













# مشکل حکومت ایران با رسانه های برون مرزی

دست یابود. یا مشکل بتوان انتظار داشت که رسانه های دیگر، در مواقعی که صدای سیما داوطلبانه میدان را تقدیم می کند، برای در اختیار گرفتن آن تردیدی داشته باشند.

مواجهه حکومت با مشکل رسانه ای خود، البته تاکنون از جنس بازنگری در رویه های حرفه ای نبوده و عمدتاً، به انتظار از دستگاه قضایی و امنیتی برای مهار رقبا خلاصه شده است.

بخشی از این مواجهه که مستقیماً قضایی و امنیتی نبوده هم، از طریق پروژه های موسوم به «جنگ نرم» صورت گرفته که نمود شاخص آن، فعالیت پروژه و سایت های بی شمار با موضوع رصد رسانه های برون مرزی و مقابله با آنها بوده است.

چنین پروژه هایی هر روز، در مورد تعدادی زیاد از مطالب رسانه های برون مرزی «خبر»های عجیب و غریب می نویسند که عمدتاً، چیزی بیش از نقل قول تحریف شده مطالب به علاوه چند خط فحش یا اتهام نیستند.

مسئولیت عجیب تر این پروژه ها، «خبرنویسی» پایان ناپذیر در مورد حجم عظیمی از پست های روزنامه نگاران معروف و غیرمعروف در شبکه های مجازی است. در این حد که بعضاً حتی توییت های پیش یا افتاده روزنامه نگاران مقیم خارج، به موضوع خبرهای دست اول پروژه ها و سایت های رصدکننده رسانه های برون مرزی تبدیل می شوند.

می توان حدس زد که صدای نیروی جوان در این نوع پروژه های موسوم به «جنگ نرم» در حال کار کردن و حقوق گرفتن هستند که ادامه فعالیت آنها در طول سال ها، کوچکترین نقشی را در آموزش رسانه ای شان ایفا نمی کند.

نیروهای که عملاً در بعد حرفه ای، به اصطلاح تلف می شوند و علی‌رغم حجم زیاد تولیداتشان، در بزنگاه های رسانه ای که روزنامه نگاران حرفه ای تعیین کننده هستند مطلقاً فایده ای برای جریان خود ندارند.

از منظر حقوقی و سنجشی متفاوت، در رسانه های جدی تر حکومتی نیز مشاهده می شود. به عنوان مثالی در توضیح ابعاد این مشکل، می توان یادآوری کرد که زمانی نیروهای باکیفیت تر این رسانه ها کلیدی می کردند که سه دهه است «اوبنی جدیدی» در جریان رسانه ای

پرداشت اول: شب آخر مذاکرات ۵+۱ برای نهایی کردن برجام است. صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، در حال بخش مطالب عادی خود و از جمله مستندی علمی است. طبیعتاً کسانی که در التهاب کسب آخرین اخبار از مذاکرات هسته ای هستند، کانال را عوض می کنند. برداشت دوم: مهلت رای گیری برای انتخابات ریاست جمهوری ۱۳۹۶ به پایان رسیده. یک کارشناس سیاسی صدا و سیما، در حال بیان صحبت هایی است که اگر به جای شب انتخابات، مثلاً سه سال قبل یا یک سال بعد هم پخش بشوند تفاوتی ندارند. بعد، مستندی در مورد لوزالمعدنه پخش می شود. طبیعتاً باز خیلی ها کانال را عوض می کنند.

برداشت سوم: شورای نگهبان به خاطر اصرار بر روی برکناری یک عضو زرتشتی شورای بزد مورد انتقاد کم سابقه قرار گرفته. تلویزیون برای مدیریت فضا یک مناظره ترتیب می دهد که دو طرف آن عضو شورای نگهبان هستند و هر دو نیز از تصمیم خودشان دفاع می کنند. این بار، صدای اعتراض خیلی از سرخست ترین حامیان شورای نگهبان هم بلند می شود...

اگر گفته شود که می توان نمونه هایی بی شمار از مدافعان رویه سیاسی صدا و سیما فهرست سوال پاسخ مثبت بدهند.

چنین نمونه هایی، البته مربوط به حرفه ای ترین، پرمخاطب ترین و بزرگ ترین رسانه حکومتی ایران با حدود ۳۴ هزار کارمند ۵۰ هزار نفر همکار یا احتساب نیروهای پیمانی هستند. ارگانی که قرار بوده متناسب با امکانات خود، رسانه تعیین کننده حکومت ایران در مواقع حساس باشند، اما در چنان مواقعی، میدان را به راحتی به رقبا از رسانه های خارجی گرفته تا فضای مجازی واگذار می کند.

توضیحات مدافعان رسانه های حکومتی در مورد عملکرد این رسانه ها، معمولاً در این حد است که مشکل اصلی بودجه ناکافی یا توطئه های خارجی هستند. در حالی که بعد است رسانه ای که شب بعد از انتخابات اعتماد به نفس کافی را برای پوشش زنده اخبار آن ندارد، با مثلاً ۵۰ درصد بودجه بیشتر این اعتماد به نفس را به

# کلینیک دندانپزشکی کریستال در سیدنی



**Crystal DENTAL CARE**

Competitive Prices  
Gap Free on  
Cleaning, Polishing & Fluoride

Dr Najehbeh Jangavar & Dr Anuraa Joshi



**CHILDREN SPECIALS**

- Gap free examination, scaling (clean) and fluoride treatment
- For children without private health insurance - Examination, scaling (clean) and fluoride treatment for only \$90

160 Bridge Rd, Westmead  
9635 6446  
Najehbeh Janqavar

**شعبه بلک تاون**  
**شعبه وست مید**

ارائه کلیه خدمات دندانپزشکی در کلینیک دندانپزشکی کریستال با استفاده از جدیدترین تکنولوژی و مجرب ترین کادر دندانپزشکی در بلک تاون و وست مید در خدمت شما

ارتودنسی و ردیف کردن دندانها کاشت دندان (ایمپلنت) روکش و دست دندان کامل جراحی های موضعی دهان پرکردگی های همزنگ دندان سفید کردن دندان درمانهای زیبایی



**Crystal DENTAL CARE**

Services:

- GENERAL DENTISTRY
- ORTHODONTIC TREATMENT
- CHILDREN'S DENTISTRY
- COSMETIC DENTISTRY
- PREVENTATIVE DENTISTRY
- DENTURES
- ROOT CANAL TREATMENT
- TOOTH COLOURED FILLINGS
- TOOTH WHITENING
- CROWN & BRIDGE WORK

**We Do BRACES at Affordable Prices**

110 Flushcombe Rd, Blacktown  
9676 6036  
Dr Anuraa Joshi

## پول شویی در ۳۰۰ کلمه

پول شویی فرایندی است که در آن پول حاصل از اقدامات غیرقانونی تبدیل به پول یا تروتنی شود که در ظاهر از راههای قانونی بدست آمده است و به این طریق پول شسته شده وارد اقتصاد می شود.

**علت پول شویی چیست؟**  
در فروردین ۱۳۹۰، وقتی رادیوی روسی موج کوتاه و متوسط بی بی سی بعد از ۶۵ سال فعالیت، بسته شد، دلیل اصلی آن بسیار ساده بود: مخاطب این رادیو به میزانی کاهش یافته بود که ادامه فعالیتش قابل دفاع نبود. علت اصلی کاهش تعداد مخاطبان هم، باز شدن نسبی فضای رسانه ای بود. آن هم نه در حد مثلاً رسانه های اروپایی شمالی و غربی، که در همان حد جاری در روسیه ولادیمیر پوتین و دمیتری مدودف.

به بحرانی در بزرگترین شبکه اجتماعی جهان بدل شده است. به نظر می رسد که فیسبوک هنوز درش از این اشتباه را نیاموخته باشد، چون تصور می شود که لب پیام فیسبوک در کمیته های مختلف کنگره در هفته جاری این است که از هر ۲۳ هزار پیام منتشر شده در این شبکه فقط یکی توسط روس ها منتشر شده بود.

**پول شویی چگونه انجام می شود؟**  
این فرایند مراحل مختلفی دارد که می توان به بعضی از آنها اشاره کرد:  
در قدم اول پول کثیف توسط کارگزاران به سیستم های مالی و بانکی تزریق می شود. این پول سپس از طریق روشهایی پیچیده به حساب های متعدد دیگر منتقل می شود.  
در مرحله آخر، این پول که با نقل و انتقال های فراوان، عادی جلوه داده شده، مورد استفاده قرار می گیرد.



ادعا می کند که تمامی درآمدهای او قانونی است. تغییر ماهیت پول: در این روش پول کثیف به ذخایر مالی کوچک دیگری نظیر سهام یا طلا تغییر پیدا می کند.

**پول شویی در ایران**  
در سالهای گذشته، ایران و کره شمالی در بالای لیست سیاه «گروه ویژه اقدام مالی» بوده اند. سال پیش مقام های ایرانی متعهد شدند پیشنهادهایی برای سازمان برای مبارزه با پول شویی را عملی کنند.

## ۱۲۶ میلیون کاربر آمریکایی فیسبوک در معرض پست های شرکت مرتبط با کرملین

فیسبوک می گوید پست هایی که توسط عوامل مستقر در روسیه آلود شده طی دو سال گذشته در معرض دید ۱۲۶ میلیون آمریکایی قرار گرفته است. این شبکه اجتماعی گفت که حدود ۸۰ هزار پست از این نوع قبل و پس از انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ تولید شد.

بیشتر این پست ها شامل پیام های تفرقه انگیز در مورد مسائل اجتماعی و سیاسی بود. فیسبوک این آمار را پیش از جلسه ای در سنای آمریکا منتشر کرد که طی آن قرار است در کنار نمایندگان دو شرکت دیگر، توییتر و گوگل، درباره تاثیر تلاش های روسیه بر سایت های پرطرفدار سخن بگویند. روسیه مکرراً ادعاهای تلاش برای نفوذ در انتخابات آمریکا که به پیروزی دونالد ترامپ منجر شد را رد کرده است. تازه ترین ارقام جمع آوری شده توسط فیسبوک را به سازمان خبری روتیز و واشنگتن پست گزارش کردند. این ۸۰ هزار پست بین ژوئن ۲۰۱۵ تا اوت ۲۰۱۷ منتشر شد.

فیسبوک گفت که اینها توسط یک شرکت روسی مرتبط با کرملین پست شده است.

به گزارش روتیز کالین استرج مشاور حقوقی ارشد فیسبوک نوشته است که این اقدامات با آموریت فیسبوک برای ساختن یک محیط اجتماعی و همه ارزش های آن در تضاد است. می نامیم هشتم هرچه در توان داریم برای رسیدگی به این تهدید تازه انجام دهیم.

به گزارش واشنگتن پست روز دوشنبه گوگل هم فاش کرد که تروال های روس (به اصطلاح عوامل تحریک و تفرقه در اینترنت) بیش از هزار ویدئو در ۱۸ کانال مختلف اینترنتی آپلود کردند. به گزارش روتیز همزمان توییتر ۲۷۵۲ حساب

# 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](mailto:info@aust-aria.com)

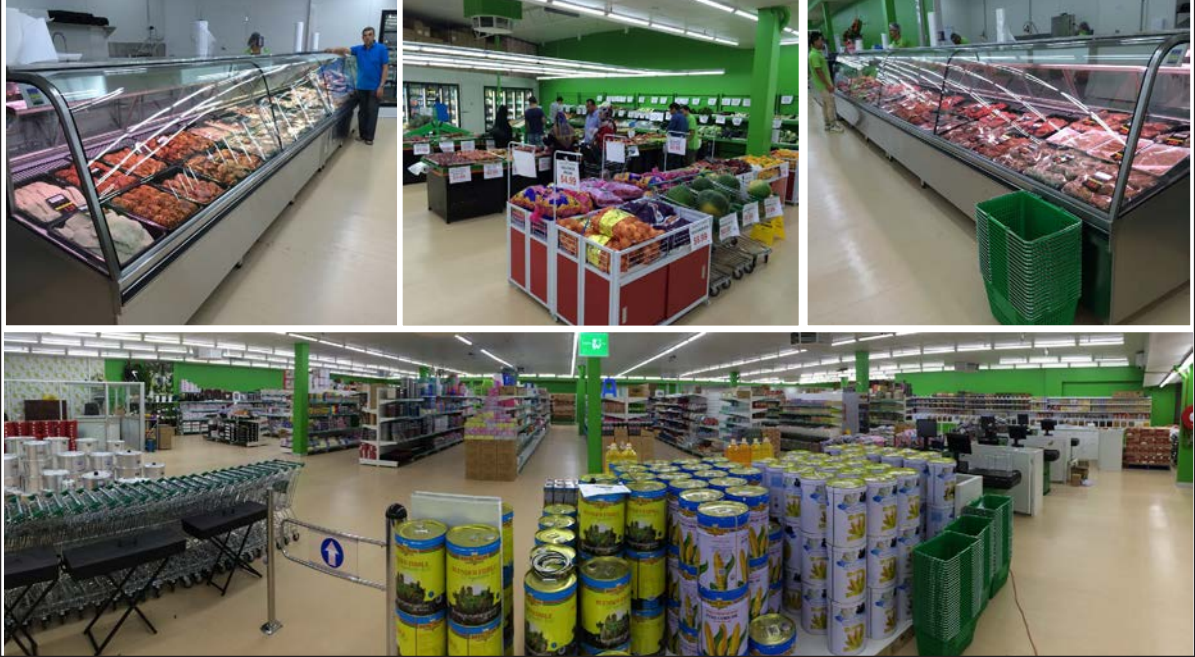


# زمان بازگشت عقلانیت، تعهد به صلح و رعایت حقوق ملی

منطقه خاورمیانه به خصوص حوزه پیرامونی در مثلث ایران، عراق و سوریه ضمن اینکه شرایط ویژه بی را تجربه می کند هم چنان در سناریوی امپریالیستی و ارتجاع منطقه بی از اصلاح اصلی بی ثبات سازی خاورمیانه می باشند و به همین دلیل هر حرکت اشتباه و محاسبه نادرستی هزینه های سنگینی را بر ساختارهای سیاسی این سه کشور بر جای خواهد گذاشت ...



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



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

[www.persianherald.com.au](http://www.persianherald.com.au)  
Read The Persian Herald online

موفقیت ندارد. موضوع حق تعیین سرنوشت و مطالبه تاریخی خلق های کرد برای داشتن یک کشور مستقل به لحاظ حقوقی هر چند که در حوزه نظری قابل فهم است ولی به لحاظ سیاسی در شرایط عدم توافق دمکراتیک، عشیره گرایی در ساختار سیاسی منطقه کردستان عراق از بازگیران رفیع در بغداد و اربیل می تواند برای محاسبه بسیار جدی بود که در این وضعیت هیچ شانس برای عملیاتی شدن نداشته.

آنچه امروز در شمال عراق می گذرد بدون تردید فراتر از موضوع همه پرسی و اقدامی که نامک ماند، ورود به یک مرحله جدید از تاریخ بر فراز و نشیب عراق کنونی است که هرگونه زیاده خواهی و تشدید منازعه از طرف هر کدام از بازگیران رفیع در بغداد و اربیل می تواند برای عراق و منطقه پیرامونی فاجعه ساز باشد.

از یک طرف برای حاکمان بغداد و متحدین آن تمامیت ارضی عراق از اهمیت و اولویت بزرگی برخوردار است و از طرف دیگر برای بخش بزرگی از مردم کرد اقلیم، استان های عمدتاً کردنشین داخل و خارج از عراق تابع همان رویای دستیابی به یک کشور مستقل و موج ناسیونالیستی کنونی این موضوع از حساسیت ویژه بی برخوردار می باشد. در چنین منازعات و اختلافاتی، فراتر از آرایش میدان عملیاتی هرگز پیروزمندی وجود نخواهد داشت و تضادها و کینه های موجود همواره می تواند هم چون آتش زیر خاکستر دوباره زبانه بکشد. به نظر می رسد که در گام اول عتلاهی هر دو طرف در مسیر کاهش خشونت گام برداشته اند و به موازات درایت و احساس مسئولیت بعضی از سیاستمداران کرد و نیروی پیشرو برای عدم ورود به درگیری، نیروهای ارتش عراق و شبه نظامیان متحد آنان نیز تحت یک کنترل شدید تا حدودی مسالمت آمیز رفتار کرده اند.

فرمان روز چهارشنبه ۱۸ اکتبر حیدر عبادی نخست وزیر عراق برای خروج تمامی شبه نظامیان حشد الشعبی از شهرهای کردنشین و به خصوص کرکوک، جلوتگیری از دسترسی به آن واحدهای ارتش و پلیس دولت مرکزی را باید در بستر همین عقلانیت و شبه نظامیان متحد آنان برقراری نظم در حوزه شهری مناطق کردنشین نیز باید با همکاری دوجانبه پلیس فدرال و ایجاد یک واحد پلیس مدنی از مردم شهر باشد. در شرایط کنونی هرگونه تشدید تنش سیاسی و

تحوالات در عراق و به خصوص اختلافات بین بغداد و اربیل پس از همه پرسی استقلال کردستان با پیشروی های سریع ارتش عراق و شبه نظامیان متحد دولت که در کمتر از یک روز با همکاری بخشی از نیروهای سیاسی و پیشمرکه های کرد همراه بود، بسیاری از مداخلات را به گونه بی تغییر داد که حتی از قبل با این سیکل قابل پیش بینی نبود.

تصرف کامل استان نفت خیز کرکوک بدون جنگ و با همکاری نیروهای پیشمرکه و سپس عقب نشینی نیروهای پیشمرکه از تمام مناطق خارج از اقلیم از جمله ننگال، خانقین، دیالی و ... و بازگشت این نیروهای به مرزهای قبل از حملات داعش در سال ۲۰۱۴ در اقلیم، به همان نسبت که اقدامی عقلانی جهت جلوگیری از جنگ و خون ریزی بود اما موجب بروز اختلافات زیادی در بین نیروهای سیاسی کرد شده است.

تشدید این اختلافات به خصوص در بین دو نیروی اصلی حزب دمکرات کردستان و جبهه میهنی که هر کدام دیگری را به خیانت به آرمان های مردم کرد متهم می کنند در آینده می تواند ثبات و توافقات درون اقلیم خودمختار کردستان عراق را به سمت واگرایی و حتی منازعه بکشاند.

از طرف دیگر هر چند که می توان این وضعیت را یک پیروزی میدانی برای دولت مرکزی عراق به حساب آورد اما روند تحولات از این مقطع می تواند تابع نوع بازی و کنش بغداد اربیل نتایج متفاوتی را به دنبال داشته باشد. بدون تردید رقم خوردن وضعیت کنونی ارتباط مستقیم و غیرقابل انکاری با برگزاری همه پرسی استقلال کردستان دارد که با اصرار مسعود بارزانی رهبر اقلیم انجام شد و با مخالفت دولت مرکزی عراق، همسایگان اقلیم، اتحادیه اروپایی، آمریکا، روسیه، دبیرکل سازمان ملل متحد و دیگران رو به رو گردید. از همان ابتدای کار کاملاً مشخص بود که با توجه به عدم تناسب قوا (سیاسی و نظامی) در بین نیروهای رقیب، مخالفت قدرت های خارجی، وضعیت بی ثبات و متشنج عراق و منطقه، کشاندن پای حمایت رژیم اسرائیل از همه پرسی و مهم تر از تمام مناطق غالباً کردنشین خارج از اقلیم کردستان و به خصوص منطقه استراتژیک کرکوک به روند همه پرسی و تمایل رهبران اقلیم برای گسترش جغرافیایی کردستان مستقل، از این موضوع بی بازدارندگی نیروهای عراقی و دخالت بیرونی مواجه شده و احتمال

کورش عراقی

## استعمار تحریمی، فراتر از برجام و رژیم ایران، کورش

تایید رژیم دیکتاتوری نیست، بلکه روشن ساختن این نکته است که تحریمها با هدف رهایی ملتها از دیکتاتوریها نبوده و نیست، برای به دست گرفتن سرنوشت مردمان است که به پنهانهای حکومت هایی که بر آنها حکومت می کنند.

معنای استعماری برجام

در چارچوب آن چه برای طرح موضوع استعمار تحریمی بیان شد، برجام همانا حاصل یک تلاش روشن است برای استقرار یا بهتر است بگوییم تلاطم و تضمین درآمدت یک رابطه استعماری با ایران توسط قدرت‌های بزرگ از جمله آمریکا و در کنار آن، البته سایر کشورهای پنج به اضافه یک، برجام، نماد استعمار تحریمی بوده و هست، و چه بسا سدها، زیر کنترل مستقیم و شدید قدرت‌های بزرگ و نهادهای در اختیار آنها باقی می‌ماند.

اقدام اخیر رئیس جمهور آمریکا درعدم تایید برجام نشان می‌دهد که این توافقنامه ابزاری است نه فقط برای بازگشت تحریم‌های مرتبط به پرونده اتمی، بلکه زمینه‌ای برای وضع تحریم‌های جدید (اتمی، موشک‌های بالستیک، حمایت از تورسیم) هر کدام از این تحریم‌ها به مثابه انهدایی است که بر دست و پای اقتصاد و سیاست و علم و تکنولوژی و رفت و آمد ایران و ایرانی بسته می‌شود. در فرای فروپاشی رژیم جمهوری اسلامی دولت بعدی ایران مشمول تمام این تحریم‌ها، ممنوعیت‌ها و محدودیت‌ها خواهد بود. و پرستی که باید از خود کنیم این است که چرا قدرت‌های بزرگ باید علاقه‌ای به لغو آنها داشته باشند وقتی می‌دانیم که تحریم‌های آنها بعد از چرخش سیاست دولت کوبا و مرگ کاسترو ادامه دارد، وقتی می‌دانیم که تحریم‌های رژیم عراق در زمان صدام در بسیاری موارد هنوز برقرار است، وقتی می‌دانیم که دولت افغانستان هنوز مشمول برخی محدودیت‌های دولت طالبان است ...

برای قدرت‌های بزرگ، اعمال تحریم، - بشنودید اعمال شوک- به هر پنهان و دست آویزی خوب است: تورسیم، تلاش برای دستیابی به سلاح کشتار دسته جمعی، استفاده از سلاح شیمیایی یا ممانعت از تولید سلاح هسته‌ای، مخالفت با آزادی و نقض حقوق بشر ...

تحریم چه می‌کنند؟

تحریم نوعی منزوی سازی یک کشور است در اقتصاد جهانی در یک جهان مبتنی بر اقتصاد. به عبارت دیگر تحریم، جلوتگیری از دسترسی به آن چیزی است که هر کشوری برای بقای خود بدان نیاز دارد. به این معنا می‌توانیم که خشونت مندرج در تحریم حتی قویتر از ابزارهای غیر نظامی استقرار و تامین بقای استعمار سنتی است. به منطق حاکم بر تحریم، استعماری است. یعنی تحریم تحریم کننده، به نوعی، سرنوشت کشور تحریم شونده را به دست گرفته و آن را به مرور به سمت وسوسه می‌کند می‌خواهد می‌کشد. تحریم می‌تواند ملتی را به خاک سیاه نشاند و نه فقط آن را از مسیر پیشرفت و ترقی بازدارد، بلکه زیر ساخت‌های آن را ویران، امکان رشد ساختاری در آن کشور را متوقف و آن را به سوی فقر و فروپاشی هل دهد.

الته آن چه توجیه بخش خشونت تحریم هاست اغلب نبود رژیم هایی است که فاقد مشروعیت مردمی هستند. اما حتی وجود درجه و نوعی از مشروعیت مردمی نیز هرگز مانعی برای اهداف استعماری قدرت‌های بزرگ نبوده و نیست، همچنان که در مورد کوبا و ونزوئلا این امر تا حدی صادق است.

پوشش‌های موجه اما نادرست

پوشش‌های موجه استعمار سنتی بودند. عمل می‌کند، خود را تلاشی بد برای ممانعت از وقوع بدتر جلوه می‌دهد. مانند تحریم‌های عراق که به تازمه‌ای به یک کودک قربانی گرسنگی و بی دارویی را به جای گذشت و به گفته‌ی «مادلن الیرایت»، وزیر خارجه وقت آمریکا، «نهادهای بود که باید پرداخت می‌شد» تا صدام حسین به سلاحی دست پیدا نکند که «امنیت آمریکا» را به خطر بیناندازد! بد، به دلیل بدتر، خوب جلوه داده می‌شود.

برجام نمونه دیگری بود از رفتار استعمار تحریمی. همان تسلط اقتصادی و نفوذ سیاسی است که در منطق تحریم به سلاح اتمی دست یافتند، تلاش اتمی رژیم ایران، دستاویزی خوبی شد تا بتوان این کشور را به دایره‌ی مستعمره‌های تحریم شده بازگرداند.

دقت داشته باشیم که تقبیح استعمار تحریمی،

# AUSTARIA PTY LTD

## FOOD IMPORTS

### سبزی قورمه سرخ شده بست تست

### با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت




سبزی سرخ شده قورمه سبزی

Fried herbs

750 g

فانده موه سخته‌تند

تلفن مرکز پخش  
**Ph: 02 9645 6003**  
Fax: 02 9700 9679  
[aust-ari@bigpond.net.au](mailto:aust-ari@bigpond.net.au)



# 7<sup>th</sup> iranian film festival australia

هفتمین جشنواره فیلمهای ایرانی استرالیا

## Showcasing the best of contemporary Iranian Cinema

### TICKETS ON SALE NOW

Now in its seventh year, Iranian Film Festival Australia is the only nationwide Australian festival dedicated to Iranian cinema and forging cultural understanding between Iran and Australia.

This year's programme includes both Leila Hatami's most recent film, *Subdued*, as well as *Leila*, the film which launched her career back in 1997. Also included in the program is Abbas Kiarostami's final completed work, the short film *Take Me Home*.

#### Melbourne

26 – 30 October

#### Adelaide

10 – 12 November

#### Brisbane

2 – 5 November

#### Perth

16 – 19 November

#### Sydney

9 – 12 November

#### Canberra

18 – 19 November

[www.iffa.net.au](http://www.iffa.net.au)



iranian film festival australia







**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 هشته  
از ساعت ۷ صبح تا ۱۰ شب  
باز می‌باشد

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

**رستوران و سفره خانه سنتی شاهرود**

در تاپ رایید

سرو انواع کباب‌ها  
و دیزی با نان تازه تنوری

همه روزه در رستوران شاهرود  
ساعات کاری

دوشنبه، از ساعت ۱۷ تا ۲۳  
سه شنبه تا پنجشنبه، ناهار از ساعت ۱۲ تا ۱۵  
و شام از ساعت ۱۷ تا ۲۳  
جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۲-۲۴

2/120 Blaxland road, Ryde  
**02 8021 6669**



**رب گوجه فرنگی تکدانه**  
فقط مرغوب‌ترین در ایران نیست  
بلکه مرغوبترین در خاورمیانه، اروپا و استرالیاست



**Takdaneh Marand**  
**Tomato Paste**

مقابل، پتاسیم، کلسیم و منیزیم بالایی است که همگی می‌توانند فشار خون را پایین بیاورند. همچنین هرچه کلسترول کمتری در عروق بدن وجود داشته باشد، خطر ابتلا به حمله قلبی نیز کمتر می‌شود. فیبر محلول موجود در لوبیای سیاه سبب کاهش کلسترول می‌شود و در نتیجه برای قلب مفید است. امگا۳ موجود در انواع لوبیای باعث افزایش کلسترول خوب یا همان HDL شده و حتی می‌تواند فشارخون را کمی پایین بیاورد. همه‌ی اینها برای سلامت قلب و عروق فوق‌العاده‌اند.

**جبران کمبودهای تغذیه‌ای**  
تغذیه‌ی نادرست باعث شده بدن از بسیاری مواد مغذی محروم بماند و دچار کمبودهایی شود. این کمبودها نه تنها شامل فیبر و پروتئین است بلکه شامل مواد معدنی چون منگنز، کلسیم، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند آنتوسیانین و اسیدهای چرب امگا۳ هم می‌شود. خوراکی لوبیای سیاه این کمبودهایی تغذیه‌ی جبران را جبران می‌کند.

**لوبیای سیاه برای دیابتی‌ها**  
اگر شما یا یکی از اطرافیان تان دچار دیابت هستید حتماً لوبیای سیاه مصرف کنید. لوبیای سیاه به دلیل داشتن فیبر فراوان می‌تواند غذای مناسبی برای افراد دیابتی باشد، زیرا هضم آن زمان زیادی می‌برد. این کار باعث می‌شود که از افزایش قند خون جلوگیری شود. افراد مبتلا به دیابت نوع یک که از رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر تغذیه می‌کنند، سطح گلوکز خون کمتری داشته و افراد مبتلا به دیابت نوع دو با مصرف این رژیم سطح انسولین، چربی و قند خون کنترل شده تری خواهند داشت.

## پیک پارسیان

### تغذیه و سلامت

## آشنایی با خواص برنج سیاه



افزاده کردن برنج سیاه به برنامه غذایی، ممکن است شاخص‌های قلبی - عروقی شما را تغییر دهد، منجر به کاهش تری‌گلیسیرید شود و میزان HDL را افزایش دهد.

#### دارای خواص ضد التهاب است

خوردن بیشتر برنج سیاه، می‌تواند به بدن شما در مبارزه با تأثیرات عفونت کمک می‌کند. برنج سیاه حاوی خاصیت ضد التهاب است که واکنش گونه‌های اکسیژن و مالون دی‌الدهید اورت در بدن را کم می‌کند. برنج سیاه سفید، واسطه‌های ضد التهابی را افزایش می‌دهند و واسطه‌هایی همانند سوپراکسید دیسموتاز، که منجر به پیشگیری مؤثر در برابر آرژی می‌شود، درد مفاصل، تصلب شرایین و سایر علائم مربوط به پیری، ترکیبات ضد التهابی موجود در برنج نیز می‌تواند به جلوگیری از انواع خاصی از سرطان کمک کند. مواد ضد التهاب موجود در برنج، به جلوگیری از انواع مشخصی از سرطان کمک می‌کند.

#### سرشار از فیبر

اگر فکر می‌کنید برنج قهوه‌ای ملو از فیبر است، احتمالاً شگفت زده می‌شوید اگر بدانید برنج سیاه، فیبر بیشتری نسبت به قهوه‌ای دارد. در حقیقت، آزمایش‌های تحقیقاتی، نشان می‌دهند که برنج سیاه، حاوی دو برابر فیبر، بیشتر از (حتی حذف) فیبر، مدفوع را حجیم می‌کند که به راحتی از روده عبور کند و به خارج از بدن رانده شود. فیبر همچنین به مواد مسموم در

آنتوسیانین است، همان ماده ضد سرطانی که در بلوبری وجود دارد. فقط یک قاشق غذاخوری از برنج سیاه، حاوی آنتوسیانین بیشتری نسبت به بلوبری است ولی بدون شکر و با فیبر بیشتر! برنج سیاه حاوی بیشترین میزان آنتوسیانین بین غذاهای است.

آنتوسیانین به محافظت از بدن در برابر آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد، کمک می‌کند. اعتقاد بر این است که آسیب سلولی منجر به چش‌سلول می‌شود که به ناچار باعث ایجاد تومورهای خوش‌خیم و یا سرطانی می‌شود. البته خواص بیشتری هم دارد، آنتوسیانین در برنج سیاه، با آب حل می‌شود و به وسیله بدن قابل جذب شدن است، برخلاف آنتی‌جیلکس، آهن، فسفر و منیزیم را از بین می‌برد. از سوی دیگر، بر روی برنج قهوه‌ای و سیاه، فرایند کمی انجام می‌شود و مواد مغذی آنها از بین نمی‌رود.

درست است که برنج قهوه‌ای بسیار محبوب است و علت آن این است که افراد رژیم‌ی، بدون مصرف هیچ کالری، از آن لذت می‌برند. اما برنج سیاه بسیار مفیدتر از آن است.

#### فواید برنج سیاه

**آنتی‌اکسیدان بودن**  
یکی می‌دانستید که برنج سیاه منبع غنی آنتی‌اکسیدان است و رقیبی برای آبرغذایی همانند بلوبری است؟ برنج سیاه حاوی آنتی‌اکسیدان

برنج سیاه تحت نام برنج ارغوانی نیز شناخته می‌شود و از دسته برنج‌های گلوتنی است که پوسته آن از سیوس است. پوسته سیوس، سرشار از مواد مغذی و خاصیت ضد سرطانی است. برنج سیاه (زمانی که پخته می‌شود) به رنگ سیاه، کبود یا ارغوانی در می‌آید. یک مژه مایلمی همانند برنج قهوه‌ای دارد.

برنج سیاه، در کشورهای آسیایی همانند اندونزی، فیلیپین و چین بسیار محبوب است. با این برنج به شکل سنتی، کبک، نان یا نودل برنج درست می‌کنند. در چین، برنج سیاه "برنج ممنوع" نام دارد، زیرا در گذشته فقط امپراتورها و اشخاص اصیل از آن استفاده می‌کردند.

عملیات فراوری بر روی برنج سفید، مواد مغذی با ارزشی همانند ویتامین‌های B کمپلکس، آهن، فسفر و منیزیم را از بین می‌برد. از سوی دیگر، بر روی برنج قهوه‌ای و سیاه، فرایند کمی انجام می‌شود و مواد مغذی آنها از بین نمی‌رود.

درست است که برنج قهوه‌ای بسیار محبوب است و علت آن این است که افراد رژیم‌ی، بدون مصرف هیچ کالری، از آن لذت می‌برند. اما برنج سیاه بسیار مفیدتر از آن است.

#### فواید برنج سیاه

**آنتی‌اکسیدان بودن**  
یکی می‌دانستید که برنج سیاه منبع غنی آنتی‌اکسیدان است و رقیبی برای آبرغذایی همانند بلوبری است؟ برنج سیاه حاوی آنتی‌اکسیدان

## خواص لوبیای چشم‌بلبلی

#### فواید و خواص لوبیای چشم‌بلبلی

لوبیای خوراکی باارزشی است و ویژگی‌های مشابه آن به عنوان یکی از مفیدترین حبوبات معرفی می‌گردد. متخصصان تغذیه به همه گروه‌های سنی به ویژه کودکان و نوجوانان، زنان باردار و افراد سالمند قرار دادن انواع لوبیا را در رژیم غذایی روزانه توصیه می‌کنند.

#### گیاه‌شناسی لوبیای چشم‌بلبلی

در فارسی به این نوع لوبیا، چشم‌بلبلی یا لوبیا گل گفته می‌شود و در کتب طب سنتی از آن با نام لوبیای بلدی یاد شده است. این نوع لوبیا، گیاهی یکساله مختص مناطق گرمسیر است. سابقه آن قایم و افراشته، برگ‌های آن مرکب به طول حدود ۱۵ سانتی‌متر و دارای برگچه‌های نازک، بیضی، نوک تیز و دارای بریدگی است. گل‌های این گیاه زرد مایل به قرمز بوده و کنار برگ‌ها ظاهر می‌شود. میوه لوبیای چشم‌بلبلی نیم‌مانند بوده در داخل‌قافی دراز قرار دارد.

## خواص لوبیای سیاه

متأسفانه امروزه سرطان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های جهان است که بر اساس تحقیقات یکی از دلایل ابتلا به آن، تغذیه نادرست است. اگر می‌خواهید از انواع سرطان مصون بمانید، توصیه می‌کنیم از انواع لوبیا استفاده کنید. لوبیا بخش بزرگی از تغذیه ضد سرطان را تشکیل می‌دهند، زیرا حاوی هشت نوع گوناگون از فلاونوئیدها هستند.

فلاونوئیدها ترکیبات گیاهی هستند که تشکیل رادیکال‌های آزاد را که باعث تغییرات سلولی شده و ریسک سرطان را بالا می‌برند، کاهش می‌دهند. سلنیوم ماده‌ی معدنی که در لوبیای سیاه موجود است نیز در عملکرد آنزیم‌های کبدی نقش زیادی بازی و به خنثی کردن ترکیبات سرطانی از بدن کمک می‌کند. همچنین از التهاب جلوگیری و روند رشد تومورها را کند می‌کند، چون لوبیای فیبر بالایی دارند.

از ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ هم پیشگیری می‌کنند. سلنیوم هم در دیگر ترکیبات موجود در لوبیای سیاه هستند که از وجود آمدن سلول‌های سرطانی و پخش شدن آن در سراسر بدن جلوگیری می‌کنند.

#### لوبیای سیاه منبع غنی پروتئین گیاهی

لوبیای سیاه سرشار از پروتئین گیاهی است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز باشد، بنابراین اگر قصد کاهش وزن دارید یا گیاهخوار هستید پیشنهاد می‌کنیم حتماً این نوع لوبیا را در برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید. رژیم‌های غذایی معمولاً بر اساس مصرف گیاهان هستند و پروتئین کافی برای عملکرد بهتر بدن را ندارند، اما اگر همراه با غلات سیوس دار مانند برنج قهوه‌ای و لوبیای سیاه باشند، پروتئین کافی که اسیدهای آمینه‌ی مورد نیاز بدن برای حفظ

اندازه خون در دوران قاعدگی بسیار مؤثر است. لوبیای چشم‌بلبلی نیز همانند سایر انواع لوبیا خاصیت شیر آفر داشته و بر زنان شیرده باعث افزایش میزان شیر می‌گردد.

مصرف انواع لوبیا از جمله لوبیای چشم‌بلبلی باعث افزایش قدرت جنسی می‌گردد. یکی از مهم‌ترین خواص لوبیای چشم‌بلبلی پیشگیری از رقیق شدن خون است. این نوع لوبیا از رقیق شدن خون جلوگیری می‌کند و مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد. لوبیای چشم‌بلبلی دارای خاصیت آنتی‌اکسیدان بوده، از بروز سرطان پیشگیری می‌کند.

کمک به کاهش چربی و کنترل قند خون از ویژگی‌های مصرف لوبیای است. بنابراین مصرف انواع لوبیا از جمله لوبیای چشم‌بلبلی مفید برای بیماران قلبی عروقی به شمار می‌آید. برای کاهش حفظه بیماران آلزایمری از خواص لوبیای سیاه، مصرف آن به تقویت قوای فکری و عملکرد ذهن کمک می‌کند.

#### عضلات و استخوان‌های سالم داشته باشید

پروتئین موجود در لوبیای سیاه و سایر نشن‌ها، برای ساختن توده‌ی عضلانی عالی بوده و به شما کمک می‌کند بدون چربی اشباع و کالری اضافی گوشت، عضله بسازید. این لوبیا برای استخوان‌سازی هم مفید است، زیرا کلسیم بالایی دارد. با افزایش سن، داشتن تغذیه‌ی سرشار از کلسیم می‌تواند از بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان پیشگیری کند. لوبیای سیاه به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا۳، می‌تواند به کاهش التهاب در سراسر بدن کمک کرده و برای بیماری‌هایی که سبب درد مفاصل و ناتوانی در حرکت می‌شوند مانند آرتروز، مفید است. فسفر در ساختار استخوان به شدت ضروری و مهم هستند و آهن و روی در تقویت استخوان‌ها و غضروف‌ها نقش مهمی را ایفا می‌کنند. ۹۹ درصد از ذخیره‌ی کلسیم بدن ۸۰ درصد از فسفر آن در استخوان‌ها ذخیره می‌شوند که ضرورت وجود این مواد معدنی در رژیم غذایی را نشان می‌دهند.

#### هضم آسان با لوبیای سیاه

مصرف فیبر به عملکرد آسان سیستم گوارش کمک می‌کند. این در حالی است که زندگی صنعتی امروز باعث شده بیشتر افراد به غذاهای فرآوری شده که معمولاً فیبر پایینی دارند روی بیاورند و به مرور زمان دچار مشکلات گوارشی مانند سوزش سردل، ناراحتی معده و یبوست شوند. انواع لوبیای بخصوص لوبیای سیاه منابع غنی فیبر محسوب می‌شوند. در نتیجه مصرف

#### فشار خون بالا ممنوع!

پایین نگه داشتن مقدار سدیم خون برای پایین آوردن فشار خون ضروری است. لوبیای سیاه به طور طبیعی حاوی مقادیر کمی سدیم و در



# در جستجوی اکسیر جوانی

## پیک پارسیان



سالمندی دوره ای از زندگی است که به علت عوارضی که دارد خیلی آن را دوست نداریم. هر چه پیرتر می شویم نارسایی ها بیشتر خود را نشان می دهند: زمین خوردن ها، شکستگی ها، پوکی استخوان، آرتروز، ضعف کار قلب و آسیب پذیری ریه ها و از همه بدتر دمانس ها (زوال عقل) و بخصوص آلزایمر.

از دیرباز بشر در پی یافتن راهی برای کاستن این عوارض سالمندی بوده است تا بتواند هر چه بیشتر آن را به عقب بیاورد و عمر طولانی همراه با لذت داشته باشد و در این راه چه تلاش هایی که نکرده و چه روش هایی را که امتحان کرده است. قصه های اپوتراپی را که همه خوانده ایم. پیوند اعضای خیلی جوان به پیرها، پیوند ریه، گرفتن خون جوان و موارد دیگر که در آن زمان حاصلی جز مرگ نداشته است.

از سال ۱۹۵۰ توجه دانشمندان به اثر جوان زایی جوانان روی پیرها جلب شد و بر آن شدند که بررسی هایی انجام دهند. اول آزمایشات را روی موش ها انجام دادند و با ارتباط دادن خون موش های جوان به خون موش های پیر مشاهده کردند در موش های پیر بهبودی هایی دیده می شود، در حالی که موش های جوان انرژی از زوال را نشان می دادند.

در سال ۲۰۰۵ کشف شد که تزریق خون موش های جوان به موش های پیر قدرت کارکرد کبد موش های پیر را افزایش داد و به مرحله جواتری برگرداند. در سال ۲۰۱۲ کشف شد که خون جوان، کارکرد قلب موش پیر را جوان تر و سالم تر کرد. با این تجربیات و نتایج مثبت آنها این سؤال مطرح شد که آیا این بررسی ها را روی انسان هم می توان انجام داد و نتیجه گرفت؟

در سال ۲۰۱۶ یک بررسی توسط مرکز Al-kahest نشان داد که خون موش های جوان حافظه موش های پیر را بیشتر می کند و شناخت آنها و حتی فعالیت بدنی آنها را افزایش می دهد. آزمایشات انجام شده روی انسان نشان داد که تزریق پلاسماي خون اشخاص خیلی جوان یعنی تین ایچراسنین بین ۱۳ تا ۱۹ موجب کاهش عوارض وابسته به سن در سالمندان می شود و از خطر سرطان، بیماری های قلبی و آلزایمر می کاهد. قرار شد سالمندان داوطلب در این تحقیق سلیبی بپردازند تا نتایج تحقیق تأمین شود و به آنان پلاسماي خون خیلی جوان پس از آزمایشات سازگاری یعنی گروه خون و Cross- و RH match تزریق شود. جسی کارمازین بنیانگذار شروع تحقیق به مجله ی "نیو ساینسیست" می گوید نمی خواهم از عامل خاصی نام ببرم ولی

کارمازین می گوید امیدوار است به زودی بررسی ها را رسماً چاپ و منتشر کند. کسانی که موافق ورود به بحث بودند می خواستند که به وضوح گفته شود که آنها آزمایشات را تأیید نمی کنند.

"نارا اسپایرس جونز" از دانشگاه ادینبورگ انگلستان شک دارد که آیا یک کاهش ۲۰ درصدی سطح آمیلوئید خون برای مبتلایان به آلزایمر نتیجه ای دارد؟

چیز خاصی در خون جوانان زیر بیست سال وجود دارد که سیر پیری را وارونه می کند. سرطان نداشته است اما گروه کارمازین روی همه ی آنها تست Recode که یک تکنومارکر کنفرانسی کنفرانس که اوایل ماه جون ۲۰۱۷ موضوع این کنفرانس که اول ماه جون ۲۰۱۷ در لوس آنجلس برگزار شده، روی اشخاص تحت بررسی قبل از انتقال پلاسماي جوان و یک ماه بعد از آزمایشات لازم بوده است.

کارمازین به مجله نیو ساینسیست می گوید که این بررسی اول بار به Recode که کنفرانسی تکنولوژیکی است ارائه شده است. موضوع این کنفرانس که اوایل ماه جون ۲۰۱۷ در لوس آنجلس برگزار شده، روی اشخاص تحت بررسی قبل از انتقال پلاسماي جوان و یک ماه بعد از آزمایشات لازم بوده است.

کارمازین به مجله نیو ساینسیست می گوید که این بررسی هیچ یک از افراد مورد مطالعه سرطان نداشته است اما گروه کارمازین روی همه ی آنها تست CEA که یک تومومارکر یعنی تست مخصوص سرطان است انجام داده اند. CEA در خون افراد سالم به مقدار خیلی کم وجود دارد و مقادیر زیاد آن می تواند نشانه ی احتمال ابتلا به سرطان باشد. عیار CEA خون گیرندگان پلاسما در این طرح ۰.۲ درصد کاهش نشان داد و کلسترول خون آنها نیز ده درصد کمتر شد. Alkahest نیز سلامت قلبی گیرندگان را تأیید کرد که گزارش کارمازین را توجیه می کند. Ambrosia گزارش کرد که پلاک های چسبیده نوعی پروتئین به نام آمیلوئید که در آلزایمر در مغز ایجاد می شوند در تزریق پلاسماي جوان ۲۰ درصد کمتر می شوند.

با همه ی این دست آوردها اهمیت آنها نیاز به بررسی کاملتر دارد. افلا پنچ کارشناس با مجله نیو ساینسیست تماس گرفتند و از بحث در مورد ارزش بررسی ها خودداری کردند و چون مقاله معتبری درباره این بررسی ها چاپ نشده بود اهمیت برای آن قائل نشدند و بررسی را فاقد کنترل دقیق، کامل و همه جانبه با شاهد دانستند.

با همه ی این دست آوردها اهمیت آنها نیاز به بررسی کاملتر دارد. افلا پنچ کارشناس با مجله نیو ساینسیست تماس گرفتند و از بحث در مورد ارزش بررسی ها خودداری کردند و چون مقاله معتبری درباره این بررسی ها چاپ نشده بود اهمیت برای آن قائل نشدند و بررسی را فاقد کنترل دقیق، کامل و همه جانبه با شاهد دانستند.

کارمازین می گوید امیدوار است به زودی بررسی ها را رسماً چاپ و منتشر کند. کسانی که موافق ورود به بحث بودند می خواستند که به وضوح گفته شود که آنها آزمایشات را تأیید نمی کنند.

"نارا اسپایرس جونز" از دانشگاه ادینبورگ انگلستان شک دارد که آیا یک کاهش ۲۰ درصدی سطح آمیلوئید خون برای مبتلایان به آلزایمر نتیجه ای دارد؟

کارمازین می گوید توجیه به مقدار آمیلوئید خون تست خوبی برای آمیلوئید مغز نیست و کمکی به تشخیص کم شدن آمیلوئید پلاک های مغز نمی کند، ولی اضافه می کند کم شدن و منفی شدن آمیلوئید خونی هم چیز بدی نیست ولی نمی دانیم در آمیلوئید مغز هم تغییری ایجاد شده است یا خیر؟

یکی از افراد شرکت کننده گیرنده پلاسماي جوان که مرد ۵۵ ساله ای ست و آلزایمر او تازه شروع شده است پس از دریافت پلاسماي خیلی جوان از آثاری از بهبودی در نشان داد به طوری که پزشکان به او اجازه رانندگی دادند ولی زنان مسن تر با آلزایمر پیشرفته بهبودی کندتری نشان دادند.

اسپایرس جونز می گوید تجویز دارونما اثر غیر درمان کننده وسیعی دارد و روی دمانس اثری ندارد و حتی می تواند وضع بیوشیمیایی بدن را تغییر دهد و این نشان می دهد که تأثیر پلاسما جوان آثاری از بهبودی در مورد کم شدن ۱۰ درصد مقدار بیمار سرطان تحت کنترل داشته باشد و CEA در آن دلیل کم شده باشد و کم شدن ۲۰ درصد CEA در صورتی ارزش دارد که فرد زیر کنترل و درمان سرطان نباشد.

سختگوی استنتیو سرطان کالج دانشگاه لندن می گوید اگر در مورد بیمار اطلاعات کاملی نداشته باشیم نمی توانیم روی پلاسما درمانی ارزیابی کنیم. در مورد کم شدن ۱۰ درصد مقدار کلسترول خون و تأثیر این کاهش در سلامت قلب نیز نمی توان نظر قطعی داد و آن را معیار تجویز پلاسماي خون جوان قرار داد. در مورد رابطه بین کلسترول خون و بیماری قلبی نیز اختلاف نظر وجود دارد. در مورد دارونما آرن اینز از کالج دانشگاه لندن می گوید که نمی توانیم در مورد اثر دارونما نظری بدهیم، این را فقط اشخاص تحت درمان باید بگویند که آیا اثری از بهبودی احساس می کنند؟

در هر صورت بدون مقایسه با دارونما نمی توان گفت که درمان با پلاسماي جوان چقدر نتیجه پیران تحقیقاتی انجام می شود و بیشتر روی بهتر شدن قدرت گیرنده های پلاسما و وضع عقلی و حافظه و بهبود آلزایمر آنان و زوال گروهوموم این آنان تکیه می شود. به طور خلاصه امید است که این روش واقعاً پیدا شدن اکسیر جوانی باشد.

در هر صورت بدون مقایسه با دارونما نمی توان گفت که درمان با پلاسماي جوان چقدر نتیجه پیران تحقیقاتی انجام می شود و بیشتر روی بهتر شدن قدرت گیرنده های پلاسما و وضع عقلی و حافظه و بهبود آلزایمر آنان و زوال گروهوموم این آنان تکیه می شود. به طور خلاصه امید است که این روش واقعاً پیدا شدن اکسیر جوانی باشد.



## کلینیک درمانی مریلندز

# فرید زهرایی

فیزیوتراپیست

عضو انجمن فیزیوتراپی استرالیا



Farid Zahraei - Physiotherapist | Member of Australian Physiotherapy Association

## کلینیک درمانی مریلندز در خدمت فارسی زبانان عزیز

مجهز ترین کلینیک با مدرن ترین تجهیزات در منطقه

تخصصی ترین مرکز درمان التهابات شانه، درد آرنج و مچ دست

خارپاشنه، درد کف پا، کوتاهی آشیل

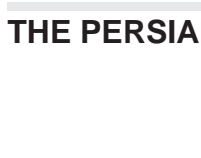
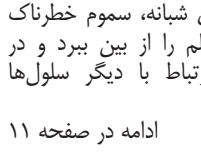
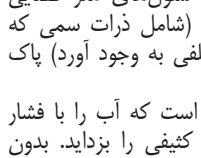
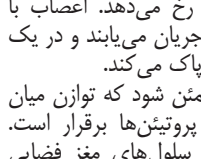
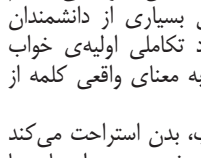
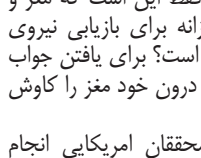
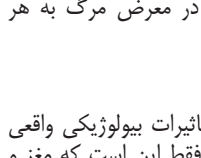
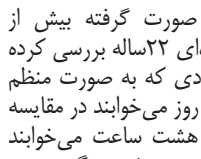
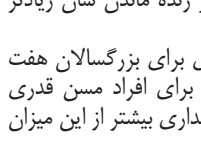
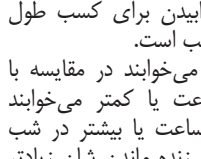
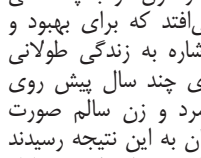
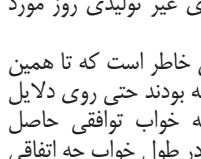
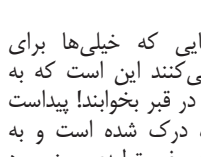
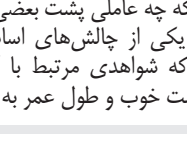
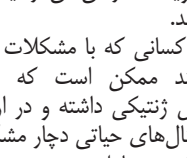
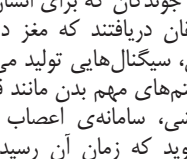
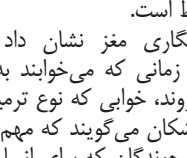
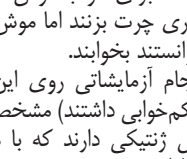
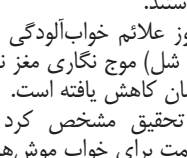
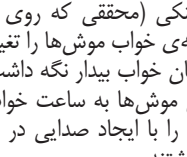
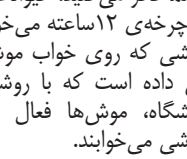
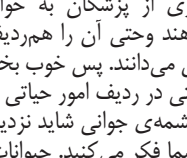
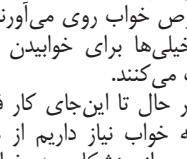
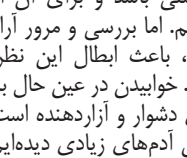
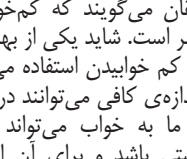
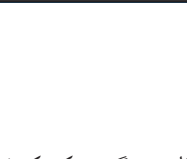
درد ساق پا (در ۴-۶ جلسه)

درمان کلیه دردهای عضلانی، مفصلی، عصبی، آرتروز گردن، کمر، زانو

ماساژ تراپی تخصصی

استفاده از روش درمانی طب سوزنی

پیشرفته ترین روش درمان صدمات ورزشی



## خواب و پیچیدگیهایش

شاید یکی از پنهانهایی که خیلی ها برای کم خوابیدن استفاده می کنند این است که به اندازه ای کافی می توانند در قیصر بخوابند پیداست که خواب کاملاً اشتباه درک شده است و به عنوان یکی از بخش های غیر تولیدی روز مورد غفلت واقع می شود.

شاید این موضوع به این خاطر است که تا همین اواخر دانشمندان نتوانسته بودند حتی روی دلایل تکاملی نیاز حیوانات به خواب توافق حاصل کنند. آن ها می دانند که در طول خواب چه اتفاقی می افتد و به خصوص در مغز می افتد که برای بهبود و سلامت انسان بدون اشاره به زندگی طولانی ضروری است. مطالعه ای چند سال پیش روی بیش از یک میلیون مرد و زن سالم صورت گرفت و طی آن محققان به این نتیجه رسیدند که ساعت جادویی خوابیدن برای کسب طول عمر، هفت ساعت در شب است.

مطالعه ای دیگری که صورت گرفته بیش از ۲۱ هزار دوقلو را در دوره ای ۲۲ ساله بررسی کرده طبق این پژوهش، افرادی که به صورت منظم کمتر از هفت ساعت در روز می خوابند در مقایسه با کسانی که بیشتر از هشت ساعت می خوابند ۲۱ تا ۲۶ درصد بیشتر در معرض مرگ به هر دلیلی قرار داشتند.

خانه تکانی مغز با خواب به طور روشن، خواب تأثیرات بیولوژیکی واقعی بر بدن دارد. آیا مسئله فقط این است که مغز و بدن، بعد از فعالیت روزانه برای بازیابی نیروی تازه نیازمند استراحت است؟ برای یافتن جواب و توضیحی منطقی باید درون خود مغز را کاوش کرد.

کاری که عده ای از محققان آمریکایی انجام دادند و به همین دلیل بسیاری از دانشمندان توافق دارند که کارکرد تکاملی اولیه خواب است: تمیز کردن مغز به معنای واقعی کلمه از چیزهای آلوده شده. مغز را پاک می کنند. وقتی که مغز را پاک می کنند، اتفاقات زیادی در مغز رخ می دهد. اعصاب یا سگنال های الکتریکی جریان می یابند و در یک جریان ریتمیک، مغز را پاک می کنند. مغز چک می کند تا مطمئن شود که توازن میان هورمون ها، آنزیم ها و پروتئین ها برقرار است. تمام این منبذ، در سلول های مغز فضای باز می شود تا مایمی را (شامل ذرات سمی که توانایی آن ها برای ارتباط با دیگر سلول ها مداخله کند.

وقت تا این میزان قانع کننده نبوده است. تحقیقات نشان داده که تغییرات کوتاه در خواب می تواند تقریباً با هر سامانه ای در بدن ارتباط داشته باشد از مغز و قلب گرفته تا سامانه ای منی.

بنابراین نتوانی یا عدم تمایل برای خواب کافی یکی از ناسالم ترین رفتارهایی است که می توانیم انجام دهیم.

مقاله روی کسانی که به صورت دوره ای یا نامنظم با خواب می خوابند نشان داده که آن ها در معرض خطر افزایش بیماری های هستند که می تواند آن ها را به مرگ زودرس برساند. بیماری هایی چون امراض قلبی، دیابت، فشار خون و چاقی.

کمبود خواب ممکن است تأثیرات زیان باری روی مغز بگذارد و خطر زوال عقل از جمله مرض آلزایمر و همینطور اختلالات خلقی مانند افسردگی، اختلال استرسی پس از ضایعه و اضطراب را افزایش دهد.

مطالعه ای دیگری که صورت گرفته بیش از ۲۱ هزار دوقلو را در دوره ای ۲۲ ساله بررسی کرده طبق این پژوهش، افرادی که به صورت منظم کمتر از هفت ساعت در روز می خوابند در مقایسه با کسانی که بیشتر از هشت ساعت می خوابند ۲۱ تا ۲۶ درصد بیشتر در معرض مرگ به هر دلیلی قرار داشتند.

محققان می گویند که کم خوابی ترازدی دنیای ما به اندازه ای کافی می تواند در قیصر بخوابند نگاه ما به خواب می تواند نگاه سطحی و دم دستی باشد و برای آن اهمیت زیادی قائل نباشیم. اما بررسی و مرور آرای پژوهشگران این حوزه، باعث ابطل این نظر ساده انگارانه شده است. خوابیدن در عین حال برای بسیاری از افراد سرچشمه ی جوانی شاید نزدیک تر از چیزی باشد که شما فکر می کنید. حیوانات به طور طبیعی در یک چرخه ی ۱۲ ساعته می خوابند.

کارمازین عقیده دارد که به طور متوسط دو بار در سال خواب است ولی ما بیماران را به طور کامل در زمان نکرده ایم که تعداد دفعات را قطع تعیین کنیم، ضروری است برای روشن شدن همه این موارد در چه زودتر تحقیقات ادامه یابد.

در کره جنوبی روی اثر پلاسماي جوان روی پیران تحقیقاتی انجام می شود و بیشتر روی بهتر شدن قدرت گیرنده های پلاسما و وضع عقلی و حافظه و بهبود آلزایمر آنان و زوال گروهوموم این آنان تکیه می شود. به طور خلاصه امید است که این روش واقعاً پیدا شدن اکسیر جوانی باشد.

کارمازین می گوید توجیه به مقدار آمیلوئید خون تست خوبی برای آمیلوئید مغز نیست و کمکی به تشخیص کم شدن آمیلوئید پلاک های مغز نمی کند، ولی اضافه می کند کم شدن و منفی شدن آمیلوئید خونی هم چیز بدی نیست ولی نمی دانیم در آمیلوئید مغز هم تغییری ایجاد شده است یا خیر؟

یکی از افراد شرکت کننده گیرنده پلاسماي جوان که مرد ۵۵ ساله ای ست و آلزایمر او تازه شروع شده است پس از دریافت پلاسماي خیلی جوان از آثاری از بهبودی در نشان داد به طوری که پزشکان به او اجازه رانندگی دادند ولی زنان مسن تر با آلزایمر پیشرفته بهبودی کندتری نشان دادند.



**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 کواثرترین مسیر پرواز به ایران و تورهای مسافرتی به سراسر دنیا برای دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً با آژانس شمس تماس بگیرید

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

**www.suntravelagency.com.au**

## جراحی قلب باز اگر بعد از ظهر انجام شود عوارض کمتری دارد

پژوهشگران فرانسوی می‌گویند خطر عوارض جراحی قلب باز بعد از ظهرها کمتر است. این محققان که پژوهش خود را در نشریه لنست منتشر کرده‌اند، متوجه شدند که عوارض بالقوه مرگبار جراحی قلب باز مثل سکته قلبی، نارسای قلبی و مرگ وقتی این جراحی بعد از ظهر انجام شود نصف مواردی است که جراحی صبح صورت بگیرد.

در جراحی قلب باز مثلاً برای تعویض دریچه یا عروق قلب باید قلب را موقتاً از کار انداخت و این باعث فشار بر قلب و اعضای دیگر می‌شود چرا که اکسیژن رسانی به آن کاهش پیدا می‌کند. این پژوهشگران بر این باورند که قلب با توجه به ساعت درونی و چرخه زیستی بدن، بعد از ظهرها قدرت بیشتری دارد و به همین دلیل عوارض جراحی بعد از ظهرها کمتر می‌شود. پروفسور بارت استالس، پژوهشگر استیتو پاستور شهر لیل در فرانسه که در این تحقیق مشارکت داشته به بی‌بی‌سی گفت: ما نمی‌خواهیم مردم را از این جراحی بترسانیم، این جراحی جان آنها را نجات می‌دهد. به گفته پروفسور استالس برای بیمارستانها غیر ممکن است که تمام جراحی‌ها را بعد از نهار انجام دهند، اما این کاری منطقی است که جراحی قلب باز را برای بیمارانی که بیشتر در معرض خطر هستند بعد از ظهر انجام دهیم.

ساعت بدن یا ریتم زیستی، چرخه ۲۴ ساعته‌ای است که هماهنگ با چرخش کره زمین به دور خود و گذر روز به شب و بر عکس، فعالیت اعضا و اندام‌های بدن و رفتار ما را تنظیم می‌کند، از جمله تنظیم دمای بدن، ترشح هورمون‌ها و سوخت و ساز. همین ساعت درونی بدن است که باعث می‌شود شب‌ها بخوابیم و صبح با روشن شدن هوا از خواب برخیزیم.

به همین ترتیب قوت و عملکرد قلب هم بر حسب تغییرات ساعت بدن تغییر می‌کند و خطر سکته قلبی یا سکته مغزی در اوایل صبح بیشتر است و عملکرد قلب و ریه بعد از ظهرها به حداکثر می‌رسد. دکتر جان انیل از شورای تحقیقات پزشکی بریتانیا می‌گوید: این از نظر علمی خیلی تعجب برانگیز نیست، زیرا سلول‌های قلب هم مثل دیگر سلول‌های بدن چرخه زیستی دارند. دستگاه قلب و عروق در اوایل/اواخر بعد از ظهر بالاترین عملکرد دارد و به همین دلیل است که ورزشکاران حرفه‌ای در این ساعات روز معمولاً بهترین رکورد را به جا می‌گذارند.

پس از دلایلی که می‌تواند تفاوت در عوارض جراحی صبح و بعد از ظهر را توضیح دهد، ساعت بدن خود جراحان است؛ شاید جراح صبح‌ها به دلیل ساعت بدن خود خسته باشند و مهارت‌های جراحی شان کاهش پیدا کند بخصوص اگر آدم صبح نباشند، اما گروه تحقیق می‌گوید که تمام تلاشش را کرده تا مطمئن شود نتیجه

عبور این امواج در سیاره‌ی ما بسیار ناچیز خواهد بود. دقت لازم برای آشکارسازی این امواج معادل آن است که بتوانیم فاصله‌ی زمین را از ستاره‌ی که ده سال نوری (۱۳×۱۰۴۵ کیلومتر) دورتر از ما واقع شده است، با دقت پنهانی یک تار مو (حدود چند ده میکرومتر) اندازه بگیریم!

**رقص کیهانی دو سیاهچاله**

حال دوباره به موضوعی برمی‌گردیم که داستان را با آن آغاز کردیم. دو سیاهچاله‌ای که ماجرای برخورد و یکی شدن آن‌ها را در ابتدای مقاله (۱۳×۱۰۴۵ کیلومتر) با محاسبات خود نشان دادند. امواج گرانشی به‌همراه خود، انرژی نیز منتقل می‌کنند و بنابراین قاعدتاً باید قابل آشکارسازی باشند. بر اساس این یافته بود که فیزیکدانان به ثبت این فضا لرزه‌ها امیدوار شدند.

سرانجام در اواسط دهه‌ی ۱۹۷۰ میلادی (۱۳۵۰)، نخستین شواهد مبنی بر وجود امواج گرانشی در جهان به دست آمد.

در آن زمان، دو اختر فیزیکدان آمریکایی به نام‌های «جوژف تیلور» و «راسل هالس» به کمک یک رادیتلسکوپ عظیم، یک جفت ستاره‌ی نوترونی را در اعماق کیهان خودمان پیدا کردند که به دور یکدیگر در حال چرخش بودند. رصدهای این دو اختر فیزیکدان حاکی از آن بود که این دو ستاره‌ی نوترونی، به‌طور مستمر در حال نزدیک‌تر شدن به همدیگرند و قاعدتاً باید انرژی به طریقی (احتمالاً از طریق تابش امواج گرانشی) پیوسته در حال خارج شدن از این سامانه‌ی دوتایی باشد.

نرخ کاهش انرژی این سامانه با محاسبات مبتنی بر تابش امواج گرانشی کاملاً مطابقت داشت. بدین ترتیب، تیلور و هالس به خاطر یافتن نخستین نشانه‌های امواج گرانشی، جایزه نوبل فیزیک سال ۱۹۹۳ (۱۳۷۲) را به‌طور مشترک دریافت کردند.

با کشف نخستین نشانه‌های وجود امواج گرانشی در جهان، فیزیکدانان باز هم برای آشکارسازی مستقیم این امواج، امیدوارتر شدند؛ اما مشکل بزرگی بر سر راه آن‌ها وجود داشت.

هنگامی که امواج گرانشی از دور دست‌های کیهان به سیاره‌ی ما می‌رسند، شدت آن‌ها بسیار ضعیف می‌شود و دامنه‌ی ارتعاشات فضایی حاصل از

## سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی ترشی و مرباجات

انواع برنج با سمانتی و سبزیجات خشک ایرانی

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

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

## پیک پارسیان

## هوش مصنوعی که سیستم‌های امنیتی را دور می‌زند

کامپیوتری ابداعی این شرکت می‌تواند این معماری را حل کند.

شبه‌های عصبی دانشمندان علوم کامپیوتری برای این که کامپیوترها را قادر به شناسایی تصاویر کنند اغلب از شبکه‌های عصبی استفاده می‌کنند. شبکه‌های عصبی، شبکه‌های بزرگ کامپیوتری هستند که برای حل مشکلات پیچیده ایجاد شده‌اند.

شبکه‌های عصبی صدها لایه دارند و الهام گرفته از مغز انسان هستند. هر لایه، یک راه حل برای حل معما را بررسی می‌کند و در نهایت ترکیب پاسخ‌هایی که از تمامی لایه‌ها دریافت می‌شود، برای تهیه نتیجه نهایی استفاده می‌شود.

پاسخ فردواقعی به این سرخ‌ها را تقلید کند. هوش مصنوعی قادر خواهد بود اعداد و حروف را بر اساس شکل و قیافه آنها تشخیص دهد.

این تحقیق را شرکت‌های ویکاریوس Vicarious انجام داده که در ایالت کالیفرنیا آمریکا در زمینه هوش مصنوعی فعالیت می‌کند.

این شرکت توسط جف بزوس، موسس آمازون و مارک زاکربرگ، مدیر فیسبوک پایه‌گذاری شده است.

کامپیوترها معمولاً قادر به عبور از کجا نیستند و گوگل می‌گوید سیستم این شرکت آنقدر پیچیده است که افراد تنها در ۸۷ درصد مواقع قادر به حل آنها هستند.

اما محققان ویکاریوس ادعا می‌کنند الگوریتم

دانشمندان علوم کامپیوتری می‌گویند هوش مصنوعی ابداع کرده‌اند که می‌تواند سیستم امنیتی کجا را فریب دهد.

کجا سیستمی است که برای جلوگیری از حمله‌های خرابکارانه ربات‌های اینترنتی استفاده می‌شود.

بعضی سایت‌ها برای دسترسی به خدماتشان از سوال‌ها و معماری‌های تصویری استفاده می‌کنند تا کاربران واقعی از ربات‌ها متمایز شوند.

این سیستم از کاربران می‌خواهد برای این که اثبات کنند که انسان هستند ترکیبی از اعداد و حروف را وارد کنند. کاری که برای ربات‌های مجازیدشوار است. محققان موفق شدند الگوریتمی ارائه کنند که می‌تواند نحوه واکنش

## اثبات آخرین پیش‌بینی بزرگ اینشتین

مربور پس از سفری طولانی به سیاره‌ی ما رسید و با لرزاندن فضا زمان اطرافمان، حضور خود را در آشکارسازهای عظیم دولیگو لایگو (LIGO) ثبت کرد.

لایگو سرنام عبارت «صدخانه‌ی تداخل‌سنج لیزری امواج گرانشی» است و بیش از هزار پژوهشگر از سرتاسر جهان، به‌طور شبانه‌روزی در تلاشند تا این صدخانه‌ی عجیب‌وغریب، کار خود را به درستی انجام دهد.

لایگو یک صدخانه‌ی معمولی نیست، بلکه دستگاهی است که با آن می‌توان عبور امواج گرانشی را ثبت کرد. این امواج در واقع همانند زلزله‌هایی در بافتار فضا زمان هستند و می‌توان آن‌ها را فضا لرزه نامید.

بدین ترتیب، صدخانه‌ی لایگو دستگاهی برای ثبت فضا لرزه‌ها یا کیهان لرزه‌هاست.

سه فیزیکدانی که نقش اساسی در آشکارسازی امواج گرانشی داشتند، برنده‌ی جایزه نوبل فیزیک ۲۰۱۷ شدند

جایزه نوبل فیزیک امسال مشترکاً به سه فیزیکدان به نام‌های رینر وایس (Rainer Weiss)، کیپ ثورن (Kip Thorne) و باری باریش (Barry Barish) اهدا شد.

این سه فیزیکدان، نقش اساسی در تحقق آشکارسازی امواج گرانشی داشتند؛ امواج اسرارآمیزی که به همراه خود، فضا زمان را به لرزه درمی‌آورند.

لیبرت اینشتین، وجود این امواج را یک قرن قبل و در قالب نظریه‌ی نسبیت عام، پیش‌بینی کرده بود. برندگان جایزه نوبل فیزیک امسال، پیشگامان و رهبران تیم بزرگ و هزار نفری از فیزیکدان‌ها بودند که دست‌در‌دست یکدیگر، نشان دادند آخرین پیش‌بینی بزرگ نسبیت عام اینشتین نیز درست بوده است.

این‌ها موفق شدند با طراحی و ساخت دقیق‌ترین ابزار اندازه‌گیری‌ای که تاکنون به دست بشر ساخته شده است، به یکی از طولانی‌ترین جست‌وجوهای فیزیک جدید، خاتمه دهند و امواج اسرارآمیز گرانشی را برای نخستین بار به دام بینانند.

### ماهیت فضا لرزه‌ها

حدود یکصد سال پیش، آلبرت اینشتین با نظریه‌ی نسبیت عام خود نشان داد گرانش را می‌توان با انحنای فضا زمان توصیف کرد. او نشان داد هر جرمی در جهان، فضا زمان پیرامون خود را از حالت تخت خارج می‌کند و به آن انحنا می‌دهد.

هنگامی که جرم دیگری در مجاورت جرم میزبور قرار می‌گیرد، هنگام حرکت به‌گونه‌ای از انحنا ایجادشده در فضا تبعیت می‌کند که ما تصور می‌کنیم در حال جذب شدن به سوی جرم اول است.

بر اساس همین تعبیر انحنای فضا زمان، اینشتین نشان داد، اگر جرمی با حرکتی شتاب‌دار در گستره‌ی فضا حرکت کند، انحنای فضا زمان اطراف خود را به‌طور مستمر تغییر می‌دهد و آن را به لرزه درمی‌آورد.

این لرزه‌ها همانند موجی که از حرکت شناپان قایقی تندرو در سطح دریاچه ایجاد می‌شود، به صورت یک موج گرانشی در پهنه‌ی فضا زمان پخش می‌شود.

با توجه به آن‌که چگال‌ترین اجرام جهان، سیاهچاله‌ها هستند که اتفاقاً وجود آن‌ها نیز همان یکصد سال پیش و باز هم در قالب نظریه‌ی نسبیت عام اینشتین پیش‌بینی شده بود فرایند برخورد و تلفیق سیاهچاله‌ها با همدیگر،

# 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

– Compensation

– خرید و فروش املاک و مستقلات

– 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



سوزی دیوید



فرد دیوید

– دادخواهی از دادگاههای استرالیا

– امور مهاجرت

– خانواده و طلاق

– تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت



PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA



راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا

اپلیکیشن injob را هم اکنون به رایگان دانلود کنید



اخبار ورزشی



سرمربی پرسپولیس در مورد احتمال حذف پرسپولیس از لیگ قهرمانان آسیا به دلیل...

برانکو: ناگوار است به خاطر بدهی از لیگ قهرمانان حذف شویم

بدهی، گفت: این خبر ناگوار است که ضربه بزرگی به تیم وارد می‌کند. برانکو ایوانکوویچ در نشست خبری پیش از دیدار سرخوشان مقابل تیم فوتبال سایپا در محل سازمان لیگ فوتبال گفت: بازی سختی مقابل تیم دایی و همه تیم‌ها داریم و متأسفانه زمان کمی برای شادی پس از پیروزی در دربی داشتیم، البته فرصت کمی هم برای آماده سازی داشتیم. اما هدف ما همیشه پیروزی و نتیجه خوب مقابل تیم‌های دیگر است. وی گفت: متأسفانه به رغم اینکه نسبت به فصل قبل عملکرد بهتری داشتیم اما همچنان برای تیم بحران سازی می‌کنند. پیروزی دربی، حضور برانکو در خصوص فترت حاضر در زمین نیز اعلام کرد: البته شجاع خلیل زاده و انصاری هم مصومیت دارند و قطعاً یکی از آنها بازی خواهد کرد.

آژانس مسافرتی ای تی ای Air Travel Services Suite 305, level 3 32 York St. Sydney NSW 2000 Tel: 02 8014 9608

آژانس مسافرتی اینترنشنال تور اند تراول 201 Northumberland Street Liverpool NSW PH: +61 (02) 9822 5792

PAMIR RESTAURANT رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

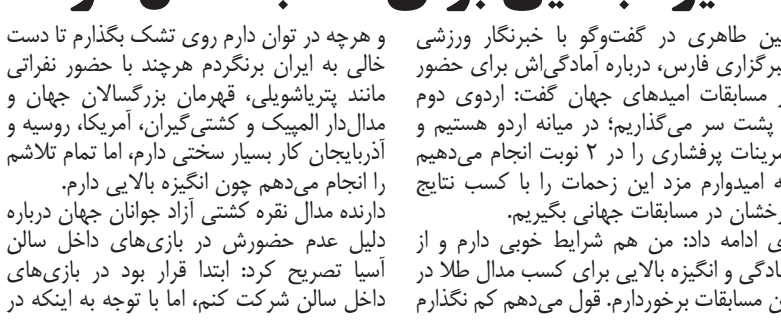
روشن: به آقای روحانی تبریک می‌گویم افتخاری می‌داند تا پایان دولت او ماندنی است



حسن روشن در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی خبرگزاری فارس، در خصوص اینکه باشگاه‌های استقلال و پرسپولیس یک هفته دیگر از خرفاسون فوتبال آسیا فرصت گرفته‌اند، گفت: خداکند یکی با اینها لوری برخورد کند که متوجه شوند فیفا و AFC شوخی با کسی ندارند. وی افزود: متأسفانه مدیران ما همه چیز را شوشی می‌گیرند و هرچه دلشان می‌خواهد می‌گویند و وضعیت مملکت و احساسات مردم برایشان اهمیت ندارد. خوشبختانه آقای افتخاری مدعی شده تا آخر دوره ریاست جمهوری در استقلال حضور دارد و جا دارد من از همینجا به رئیس جمهور محترم حسن روحانی تبریک بگویم چون مدیرانی را پرورش داده که جسارت دارند حتی تاریخ ماندنش را هم در دولت اعلام می‌کنند این یک نوع هنر است.

وی افزود: دوستان این روزها که فشار AFC را می‌بینند مرتب می‌گویند بدهی‌ها مربوط به قبل بوده است، ما اگر می‌دانستید استقلال بدهی دارد چرا قبول کردید که بپایید؟ آقای افتخاری لطف کرده و منت بر سر همه گذاشته و مدعی شده که تا پایان دولت آقای روحانی هست اما خبر ندارد «حاکم‌ها» دست برد او نیست و مردم او را رها نمی‌کنند، این مردم احساسات دارند و حق دارند که در مورد مملکتشان و باشگاه مورد...

طاهری: آمادگی و انگیزه بالایی برای کسب مدال در مسابقات جهانی دارم



امین طاهری در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی خبرگزاری فارس، درباره آمادگی‌اش برای حضور در مسابقات آمیدهای جهان گفت: اردوی دوم را پشت سر می‌گذاریم؛ در میانه اردو هستیم و تمرینات پرشمار را در ۲ نوبت انجام می‌دهیم که آمیدوارم مزد این زحمات را با کسب نتایج درخشانی در مسابقات جهانی بگیریم. وی ادامه داد: من هم شرایط خوبی دارم و آمادگی و انگیزه بالایی برای کسب مدال طلا در این مسابقات برخوردارم. قول می‌دهم کم نگذارم

علاقه‌شان نظر بدهند و یادتان باشد استقلال ارث پدری کسی نیست. پیشکسوت باشگاه استقلال تأکید کرد: شنیدم میک‌کم‌مورمت را از استقلال اخراج کردند، برابم جالب است، این آقا را با توصیه کی‌روموش به استقلال آوردند، بعدها هم که این مرئی آمد در کار سرمربی دخالت کرد و به او توصیه کرد استعفا بدهد.

۱۱۶ مدرسه فوتبال ایران به اتهام تخلف و فساد پلمب می‌شود

مدارس فوتبال پرورنده متخلفان به دادگاه ارجاع می‌شود. حدود شش ماه پیش کمیته اخلاقی فدراسیون فوتبال ایران در اطلاعیهای از تشکیل ستاد کارگروه نظارت بر مدارس فوتبال خبر داد و هدف از آن را ایجاد شرایطی مناسب و آرامش خاطر برای خانواده‌های فوتبال‌آموزان عنوان کرد. فدراسیون فوتبال فهرستی از مدارس مجاز را در سایتی جداگانه منتشر کرده و از خانواده‌ها خواسته فرزندانشان را در مدرسی ثبت نام کنند که دارای مجوز رسمی فدراسیون هستند. خبرنگاری میزان در گزارش امروز خود نوشته

نود و پنجمین قهرمانی، راجر فدرر قهرمان مسترز بازل شد



راجر فدرر با پیروزی ۶-۳ ۶-۴ ۵-۷ (۵-۶) مقابل خوان مارتین دل‌پوترو برای هشتمین بار قهرمان مسترز ۵۰۰ امتیازی بازل شد. فدرر با این قهرمانی فاصله‌اش را با رافائل نادال مرد شماره یک تنیس جهان به ۱۴۶۰ امتیاز کاهش داد. با توجه به این که دو مسابقه دیگر (مسترز ۱۰۰۰ امتیازی پاریس و فیثال تور جهانی تنیس در لندن) تا پایان فصل باقی مانده، پرافتخارترین مرد تنیس جهان این بخت را دارد که سال را در صدر رده‌بندی جهانی تمام کند. فدرر که سال بسیار موفقی را پشت سر می‌گذارد این فصل در ۷ تورنمنت قهرمان شده است. تنیس‌باز ۳۷ ساله سوئیسی آسمال جام قهرمانی دو گرنداسلم (آوین استرالیا و ویمبلدون) را بالای سر برد تا تعداد قهرمانی‌هایش را در این مسابقات به ۱۹ برساند. پیروزی مقابل فدرر می‌توانست آخرین سهمیه مسابقات فیثال تور جهانی تنیس در لندن را نصیب دل‌پوترو کند. اما این تنیس‌باز ۲۹ ساله آرژانتینی که هفته قبل

پیروزی تیم تازه وارد کاتالونیا بر رئال مادرید

شکست این فصل رئال مادرید در لالیگا شد. جیرونا که اولین فصل حضور خود در بالاترین دسته فوتبال اسپانیا را تجربه می‌کند، پیش چشم ۱۳۵۰۰ هواداری بازی می‌کرد که بسیاری از آن‌ها پرچم‌های کاتالونیا را به دست گرفته بودند. روز جمعه مجلس کاتالونیا استقلال این ایالت را تصویب کرد و بعد از آن دولت اسپانیا این

استقلال را غیرقانونی اعلام کرد و ماریانو راجوی، نخست وزیر اسپانیا، پارلمان کاتالونیا را منحل کرد. دولت اسپانیا همچنین رئیس و وزیران دولت مجلس کاتالونیا و همچنین رئیس پلیس این منطقه را از کار برکنار کرده است. پیروزی مقابل رئال مادرید سومین برد فصل

Tyre Land MECHANICAL REPAIRS 25 Elizabeth Street WETHERILL PARK Telephone: 02 9756 1300

Funerals are too important to leave to anyone... WN BULL FUNERALS Leaders in Personal Service (02) 9519 5344

صرافی جوادی We Transfer Your Money Safer, Smarter And More Secure 1300 777 177

آژانس مسافرتی ای تی ای Air Travel Services Suite 305, level 3 32 York St. Sydney NSW 2000 Tel: 02 8014 9608

Sydney Auto Tech All Mechanical Repairs 0423 426 615

HAIR & BEAUTY SALONS MILANO Hair & Beauty Salon 02 9411 7722

PATISSERIE بستنی شیراز 195 Merrylands Road Merrylands 2160 PH: (02) 9637 9032

آژانس مسافرتی اینترنشنال تور اند تراول 201 Northumberland Street Liverpool NSW PH: +61 (02) 9822 5792

فصلی ویعصر در مرلندز انواع گوشت تازه 02 9897 7497

HAIR TALKS ROUSE HILL 13010-14 Market Ln, Rouse Hill NSW 2155 PH: 02 8882 9590

RESTAURANT & CATERING رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

PAMIR RESTAURANT رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

CAR DEALERS WEST END MAZDA 590 Church Street North Parramatta PH: 1300567397

ROUSE SALON The Professional Cutting Crew 0411 884 488

رستوران فارسی در تاپ راید 20a Church St, Ryde PH: 02 8095 0039

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

Castle Hill Volkswagen نمایندگی بزرگ و مجهز فولکس واگن 02 8841 5888

Insurance یزین شما سیر بلا می‌خواهد 0411 884 488

MADO Cafe & Restaurant رستوران مادو در اوبرن 63 Auburn Rd, Auburn PH: 02 9643 5299

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

CAR RENTAL Elite Charter Services 0404777467

Migration Consultants دفتر امور مهاجرت اعظم حفتری 02 8034 6901

رستوران آرکید با مدیریت و کادر ورزیده 342 Pacific Hwy, Crows Nest Tel: 02 9439 4488

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

FAHIM CLEANING شرکت خدمات نظافت فهیم در ملبورن 0432 222 490

LAWYERS & SOLICITORS دافتر و کالت پارسی 02 9728 5678

کافه رستوران تراس در پاراماتا 401 Church Street, Parramatta PH: 02 9890 9787

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

DRIVING SCHOOLS RAZ Driving School آموزش رانندگی راز (بزرگ) 0421 399 702

DAVID LEGAL دافتر و کالت پارسی 02 9728 5678

ARIA FOOD STORE فروشگاه آریا 34 Ross Street North Parramatta PH: 02 9683 7330

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

FINANCE BROKERS & LOANS امور وام و ساخت 02 9446 3479

دافتر و کالت پارسی دافتر و کالت پارسی 02 9728 5678

BESTWAY SUPERMARKET 200-208 Lonsdale St, Dandenong VIC PH: 03 8759 0006

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

FLOORING A&T Group امور وام و ساخت 02 9446 3479

دافتر و کالت پارسی دافتر و کالت پارسی 02 9728 5678

PEDDY SUPERMARKET پدی سوپرمارکت 111 Main Street Blacktown NSW PH: 02 8678 3413

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

FOOD IMPORTERS AUST ARIA FOOD IMPORTERS 02 9645 6003

گروه مهاجرت پاریس دافتر و کالت پارسی 0403 911 166

فروشگاه زمزم در اوبرن 36 Station Street Auburn 8021 9292

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

FUNERAL DIRECTORS Bestaste Premium Quality 02 9645 6003

MONEY EXCHANGE KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE صرافی کیهان 03 9787 8942

PERSIAN GROCERY فروشگاه پرشین گروسی 54 West Thebarton Rd. THEBARTON S.A PH: (08) 8443 8599

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729

FUNERAL DIRECTORS GUARDIAN FUNERALS North Ryde 9887 2244

ارز بیویا ارسال ارز 02 9801 5588

آژانس مسافرتی سان تراول 02 8249 1832

رستوران پامیر در بلک تاون 110 Main St, Blacktown PH: 0470 134 729



## SILVER DECOR

### پرده دوزی سیلور دکور




**FREE**  
Measure  
& Quote

اندازه گیری  
و قیمت گذاری  
رایگان

با ارائه کلیه طرح های کلاسیک و جدید پرده با پارچه ها و توره های زیبا مناسب با دکوراسیون داخلی و سلیقه شخصی شما  
**Ph: 02 9890 1034 | Mob: 0412 082 120**  
 Email: silver.decor@live.com.au

### Asan Driving School



**بیاوزیم چگونه رانندگی کنیم مطابق جدیدترین قوانین NSW**

با همیاری: فرغ ناشی

www.asandriving.com  
 Mobile: 0469 626 100  
 North Shore, Parramatta & The Hills Shire

## میوند سوپرمارکت

با بخش انواع مواد غذایی حیوانات، ترشیجات، سبزیجات خشک و کنسرو، آجیل و خشکبار، انواع برنجهای سیله و بسمتی و 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 نمایید

**260-262 Thomas St. Dandenong Vic 3175**  
**Tel: (03) 9791 9990 Mob: 0401 004 463**

### LIVE 2 DRIVE

It's in your hands

## 0421 951 752

### آموزش 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: mino\_daemi@yahoo.com.au  
 www.live2drivedrivingschool.com.au

## آگهی استخدام

به چند نفر برای کار تمیزکاری Cleaning بطور نیمه وقت نیاز مندیم

آشنایی به زبان انگلیسی در حد ابتدایی ضروریست. کار نیمه وقت در سراسر سیدنی و حومه خواهد بود. لطفا با ما بین ساعات ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر با تلفن **9126 9489** تماس بگیرید و یا روی دستکاه پیام گیر پیام و شماره تماس بگذارید ما با شما تماس خواهیم گرفت توجه: ما به زبان فارسی صحبت نمی کنیم

## خانه های نوساز برای فروش

**4 درصد** قیمت تخفیف برای پیش پرداخت به شما کمک میکند

چهار اتاق خواب - دو حمام و دستشویی - دو گاراژ

در گلبرون **Goulburn** شروع قیمت از **\$445,000**

برای آگاهی بیشتر با ما تماس بگیرید **0423862554**  
 adenna-homes@outlook.com

### تدریس موسیقی ناصر غریبی ویولونیست و آهنگساز



برای آموزش ویلن و آواز هنرجو می پذیرد **0408 462 662**  
 www.nasrgharibi.com

### تغییر مسیر اخراج پناهجویان افغان از ایران، مسیری خطرناک و پرهزینه

تجدید به آن نگاه می کنند. شماری از تاجران که از طریق اسلام قلمه به ایران سفر می کنند، نیز گفته اند که در این مسیر آزار کارهای سازمانی میار. این کمپ در گذشته بسیار مزدخم بود اما حالا خالی است. عین الدین اسلمی کارمند اداره عدوت مهاجرین هرات و مسئول کمپ انصار هم نظر نکرده، بی بی سی تلاش کرد تا نظر مقام های کنسولی ایران در هرات را به دست آورد اما موفق نشد. شماری به این باورند که هدف ایران از تغییر این مسیر، نشان دادن دشواری های بازگشت دوباره به ایران است تا مهاجران اخراج شده، دوباره به آن کشور نروند. اینها به نظر می رسد این هدف نیز چندان عملی نباشد. یکی از افغان هایی که پس از سی سال اقامت در ایران به صورت ناگهانی بازداشت و مرز شده و به سختی خودش را تا هرات رسانده، می گوید اگر کاری پیدا نکند دوباره برای یک سفر دشوار و خطرناک آماده خواهد شد. او که حاضر نیست، نامش در گزارش درج شود، می گوید در افغانستان زمینه کار وجود ندارد و اگر به سته بیلد دوباره به صورت غیرقانونی به ایران خواهد رفت. پیش از این عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور ایران نیز در گفت و گو با خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا گفته بود که اکثر مهاجران اخراج شده افغان به دلایلی که افغانستان تسلط کافی بر مرزهایش ندارد، دوباره به ایران بازگشته اند. به گفته مقامات ایرانی، در آن کشور حدود ۸۰۰ هزار مهاجر افغان غیرمجاز شناسایی شده است.

### مقام های محلی ولایت ننگرهار در شرق افغانستان اعلام کرده اند که نفر را به دلیل برنامهریزی برای دست زدن به حمله انتحاری بازداشت کرده اند. یک خودرو که ۱۵۰ کیلوگرم مواد منفجره در آن جاسازی شده بود نیز به دست آمده است.

مقام های محلی در هرات می گویند مدتی است که دولت ایران شهروندان افغانستان را که فاقد اسناد قانونی نیز در آن کشور هستند به جای مرز اسلام قلمه در هرات، از طریق نیمروز به صورت غیرمجاز از مرز رد می کند. آنان می گویند تغییر مسیر انتقال افراد رد مرزی مشکلات فراوانی به وجود آورده است. کمبود امکانات پذیرایی در نیمروز و ناامن و پرهزینه بودن مسیر نیمروز تا دیگر ولایات شمال غربی افغانستان از دلایل اعتراض مقام های افغان به این تغییر بوده است. عزیز احمد، مردی که با خانواده شش نفری اش به طور قاچاق راهی اروپا بود در جریان سفر در مرز ترکیه به گرفتار پلیس ایران شد و بعد شهر به شهر تا نیمروز در جنوب غرب افغانستان انتقال یافت و از آنجا رد مرز (خراج) شد. او می گوید: ما را مشهد آوردند. از مشهد و اردوگاه سفید سنگ تا هرات یک قدم راه است. می توانستند از این راه ما را رد کنند اما ما را به زابل زاهدان بردند. من چهار تا بچه دارم. یکم حتی شیرخوار است. (مامور ایرانی) بالا می شد، می گفت کرایه همین کودک کسری را باید ۶۵ هزار تومان بدهی، می گفتیم این کودک خردسال است و کرایه ندارد. یک وقت نه حتما باید بپردازیم. عزیز احمد ممکن است اثرات منفی این سفر پرخارخانه و پر دردسر را تا مدت ها احساس کند. کمپ انصار در شمال شرقی شهر هرات از طرف ریاست امور مهاجرین برای پذیرایی کوتاه

### مقام های ولایت ننگرهار از بازداشت سه حمله کننده انتحاری خبر دادند

این افراد در ناحیه دوم شهر جلال آباد توسط نیروهای امنیت ملی افغانستان بازداشت شدند. این سه نفر در نظر داشتند که یک حمله گروهی را در شهر جلال آباد مرکز ولایت ننگرهار راه برند. بازداشت شدگان نیمه افغانستان و یکی نیز شهروند پاکستان و ساکن شهر چمن در آن کشور بوده است.

## خواب و پیچیدگیهایش

برای سلامت ذهنی و یکی از دلایل طول عمر تلقی می کنند. دانشمندان، درمان شبانه می برد و فقط در طول یک خواب عمیق و با کیفیت و معمولا در خواب شبانه ی ملودم اتفاق می افتد و شاید بتواند توضیح دهد که چرا افرادی که خواب کم می کنند و خواب بی کیفیت می بینند) مغز فقط خواب روز را به شکل سازمان یافته تر بازبینی نمی کند بلکه احساسات متصل به این تجدید خاطره را نیز پردازش می کند. در این موارد، حافظه به طور کلی از نظر احساسی فشار می آورد و به صورت مداوم هر بار که مغز می خواهد بخوابد دوباره آن احساسات ترس، غصه، عصبانیت یا لذت در خواب پردازش می شود. لازم نیست که هر حادثه یا تجربه ای را با جزئیات کامل و با همه ی واکنش های احساسی به خاطر بیابورد. اما جدا کردن وجوه احساسی که خاطره ی عصبانیت زیاد یا خشم بر فردی که در ترفیق می آید. کمبود خواب می تواند باعث تسریع در فراموشی شدن سوابق مغز شود و امراضی چون آلزایمر را به وجود بیاورد که از هر سه سالمند، یکی از آن بین می برد. تحقیقی که روی موش ها شد ما را به بازنگری اساسی روی مزایای خواب و می داند. این تحقیق نشان داد که وقتی که بدن خواب است مغز و بدن بسیار فعال هستند، اما ما از بیشتر چیزهایی که در این دوره اتفاق می افتد آگاه نیستیم. خوابیدن یک موقعیت فعال در سطح مولکولی است. مغز در طول روز، منابع انرژی را برای اینگیرختن اعصاب به کار می برد. در طول شب، کلیدی زده می شود بنابراین مغز می تواند از تعطیلی سوخت و ساز برای انجام بعضی تمیزکاری ها سود ببرد. خواب مزایای است مهم برای فعالیت بیولوژیکی. مقطعی که بدن سامانه های داخلی را بررسی می کند و این موضوعی است که پزشکان آن را فاکتوری مهم

مقام های محلی ولایت ننگرهار در شرق افغانستان اعلام کرده اند که نفر را به دلیل برنامهریزی برای دست زدن به حمله انتحاری بازداشت کرده اند. یک خودرو که ۱۵۰ کیلوگرم مواد منفجره در آن جاسازی شده بود نیز به دست آمده است.

است. ژنرال دوستم تا بالا گرفتن اختلافات با متحدان رئیس جمهوری افغانستان بود و نقش مهمی در به قدرت رساندن اشرف غنی ایفا کرد. اما پس از ایجاد دولت وحدت ملی، آقای دوستم پیوسته از نادیده گرفته شدن دیدگاهش در دولت شاکی بود و در چند مورد نزدیکان رئیس جمهوری را به حمایت از مخالفان دولت در شمال افغانستان منتهم کرده بود. معاون تبعید شده رئیس جمهور غنی در چند ماه ابتدای اقامتش در ترکیه به فکر ایجاد ائتلاف علیه اشرف غنی شد تا بتواند بر حکومت فشار وارد کند. او ائتلافی را با دو چهره مخالف اشرف غنی و رئیس حزب جمعیت و وزیر خارجه افغانستان ریقیمان سابق منطفه ای اش، محمد محقق، معاون بلخ و چهره با نفوذ شمال و محمد حنیف، معاون ریاست اجرایی که از اشرف غنی دل خوشی نداشته اند، در شهر انکارا ترکیه ایجاد کرد، اما آن ائتلاف تا حالا که پنج ماه از ایجاد آن می گذرد، نتوانسته سربلند کند و رسما فعالیت ائتلاف نجات افغانستان» در نطقه خنثی شده اما اعضای آن هنوز امیدوارند این ائتلاف فعالیت خود را در افغانستان آغاز کند و باور دارند که می تواند نقش مهم در انتخابات آینده ریاست جمهوری و تعیین رئیس جمهوری بعدی ایفا کند. حدود سه ماه پیش زمانی که هواپیمای حامل ژنرال دوستم اجازه نشست در فرودگاه مزارشریف را نیافت، او دوباره به ترکیه رفت و تا حال ظاهرا می برد. آقای دوستم اتهامها تجاوز جنسی را رد می کرد. او تا توطئه سیاسی علیه خود خوانده

## بیک پاریسان

## اولین محموله بزرگ گندم هند از طریق چابهار به افغانستان می رسد

می دهد: این بندر می تواند نقش خوبی در وصل مرکزی و حتی اروپایی داشته باشد و ما آرزومند هستیم که دیگر کشورها هم از این بندر استفاده کنند. هند در یک و نیم دهه گذشته برای تحکیم روابط اقتصادی با افغانستان تلاش زیادی کرده است. این کشور از سال ۲۰۰۲ میلادی وعده کمک ۱.۱ میلیون تن گندم به افغانستان را کرده که تا حالا بیشتر از هفتصد هزار تن آن را از راهای مختلف به افغانستان رسانده است. حالا مقامات هر دو کشور امیدوارند که ۱۱۰ هزار تن گندم کمک هند تا شش ماه دیگر از طریق چابهار به افغانستان برسد. افغانستان به عنوان یک کشور محاط به خشکی همواره به راهای ترانزیت کشورهای همسایه خود بویژه پاکستان نیازمند است، هر چند پاکستان گاهی هم برای افغانستان مشکلات ترانزیتی ایجاد می کند. افغانستان سالها است تلاش دارد تا از این وابستگی بکاهد و می گوید بندر چابهار می تواند به یک نقطه مهم همکاری های منطقه ای و جهانی تبدیل شود.



نظور برداشتن موانع و با استفاده از جغرافیا و امکان راه هدلیز هوایی را افتتاح کردیم و اینک برای گسترش آن تلاش می کنیم تا راه های آبی را هم بیمیامیر و به همیدگر برسیم. صلاح الدین ربانی، وزیر امور خارجه افغانستان رقم گفت بندر چابهار تجارت و ترانزیت در منطقه را افزایش

اولین محموله کمک های هند که از طریق بندر چابهار در ایران به افغانستان خواهد رسید، امروز یکشنبه ۷ عقرب/آبان هند را ترک کرد. این محموله شامل ۱۵ هزار تن گندم کمکی هند به افغانستان است. وزیران امور خارجه افغانستان و هند در یک کنفرانس ویدیویی استفاده از بندر چابهار را برای نزدیکی روابط و توسعه اقتصادی هر سه کشور مهم خواندند. سال گذشته افغانستان، هند و ایران موافقتنامه سه جانبه چابهار را امضا کردند که بر مبنای آن افغانستان و هند می توانند مبادلات تجاری شان را از طریق بندر چابهار ایران انجام دهند. سوشما سوراچ، وزیر امور خارجه هند کنفرانس ویدیویی امروز اعلام کرد ارسال محموله های گندم به افغانستان آغاز شده و گفت که این محموله ها از بندر کندلا در ایالت گجرات از طریق بندر چاه پهلر به افغانستان می رسد. هند در سال جاری میلادی وعده کرده ۱۱۰ هزار تن گندم به افغانستان کمک کند که در شش ماه آینده از راه بندر چابهار به افغانستان خواهد رسید. قرار است این گندم در ذخایر استراتژیک وزارت زراعت و مالداری در شش ولایت افغانستان

## غنی: انتخابات فدراسیون فوتبال بدون دخالت برگزار شود

دارد که در شش ماه آینده باید درباره این برنامه پنج ساله به نتیجه رسید. در این دیدار محمد یوسف کارگر، معاون فنی فدراسیون فوتبال افغانستان گفت که تیم شاهین آسمایی، قهرمان لیگ برتر فوتبال افغانستان بعد از این به عنوان نماینده افغانستان در مسابقات باشگاه های آسیا شرکت خواهد کرد. آقای غنی وعده داد که حکومت آماده است که تدابیر و تسهیلات لازم را جهت اشتراک ورزشکاران فوتبال در مسابقات آسیایی نیز در نظر گیرد. رئیس جمهوری افغانستان وعده داده که در سه سال آینده، ۱۰۰ پورسیه به ورزشکاران فوتبال کشور خواهد داد. در این دیدار محمد یوسف کارگر، گفته که ورزشکاران فوتبال افغانستان با درخشش در مسابقات ملی و بین المللی، توانسته اند دستاوردهای بزرگی داشته باشند. آقای کارگر گفت که در مسابقه لیگ برتر افغانستان هشت تیم، از هشت زون کشور انتخاب شده و این لیگ با پیام یک صلح و شماره همبستگی، وحدت، صمیمیت و دوستی شکل گرفته است.



و وعده ای اینکه زمینه را برای سهم گیری جوانان که در تمام ولسوالی های افغانستان مجتمع های ورزشی ایجاد خواهد کرد و در هر ولسوالی لیگ دینار می کرد گفت که باید زمینه دوباره فعالیت های ورزشی در مکتب/ مدارس و

محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان اعلام کرده که انتخابات فدراسیون فوتبال افغانستان باید بدون دخالت افراد و گروه ها و به شکل شفاف و براساس مقررات بین المللی فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) برگزار شود. دخالت های سیاسی و جنجال ها در فوتبال افغانستان چندی قبل پای نمایندگان فیفا را به کابل کشاند. ماهها است که برگزاری انتخابات برای تعیین رئیس جدید فدراسیون فوتبال افغانستان به دلیل همین دخالت ها به تاخیر افتاده و فوتبال افغانستان را با چالش های زیادی مواجه کرده است. مسئولان فوتبال افغانستان می گویند که حکومت چند سال است که بودجه فدراسیون فوتبال افغانستان نپرداخته و این نهاد برای تامین هزینه های خود از بازرگان افغان کمک گرفته است. آقای غنی که با مربیان و بازیکنان تیم شاهین آسمایی، قهرمان لیگ برتر فوتبال افغانستان، میوند اتلان، نایب قهرمان لیگ لیگ دینار می کرد گفت که باید زمینه دوباره فعالیت های ورزشی در مکتب/ مدارس و

## افغانستان خواهان تحریم رهبران طالبان در سازمان ملل شد

حدود یک سال پیش، افغانستان بعد از امضای توافقنامه صلح حکومت وحدت ملی افغانستان با گلبدین حکمتیار، رهبر حزب اسلامی، از کمیته تحریم های شورای امنیت سازمان ملل خواست که نام هیئت های اخذنژاده، رهبر گروه طالبان و برخی سران دیگر این گروه در فهرست تحریم های سازمان ملل، سرگرم کرداری اطلاعات درباره آنها است. امنیت ملی افغانستان، رهبر گروه طالبان و سران اقدام هایی را انجام خواهد داد. حکومت افغانستان از چند ماه به این طرف تلاش کرده تا نام رهبر

برخی اعضای این کمیته که به کابل آمده بودند دیدار کرد. به گفته آقای فیصل، رئیس اجرایی افغانستان همچنین از کمیته تحریم های شورای امنیت سازمان ملل خواست تا مکانیزم نظارت شان را بهتر کند تا تحریم موثرتر باشد. این کمیته گفته که در زمینه جلوگیری از تسهیلات امنیتی و آوردن صلح همراه افغانستان است و درباره تقاضای حکومت افغانستان اقدام هایی را انجام خواهد داد. حکومت افغانستان از چند ماه به این طرف تلاش کرده تا نام رهبر

عبدالله عبدالله، رئیس اجرایی حکومت وحدت ملی افغانستان از کمیته تحریم های شورای امنیت سازمان ملل خواسته که گروه طالبان را به عنوان گروهی تروریستی قلمداد کند و نام ملاحظاتی اخذنژاده، رهبر آن و دیگر اعضای رهبری این گروه را وارد فهرست تحریم های سازمان ملل کند. معاون سخنگوی ریاست اجرایی افغانستان به بی بی سی گفت که آقای عبدالله روز یکشنبه ۷ عقرب/آبان با غیرت عمروف، رئیس و

## افغانستان از پاکستان خواسته برای رهایی مقام ربوده شده افغان تلاش کند

پنج عقرب/آبان رخ داده است. گفته می شود که معاون والی کتر برای مداوا به شهر پشاور سفر کرده بود. تا هنوز انگیزه ربوده شدن آقای احمدی مشخص نشده است. گروه طالبان دست داشتن در این رویداد را رد کرده است. پیش از این در اواخر سال ۱۳۹۴

این کشور به سفیر افغانستان در اسلام آباد و کنسول این کشور در شهر پشاور وظیفه سپرده تا این قضیه را به طور جدی پیگیری کنند. به گفته او، محمد نبی احمدی معاون والی کتر در منطقه دیگری شهر پشاور از سوی افراد مسلح ناشناس ربوده شده است. این رویداد روز جمعه

وزارت خارجه افغانستان می گوید مقام های پاکستانی را در جریان ربوده شدن معاون والی کتر در شهر پشاور پاکستان قرار داده اند و آنها را تلاش رهایی او هستند. صیبت احمدی، معاون سخنگوی وزارت خارجه افغانستان به بی بی سی گفت وزیر خارجه

## فعالیت ۸۰۰ شرکت دارویی در افغانستان تعلیق شد

نیاز خود را به ارزش حدود ۶۰۰ میلیون دلار، از کشورهای پاکستان، ایران، هند و کشورهای دیگر وارد می کند. پیشکان می گویند واردات داروهای با کیفیت نامطلوب، سیستم درمانی را دچار مشکل کرده و بیشتر بیماران از عدم نظارت بر واردات دارو انتقاد می کنند. ۴۰ درصد داروهای وارداتی نامطلوب است. اداره تنظیم دارویی افغانستان می گوید کمتر از

افغانستان در ایران ضمن اعلام این خبر گفت که در مورد رفع مشکلات اساتید دانشگاه افغانستان که برای ادامه تحصیل به ایران آمده اند ما، جنبی صدیقی صحبت کرده است. هر یک از اتباع غیرایرانی که متقاضی شرکت در

به دنبال ملاقات سفیر افغانستان با معاون وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ایران، دانشجویان افغان از این به بعد می توانند در تمامی دانشگاه های مراکز استان ایران تحصیل کنند. نصیر احمد نور، سفیر و نماینده فوق العاده



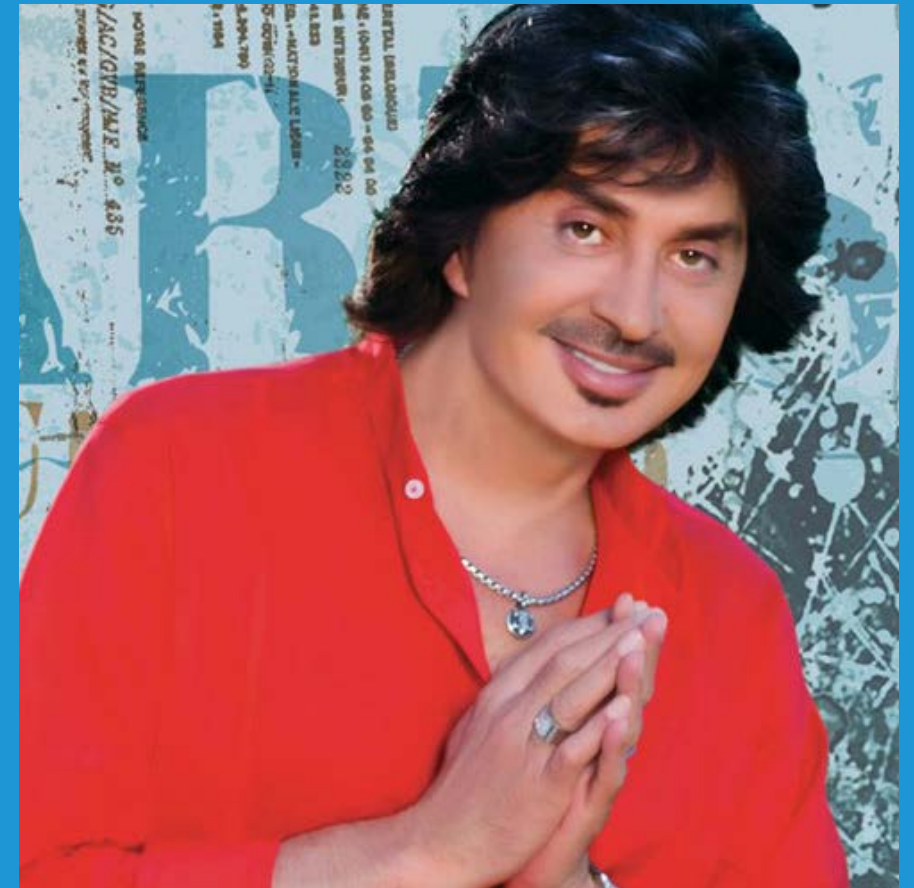
# 5 days Cruise with stars on Royal Caribbean 5-9 December 2017

**info: 0418 660 399**

**ON SALE NOW**



[www.facebook.com/Parsian Australia](http://www.facebook.com/Parsian Australia)



# Andy Michael Shahram



Sponsored by injob



RoyalCaribbean  
INTERNATIONAL

