پرستویی دارد و برخی به شوخی و کنایه می‌گفتند قرار است در عنوان‌بندی قاتل

نخستین تجربه همکاری ۲ چهره تحسین‌شده سینمای ایران که تصور می‌شد از فیلم‌های مهم جشنواره سی و پنجم باشد، با بالا گرفتن جنگ لفظی میان مسعود کیمیایی و پرویز پرستویی در آستانه گرفتار شدن به سرنوشت «متروپل» و «جرم» است.

شاید یکی از بهترین خبرهای چند ماه اخیر برای دوستداران سینما آغاز همکاری کیمیایی و پرستویی در پروژه «قاتل اهلی» بود. فیلمساز نامدار ۳ سال پس از استقبال سرد همراه با سوت و کف اهالی رسانه و منتقدان از متروپل، روی صندلی کارگردانی فیلم تازه خود نشست و از بهترین بازیگر جشنواره سی‌وپنجم و ستاره «بادیگارد» برای بازی در نقش اصلی دعوت کرد. پرستویی هم که چند پیشنهاد پیشین کیمیایی را رد کرده بود، این بار پاسخ مثبت داد. در شرایطی که تصور می‌شد قاتل اهلی خیلی زودتر از موعد مقرر برای نمایش آماده و در جشنواره رونمایی شود، اختلاف نظر اساسی میان تهیه‌کننده و کارگردان به توقف مقطعی آن انجامید. مشکل هم افزایش ناگهانی حجم حضور فرزند کارگردان پس از پایان فیلم‌برداری بود که منصور لشکری‌قوچانی به آن تن نمی‌داد. ماجرا به هیات حل اختلاف خانه سینما ارجاع شد و سینمایی‌ها به نفع کارگردان رای دادند تا قاتل اهلی با نظر آنها به سرانجام برسد.

پس از آغاز ضبط صحنه‌های مربوط به پولاد کیمیایی، حرف‌های درگوشی از ناراضایی پرستویی به عنوان بازیگر اصلی حکایت می‌کرد. گفته می‌شد در فیلم‌نویشت و نسخه

تغذیه و سلامت

شیر و لبنیات چاق می کنند؟

مصرف شیر و لبنیات نه تنها چاق نمی کند بلکه اگر با محاسبه کالری و به عنوان جایگزین مواد غذایی پر کالری دیگر مصرف شود لاغر هم می کند. مخصوصاً کاهش چاقی شکمی که هم خیلی شایع است و هم عامل خطر بسیاری از بیماری ها مثل فشارخون، بیماری های قلبی و عروقی و دیابت نوع ۲. اما مساله خیلی مهم تر در رسیدن به این هدف انتخاب درست لبنیات است. نه، فکر نکنید که اگر یک صبحانه سنگین با یک عالمه خامه و پنیر خامه ای بخورید و بعد آن یکی دو تا بستنی نوش جان کنید لاغر هم می شوید! مهم ترین نکته در لاغر شدن با لبنیات، انتخاب درست لبنیات و اصلاً شناخت لبنیات است.

لبنیات کدامها هستند؟

همه ما فکر می کنیم لبنیات آن مواد غذایی هستند که از شیر تهیه می شود. خب این درست! اما این برای زمان های قدیم بود. در حال حاضر علم تغذیه می گوید برای اینکه یک ماده غذایی جزو لبنیات باشد نکته مهم، دیگر میزان شیر و درصرد چربی آن است؛ مثلاً خود شما بگویید، انصافاً کره و خامه هم جزو لبنیات اند؟!

لبنیات واقعی موادی هستند که از شیر گاو و البته گاهی از شیر بز یا گوسفند تهیه می شوند. مانند شیر، ماست، پنیر، کشک، کفیر (که یک نوشیدنی غلیظ شبیه ماست و دارای پروتئین کازئین است)، دوغ، شیرکاکائو و بستنی، البته بستنی تهیه شده از شیر گاو، نه شیر خشک. منابع متفاوت لبنیات محتوای تغذیه ای متفاوتی هم دارند و همه آن ها ارزش تغذیه ای یکسانی نخواهند داشت. لبنیات حاوی کربوهیدرات ها (قند گلوکز و فروکتوز)، چربی های اشباع (مگر شیری که بدون چربی باشد، ویتامین ها (مثل ویتامین D و ویتامین های B) و مواد معدنی (مثل آهن، روی و دوستاندار استخوان: کلسیم) هستند.

اما قضیه تأثیر لبنیات در کاهش وزن چیست؟ همان طور که گفتیم شیر و لبنیات حاوی چربی های اشباع هستند؛ یعنی همان متهم ردیف اول بیماری های قلبی عروقی، چاقی و خیلی بیماری های دیگر. اگرچه درصداً این چربی های اشباع در لبنیات خانگی و تهیه شده در روستاها و دامداری ها بیشتر است اما در حال حاضر لبنیات در انواع مختلف و با درصد چربی های مختلف در بازار وجود داشته و در دسترس اند. پس طبیعی است که انواع پُرچرب آن مثل شیر پُرچرب،

ماست پُرچرب و پنیر خامه ای چاق کننده باشند. حالا بیایید شیر را به عنوان سرگروه لبنیات تفکیک کنیم و ببینیم چگونه باعث کاهش وزن می شود؟ پروتئین: همان طور که می دانید شیر و لبنیات از منابع غذایی پروتئین حیوانی هم به شمار می روند؛ زیرا مقادیر بالایی پروتئین دارند. خود غذاهای پر پروتئین باعث لاغری می شوند. (دقت کرده اید که گوشت خالص را بارها در مقالاتمان از غذاهای کمک کننده به کاهش وزن نام برده ایم؟ علت همان مقادیر بالای پروتئین آن است.) زیرا پروتئین ها نسبت به قندها و چربی ها برای هضم، جذب، ذخیره و دفع شدن در بدن به انرژی بیشتری احتیاج دارند. به طور کلی می توان گفت غذاهای پُرپروتئین، سوخت و ساز بدن را بالا برده و مصرف انرژی را افزایش می دهند. علت دیگر این است که پروتئین ها زودتر از قندها ادم را سیر می کنند و اشتها را کاهش می دهند. از طرفی توجه داشته باشید شیر علاوه بر پروتئین و ترکیباتی که در بالا گفتیم، آب هم دارد. پس یک نوشیدنی سنگین به شمار می رود که نسبت به نوشیدنی های دیگر فرد را برای مدت بیشتری سیر و پُر نگه می دارد. اسید لیئولیک کوئزوک: همه ی چربی های شیر هم بد نیستند. لبنیات علاوه بر چربی های اشباع در مقادیر کمتر چربی های غیراشباع و اسید چرب های مفید و بلند زنجیر هم دارد. یکی از آن ها اسید لیئولیک کوئزوک (CLA) است. مطالعات نشان داده اند که دریافت این اسید چرب در رژیم غذایی باعث کاهش چربی بدن



در افراد چاق و افزایش توده عضلانی و در نتیجه کاهش وزن می شود.

کلسیم: شیر و لبنیات بیشتر شهرت و اعتبار خود را مدیون همین کلسیم هستند. می دانید که کلسیم نقش مهمی در تقویت استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان بر عهده دارد اما تحقیقات نشان داده اند که کاهش وزن هم یکی دیگر از تأثیرات مصرف کلسیم است. بررسی انواع رژیم های غذایی هم نشان داده افرادی که کلسیم بیشتری دریافت می کنند وزن بیشتری هم کم می کنند. در این میان افزایش مصرف شیر از بهترین راه های افزایش دریافت کلسیم است، چرا که خود لاکتوز موجود در آن جذب کلسیم را هم افزایش می دهد.

ویتامین D: به نظر می رسد ویتامین D از دشمنان سرسخت چاقی و اضافه وزن باشد. مطالعات زیادی نشان داده اند که اضافه کردن ویتامین D به رژیم غذایی افراد چاق کاهش وزن آن ها را راحت تر و سریع تر می کند. از طرفی دیده شده که سطح سرمی ویتامین D در افرادی که وزن بیشتری کم می کنند افزایش پیدا می کند. ویتامین D را یک ویتامین خورشیدی می دانند چرا که در مواجهه با نور خورشید در بدن ساخته می شود و نقش بسیار مهمی هم در پوکی استخوان دارد. خیلی از مطالعات کمبود این ویتامین را به بیماری های قلبی عروقی، سرطان ها و خیلی بیماری های دیگر هم ربط داده اند. به طور کلی می توان گفت ویتامین

گفتنی است که فیبر موجود در خرما می تواند از سلامت روده و عملکرد آنرا حمایت کند. این ماده مغذی این اطمینان را حاصل می کند که موادغذایی به خوبی جذب بدن شده و در درمان یبوست نیز کاربرد دارد.

اسهال

خرماهای رسیده حاوی پتاسیم هستند. پتاسیم نیز برای کنترل اسهال مفید است. به علاوه این محصول به راحتی قابل هضم بوده و از این رو در بر طرف شدن مشکلات ناشی از اسهال کمک می کند.

تنظیم کلسترول LDL

فیبر یافت شده در خرما به کاهش کلسترول LDL بدن کمک می کند که می تواند از طریق دستگاه گوارش جذب گردد. باید گفت که کلسترول LDL نوع بدی است که باعث انسداد رگ های خونی شده و بیماری های قلبی را به بار می آورد.

پیشگیری از انسداد عروق

تصلب شرایین بزرگ ترین علت سکتة قلبی و مغزی است که به شدت کشنده می باشد. این اتفاق باعث قطع جریان خون به اندام های حیاتی بدن می گردد. خرما حاوی آنتی اکسیدان و اسیدهای بالایی است که از این انسداد جلوگیری می کند. گفتنی است که خرما زمانی اثرگذاری بالایی دارد که با عصاره انار ترکیب گردد.

حفاظت کننده از کبد

سموم و مواد شیمیایی موجود در موادغذایی باعث اختلال در سلامتی و عملکرد کبد می شود. نکته مهم اینجاست که کبد مسئولیت مهمی را در بدن دارد که حفاظت از آن بسیار حائز اهمیت است. کبد زخمی است که به شدت به کبد آسیب می زند. لذا مصرف خرما مخصوص عصاره دانه آن می تواند از این آسیب پیشگیری کند. برای تأثیرگذاری بیشتر می توان خرما را به همراه قهوه مصرف کرد.

اعصاب و عضلات

پتاسیم در این میوه به میزان قابل توجهی موجود است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است که به هم خوردن آن در بدن، بسیار خطرناک است. علاوه بر آن، خرما حاوی میزان قابل توجهی منیزیم است که برای اعصاب و عضلات ضروری است.

خون سازی

خرما علاوه بر نکات گفته شده، مقدار قابل توجهی فولات و یا همان اسیدفولیک به بدن می رساند که جهت خون رسانی برای بدن لازم است و زنان هنگام بارداری مجبور می شوند علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند. اگر چه خرما حاوی مواد غذایی مهم و ارزشمند است و در کشور ما انواع خرماهای مرغوب برداشت و به بازار عرضه می شود اما در انتخاب آن باید دقت زیادی کرد، زیرا سطحی چسبناک داشته و ناخالصی های مختلف را جذب می کند. قبل از مصرف، خرما را بشویید و از جایی آن را تهیه کنید که اطمینان دارید. هنگام خرید خرماهای بسته بندی شده هم از سلامت بسته بندی آن مطمئن شوید.



TERRACE PERSIAN

Choose any Dish from any Menu

یک سرو غذا بخريد
یک سرو ديگر را مجاني
دريافت كنيد.

شامل منوی صبحانه، ناهار و شام

CALL 9890 9787

TERRACE PERSIAN RESTAURANT
401 CHURCH STREET, PARRAMATTA
www.terrace.com.au

OPEN 7 DAYS: 7AM TO 10PM

حداکثر ۱۰ نفر

هفت روز هفته

شامل کلیه

غذاهای منوی

صبحانه، ناهار، شام

میباشد

تاریخ انقضاء

۱۰ فوریه

طعم بهتر - کیفیت برتر

Lunex

تفاوت را با یکبار امتحان ببینید

info@lunexco.com.au

Tel: 0434 060 337



خرما و نکات مهمی که باید درمورد فواید و میزان مصرف آن بدانید.

خرما در گروه میوه ها قرار دارد. این میوه سرشار از فیبر طبیعی است و روغن، کلسیم، گوگرد، آهن، پتاسیم، فسفر، منگنز، مس و منیزیم به وفور در آن یافت می شود. قدمت این میوه خوشمزه که از آن در قرآن به عنوان بهترین خوراکی ها یاد شده به ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد می رسد. این ماده خوراکی یک منبع کامل غذایی محسوب شده و با توجه به قند بالای آن موجب بالا رفتن سریع قند خون نمی شود. گفتنی است خرما ارزش غذایی بالایی داشته و حاوی پروتئین، کربوهیدرات و انواع ویتامین های C، B۱، B۱۲، منیزیم، پتاسیم، روی و دیگر موادمعدنی است و در طول شبانه روز حتماً دو یا سه عدد از آن را بهتر است مصرف کنیم. خرما در برخی مناطق به عنوان غذای اصلی

مصرف می گردد و این روزها خواص درمانی فوق العاده ای دارد، حال در اینجا به برخی از این خواص اشاره می کنیم:



سنگک رستوران

نان داغ کباب داغ
انواع غذاهای ایرانی همراه با نان سنگک
رستوران دوشنبه تا پنجشنبه تعطیل است

جمعه ها ۱۱ صبح تا ۱۰ شب

شنبه ها ۸ صبح تا ۱۰ شب

یکشنبه ها ۸ صبح تا ۱۰ شب

www.sangakbread.com.au

Tel: 1300 552 810 Mob: 0470 399 369

355-357 Guilford Rd (west) Guildford NSW 2161

www.facebook.com/sangakbread.com.au

سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی

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

Laing+Simmons | Ryde

مشاور املاک شما با کادری متخصص و مجرب



Koroush Changizi
0425 234 308



Zac Yaghi
0477 070 708



Grant Coulson
0414 502 218



Benedict Lau
0424 366 118



Jill Changizi
0403 522 239

شما را در فروش ملک از مرحله ارزیابی تا پایان یاری میکنند
ارزیابی، عکاسی حرفه ای، بازاریابی و مراحل انتقال قانونی را به تیم حرفه ای ما بسپارید

New Property Appraisal \$00.00
Private Treaty \$8,800 inc. GST
Auction \$9,800 inc.GST

Professional Photography, descriptions and floor plans all included.

62-66 Blaxland Road, Ryde NSW 2112
Phone: 1300 577 933 | ryde@lsre.com.au



کورش چنگیزی متخصص در امور املاک

یاری دهنده شما در تمامی مراحل
فروش ملک، از ارزیابی ملک
تا پایان یافتن انتقال آن



- + New Property Appraisal \$00.00
- + Private Treaty \$8,800 inc. GST
- + Auction \$9,800 inc.GST

Professional Photography, descriptions
and floor plans all included.

برای ارزیابی کامل ملک خود
با من تماس بگیرید

0425 234 308

koroush@Lsryde.com.au

Laing+Simmons | Ryde



بولیمی: زیاده روی در خوردن

دکتر عطا انصاری

بولیمی از بیماری های روانی تغذیه ای و مشکلات تغذیه ای مانند آنورکسی و پرخوری است. مشخص کننده بولیمی حملات بولیمی یا زیاده روی در خوردن است که شخص مقدار بسیار زیاد غذا می خورد بدون این که بتواند خودش را کنترل کند. بعضی از مطالعات نشان داده که شخص بین دو تا سه هزار کیلوکالری در هر حمله وارد بدن می کند. بیمار بولیمیک در هنگام حمله بیماری کاملاً کنترلی را از دست می دهد و پس از پایان حمله خودش را مقصر و گناهکار احساس می کند و پس از آن رفتار غیر عادی برای از دست دادن کالری های زیادی و جلوگیری از اضافه وزن دارد مثلاً مرتباً استفراغ می کند تا غذای اضافی را بالا بیاورد و یا در استفاده از داروهایی مثل مسهل ها، تنقیه و ادرار آورها زیاده روی می کند، یا شدید ورزش می کند و روزه می گیرد.

برعکس بیمار آنورکسی که همیشه کمبود وزن دارند بیمار بولیمی معمولاً وزن نرمال دارند.

پر خوری بولیمیک

پر خوری بولیمیک یک بیماری دیگر روانی تغذیه ای است که بسیار نزدیک به بولیمیک است که شخص حملات پر خوری دارد ولی حالات روانی تخلیه آن بدون جذب شدن را ندارد و در نتیجه بیمار مبتلا به پر خوری بولیمیک همیشه اضافه وزن دارند.

آنورکسی همراه حملات بولیمی

بعضی از بیماران حملات آنورکسی ذهنی و بولیمی را با هم دارند که به آن آنورکسی همراه با حملات بولیمی می گویند. بولیمی نوعی بیماری است که از زمان های بسیار دور شناخته شده بوده و یونانی ها و رومی ها در گردهمایی ها در همه چیز زیاده روی می کردند مخصوصاً در خوردن و آشامیدن، تا حد بیمار شدن و بالا

آوردن، ولی بولیمی به عنوان یک بیماری از سال های ۱۹۷۰ شناخته شده و طبق مطالعات و نوع تشخیص آن بین یک تا ۵ درصد دختران جوان در جوامع غربی به آن دچارند. تعداد بیماران بولیمی از بیماران آنورکسی ذهنی بیشتر است و همپس طور در حال افزایش است. از هر ۲۰ بیمار یک مرد و ۱۹ زن هستند.

تشخیص

با این که حملات بولیمی در اواخر نوجوانی دیده می شوند ولی تشخیص به طور متوسط ۶ سال بعد داده می شود، زیرا این حملات شدیداً همراه با احساس خجالت است و برای بیمار مراجعه به پزشک راحت نیست. هر چه این پاتولوژی سریع تر تشخیص داده و درمان آن شروع شود امکان درمان بیشتر می شود.

علل بیماری و سایر بیماری های همراه

همان طور که گفته شد بولیمی یک مشکل روانی تغذیه ای است که از سال های ۷۰ به عنوان بیماری شناخته و مطالعات بسیاری درباره آن انجام شده ولی متأسفانه علل دقیق تولید بیماری هنوز مشخص نیست، ولی چند هیپوتز وجود دارد که دانشمندان در حال تحقیق بر روی آنها هستند. همین طور محققان عقیده دارند که عوامل زیادی می توانند علت بروز بیماری باشند مثل عوامل ژنتیک، نرواندوکرتین، روانی، فامیلی، جامعه ای.

با این که هنوز هیچ ژنی مشخص نشده ولی مطالعات نشان می دهد که یک خطر فامیلی وجود دارد و اگر در یک فامیل بیماری وجود داشته باشد امکان این که افراد دیگری هم مبتلا شوند بیشتر از فامیل های سالم است. یک مطالعه بر روی دوقلوهای همسان نشان داده که اگر یکی از دوقلوها بیمار شود ۲۳ درصد امکان دچار شدن دیگری هست. این امکان در

مطالعات نشان داده که اینگونه بیماران دارای افکار منفی هستند و باورهای اشتباهی دارند مثل اینکه لاغری خوب است و هرگونه اضافه وزن بد.

بالاخره بولیمی یک پاتولوژی است که بیشتر عوامل ژنتیکی در این باره نقش دارند. عوامل عصبی هورمونی (اندوکرتین) یک کمبود هورمونی هم به نظر می رسد که در بیماری نقش دارد. کمبود هورمون (LH – RH) که در تنظیم فعالیت های تخمدان ها موثر است در بیماران بولیمیک مشاهده شده ولی این کمبود هنگام از دست دادن وزن مشاهده می شود و میزان هورمون با اضافه شدن وزن طبیعی می شود، البته این مسئله بر اثر تولید بولیمی به وجود می آید تا اینکه علت تولید آن باشد.

عوامل عصبی: مطالعات زیادی نشان داد که بذارگی تولید کننده سروتونین همراه مشکل سیری ناپذیری است. سروتونین باعث انتقال پیام های عصبی بین نرون هاست و همین طور مرکز اشتها ی مغز را تقویت می کند. بنا به دلایلی که هنوز مشخص نشده میزان سروتونین در بیماران بولیمیک کمتر از حد طبیعی است و پس از درمان میزان آن بیشتر می شود و به حد طبیعی می رسد.

عوامل روانی: مطالعات زیادی نشان داده که بولیمی همراه عدم اطمینان به خود بر اثر تصویری که شخص از بدنش دارد، به وجود می آید. این هیپوتزها و مطالعات آنالیتیک نشان داده که شخصیت و احساسات نوجوانان بولیمیک در بیماری آنها موثر است همین طور در ایران این احساسات و احساس این که بدنشان یک شئی جنسی است و آن را رد می کنند.

این نوجوانان به طور ناخوداگاه می خواهند که همیشه دختر کوچولو باقی بمانند و این موضوع باعث اشکالات تغذیه ای و متعاقب آن عقب افتادگی بدن مثل نامرتبی پرید و لاغری و از خوردن در جامعه می تواند دردرس بزرگی برای بیمار بولیمیک باشد.

سیمپتوم های بولیمی عبارتند از:

– مرحله پرخوری: که شخص آن قدر می خورد که حالتش بد شود یا دل درد بگیرد که خیلی بیشتر از یک وعده غذای معمولی است.

– مرحله روزه گرفتن که شخص فکر می کند می تواند اضافه وزن پرخوری را از بین ببرد.

– تحریک کردن برای استفراغ پس از پر خوری. – مصرف ادرارآورها – مسهل ها و تنقیه و پاک سازی لوله گوارش – ورزش کردن طولانی – گوشه گیری – بد اخلاق، زودرنجی، غمگینی، احساس گناه کردن، خجالت کشیدن – دقت بیش از حد روی فرم و وزن بدن و داشتن نگاهی غیرعادی و منفی بر اندام خود.

بیماری های همراه با بولیمی

مشکلات روانی مختلفی همراه با بولیمی دیده می شوند ولی به سختی می شود گفت که بولیمی باعث این مشکلات روانی می شود یا این مشکلات شخص را به طرف بیماری بولیمی می برد. مشکلات دیگر عبارتند از تبیلی لوله گوارشی و کم شدن حرکات آن که باعث یبوست، کم آبی بدن، جمع شدن آب در پا و کم شدن مقدار سدیم در بدن و کم کاری کلیه ها می شود.

غذا نخوردن و کم غذایی می تواند باعث کم شدن فعالیت های هیرتانسین، کم شدن فعالیت های قلب، کم شدن کلسیم بدن و در نتیجه پوکی استخوان (استئوپروز) شود.

بالاخره مصرف بالای مواد مخدر و الکل که در بیشتر بیماران دیده می شود می تواند مشکلات روانی – بدنی دیگری تولید کند و در حالت خلسه کارهای دیگری بدون تفکر انجام دهد مانند روابط جنسی حفاظت نشده.

سیمپتوم های بولیمی

بیماری های تغذیه ای به یک حمله شدید و غیر قابل کنترل روح و جسم منجر می شود، به این دلیل فعالیت های روزانه شخص مثل غذا خوردن در جامعه می تواند دردرس بزرگی برای بیمار بولیمیک باشد.

سیمپتوم های بولیمی عبارتند از:

– مرحله پرخوری: که شخص آن قدر می خورد که حالتش بد شود یا دل درد بگیرد که خیلی بیشتر از یک وعده غذای معمولی است.

– مرحله روزه گرفتن که شخص فکر می کند می تواند اضافه وزن پرخوری را از بین ببرد.

– تحریک کردن برای استفراغ پس از پر خوری. – مصرف ادرارآورها – مسهل ها و تنقیه و پاک سازی لوله گوارش – ورزش کردن طولانی – گوشه گیری – بد اخلاق، زودرنجی، غمگینی، احساس گناه کردن، خجالت کشیدن – دقت بیش از حد روی فرم و وزن بدن و داشتن نگاهی غیرعادی و منفی بر اندام خود.

مراحل مختلف حمله

– مرحله قبل از حمله – ورزش کردن طولانی – گوشه گیری – بد اخلاق، زودرنجی، غمگینی، احساس گناه کردن، خجالت کشیدن – دقت بیش از حد روی فرم و وزن بدن و داشتن نگاهی غیرعادی و منفی بر اندام خود.

سیمپتوم های بولیمی

بیماری های تغذیه ای به یک حمله شدید و غیر قابل کنترل روح و جسم منجر می شود، به این دلیل فعالیت های روزانه شخص مثل غذا خوردن در جامعه می تواند دردرس بزرگی برای بیمار بولیمیک باشد.

باشد و روابط داخلی خود را بهتر کنند. مثلاً هنگام غذا خوردن برای خانواده بسیار سخت است که رفتار و گفتاری کمک کننده داشته باشند و نه تخریب کننده و مقصر دانستن خود یا بیمار. اثراتی که بیماری بیمار روی آنها دارد، نتیجه اش به بیمار و خود آنها برمی گردد. روش های روان درمانی دیگری هم هست که باید توسط متخصص انجام شود.

داروهای دیگری هم ممکن است برای مشکلات فیزیولوژیکی تولید شده بر اثر بی غذایی یا مصرف زیاد مسهل ها و استفراغ ها مثل کمبود ویتامین ها و مواد معدنی، مشکلات گوارشی، قلبی، کلیوی و هورمونی تجویز شود. کنترل و درمان تغذیه ای بسیار مهم و کفایت کننده است و باید همراه درمان های دارویی و روان درمانی باشد. پزشک مخصوص بیمار باید اداره کننده یک گروه درمانی با تخصص های مختلف برای درمان بیمار باشد و یک سری اهدافی برای تنظیم وزن و کمبود مواد غذایی مورد احتیاج بیمار تهیه کند و از او بخواهند که با آنها همکاری داشته باشد.

درمان های تغذیه ای به بیمار یاد می دهد که چگونه تغذیه کند و غذای متعادل داشته باشد و شروع به خوردن غذاهای ممنوعه (تابو) مثل کره و شکر کند و غذاهای حاوی قند ملایم را به مقدار کم و به تدریج اضافه کند که دچار کربز نشود و ۴ بار در روز در کنار میز غذاخوری بنشیند و به میزان لازم و متعادل بخورد. ورزش را متعادل با قشنگ نگه دارد و از مسهل ها استفاده نکند و خیلی چیزهای دیگر.

بستری شدن در بیمارستان

گاهی بستری شدن در بیمارستان مخصوص برای اضافه کردن شانس درمان بیمار لازم می شود و در نتیجه پیام ها بین نرون ها در منطقه سیناپس ها بهتر رد و بدل می شوند. به علت وجود مشکلات پیچیداتولوژیک همراه با بیماری، پزشک می تواند از آنتی دپرسورهای دیگر و یا داروهای ضد نگرانی برای درمان بولیمی استفاده کند.

روان درمانی

برای اکثر بیماران روان درمانی به صورت گروهی یا به تنهایی تجویز می شود که برای شخصیت سازی و اطمینان به خود و رفع بعضی از مشکلاتی که بیمار با خود و دیگران دارد و باز کردن بعضی از گره های روانی به کار می رود.

نوعی تریلی برای درمان سیمپتوم های بولیمی وجود دارد که به بیمار رفتارهای پاتولوژیک خودش را نشان می دهند (هنگام حمله و هنگام پاک سازی) و بعد به او کمک می کنند که این کاراکترها را عوض کند. هدف این درمان پیدا کردن علت بیماری نیست، بلکه عوض کردن عادات بیماری است.

روان درمانگر روی حالاتی که در عکس العمل های بیمار وجود دارد و او را مجبور به حمله می کند کار می کند. در این نوع درمان بیمار بسیار فعال است و باید به سئوالات بسیاری در روی کاغذ جواب بدهد و بیمار بولیمیک احتیاج به بیش از بیست جلسه درمان دارد تا بتواند طرز فکر کردنش را نسبت به تغذیه، وزن، تصویری که از بدنش دارد و اطمینان به خود عوض کند.

روان درمانی خانواده بیمار

همیشه برای درمان بولیمیک مفید است ولی تمام اعضای خانواده بیمار باید در این درمان شرکت کنند تا بداندن چگونه رفتاری با او داشته

آژانس مسافرتی ای تی اس

برای تهیه بلیط هواپیما، بیمه مسافرتی و رزرو هتل با مناسبترین نرخها در مسافرت به ایران و سایر نقاط جهان با آژانس مسافرتی ای تی اس تماس بگیرید.

از استرالیا به تهران قیمت متوسط یکطرفه از ۹۹۰ دلار دوطرفه ۱۵۵۰ دلار
(قیمت بیشتر یا کمتر، بستگی به فصل، روز مسافرت و شرکت هواپیمایی دارد. لطفا سوال بفرمایید)

با تصدی آقای ملکی و خانم مریم نوروزی
تلفن: ۰۲-۸۰۱۴ ۹۶۰۸

Tel: 02 8014 9608

Suite 305, Level 3, 32 York Street SYDNEY NSW 2000
Fax: 02 92903854 Mobile: 0410439330
Email: sam@airtravelservices.com.au

www.airtravelservices.com.au

لطفاً فقط در موارد ضروری با موبایل تماس بگیرید.

آژانس مسافرتی سان تراول

بهترین قیمت و کوتاهترین مسیر پرواز
به سرتاسر دنیا بویژه ایران

رزرو هتل و بیمه مسافرتی، ارائه بهترین تورهای تعطیلات به سراسر جهان برای دریافت اطلاعات بیشتر با آژانس مسافرتی سان تراول ازاده شمس تماس بگیرید

T: 02 82491832
M: 0403 421 955
azadeh@suntravelagency.com.au
Level 19 / 1 O'Connell St, Sydney NSW 2000

FARNAM IMMIGRATION SERVICES

Registered Migration Agents No: 89359 & 9905606
Translator/Interpreter (NAATI Level 3 No:25143)
Justice of the Peace No: 9702512

دفتر امور مهاجرت فرنام رزاقی پور

آماده خدمت به هموطنان عزیز در اخذ ویزاهای موقت و دائم

ترجمه کلیه مدارک اداری و خصوصی از زبان فارسی
برای تعیین وقت قبلی خواهشمندیم با تلفنهای زیر تماس حاصل نمائید

Ph: 02 9211 3400 Fax: 02 9211 3409
Mob: 0416 00 11 34 / 04233 342 34
Address: Suite 64, 8-24 Keppax Street
Surry Hills NSW 2010

پیک پارسیان

حذف اپلیکیشن‌های ایرانی از اپاستور اپل



گزارش‌ها از ایران حاکی است شرکت اپل شروع به حذف اپلیکیشن‌هایی کرده که در داخل ایران تولید می‌شود.

این در حالی است که اپل، ماه سپتامبر گذشته بالاخره اپاستور را به روی ایرانیان باز کرد و به نظر می‌رسید که به تدریج در حال کاهش دادن بعضی از محدودیت‌ها است. طبق گزارش سایت تکرکه اخبار استارت‌آپ‌ها و تکنولوژی در ایران را بازتاب می‌دهد، چند روز پیش اپلیکیشن بزرگ‌ترین فروشگاه اینترنتی ایران، دیجی‌کالا، از اپاستور حذف شده است. اپاستور به صورت رسمی در ایران حضور ندارد و خیلی از شرکت‌ها برای ثبت اپلیکیشن‌هایشان خود را به عنوان شرکت‌هایی ثبت می‌کنند که

ادغام فیلم و بازی کامپیوتری

ساختن فیلم‌هایی است که مخاطب بتواند آنها را بازی کند و بازی‌هایی که مخاطب توانایی انتخاب دیدن فیلم‌ها و محتوای بیشتر را داشته باشد. اما پیش از تحقق چنین چشم‌اندازی برای آینده، تمرکز کوجیما بر روی ساختن بازی ویدیویی "دث استرندینگ" برای شرکت سونی است.

کوجیما می‌گوید: "ما می‌خواهیم این بازی طوری باشد که مردم آن را راحت شروع کنند، اما بعد از یکی دو ساعت بفهمند شبیه هیچ یک از گیم‌هایی نیست که پیش از این بازی کرده‌اند." بازی‌های پرفروش معمولاً ادامه‌ای بر سری بازی‌های شناخته شده‌ای هستند که "کال آو دیوتی" یا "اساسینز کرید" از این زمره هستند. با اینکه هیدئو کوجیما خودش سابقه کار طولانی بر روی این نوع بازی‌ها را دارد، اما می‌گوید که

هیدئو کوجیما، طراح مشهور بازی‌های کامپیوتری، پیش‌بینی کرده که در آینده فیلم و رمان و بازی کامپیوتری در قالب شکل جدیدی از سرگرمی ادغام خواهند شد.

هیدئو کوجیما، که به اسپیلبرگ دنیای بازی‌های کامپیوتری معروف شده، می‌گوید: "می‌خواهیم وقتش که رسید آنجا باشیم تا این تجربه جدید را به مردم نشان دهیم."

طراح مجموعه بازی‌های متال گیر، بعد از سی سال کار برای شرکت بازی‌سازی کونامی، شرکت خود به نام کوجیما را تأسیس کرده است. کوجیما می‌گوید: "زمانی که شما باید نوع سرگرمی خود را انتخاب می‌کردید سبزی شده است. حالا بیشتر مردم به دنبال ترکیب انواع سرگرمی با یکدیگر هستند."

برنامه کوجیما برای آینده دنیای سرگرمی،

تشخیص سریع سرطان پوست با کمک هوش مصنوعی

کلیدی در موفقیت این سیستم الگوریتمی است که به آن امکان می‌دهد آنچه از داده‌های موجود درباره نمونه‌های سرطان پوست در اختیار دارد را به کار بگیرد.

محققان برای هوشمند ساختن این سیستم، ۱۲۹ هزار و ۴۵۰ عکس نمای نزدیک از ضایعات پوستی ناشی از ۲۰۰۰ بیماری مختلف را وارد سیستم کردند و مرکز داده‌هایی وسیع با نمونه‌های متنوع را برای یادگیری سیستم ایجاد کردند.

پس از آن ار الگوریتمی متعلق به شرکت گوگل

سیستم جدید هوش مصنوعی می‌تواند نشانه‌های سرطان پوست را به همان دقت پزشکان متخصص شناسایی کند.

براساس گزارش نیچر، قدم بعد، گنجاندن این فناوری درون اسامرفون‌ها است تا بتوان به راحتی به آن دسترسی پیدا کرد. زمانی که این سیستم قابل حمل شود، امکان معاینه تعداد افراد بیشتری توسط آن و با کمترین هزینه و بدون نیاز به وقت گرفتن از پزشک فراهم خواهد شد. محققان دانشگاه استنفورد که این سیستم یادگیری عمیق را ابداع کرده‌اند می‌گویند عامل

بزرگ‌ترین مرکز شارژ با باتری جهان راه‌اندازی می‌شود

این مرکز در انتاریو کالیفرنیا قرار دارد و کار خود را از ۳۰ دسامبر آغاز کرده است. در این مرکز از باتری‌های لیتیومی بسیار بزرگ که توسط خود شرکت تسلا طراحی شده، استفاده شده است.

اگر چه از این باتری‌ها می‌توان برای تأمین انرژی مورد نیاز در منازل و خودروها به طور گسترده استفاده کرد، اما هدف اصلی از این کار

به تازگی بزرگ‌ترین مرکز شارژ با باتری در جنوب کالیفرنیا راه‌اندازی می‌شود که از طریق آن می‌توان روشانی ۲۵۰۰ خانوار یا ۱۰۰۰

مرکز باد شده که Edison نام دارد ظرفیت تولید ۸۰

مگاوات ساعت انرژی را دارد و در نوع خود در جهان بی‌نظیر 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

Compensation –

– خرید و فروش املاک و مستقلات

– 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

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

همراه با بخش قصابی، گوشت گاو، گوساله، بره، مرغ،
کله و پاچه، مغز و زبان، دل و جگر تازه و حلال
هفت 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 نمائید

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

تدریس موسیقی
ناصر غریبی
ویولونیست و آهنگساز



برای آموزش ویلن
و آواز هنرجو می پذیرد

0408 462 662
www.nasergharibi.com

با این حال، آقای دولتی گفت که در حوزه جوده‌های انتخاباتی فعلی هر کدام که چند حوزه تقسیم شود، نتجسین مشکل به پدید خواهد آمد. پیچیدگی مزبندی پهن حوزه‌های جدید خواهد بود. از سوی دیگر، اگر انتخابات پارلمانی و شوراهای محلی همزمان برگزار شود، این پیچیدگی بیشتر خواهد شد. او افزود که مشکل دیگر نبود آراء جمعیت کثرت و مناطق مختلف کشور است. براساس قانون اساسی، انتخابات پارلمانی و شوراهای محلی باید براساس ستاسب جمعیت حوزه‌ها برگزار شود. رازی‌ها برای تعیین حوزه‌های انتخاباتی ابتدا در پی باز تجزین انتخابات در ولایت غنی در سال ۱۳۹۸ آغاز شد. انتخاباتی که همه ۱۱ کرسی این ولایت را در اختیار نامزدان هزاره قرار داد و اتفاق نامرغوبی را پشتون را برانگیخت. با تشکیل کمیسیون ویژه اصلاح انتخاباتی در سال ۱۳۹۴ رازی‌ها در این خصوص بیشتر شد و سپس این بحث در کابینه مطرح شد و شرف غنی، رئیس جمهوری با اضافی قانون جدید انتخابات، اختیار تصمیم‌گیری در این مورد را به کمیسیون مستقل انتخابات واگذار کرد.

LIVE 2 DRIVE



It's in your hands

0421 951 752

آموزشی رانندگی

در کلیه محلهای
شرق سیدنی و مرکز شهر
توسط خانم مینو دایمی
آموزگار متخصص و باتجربه
رانندگی را اصولی و در کمترین
زمان ممکن بیاموزید

All Eastern Suburbs and City Area
Email: minoo_daeimi@yahoo.com.au
www.live2drivedrivingschool.com.au

آگهی استخدام
به چند نفر برای کار
تمیز کاری
بطور نیمه وقت نیاز مندیم
آشنایی به زبان انگلیسی در
حد ابتدایی ضروریست. کار نیمه
وقت در سراسر سیدنی و حومه
خواهد بود. لطفاً با ما بین ساعات
۹ صبح تا ۵ بعداز ظهر با تلفن
9126 9489
تماس بگیرید و یا روی دستگاه پیام گیر
پیام و شماره تماس بگذارید
ما شما تماس خواهیم گرفت
توجه: ما به زبان فارسی صحبت نمی کنیم

[illegible]

براساس این طرح، افغانستان به چهار نواح حوزه تقسیم می‌شود: برای انتخاب ۱۰ نماینده کوچکی‌ها و همچنین یک نماینده هندوها و سیک‌ها کل کشور یک حوزه، برای انتخاب ۶۵ نماینده زنان، هر ولایت یک حوزه و برای انتخاب ۱۷۴ کرسی دیگر هر یک از ۳۴ ولایت به چند حوزه تک‌کرسی.

به گفته آقای دولتی، سه ولایتی که هر کدام یک نماینده مرد دارند، هر ولایت برای انتخاب نمایندگان مرد و زن همچنان یک حوزه خواهند بود.

او افزود که مزیت این طرح این است که «نماینده‌گی واقعی از واحدهای مشخص جغرافیایی» را تأمین می‌کند و میزان پاسخ‌گویی نمایندگان به انتخاب‌کنندگان را افزایش می‌دهد و در عین شمار آراء هم ساده‌تر می‌کند.

از نظر کمیسور انتخابات، مشکل این طرح این است که نمایندگی اقلیت‌ها و احزاب کوچک را

صفحه تویتر خود نوشته که آقای عبدالله برآی دیدار با مردم و نظامیان به هلمند سفر کرده تا وضعیت امنیتی این ولایت را از نزدیک بررسی کند. براساس خبرنامه منتشر شده از سوی ریاست اجرائیه، آقای عبدالله در دیدار با مقامات و نظامیان به هلمند به آنها اطمینان داده که دولت مرکزی به نایندازی‌ها و بیوهرای امنیتی در آنجا توجه دارد. آقای عبدالله از بیوهرای امنیتی خواسته تا پیش از فرا رسیدن بهار، طالبان را در اطراف لشکرها و

aust-ari@bigpond.net.au

PARSIAN PRESENTS

ANDY

همین جمعه ۳ فوریه
ملبورن

MELBOURNE

Friday **3rd** February

National Theatre

20 Carlisle St, St Kilda South

Door open 8:00pm

همین شنبه ۴ فوریه
سیدنی

SYDNEY

Saturday **4th** February

Big Top Sydney

Luna Park Sydney

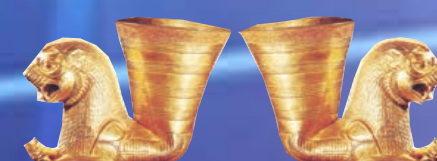
1 Olympic Dr, Sydney

Door open 8:00pm

Buy your Tickets online
www.parsianaustralia.com

Info: 0418 660 399

Email: parsianaustralia@yahoo.com



PARSIAN AUSTRALIA