

# 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 1037 Thursday December 7th, 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 MARA در استرالیا - 1571733 MARN

Suite 602, 7 Railway St Chatswood NSW 2067

Tel: 02 8034 6901 Mob: 0414 187 045

Email: ajafari@ajmigration.com

Website: www.ajmigration.com

## Castle Hill Volkswagen

### نماینده بزرگ و مجهز فولکس واگن

#### به مدیریت علی میراسکندری

### در Castle Hill

#### در خدمت همزبانان گرامی

Unit C, 2 Packard Ave Castle Hill, NSW 2154

Phone: 02 8841 5888

Phone: 02 8859 0696

castlehillvolkswagen.com.au

## صرافی نیک

خرید و فروش ارز

به بهترین قیمت روز

و در اسرع وقت

به مدیریت محسن نیکی بین

0422 10 20 77

www.sarafinik.com.au | mohsen@sarafinik.com.au

Shop 7/20 McFarlane St. Merrylands

## ALLURIFY Cosmetic Clinic

### کلینیک پوست و زیبایی

Non-Surgical Face Lift Fillers

Anti-Wrinkle Treatment Lip Augmentation

Brow Lifting Skin Needling & Refinements

Chins & Cheeks Facial Rejuvenation

### دکتر شهرام صارمی

Dr Shahrnam Saremi is one of Australia's top cosmetic specialists & has extensive experience in the field of cosmetic medicine, plastic & reconstructive surgery, skin cancer & skin care.

A: 100/7 HOYLE AVE CASTLE HILL P: 1021 8677 9061 M: 0468 833 774

WWW.ALLURIFY.COM.AU

## انواع وام

### انواع وام مسکن و اماکن تجاری

### وام شخصی و کردیت کارت

### وام اتومبیل شخصی - تراک - کامیون و موتورسیکلت

### انواع وام شغلی و خرید وسایل کار (Business Loan)

### برای دریافت هرگونه وام قبلا با ما مشورت کنید

P: 02 9446 3479

M: 0405 586 586

E: kabiri@a-igroup.com.au

A: 6b/43a Florence Street, Hornsby NSW. 2077

## بیزنس شما سپر بلا میخواید

### Insurance NSW

#### شرکت بیمه Insurance NSW

با مجرب ترین کادر تخصصی

در صدور انواع بیمه نامه های بیزنس

با تخفیف ویژه در سرتاسر استرالیا

در خدمت هموطنان فارسی زبان میباشند.

### Public Liability

### Tradies Insurance

### Certificate of Currency

جهت برقراری ارتباط و دریافت مشاوره رایگان

با شماره 0401 884 488

میثم سلیم آبادی تماس حاصل فرمایید.

www.insw.com.au | info@insw.com.au

## بهترین وام - کمترین بهره

### \$1250 cash back for Christmas

FINANCE ONLY

Let me get your existing home loan into shape for Summer with a new low rate and we could be calling you up for Christmas!

Nooshin Nikoie

انواع وام مسکن (مسکونی و تجاری)

وام Re-Finance وام فعلی شما با بهره کمتر

وام ساخت مسکن

وام یکپارچه سازی بدهی های شما

وام خرید ماشین (شخصی و با شرکتی)

وام تعمیرات و نوسازی منزل

وام شخصی

0406 898 333

nooshin.nikoie@financeonly.com.au

Level 6, 10 Help St. Chatswood 2067

credit representative no. 426285

## دیوان عالی آمریکا اجازه اجرای کامل فرمان مهاجرتی ترامپ را داد

## سهراب مرادی رکورد وزنه برداری جهان را در آمریکا شکست



مسابقات آسمال به وزنه برداری از لیوانی رسید که مجموع وزنه های او در یک ضرب کیلوگرم را در مسابقات جهانی وزنه برداری آمریکا شکست و سه مدال طلا گرفت. آقای مرادی بعد از آن که قهرمانش ان در حرکت دو ضرب را قلمی کرد، توانست با بالا بردن وزنه ۲۳۳ کیلوگرمی رکورد دوزخبر جهان را یک کیلوگرم بالا ببرد. سهراب مرادی در حرکت یک ضرب هم مدال نقره، روی سکوی سوم ایستاد. در این بخش و همین طور مجموع، مدالی کسب کند. او در یک ضرب نقره گرفت. مسابقات قهرمانی وزنه برداری جهان آسمال در شهر آناهائیم ایالت کالیفرنیا در غرب آمریکا برگزار می شود.

## اردوغان: آمریکا هرگز نمی تواند ترکیه را محاکمه کند

رجب طیب اردوغان گفته است که آمریکا هرگز نمی تواند ترکیه را در دادگاه محاکمه کند. اشاره آقای اردوغان، رئیس جمهوری ترکیه، به پرونده ای است که در آن، او به دور زند و نقض تحریم های آمریکا علیه ایران متهم شده است. آقای اردوغان در گردهمایی هواداران حزب عدالت و توسعه، گفت کسی که او را متهم کرده از طرفداران فتح الله گولن است. او همچنین به دادگاه درباره معاملاتش در سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ گفت. اطلاعاتی داده است. آقای ضراب گفته هاگان آتیلا به همراه سلیمان اصلان، مدیر کل سابق بانک دولتی هالک، در طراحی معاملات تحریم های ایران از طریق بانک های ترکیه متهم کرده اند؛ از این میان رضا ضراب، تاجر طلا و هاگان آتیلا، از مدیران بانک هالک، تنها متهمانی هستند که بازداشت شده اند. هاگان آتیلا اتهاماتش را رد کرده، اما رضا ضراب با پذیرفتن اتهاماتش با هیات دادستانی دادگاه آمریکایی همکاری می کند. رضا ضراب، بازرگان ایرانی-ترکیه ای که در جریان بودن تحقیقات از دادن اطلاعات بیشتر معذور است. ایست پارک های آمریکا یک نهاد فدرال است که مسئولیت تأمین امنیت در پارک های ملی در واشنگتن دی سی، سان فرانسیسکو و شهر نیویورک و برخی مناطق دیگر را بر عهده دارد.



بلافاصله پس از رسیدن به قدرت دستوری را برای جلوگیری از سفر و مهاجرت شهروندان هفت کشور عمدتاً مسلمان برای ۹۰ روز صادر کرد. آن فرمان با تظاهرات و چالش های حقوقی در دادگاه ها مواجه شد. یک نسخه اصلاح شده فرمان در ماه مارس صادر شد که عراق را از فهرست مسلمانان، که آقای ترامپ در بیانیه هایش مکرراً و صریحاً به آنها اشاره می کرد، می کرد. در ماه ژوئن دیوان عالی اجازه داد آن فرمان فقط در مورد کسانی که با آمریکا پیوندی اصل ندارند اجرا شود. فرمان سوم آقای ترامپ در اواخر ماه سپتامبر امضا شد. این فرمان دو کشور کره شمالی و ونزولا را به فهرست اضافه می کرد و دادگاه های بدوی اجازه فرمان در مورد این دو کشور اجرا شود. نظر دادگاه های فدرال چیست؟ ترامپ ۹۰ تا ۹۹ درصد مسلمان هستند و نوشت: غیرمنطقی بودن دعوی دولت محسوس است.

## اعتراض رسمی ایران به آمریکا در پرونده کشته شدن بیژن قیصر

وزارت امور خارجه ایران اعتراض رسمی خود را در ارتباط با کشته شدن یک ایرانی-آمریکایی به ضرب گلوله پلیس آمریکا به دولت این کشور ابلاغ کرده است. بهرام قاسمی، سخنگوی وزارت امور خارجه ایران گفت که اعتراض به کشته شدن بیژن قیصر، از طریق سفیر سوئیس در تهران به عنوان حافظ منافع آمریکا در ایران و با تسلیم یک یادداشت رسمی به دولت آمریکا انجام شده است. آقای قاسمی گفت که وزارت خارجه در این یادداشت رسمی با اشاره به اقدام خشونت آمیز و غیرقابل قبول پلیس آمریکا در تیراندازی به بیژن قیصر، خواهان توضیح رسمی دولت آمریکا و روشن شدن ابعاد این حادثه تأسف بار و غیرقانونی شده است. وزارت امور خارجه ایران از ایالات متحده خواسته که عوامل این اقدام را مورد پیگیری قضایی قرار دهد و خسارات وارده را جبران کند. حدود یک هفته پیش پلیس فدرال آمریکا (اف بی ای) اعلام کرد که بیژن قیصر در روز ۱۷ نوامبر به ضرب گلوله پلیس در ایالت ویرجینیا کشته شده بود. در بیمارستان جان خود را از دست داده است. به گفته پلیس پارک های آمریکا، مأموران این نیرو عصر روز ۱۷ نوامبر خودروی جیب اسپرت آقای قیصر را به ظن دزدانگی او در یک واقعه تصادف و فرار از صحنه تعقیب و در نهایت در فورتهانت در ناحیه فرافاکس به او تیراندازی کرده بودند. بیژن قیصر، ۲۵ ساله و ساکن مک لین ویرجینیا، فارغ التحصیل دانشگاه ویرجینیا کامنولت بود و در شرکت پدرش حسابداری می کرد. خانواده او در بیانیه ای گفتند که پلیس سه بار به سر او شلیک کرده بود. خانواده بیژن قیصر او را شهروند نسل اولی زاده آمریکا با میراث ایرانی توصیف کردند که مخالف خشونت بوده و در جریان تعقیب و گریز پلیس مسلح همراه خود نداشته است. پرونده تیراندازی به آقای قیصر ابتدا در ایست فدرال آمریکا (اف بی ای) واگذار شد. نام مأمورانی که به بیژن قیصر شلیک کرده اند، دلیل تیراندازی و جزئیات تصادفی که گفته شده آقای قیصر در آن

## علی عبدالله صالح رئیس جمهور سابق یمن کشته شد



وزارت کشور دولت حوثی ها که در صنعا، پایتخت یمن مستقر است، با انتشار اطلاعیه ای اعلام کرد که علی عبدالله صالح، رئیس جمهور پیشین این کشور کشته شده است. در این اطلاعیه آمده است: علی عبدالله صالح و چند تن از همراهانش پس از آن کشته شدند که شبه نظامیان خود را به قتل مردم و راهزنی واداشتند و با کشورهای متجاوز همکاری کردند. تا هفته پیش طرفداران آقای صالح در کنار حوثی ها علیه عبدالله منصور هادی، رئیس جمهور کنونی یمن می جنگیدند. این در حالی است که تنش های طولانی مدت سیاسی و اختلاف بر سر مسجد اصلی صنعا، پایتخت این کشور که در کنترل شورشیان بود باعث درگیری های شدیدی از چهارشنبه هفته پیش شد که بیش از ۱۲۵ کشته و ۲۳۸ زخمی به جا گذاشت. گزارش شد که نیروهای حوثی پس از چهار روز جنگ شهری در صنعا موفق شدند نیروهای وفادار به آقای صالح را از بخش های زیادی از شهر به عقب برانند و به اقامتگاه آقای صالح نزدیک شوند. سازمان ملل می گوید که حملات هوایی به صنعا شدت یافته و نبردها در حال گسترش به سایر استان ها مثل حجه است. گزارش دفتر هماهنگی کمک های انساندوستانه سازمان ملل حاکیست که جاده ها مسدود شده و تانک ها در خیابان ها مستقرند. بعضی از شدیدترین نبردها در ناحیه دیپلماتیک در نزدیکی مجتمع سازمان ملل در جریان است. تاخت ربهیری عربستان در یمن هم به همزمان گزارش شده که عبدریه منصور هادی، رئیس جمهور دولت یمن که مورد حمایت عربستان است، به نیروهای وفادار علی عبدالله صالح از پنج روز پیش مهمیانی خود را با حوثی ها به هم زد و در صنعا بین نیروهای وفادار او و حوثی ها جنگ در گرفت. آقای صالح گفت که اگر ائتلاف به رهبری عربستان سعودی حمله به اهداف غیرنظامی را متوقف کند، او آمادگی دارد صفحهای جدید در روابط خود با عربستان بگشاید. پس از آن حوثی ها او را متهم به کودتا علیه ائتلافی که هرگز به آن باور نداشتند کردند.

# در پی اعتراض دانشجویان، دانشکده صنعت نفت آبادان تا اطلاع ثانوی تعطیل شد



در حالیکه اعتراض و تحصن دانشجویان دانشکده صنعت نفت آبادان بیش از دو هفته است که ادامه دارد، دانشجویان می‌گویند که به آنها اطلاع داده شده که این دانشکده تا اطلاع ثانوی تعطیل است.

دانشگاه صنعت نفت با انتشار اطلاعیه‌ای اعلام کرد: دانشجویان دانشکده [آبادان] از تاریخ ۲۷ آبان ماه تا کنون به بهانه درخواست‌های استخدامی از حضور در کلیه کلاس‌های درس امتناع ورزیده و علیرغم حضور اساتید در کلاس‌های درس به دلیل این اقدام دانشجویان، امور آموزشی دانشکده نفت آبادان کاملاً مختل و عملاً تعطیل بوده است.

در این اطلاعیه همچنین آمده که غیبت بیش از سه شازدهم جلسات درس در یک نیمسال باعث حذف درس و در صورت ادامه وضعیت فعلی باعث حذف ترم تحصیلی خواهد شد.

دانشجویان و فارغ‌التحصیلان معترض دانشکده صنعت نفت معتقدند که طبق آئین‌نامه این دانشکده، باید با شرط معدل و پس از فارغ‌التحصیلی به استخدام وزارت نفت در آیند. به گزارش خبرگزاری کار ایران، این دانشکده دانشجویان دانشکده نفت آبادان در بیانیه‌ای با اعتراض به تصمیم دانشگاه مبنی بر تعطیلی دانشکده، اعلام کرد: تا زمانی که از سوی مسئولان دولت درباره «تعیین وضعیت استخدامی» پاسخ مناسبی دریافت نکنند به تحصن خود ادامه می‌دهند.

در این بیانیه به مسئله بسته شدن نهارخوری دانشکده، قطعی اینترنت دانشکده و تعطیلی خوابگاه‌های دانشجویی از سوی مسئولان دانشگاه اشاره شده و آمده که دانشجویان دانشکده نفت آبادان حتی با قطعی آب و برق و گاز نیز این دانشکده را ترک نخواهند کرد.

اما در اطلاعیه دانشگاه صنعت نفت در این باره

قانون و تعهدی که از دانشجویان دریافت می‌شد، در وزارت نفت استخدام می‌شوند، اما این قانون از همان سال لغو و استخدام این دانشجویان ممنوع اعلام شد.

در روزهای گذشته تجمع هایی هم در مقابل ساختمان شرکت ملی نفت ایران و وزارت نفت در تهران برگزار شد.

به گزارش اینستا، معترضان می‌گویند پیش از این در یک فاصله زمانی ده ماهه چندین روز مقابل ساختمان مجلس و وزارت نفت تجمع کرده بودند که در نهایت در آخرین تجمع، رئیس دانشگاه صنعت نفت نیز اظهار داشت که وزارت نفت باید این دانش‌آموختگان را جذب کند.

اواخر مرداد ماه سال گذشته هم گروهی از دانش‌آموختگان بیش از یک هفته در مقابل مجلس ایران تحصن کردند. براساس راهنمای دفترچه کنکور سراسری سال‌های قبل، وزارت نفت متعهد به استخدام فارغ‌التحصیلان دانشگاه صنعت نفت در این وزارتخانه شده بود.

وزارت نفت ایران سه سال پیش در ابلاغیه‌ای استخدام این دانشجویان را در وزارت نفت ممنوع کرد و روند قبلی کارایی و جذب نیرو متوقف شد. دانشجویان معترض دانشگاه صنعت نفت سال پیش به دیوان عدالت اداری شکایت کردند که این نهاد علیه وزارت نفت رای داد.

در پی این شکایات، دیوان عدالت اداری وزارت نفت را به جذب و استخدام دانشجویان «گروه الف» دانشگاه صنعت نفت ملزم کرد. دانشگاه صنعت نفت، دانشگاهی دولتی، وابسته به وزارت نفت ایران است و چهار دانشکده شامل نفت اهواز، نفت آبادان، نفت تهران و علوم دریایی محمود آباد از زیرمجموعه های آن به شمار می‌روند.

مطابق و بر اساس رفتارهای مدنی دارند و در نماز جمعه گذشته ائمه جمعه شهرهای آبادان، خرمشهر و اهواز بشدت به مسئولان تذکر دادند که وضعیت دانشجویان این دانشکده را مشخص کنند و اعلام کنند که علت عدم استخدام آن‌ها چیست.

اعتراض‌ها در تهران همزمان با تحصن دانشجویان در آبادان، روز گذشته (شنبه یازدهم آذر ماه) تعدادی از دانش‌آموختگان دانشکده صنعت نفت نیز در مقابل ساختمان ریاست جمهوری در خیابان پاسپورت تهران تجمع کردند.

نذا نبوی، فارغ‌التحصیل دانشگاه صنعت نفت و نماینده دانشجویان معترض به خبرگزاری ایسنا گفت: «تا قبل از خرداد ماه سال ۹۴ گروه الف دانشگاه صنعت نفت بدون آزمون و بر اساس

دانشگاه صنعت نفت بدون آزمون و بر اساس

## WEST END MAZDA

North Parramatta No.1 Mazda Dealer In Australia

برای خرید انواع اتومبیل‌های مزدا در سیدنی

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



فاینانس اتومبیل با بهترین نرخ بهره  
**PH: 02 9186 4429**



590 Church Street North Parramatta NSW 2151

## شرکت حسابداری BKM

انجام کلیه امور مالیاتی شما (شخصی یا تجاری)  
توسط تیم مجرب و متخصص  
برای آگاهی بیشتر می‌توانید  
با مشاور فارسی زبان ما تماس بگیرید



(02) 8789 5100

98 Victoria Rd, North Parramatta NSW 2151

## کلینیک دندانپزشکی کریستال در سیدنی



شعبه بلک تاون  
شعبه وست مید



Competitive Prices  
Gap Free on  
Cleaning, Polishing & Fluoride  
Dr Najebeh Jangavar & Dr Anurag Joshi

ارائه کلیه خدمات دندانپزشکی  
با استفاده از جدیدترین تکنولوژی  
و مجرب ترین کادر دندانپزشکی

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



ارتودنسی و ردیف کردن دندانها  
کاشت دندان (ایمپلنت)  
روکش و دست دندان کامل  
جراحی های موضعی دهان  
پرکردگی های هم رنگ دندان



160 Bridge Rd, Westmead  
9635 6446  
Najebeh Janqavar

سفید کردن دندان  
درمانهای زیبایی

110 Flushcombe Rd, Blacktown  
9676 6036  
Dr Anurag Joshi

## گروه مهاجرت پارس

با مدیریت دکتر سعید عابدی

وکیل رسمی اداره مهاجرت استرالیا



گروه متخصصین ما با سالها تجربه  
در کنار شما خواهد بود

ویزاهای پناهندگی و بریجینگ  
ازدواج، نامزدی و فرزند  
توریستی و تحصیلی  
درخواست تجدید نظر

ترجمه مدارک شما توسط مترجم رسمی استرالیا

در صورتیکه در روند درخواست ویزا یا سیتی زن شیب  
به هرگونه کمک نیاز دارید با ما تماس بگیرید

Ph: 0403 911 166 | 02 8608 7766  
30 Cowper St. Parramatta 2150



## فروش رستوران ایرانی با سابقه خوب و درآمد بالا واقع در ایالت کوئینزلند

این رستوران در یکی از شهرهای توریستی این ایالت واقع شده و با توجه به فروش بالا میتواند شرایط اخذ ویزای بیزینس و اسپانسرشیپی را برای خریدار فراهم کند.

جهت اطلاع بیشتر با شماره موبایل زیر تماس بگیرید

0422 415 919

## بررسی پرونده مصادره کتیبه‌های هخامنشی در دیوان عالی

دانشگاه شیکاگو بوده است که شامل ۳۰ هزار کتیبه است. کتیبه‌های ۲۰۱۶ یک دادگاه تجدید نظر به نفع دانشگاه شیکاگو و علیه این شاکیان رای داده و گفته بود این الواح متعلق به دولت ایران نیستند که مصادره شوند. شاکیان از این حکم در دیوان عالی فرجام‌خواهی کردند که اکنون بررسی آن شروع شده.

در جلسه روز دوشنبه دیوان عالی شماری از قضات نسبت به امکان مصادره این الواح برای پرداخت غرامت به قربانیان ابراز تردید کردند. اعضای دیوان عالی تصمیم خواهند گرفت که آیا براساس قوانین فدرال امکان ضبط دارایی های یک دولت خارجی برای تامین غرامتی که دادگاه

## مین باقیمانده از جنگ ایران و عراق جان سه نفر را گرفت

سه نفر در حادثه برخورد با مین ضد تانک باقیمانده از جنگ ایران و عراق، در منطقه کلاویون از شهرستان مرزی مهران، جان خود را از دست دادند. مین منفر شده، مین ضد تانک بوده است و هر سه نفر بلافاصله در اثر شد انفجار کشته شدند. کشته شدن دو زن و یک مرد بوده‌اند. بر اساس گزارش خبرگزاری صدا و سیما ایران در مهران، این حادثه در منطقه پاکسازی شده اتفاق افتاده است. کمتر از یک ماه پیش هم در پی وقوع انفجار در حین عملیات

## ماجرای فهرست ۲۰ بدهکار بانکی ایران چیست؟

مهران امیرخسروی دیده می‌شود. او در دادگاه معروف به بزرگترین اختلاس بانکی ایران به ۲۰ سال زندان محکوم شده و گفته می‌شود خارج از ایران است. برادر او مافرد امیرخسروی بر اساس حکم قاضی همین پرونده اعلام عدم است. حسین هدایتی از مدیران و سرمایه‌گذاران ورزشی، مالک باشگاه استیل آذین و از اعضای سابق هیئت مدیره باشگاه پرسپولیس، یکی دیگر از کسانی است که نام آنها در این فهرست منتشر شده است. او البته داشتن هر نوع بدهی به بانک سرمایه را تکذیب کرده و از او نقل شده که گفته

این ۲۰ نفر چه کسانی هستند؟  
در میان این بیست نفر نام شرکت آریا متعلق به

## هفته نامه پیک پارسیان

توجه: از چاپ مطالب بدون نام و نشان معذومیر  
چاپ مطالب رسیده دلیل تأیید آنها نمیباشد  
مدیر مسئول فریبرز منصوری  
ناشر انتشارات پارسیان

Tel: 02 88835551  
0418 660 399

The Persian Herald  
P.O Box 344  
Kellyville NSW. 2155  
parsianaustralia@yahoo.com  
admin@persianherald.com.au  
www.persianherald.com.au



# تنش در شبه جزیره کره، آمریکا و کره جنوبی مانور مشترک برگزار کرده‌اند



در تازنده‌ترین مورد از این تنشها روز گذشته (شنبه) شب ۲ دسامبر (۱۱ آذر) هربرت مک مستر، مشاور

آمریکا و کره جنوبی از اوایل بهمن ماه روز دوشنبه ۴ دسامبر ۱۳۲۱ آذر مانور مشترک بزرگ نظامی خود را در شبه جزیره کره آغاز کردند. در این تمرین نظامی مشترک سالانه هوایی بین دو کشور، ۲۳ هواپیمای نظامی شرکت دارند از جمله ۶ جنگنده رادارگریز اف-۲۲. این مانور مشترک نظامی چند روز پس از آزمایش موشک بالستیک کره شمالی انجام شده است. تنشها بین آمریکا و کره شمالی در روزها و هفته‌های اخیر و پس از تازه‌ترین آزمایش موشکی کره شمالی، بسیار بالا گرفته است. کمی پیشتر و در آستانه شروع این تمرین‌های بزرگ نظامی مشترک بین آمریکا و کره جنوبی، کره شمالی این دو کشور را به کوبیدن بر طبل جنگ متهم کرد. در همین رابطه سرمقاله روزنامه رودانگ کره شمالی نوشت: این یک عمل کاملاً علنی و تحریک‌آمیز علیه جمهوری خلق دموکراتیک کره است که می‌تواند هر لحظه به جنگ اتمی منجر شود.

امنیت ملی کاخ سفید، گفت که آمریکا برای رسیدگی به تهدید کره شمالی «نمی‌تواند وقت تلف کند» و افزود امکان بالقوه بروز جنگ هر روز بیشتر می‌شود اگرچه در عین حال گفت که مناقشه نظامی تنها راه حل نیست. مشاور امنیت ملی آمریکا روز شنبه در مجمعی تخصصی در کالیفرنیا اظهار نظر می‌کرد. او در اشاره به کیم جونگ اون رهبر کره شمالی گفت: «راه‌هایی برای رسیدگی به این مشکل بدون درگیری مسلحانه وجود دارد، اما نمی‌شود وقت تلف کرد چون او بیش از پیش (به مقصودش) نزدیک شده و دیگر وقتی برای تلف کردن نداریم.» او در دولت چین خواست برای دشوار کردن پرتاب موشک‌های کره شمالی صدور نفت به این کشور را کاملاً قطع کند. او گفت: «در صورت فقدان سوخت نمی‌شود موشکی شلیک کرد.»

# هشدار اردن به آمریکا در مورد به رسمیت شناختن بیت المقدس به عنوان پایتخت اسرائیل



نقلی رسماً بیت‌المقدس را به عنوان پایتخت اسرائیل به رسمیت بشناسد. محمود عباس، رئیس تشکیلات خودگردان فلسطینی در تلاش است تا با جلب حمایت بین‌المللی، آقای ترامپ را قانع کند که از اعلام چنین تصمیمی بپرهیزد.

امین صفدی، وزیر امور خارجه اردن در مورد رسمیت شناختن بیت‌المقدس به عنوان پایتخت اسرائیل هشدار داده است. آقای صفدی در صفحه توئیتر خود نوشته که در گفت‌وگو با ریکس تیلرسون، همتای آمریکایی خود به او گفته است که چنین تصمیمی خشم شدید جهان عرب و دنیای اسلام را بر خواهد انگیزد. این در حالی است که گمانه‌زنی‌ها حکایت از آن دارد که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا قرار است بزودی برای عمل کردن به یکی از وعده‌های انتخاباتی خود بیت‌المقدس را به عنوان پایتخت اسرائیل به رسمیت بشناسد، هرچند قصد ندارد سفارت آمریکا را فوراً به این شهر منتقل کند. جارد کوشنر، داماد و نماینده آقای ترامپ در مذاکرات صلح خاورمیانه، گفته است که هنوز در این مورد تصمیمی قطعی اتخاذ نشده است. رسانه‌های آمریکا اخیراً گزارش داده بودند که دونالد ترامپ قصد دارد چهارشنبه این هفته طی

از سرزمین‌های اشغالی محسوب می‌شود. فلسطینیان شرق بیت المقدس را برای پایتخت کشور مستقل آینده خود در نظر دارند. اسرائیل در جنگ ژوئن ۱۹۶۷ (جنگ شش روزه) شرق بیت المقدس را از اردن گرفت و در دهه ۱۹۸۰ میلادی بکپارچه و پایتخت بودن آن را رسماً به قانون اساسی خود اضافه کرد که اعتراضات دیپلماتیک گسترده‌ای در پی داشت. با این حال، کنگره آمریکا در سال ۱۹۹۵ میلادی با تصویب قانونی دستور انتقال سفارت ایالات متحده به بیت‌المقدس را صادر کرد ولی آن مصوبه به خاطر هزینه دیپلماتیک بالایی که می‌تواند برای منافع آمریکا داشته باشد از جمله واکنش شدید متحدان عرب واشنگتن، هیچ‌گاه عملی نشد. دونالد ترامپ در ماه ژوئن سال میلادی جاری با امضای دستوری اجرای آن مصوبه کنگره را شش ماه دیگر به تأخیر انداخت، اما مایک پنس، معاون رئیس‌جمهوری آمریکا خبر داده بود که دونالد ترامپ‌مالانه در حال بررسی نحوه انتقال سفارت از تل آویو به بیت‌المقدس است.

# پول کمک‌های خارجی بریتانیا در سوریه به تندرورها می‌رسد

پروژه کمک مالی می‌کرد. پلیس آزاد سوریه در استان‌های حلب، ادلب و درعا فعال بود. قرار بود پلیس آزاد یک نیروی غیرنظامی و غیر مسلح باشد و با گروه‌های افراطی نیز همکاری نکند. اما تحقیقات برنامه پانوراما دریافته است که در مواردی این نیرو اینگونه عمل نکرده است. پانوراما دریافته است که: در مواردی نیروهای اف اس پی با دادگاههایی همکاری کرده است که احکام اعدام صحرايي صادر کرده‌اند، از جمله در موردی که دوزن به سنگسار محکوم شدند.

در پی تحقیقات برنامه پانوراما می‌بینی که معلوم کرد پول مالیات‌دهندگان بریتانیایی از جیب تندرورها در سوریه سر در می‌آورد، دولت بریتانیا یک برنامه کمک خارجی خود را به تعلیق در آورده است. پانوراما متوجه شده که مأموران نیروی پلیس آزاد سوریه که مورد حمایت بریتانیا بوده، با دادگاههایی همکاری داشته‌اند که احکام بی‌رحمانه صادر می‌کنند. یک سخنگوی دولت بریتانیا گفته است که دولت، اتهام همکاری با گروه‌های تروریستی

# بریتانیا نسبت به استفاده از آنتی‌ویروس روسی هشدار داد

جاسوسی این نرم‌افزار دست پیدا کند. این مرکز در عین حال از نهادهای دولتی خواسته است تا در شبکه‌هایی که حاوی اطلاعات حساس ملی است از این نرم‌افزار که ۴۰۰ میلیون کاربر در جهان دارد، استفاده نکنند. آمریکا نیز دو ماه پیش مهلت ۹۰ روزه‌ای به سازمان‌های دولتی برای

یک نهاد امنیت سایبری در بریتانیا به سازمان‌های دولتی روسیه که از آنتی‌ویروس ساخت یک شرکت روسی به خاطر خطر جاسوسی استفاده نکنند. مرکز ملی امنیت سایبری بریتانیا گفته است در مورد شش ماهه خود از آنتی ویروس کاسپرسکی‌لب نتوانسته به شواهدی دال بر

# تسلا روداستر، اولین خودرویی که به مریخ می‌رود



در آن آهنگ Space Oddity دیوید بوئی پخش خواهد شد. ماسک می‌گوید در صورتی که محموله در حین بالا رفتن و سفر به سمت مریخ منفجر نشود، برای میلیاردها سال در فضا باقی خواهد ماند.

ایلان ماسک اعلام کرد اولین پرتاب آزمایشی راکت شرکت اسپیس‌ایکس با محموله‌ای غیرمستعار و مقصدی غیرممکن تا ماه آینده به فضا پرتاب خواهد شد. براساس گزارش CNN، به گفته ایلان ماسک، قرار است این راکت به سمت مریخ حرکت کند درحالی که یک دستگاه خودروی تسلا در رودستر را حمل می‌کند، خودرویی که یکی از مشهورترین آهنگ های دیوید بوئی در این خودرو درحال پخش خواهد بود. براساس توثیق ماسک، این راکت که فالتکون سنگین نامیده می‌شود، از همان سکویی که آپولو ۱۱ از آن پرتاب شد، در مرکز فضایی کندی در فلوریدا به فضا فرستاده خواهد شد. اسپیس‌ایکس صنعت راکت را در جهان متحول ساخته است، اما همزمان با شکست‌هایی مانند انفجار راکت روی سکوی پرتاب و حین پرواز نیز مواجه بوده است. ماسک می‌گوید این راکت با هدف قرار دادن محموله‌اش در مدار مریخ به سمت این سیاره پرواز خواهد کرد. محموله غیرعادی این راکت خودروی سرخ‌رنگ تسلا رودستر متعلق به شخص ماسک است که

# پیتزا آتیش در مکان جدید افتتاح شد



انواع پیتزا و ساندویچ - قلیان، چای و شیرینی  
انواع آبمیوه - بستنی و فالوده  
10 Mcfarlane St. Merrylands  
Tel: 02 8810 5682

# انواع وام

- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستغلات تا ۸۰ درصد
- وام شخصی در یک ساعت
- وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
- وام خرید مغازه و یا کلیه وسایل مغازه
- وام مسکن مخصوص کسانی که ورشکسته و یا دارای بد کردیت هستند (تا ۹۰ درصد بدون بیمه)
- ReFinance با بهره کمتر



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

برای اطلاعات بیشتر با **فرهاد دالوند تماس** حاصل نمایید.

تلفن تماس: **۰۴۱۱۷۸۶۲۳**

سرویس ما برای وام‌های مسکن **کاملاً رایگان** می‌باشد

# دکتر بهاره سمیعی متخصص زنان و زایمان



**Dr. Bahareh Samiei**  
MBBS FRANZCOG  
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST

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

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

Designed by Persian-Style.com



# با هم توانا می شویم یافتن راه تان به خانه آرمانی شما.

در هر گام در مسیر حرکت تان رهنمود شخصی و مهارت برای شما فراهم می کنیم.

رؤیای خانه استرالیایی در افراد مختلف متفاوت است، و من آگاهم مسیری را هم که برای آن طی می کنید متفاوت خواهد بود.

به عنوان تنها نقطه تماس، می توانم به شما در یافتن مسیر حرکت به خانه تان به شما کمک نمایم، با:

- درک وضعیتی که دارید و پیشنهاد راه حلی متناسب با نیاز های تان؛
- کمک به شما در درک اینکه چطور خرید خانه می تواند در وسع شما باشد و هزینه های اولیه و پیش پرداخت ها کدامند؛
- در اختیار گذاشتن آگاهی پیرامون خانه ها، محلات و بازار ارزشمند مسکن برای کمک و راهنمایی تان در بزرگترین تصمیم مالی که خواهید گرفت.
- کمک به شما در صرفه جویی در وقت و پول با فراهم آوردن راه حل های وام و بانک هردو؛ و
- بهره مند ساختن شما از ارزش بهتر.

با هم می توانیم کمک کنیم تا مسیر خانه آرمانی خود را کشف کنید.



الیاس بیات Elias Bayat  
وام دهنده به اشخاص  
شعبه پارک المپیک سیدنی

می توانید با من تماس بگیرید با  
Elias.Bayat@cba.com.au یا 0459 877 619



چیزهایی که باید بدانید: درخواست ما مشروط به تصویب اعتبار است. مفاد و شرایط کامل در پیشهاد وام ما گنجانده شده اند. شهریه ها و هزینه ها باید پرداخت شوند. بانک کانونول استرالیا، ABN 48 123 123 124 و پروانه اعتبار استرالیایی 234945.

اردشیر زارعی قنوتی

# جنگ یمن، جنایت در سکوت

در یمن و در طول جنگ داخلی و سپس حمله نظامی ائتلاف به رهبری عربستان به این کشور دیگر حتی لازم نیست انسان ها و به خصوص کودکان زیر آوار بمباران مناطق غیرنظامی کشته شوند، چرا که سلاح مرگبارتری در سکوت کامل خبری و جامعه جهانی همین کار را در ابعاد ده ها بار بالاتر برای مهاجمان انجام می دهد ...

۵۲۵۶۰ کودک قربانی می شوند. این در حالی است که آمار تلفات جنگ یمن در گزارشات سازمان ملل متحد از همان ماه های اول جنگ تاکنون بعد از بیش از سه سال محاصره کامل و جنگ از ده هزار تن هم اکنون به عدد ۸۶۰۰ کاهش نیز داده شده است. در مورد بحران یمن که تمامی اطلاعات رسمی که از طرف ائتلاف به رهبری عربستان بر اساس دروغ بنیان گذاشته شده و به واسطه قدرت و دلراهی نفتی این کشور بسیاری از کشورهای بزرگ و نهادهای بین المللی هم وادار به سکوت شده اند، تناقضات بزرگی به چشم می خورد که حتی در حوزه علوم ریاضی برای یک کودک در مقطع ابتدایی نیز کاملا قابل تشخیص است. همین چند روز پیش محمد بن سلمان ولیعهد و همه کاره رژیم پادشاهی عربستان سعودی که رهبری ائتلاف ۴۰ کشور مسلمان در جنگ با مردم یمن را در دست دارد، در مصاحبه با نیویورک تایمز ادعا کرد که هم اکنون ۸۵ درصد یمن در دست دولت عبیدی منصور هادی و تحت الحمایه آنان قرار دارد و این در حالی است که در گزارش سازمان ملل متحد گفته می شود از جمعیت ۲۷ میلیونی این کشور هم اکنون ۱۷ میلیون تن دچار سوءتغذیه بوده و به کمک های فوری غذایی و دارویی نیاز دارند.

پیشین این سازمان، با مصوبه قانونی زمانی که ریاض در حالی به کمک متحدین خود با داستان باز علیه این کشور حملات نظامی و محاصره کامل را انجام می دهد که حتی به پناهه شلیک یک موشک از طرف حوثی ها به فرودگاه ریاض در چند هفته پیش تمامی مبادی ورودی و خروجی این کشور را حتی بر روی هواپیماها و کشتی های امدادی سازمان ملل متحد هم بست و تنها با اعتراضات گسترده جهانی در حوزه افکارعمومی و نهادهای بشردوستانه به تازگی به این سازمان ها اجازه داد که به صورت محدود چهار پرواز به فرودگاه داشته باشند

جنگ یمن در حالی ادامه دارد و هم چنان در حال تشدید تنش ها می باشد که تقریباً این فقیرترین کشور جهان عرب تبدیل به میدان منازعه و رقابت بین قدرت های رقیب در منطقه شده است. در یمن و در طول جنگ داخلی و سپس حمله نظامی ائتلاف به رهبری عربستان به این کشور دیگر حتی لازم نیست انسان ها و به خصوص کودکان زیر آوار بمباران مناطق غیرنظامی کشته شوند، چرا که سلاح مرگبارتری در سکوت کامل خبری و جامعه جهانی همین کار را در ابعاد ده ها بار بالاتر برای مهاجمان انجام می دهد. گزارشات نهادهای حقوق حقوق بشری و حتی نهادهای زیر مجموعه سازمان ملل متحد که معمولاً به دلایل تاثیر قدرت حکومت های مورد حمایت جناح مسلط بر این نهاد بین المللی، بسیار هم محافظه کارانه منتشر می شود به خوبی نشان می دهد که در این کشور احمای دسته جمعی غیرنظامیان و کودکان در چارچوب تحریم و محاصره کامل، با خطی گسترده و عدم اجازه برای رسیدگی جهانی جهت خدمات غذایی و بهداشتی انجام می گیرد. بر اساس گزارش سازمان ملل متحد، غفو بین المللی، یونیسف و چندین نهاد مستقل بین المللی دیگر، تنها یازده میلیون کودک و در مجموع ۱۷ میلیون یمنی نیاز به کمک های فوری غذایی دارند، دو میلیون کودک از سوءتغذیه مزمن رنج برده و در وضعیت وخیم قرار دارند. ۸۰۰ هزار تن به بیماری وبا مبتلا شده اند و بر اساس گزارش مدیر خاورمیانه و شمال آفریقای یونیسف برآورد می شود که در ۱۰ دقیقه یک کودک در یمن از بیماری های قابل پیشگیری جان می دهد.

فقط در همین گزارش مدیر خاورمیانه و شمال آفریقای یونیسف وقتی اذعان می کند هر ده دقیقه یک کودک می میرد مشخص می شود که روزانه ۱۴۴ کودک فقط به دلیل بیماری های قابل پیشگیری جان می دهند و این یعنی در سال



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



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

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

## AUSTARIA PTY LTD

### FOOD IMPORTS

# سبزی قورمه سرخ شده بست تست

## با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت

**Bestaste**  
Premium Quality

750 g

فانگه موه سبزی سرخ شده

سبزی سرخ شده قورمه سبزی Fried herbs

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

## چرا نمی توانیم از صفحه موبایل خود چشم برداریم؟



مواجهه در سال ۲۰۱۰ گفته بود که بچه های از آید استفاده نمی کنند. در حقیقت تعداد باور نکردنی از غول های تکنولوژی ساکن در دره سیلیکون اجازه نمی دهند که بچه هایشان به ابزارهای خاصی نزدیک شوند. در دیگر منطقه مهم شهر یک مدرسه خصوصی وجود دارد که در این مدرسه به بچه ها اجازه استفاده از هیچ نوع تکنولوژی مثل آی فون یا آی پد داده نمی شود. موضوع جالب درباره این مدرسه این است که ۷۵ درصد از والدین چچه ها خود در زمره مدیران اجرایی شرکت های صاحب این تکنولوژی ها هستند. آگاهی از وجود این مقررات در این مدرسه من را به سمت نوشتن کتاب «مقاومت ناپذیر» سوق داد که در این محصولات چه چیزی هست که از دیدگاه متخصصان آن قدر احتمال خطرناک بودنشان می رود.

«آدام آلت» در ۳۶ سال سن استادیار دانشکده اقتصاد استرن در دانشگاه نیویورک است و درباره روان شناسی و بازاریابی تحقیق می کند. گفتنی است «آدام آلت» یک روان شناس اجتماعی نیز هست. او در کتاب جدید خود به نام «مقاومت ناپذیر: رشد تکنولوژی اعتبارآور و موضوع در دام نگهداشتن ما» به تحقیق درباره اعتبار بسیاری از ما انسان ها (چوانان، نوجوانان و بزرگسالان) به محصولات دیجیتال نوین پرداخته و در این باره هشدار می دهد. (آن هم اعتبار نه به معنای سمبولیک، بلکه به معنای واقعی کلمه معتاد شدن). لازم به ذکر است که این گفتگو در دفتر روزنامه نیویورک تایمز حدود دو ساعت زمان برده، ولی این گفتگو برای شفافیت بیشتر و ایجاز، کمی تصحیح و خلاصه شده است. این گفتگو را به نقل از شرق می خوانید:

شما یک پسر ۱۱ ماهه دارید، وقتی با او هستید چگونه با تکنولوژی برخورد می کنید؟

چیزی باعث شده است که شما فکر کنید مردم به وسایل دیجیتال و رسانه های اجتماعی معتاد هستند؟

آیا خود شما به این وسایل اعتقاد دارید؟

کسانی که بازی های رایانه ای را خلق می کنند، نمی گویند که به دنبال خلق کردن اعتیاد هستند. آنها فقط می خواهند که شما بیشترین زمان ممکن را صرف محصولاتشان بکنید. بعضی از بازی های داخل گوشی های هوشمند نیازمند پرداخت پول از جانب شما برای امداد دادن بازی هستند. طراحان این بازی ها امکان برنده شدن مکرر را به شما می دهند؛ شما همین ماشین های بازی موجود در قمارخانه ها که گاهی گاه به شما امکان برد می دهند تا شما را علاقمند نگه دارند. جای تعجب نیست که تولیدکنندگان این بازی های رایانه ای مختلفی از یک بازی را منتشر و امتحان می کنند که کدام نسخه مقاومت مصرف کننده را بیشتر می کشند و به مدت طولانی تری توجه آنها را به خود جلب می کند که البته این روش نتیجه نیز داده است. من برای کتابی که در حال نوشتن آن بودم با یک مرد جوان مصاحبه کردم که به مدت ۴۵ روز متوالی جلوی کامپیوتر نشسته و مشغول بازی با بازی های رایانه ای بود. بازی کردن وسواس گونه باقی عمرش را نیز نابود کرده بود و در نهایت کارش به یک کلینیک ترک اعتیاد به نام «شروع دوباره» در ایالت واشنگتن کشید شد و اینجا جایی است که در درمان وابستگی به این بازی ها تخصص دارند.

چرا شما ادعا می کنید که مقدار زیادی از این وسایل الکترونیکی جدید باعث این اعتیاد رفتاری شده اند؟

شما اعتیاد را چگونه تعریف می کنید؟

بله، فکر می کنم به آنها اعتیاد دارم. من هم که گاهی به بازی های مختلف روی تلفنم اعتیاد پیدا کرده ام. مانند بسیاری از مردم شرکت کننده در نظرسنجی اشاره شده در قبل، من نیز معتاد به ایمیل هایم هستم و نمی توانم از نگاه کردن به آنها دست بردارم و اگر قبل از خواب ایمیل هایم را چک نکنم، نمی توانم بخوابم. هر چه تلاش می کنم این کار را انجام ندهم، اما باز موبایلم را در کنار تختم می گذارم. تکنولوژی برای زنجیر کردن ما به خود طراحی شده است. ایمیل ها انتهای ندارند. برنامه های ارتباط جمعی بی پایان هستند. ساینی مانند توئیتر مطالبی دارد که پیاپی ناپذیرند. شما می توانید ۲۴ ساعته پای آنها بنشینید و هیچ وقت کارتان تمامی ندارد و شما مجدداً برای چیزهای بیشتری به این شبکه ها برو خواهید گشت.

اگر شما بخواهید به دوستی برای ترک اعتیاد رفتاری اش توصیه ای کنید، چه چیزی را پیشنهاد می دهید؟

من پیشنهاد می کنم که آنها درباره اینکه چگونه به تکنولوژی اجازه می دهند به زندگی شان حمله کنند، دقت بیشتری داشته باشند و مهم تر هم اینکه آنها باید این ابزارها را خاموش کنند. من از این ایده خوشم می آید. برای مثال به مدت شش شب به ایمیل هایشان پاسخ ندهند. عموماً من می گویم که وقت بیشتری برای گذراندن در طبیعت پیدا کنند. مثلاً به طور رودر رو با کسی بنشینند و مکالمه ای طولانی بدون نداشتن هیچ گونه تکنولوژی داشته باشند. باید ساعتی از روز را طوری گذرانند که انگار دهه ۱۹۵۰ است یا در جایی بنشینند که نتوان گفت در چه عصری قرار دارید و نمی توانید بگویید در چه زمانی هستید. نباید همیشه خیره به صفحه گوشی هایتان باشید.

این کار چه آسیبی به ما می زند؟

اگر شما روزانه به مدت سه ساعت سرگرم گوشی تان باشید، این مدت زمانی است که شما از برخورد چهره به چهره با مردم محروم شده اید. گوشی های هوشمند هر چیزی را که شما در لحظه از آن لذت می برید به شما می دهد، ولی این چیزها به ابتکار عمل احتیاج ندارند. شما هیچ وقت نیاز ندارید چیزی را به خاطر بسیاری چمن هچیز در گوشی شما و روی بوری شماست. شما احتیاج ندارید که توانایی به خاطر سپردن تان را افزایش دهید و نیازی به خلق ایده های جدید ندارید. من موضوع جالبی را می گیریم.

آیا ما به قانونی برای حفاظت از خودمان احتیاج داریم؟

در نظر گرفتن قانون، ایده بدی نیست. حداقل برای بازی های رایانه ای در چین و کره جنوبی چندین طرح پیشنهادی به نام قوانین سیندرلا وجود دارد. هدف از این طرح ها، محافظت کردن بچه ها در مقابل بازی های خاص بعد از نیمه شب است. در سراسر آسیای شرقی اعتیاد به بازی ها و اینترنت یک مشکل بسیار جدی است. در چین

## راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND

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

Call / Email/ Navigate/ Nearby Services Tap & Go

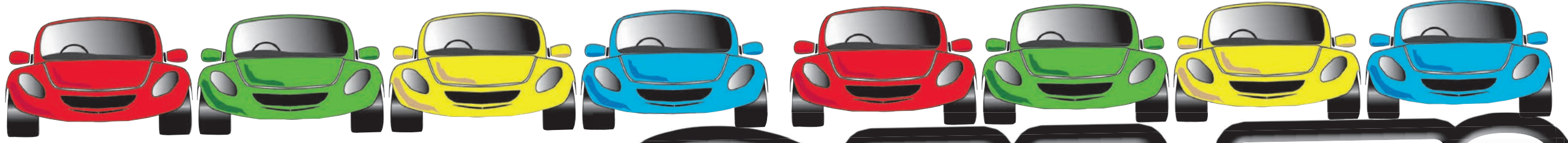
Tel: 02 8883 5551 | Mob: 0418 660 399

admin@injob.com.au | persianaustralia@yahoo.com

Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

# Harvey Norman®

AVAILABLE ONLY AT YOUR LOCAL STORE - WILEY PARK



# MASSIVE SALE!

CAR PARK

THIS WEEKEND! SAT 18<sup>TH</sup> & SUN 19<sup>TH</sup> NOVEMBER

- EX-FLOOR STOCK • CANCELLED ORDERS
  - DISCONTINUED LINES
- GREAT DEALS ACROSS ALL CATEGORIES!

- ELECTRICAL • FURNITURE
- BEDDING • MANCHESTER

## FIRST IN, BEST DRESSED

## BRING YOUR CASH, BRING YOUR TRAILER

PLUS FREE FACE PAINTING FOR THE KIDS (SAT & SUN 11AM -3PM)



### Harvey Norman®

SHOP *with* CONFIDENCE

Ends 19/11/17. Harvey Norman® stores are operated by independent franchisees. Accessories shown are not included. Images are for illustrative purposes only.

### WILEY PARK

1018 Canterbury Rd. 9740 1100

Click&Collect Shop online and pick up free from **your local store**

harveynorman.com.au

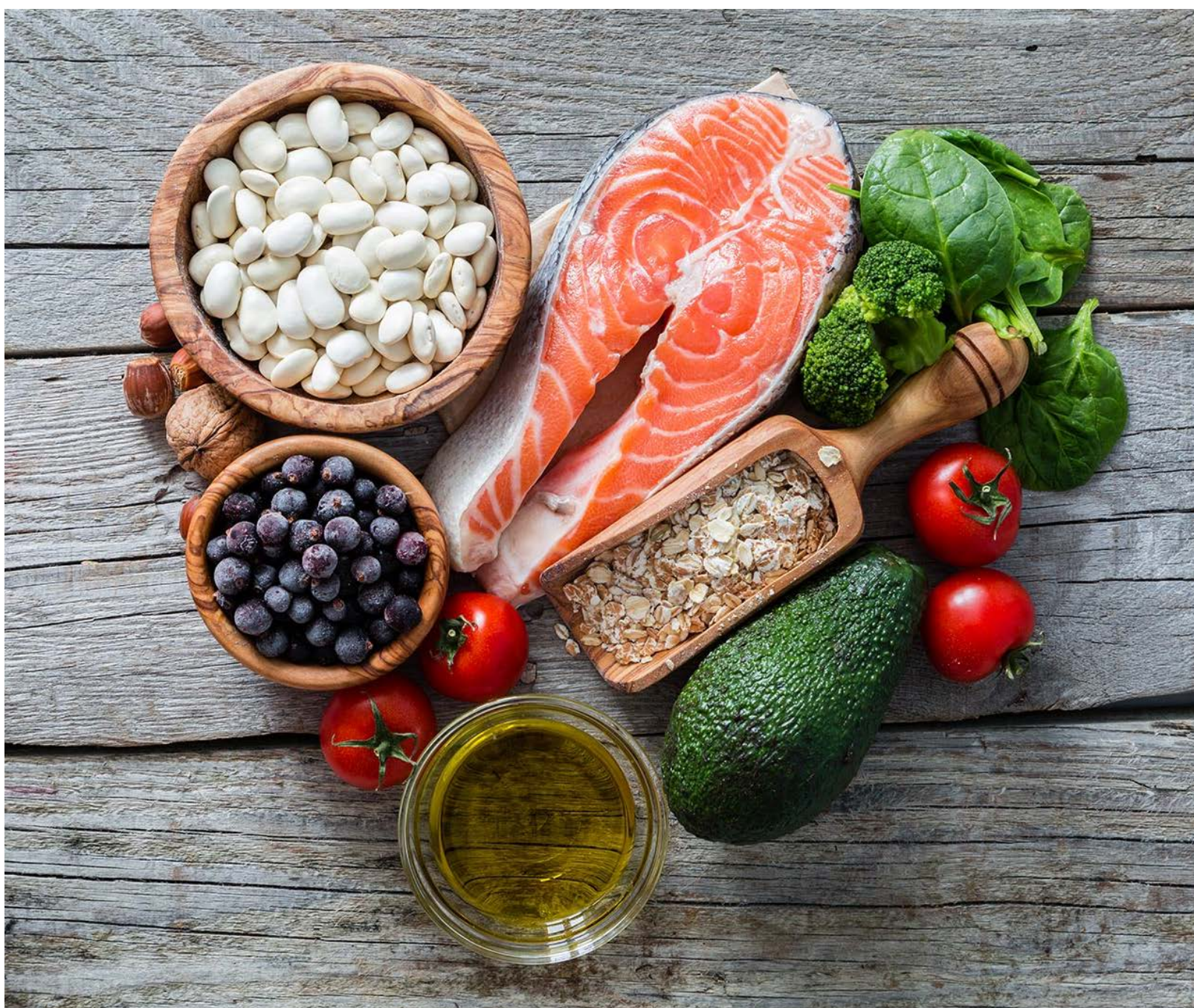
come in and speak to our Persian salesperson Ramin Jokar for the best deal in store

رامین جوکار مشاور فارسی زبان ما مناسب ترین قیمت ممکن را به شما ارائه میدهد

368149\_WIL

## تغذیه و سلامت

## خوراکیهایی که رگهای قلب را باز می کند



بر آن، نوشیدن چای سبز به آرامش روح و جسم شما و نهایتاً سلامت قلبتان کمک خواهد کرد.

کلم بروکلی بروکلی خوراکی عالی برای سلامت قلب است که حاوی ویتامین کا است و از این رو در جلوگیری از سفت و سخت شدن رگهای قلب جلوگیری می کند و همچنین دارای فیبر است که با تنظیم فشارخون به کاهش فشار روی رگها و عروق قلب کمک می کند. آنچه باید در نظر داشته باشید این است که برای مصرف آن را زیاد نپزید زیرا پخت زیاد باعث از بین رفتن مواد مغذی آن می شود. برای استفاده بهینه و مفید از خواص آن بهتر است برای چند دقیقه آن را بخارپز کنید.

زردچوبه زردچوبه به دلیل طعم و رنگ ویژه و منحصربه فردی که دارد شناخته شده است و یکی از مواد تشکیل دهنده متداول در ادویه کاری است. مصرف زردچوبه به سلامت قلب کمک می کند. اضافه کردن زردچوبه به رژیم غذایی روزانه می تواند التهاب و تشکیل پلاکهای خونی در رگهای قلبی را کاهش دهد. همچنین ماده رنگی زردچوبه به نام کورکومین می تواند به از بین بردن چربی هایی که در رگها نشین می شوند، کمک کند.

دارچین این ادویه متداول، دارای خواص مفید بسیاری برای سلامت است. دارچین، اگر روزانه در حدود ۵ گرم مصرف شود، می تواند کلسترول بد را کاهش داده و از انسداد رگهای قلب جلوگیری کند. دارچین همچنین دارای آنتی اکسیدان است که سلامت دستگاه گردش خون را تضمین می کند. می توانید آن را تقریباً به همه چیز از جمله غذاهای در حال پخت، چای و قهوه اضافه کنید.

مارچوبه مارچوبه علاوه بر خوشمزه گی، خواص مفید فراوانی دارد. اثرات آن به عنوان پایین آورنده فشار و کاهش دهنده ریسک لخته شدن خون اثبات شده است و همچنین دارای مقادیر زیادی فیبر، انواع ویتامین و سایر مواد مغذی است و می تواند به عنوان یک درمان مفید به کار رود.

دانه کتان دانه های کتان می توانند فشارخون را پایین آورده و

پتاسیم را که هر یک به تنظیم فشارخون و افزایش سلامت قلب کمک می کنند، به بدن می رسانند. این بدان معنی نیست که یک بشقاب کامل اسفناج را در هر وعده غذایی بخورید، بلکه می توانید آن را به غذاهایی که دوست دارید اضافه کنید و یا می توانید نصف سالاد سبزیجات روزانه خود را با اسفناج جایگزین کنید.

در طی زمان، به دلیل انتخاب غذاهای ناسالم و شیوه نادرست زندگی، ممکن است رگها و شریان های قلب مسدود شده و این مسئله به بیماری های جدی قلبی و فشارخون بالا منجر خواهد شد.

تعداد زیادی از افراد برای کنترل مشکلات قلبی خود از دارو استفاده می کنند، اما گاهی متحمل اثرات جانبی بسیار بد آن نیز خواهند شد. برای جلوگیری از ابتلا به عوارض این داروها می توانید با اندک تغییراتی در شیوه زندگی و عادات غذایی خود، به موفقیت برسید. اولین گام در این راه مشورت با پزشک متخصص است. پس از راه مشورت با پزشک و در نظر داشتن شرایط بدنی و بیماری های خاص احتمالی، می توانید فهرست خوراکی های زیر را در برنامه غذایی خود قرار دهید. این غذاها می توانند به باز شدن رگها کمک کنند، زیرا سرشار از آنتی اکسیدان، فیبر و سایر مواد مغذی لازم برای سلامت قلب هستند.

روغن نارگیل اگرچه بیشتر افراد تصور می کنند که باید از چربی های اشباع شده گریزان باشند، اما این چربی ها برای یک زندگی سالم لازم اند. روغن نارگیل یکی از بهترین چربی های اشباع شده است زیرا باعث افزایش سلامت عروق قلبی می شود. واضح است که مصرف خیلی زیاد چربی می تواند باعث ایجاد امراض چاقی و سایر بیماری ها شود اما افزودن فقط ۱۵ تا ۳۰ میلی لیتر روغن نارگیل به رژیم غذایی روزانه، اثر مثبتی در متعادل نگه داشتن سطح کلسترول خون دارد.

چای سبز چای سبز منبع خوبی از کاتچین است که یک عنصر شیمیایی گیاهی است و میزان کلسترولی را که بدن در طول هضم و گوارش غذا جذب می کند، کاهش می دهد. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز برای این منظور کافی است. علاوه

بیشتر از این میوه های خوشمزه در رژیم غذایی خود استفاده کنید، مطلب زیر را مطالعه کنید.

فواید خوب برای سلامت

۱- بسیار مغذی

خرماها به دلیل مزه های که دارند، تنها یک ماده ی غذایی شیرین ساده تلقی نمی شوند، بلکه آن ها یک منبع غنی از بسیاری از مواد مغذی هستند و حاوی فیبر نیز می باشند.

در واقع ۱۰۰ گرم خرما که حدود ۴ تا ۵ عدد از

بیشتر از این میوه های خوشمزه در رژیم غذایی خود استفاده کنید، مطلب زیر را مطالعه کنید.

۲- خواص آنتی اکسیدانی

یک مطالعه که در سال ۲۰۰۵ انجام شد نشان داد که خرما در مقایسه با دیگر میوه های خشک متداول حاوی پلی فنل (یک نوع آنتی اکسیدان بسیار قوی) بیشتری است.

۳- سلامت جنسی

خرما از زمان های قدیم به طور سنتی برای افزایش توان جنسی استفاده می شد. یکی از روش های بسیار خوب توصیه شده برای افزایش توانایی جنسی این است که یک مشت خرما را به مدت یک شب در شیر بز خشک شده و صبح آن را به خوبی با کمی هل و عسل مخلوط کرده و میل نمایید. این دستورالعمل از نظر علمی ثابت نشده است اما ارزش امتحان کردن را دارد و مصرف آن جای نگرانی ندارد.

۴- سلامت جنسی

خرما از زمان های قدیم به طور سنتی برای افزایش توان جنسی استفاده می شد. یکی از روش های بسیار خوب توصیه شده برای افزایش توانایی جنسی این است که یک مشت خرما را به مدت یک شب در شیر بز خشک شده و صبح آن را به خوبی با کمی هل و عسل مخلوط کرده و میل نمایید. این دستورالعمل از نظر علمی ثابت نشده است اما ارزش امتحان کردن را دارد و مصرف آن جای نگرانی ندارد.

## رستوران شاندیز در فریاند

## با انواع غذاهای ایرانی کباب و چلوکباب

## نان داغ و کباب داغ

پذیرای هموطنان و همزبانان

گرامی می باشد.

قبول سفارشات برای انواع کیتینگ

SHANDIZ RESTAURANT  
No 40 Ware St. Fairfield  
Ph: (02) 9755 5247

## Mansour's BBQ

## کبابی عمو منصور

در مرینلندز

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

ساعات کاری کبابی عمو منصور

سه شنبه تا پنجشنبه، نهار از ساعت ۱۱ صبح تا ۲۲

جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ تا ۲۳

0469 186 696

0403 660 455

124A Merrylands Rd,  
Merrylands

## TERRACE PERSIAN

Takeaway & Home  
Delivery Available

## رستوران تراس در پاراماتا

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

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

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

۳- کنترل دیابت

در یک مطالعه نشان داده شد که مصرف خرما به کنترل سطح قند و چربی های در گردش خون بسیار کمک می کند.

این نتیجه جالب است زیرا خرما کربوهیدرات و قندهای طبیعی زیادی دارد. مواد غذایی شیرین می توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند که این برای افراد مبتلا به دیابت خطرناک است. محققان مقایسه کردند چه مصرف خرما همراه با وعده های غذایی و چه به تنهایی میزان قند خون را به طور ناگهانی افزایش نمی دهند.

مطالعه ای دیگر نشان داده است که خرما در مقایسه با دیگر میوه های خشک متداول حاوی پلی فنل (یک نوع آنتی اکسیدان بسیار قوی) بیشتری است.

۴- سلامت جنسی

خرما از زمان های قدیم به طور سنتی برای افزایش توان جنسی استفاده می شد. یکی از روش های بسیار خوب توصیه شده برای افزایش توانایی جنسی این است که یک مشت خرما را به مدت یک شب در شیر بز خشک شده و صبح آن را به خوبی با کمی هل و عسل مخلوط کرده و میل نمایید. این دستورالعمل از نظر علمی ثابت نشده است اما ارزش امتحان کردن را دارد و مصرف آن جای نگرانی ندارد.

۵- عملکرد روده و سرطان

در یک مطالعه نشان داده شده است که خرما در مقایسه با زراتی که خرما نمی خوردند، دهانه ی رحشان هنگام ورود به بیمارستان بازر بود

۶- سلامت قلب

تحقیقات نشان داده است که مصرف خرما موجب کاهش چربی های خون و استرس اکسیداتیو در بدن می شود. این خواص خرما به پیشگیری از گرفتگی عروق که موجب بیماری های چون سکته، حملات قلبی و انوریسم می شود، کمک می کند.

۷- بارداری

تحقیقات دانشگاه علم و صنعت اردن نشان داد زنان بارداری که در ۴ هفته ی آخر بارداری شان روزانه ۶ عدد خرما می خوردند، نتایج بهتری را در طول درد زایمان و وضع حملشان تجربه کردند.

# حضور پررنگ سینمای ایران در شبهای تاریک تالین

نمایندگانی از جامعه تودرتو و پیچیده ایران بدل می‌شود و مذهب به عنوان عاملی برای تزویر و ربا شخصیت‌های مختلف را به هم پیوند می‌زند؛ اما افسوس که تکیه بیش از حد بر گفتار و دیالوگ‌های بیشمار فیلم اجازه نفس کشیدن را به تماشاگر نمی‌دهد و تماشای فیلم را مشکل می‌کند.

بازگشت به سینمای کلاسیک یک فیلم سیاه و سفید جالبی که از ساموئل خاچیکیان تا آلفرد هیچکاک را به یاد می‌آورد که در عین حال شباهت‌های زیادی به فیلم‌های اولیه او نظیر قرمز دارد. فیلم دقت سازنده را در خلق میزانش‌های کلاسیک به نمایش می‌گذارد، اما در نهایت از سطح فراتر نمی‌رود.

شهر تالین پایتخت استونی، شهری نه چندان دور از قطب شمال، حالا نزد اهالی سینما به شناخته شده‌ترین شهر این منطقه از جهان بدل شده؛ با جشنواره‌ای به نام شب‌های تاریک (اشاره به شب‌های طولانی این منطقه در این وقت سال) که از جشنواره‌های کوچک به یکی از پانزده جشنواره گروه الف جهان بدل شده و امسال بیست و یکمین دوره خود را با حضور هزار و سیصد میهمان از کشورهای مختلف جهان جشن گرفت.

**ملی و راه‌های نرفته‌اش** تازه‌ترین ساخته تهمینه میلانی هم ادامه‌ای است بر آثار این فیلمساز زن که با فیلم‌هایی چون دوزن به اوج رسید و در ادامه، فیلم‌های مختلفی با موضوع زنان و خشونت خانگی به کارنامه خود افزود.

است و نه فیلمی با مشخصات سینمای گیشه. جوان که به ساخت فیلم‌های کم‌دی شهره است و کارش را هم با بازی در نقش‌های کم‌دی آغاز کرده، در این فیلم دست به تلاشی غریب می‌زند تا جهان واقعی را با رویا و خیال پیوند بزند و قصه‌ای فراواقع‌گرایانه را در فضای امروز تهران روایت کند؛ با یک شخصیت اصلی زن محوری که مجبور است یک تنه در برابر فساد اطرافش بایستد و انتقام پدرش را بگیرد (در بخش‌هایی شیبه به فیلم سک کشی بهرام بیضایی). این فیلم تجربه‌ای است تازه در سینمای ایران که با اندکی دقت بیشتر در کارگردانی به ویژه در صحنه‌های زد و خورد و تصادف می‌توانست فیلم ماندگارتری باشد.

**فیلم نگار ساخته رامبد جوان** نگار ساخته رامبد جوان هم شباهتی به سینمای غالب ایران ندارد؛ نه فیلمی چندان جشنواره پسند



بیرنظرف که داستان پیرمردی تنها را روایت می‌کند که شی در راه انتقامجویی از قاصد همسرش، با دختری زیبا تصادف می‌کند و او را برای مراقبت به خانه می‌برد. فیلم ساخت چندان شسته رفته‌ای ندارد، اما نگاه انسانی فیلم به مضمون عشق و پایان نه چندان قابل حدس آن، می‌تواند تماشاگر را درگیر فضایی کاملا محلی کند که در آن تنهایی آدم‌ها مسئله اصلی‌تری است تا فقرشان.

است تا شاید دیدنی ترین فیلم بخش مسابقه که تنها جایزه فیلمبرداری و موسیقی را نصیب بردفیلمی بود محصول مشترک استونی و لیتوانی ساخته سولو کیبوس، فیلمسازی که هرچند سال یک بار فیلم می‌سازد و وسواس غریبی را در تصویربرداری به نمایش می‌گذارد؛ یک فیلم سه بخشی با یک قهرمان زن که در سه بخش با سه زمان مختلف اتفاق می‌افتد، اما به شکلی مبتنی بر تانسخ، شخصیت‌های تکرار شونده‌اش در بخش آخر به طرز ظریفی با هم ارتباط می‌یابند تا قصه عاشقانه اسطوره‌ای را در زمان‌های گوناگون با سرنوشت یک زن پیوند بزنند.

**سینمای ایران** سینمای ایران سال پیش با چند جایزه در بخش های مختلف جشنواره، حضور موفقی داشت، امسال هم با آن که فیلم ایرانی بخش مسابقه جایزه‌ای نصیب نبرد، اما پنج سینماگر ایرانی در بخش‌های مختلف این جشنواره حضور موفقی داشتند.

مدیر جشنواره، تینا لاک، خود را متخصص سینمای ایران می‌داند و فیلم‌های ایرانی جشنواره را خودش از بین ده‌ها فیلمی که هر سال از سینمای ایران می‌بیند انتخاب می‌کند. فیلم‌های ایرانی که در تالین به نمایش درمی‌آیند، معمولاً اولین نمایش جهانی یا اولین نمایش اروپایی خود را تجربه می‌کنند و غالباً با دیگر فیلم‌های ایرانی جشنواره‌های دیگر تفاوت دارند. از این رو حضور فیلمی از فریدون جیرانی در بخش مسابقه، در وهله اول می‌تواند تعجب برانگیز باشد، به ویژه که جیرانی طی سال‌ها با سینمای جشنواره پسند ایران مخالفت کرده و از حضور برخی فیلم‌های ایرانی در جشنواره‌های مختلف دل خوشی نداشته است.

تازه ترین فیلم، او، تلاشی است برای خفگی تازه در گذشته مشخص شود. هر شخصیت به

نیروهای امنیتی در ایران مانع از برگزاری مراسم یادبود علی درویشیان شده‌اند. علی اشرف درویشیان، نویسنده و پژوهشگر ایرانی، چهارم آبان در ۷۶ سالگی درگذشت.

## نیروهای امنیتی مانع برگزاری مراسم یادبود علی اشرف درویشیان شدند

قبل از برگزاری مراسم، تماس گرفته شده و گفته شده است که این مراسم نباید برگزار شود. انتشار آثار آقای درویشیان هم قبل و هم بعد از انقلاب با مشکل سانسور روبه‌رو بود.

قرار بود مراسم یادبود روز جمعه ۱۰ آذر برگزار شود ولی در کاتال تلگرام کانون نویسندگان ایران آمده است که از برگزاری این مراسم جلوگیری شده است. دلیل لغو این مراسم مشخص نیست

قرار بود مراسم یادبود روز جمعه ۱۰ آذر برگزار شود ولی در کاتال تلگرام کانون نویسندگان ایران آمده است که از برگزاری این مراسم جلوگیری شده است. دلیل لغو این مراسم مشخص نیست

Why wait till Boxing Day to save money?

Let us find you a better **home loan** and you could save money right now.

**Aston Finance**

[02] 9911 4080  
info@astonfinance.co

Level 6  
10 Help Street  
Chatswood NSW 2067

By Appointment only

Rosa Malekan (Syd Uni)  
Shayan Malekan (RMIT Uni)

MFAA Accredited Lender  
Licence: 265058

www.astonfinance.co

## ادامه «دوره‌می» با حذف بازیگران همه قربانی قیمت می‌شوند



بازیگر حضور داشتند؛ انصاری، جمشیدی و مه‌لقا باقری که نقش همسر قیمت را ایفا می‌کرد. حالا خبر می‌رسد مدبری دو بازیگر دیگر را هم کنار گذاشته و می‌خواهد «دوره‌می» چهارم را با حضور خودش و قیمت برای بخش زمستانی آماده کند. از همان ابتدا هم پیدا بود مجری و همه‌کاره برنامه طنز شبکه نسیم به نوع بازی و طنزهای جمشیدی علاقه خاص دارد و از لحظه‌های حضور او روی صحنه لذت می‌برد. خنده‌های گاه و بی‌گاه مدبری از شیرین‌کاری‌های قیمت نویدبخش ادامه همکاری این دو چهره بامزه بود و حالا به نظر می‌رسد پیش‌بینی‌ها درست از آب درآمده است.

در شرایطی که پیش از این تصور می‌شد مه‌لقا می‌کشد و استراحت کند، با آغاز تولید فصل چهارم «دوره‌می» او در آینده نزدیک به شبکه نسیم بازمی‌گردد.

شبهه نسیم که با آغاز ماه‌های محرم و صفر و پایان یافتن دو برنامه پر بیننده «دوره‌می» و «خندوانه» از اصل خود دور افتاده بود، حالا می‌تواند دوباره مخاطبان جدی خود را بازیابد و به روزهای اوج بازگردد. مه‌لقا مدبری و رامبد جوان به فاصله‌ای کوتاه از هم «ساعت پنج عصر» و «نگار» را روانه پرده سینماها کردند و حالا با خیالی آسوده‌تر می‌توانند برنامه‌سازی برای هواداران خود را از سر بگیرند.

هر چند مدبری هم‌زمان با اکران نخستین تجربه کارگردانی خود در سینما یعنی «ساعت پنج عصر» اعلام کرده بود برای مدتی از تلویزیون به ویژه برنامه‌سازی به شیوه «دوره‌می» دور خواهد بود اما مدیران تلویزیون توانستند او برای تولید فصل چهارم این برنامه محبوب قانع کنند. شاید ناکامی در رکوردشکنی با «ساعت پنج عصر» یکی از دلایل بازگشت مدبری به تلویزیون باشد؛ چهره‌ای که همچنان محبوب و مورد علاقه مردم است.

**Mr. DIZI**  
mrdizi.com.au

**رستوران فارسی Farsi Restaurant** تقدیم میکنند

**اولین شعبه مستردیزی نماینده انحصاری مستردیزی ایران در منطقه بولکهام هیلز افتتاح شد.**

جهت هرگونه اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.

تلفن: 02 9686 6037  
آدرس: Shop 8/2 Old Northern Rd, Baulkham Hills NSW 2153

## نشانه های کمبود ویتامین سی



ویتامین سی یک ویتامین محلول در آب است و بدن شما برای عملکردهای متعدد روزانه به آن نیاز دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۵ میلی گرم و مردان به ۹۰ میلی گرم ویتامین سی نیاز دارند. شما به راحتی می‌توانید این ویتامین را از طریق مصرف برخی مواد غذایی به بدن برسانید. به نقل از **readersdigest** ویتامین سی برای رشد و ترمیم بافت‌های سراسر بدن مورد نیاز است. این ویتامین به تولید کلاژن برای بازسازی سلول‌های پوست، بهبود زخم، جذب آهن و حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین سی یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در کاهش آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد مؤثر بوده و به پیشگیری از پیشرفت بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها می‌انجامد. کمبود ویتامین سی یک بیماری جدی است و می‌تواند گاهی مرگبار باشد. در اینجا نشانه‌های عجیب کمبود این ویتامین در بدن را دنبال کنید:

تولید کلاژن و تضعیف و شکنندگی موها می‌شود. خشکی پوست: ویتامین سی یکی از مواد ضروری در ساخت پروتئین‌های پوست است و کمبود این ویتامین در بدن باعث از هم گسیختگی سلول‌های پوست شده و مشکلاتی از قبیل ترک، زخم، شل شدن و چین و چروک پوست را ایجاد می‌کند.

کمبود آهن: بدن شما دو نوع آهن را جذب می‌کند: آهن هم و غیر هم. آهن هم معمولاً از طریق منابع حیوانی جذب می‌شود و منابع گیاهی آهن غیر هم را به بدن می‌رساند که البته جذب آنها ضعیفتر از نوع اول است. مصرف ویتامین سی باعث جذب موثرتر آهن غیر هم در بدن می‌شود و نشان داده شده که یک شاخص برای فقر آهن، کمبود ویتامین سی است.

خشکی و کاهش خلق و خوی: ویتامین سی در افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی نقش کلیدی دارد و کمبود آنها باعث تنزل انرژی و افسردگی می‌شود.

خشکی مو: داشتن موهای سالم و براق نشان دهنده دنباله روی از یک رژیم متعادل و سالم است. خشکی مو در مقابل از کمبود ویتامین سی خبر می‌دهد. مو به کلاژن برای حفظ سلامتی نیاز دارد. کمبود ویتامین سی منجر به کاهش

داده که مصرف دوز مناسب آن در بهبود سلامت لثه‌ها و کاهش التهاب آنها مؤثر است.

خونریزی بینی: این خونریزی زمانی رخ می‌دهد که عروق خونی کوچک دچار پارگی می‌شوند. از آنجا که رگ‌های خونی با کلاژن تقویت می‌شوند و کمبود ویتامین سی می‌تواند منجر به پارگی آنها و بروز خونریزی بینی شود. مصرف

لثه‌ها: لثه‌ها: لثه‌های شما تا حدودی از کلاژن تشکیل شده‌اند و در هنگام فقر ویتامین سی، حساسیت بیشتری دارند و دچار خونریزی می‌شوند. تورم لثه‌ها نیز ناشی از کمبود ویتامین سی است. ویتامین سی آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش التهاب کمک می‌کند و مطالعات نشان

## عوارض تاثیر کم آبی بر مغز

را صرف خوابیدن می‌کنید و حتی اگر عرق نکند، باز هم بدن‌تان مقادیری آب از دست می‌دهد. در واقع تنفس در خواب منجر به کاهش رطوبت بهترین راه برای هیدراته ماندن، نوشیدن جرمه‌های کوچک آب در هر ساعت است. در غیر این صورت شاهد ۵ عارضه جانبی کم آبی بر روی مغز خواهید شد:

ارتباط قوی بین نوشیدن آب و حفظ سلامت مغز وجود دارد بنابراین، در طول روز مطمئن شوید، مقدار آب نوشیده‌اید که بدن‌تان هیدراته است. بهترین راه برای هیدراته ماندن، نوشیدن جرمه‌های کوچک آب در هر ساعت است. در غیر این صورت شاهد ۵ عارضه جانبی کم آبی بر روی مغز خواهید شد:

کاهش عملکرد مغز: توازن دقیق میان آب و عناصر دیگر بدن، برای بهبود عملکرد مغز ضروری است. نکته‌ای که باید به آن آگاهی داشته باشید، نوشیدن آب بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب است چون در این زمان سلول‌های مغز نیاز به هیدراتاسیون دارند. شما ۷ تا ۹ ساعت

را صرف خوابیدن می‌کنید و حتی اگر عرق نکند، باز هم بدن‌تان مقادیری آب از دست می‌دهد. در واقع تنفس در خواب منجر به کاهش رطوبت بهترین راه برای هیدراته ماندن، نوشیدن جرمه‌های کوچک آب در هر ساعت است. در غیر این صورت شاهد ۵ عارضه جانبی کم آبی بر روی مغز خواهید شد:

کاهش عملکرد مغز: توازن دقیق میان آب و عناصر دیگر بدن، برای بهبود عملکرد مغز ضروری است. نکته‌ای که باید به آن آگاهی داشته باشید، نوشیدن آب بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب است چون در این زمان سلول‌های مغز نیاز به هیدراتاسیون دارند. شما ۷ تا ۹ ساعت

## راهکارهای درمان خشونت در کودکان

وی افزود: پاسخ به نیازهای کودک در سال نخست زندگی و تداوم مراقبت از او امری است مهم، چون کودک از این طریق می‌تواند احساس امنیت کند. این روانپزشک و روان‌مدیر ادامه داد: اما باید به‌تدریج به کودک یاد داد که گاهی نیز باید ناکامی را تحمل کند و حدودم‌زهایی هست که باید رعایت کرد و ممنوعیت‌هایی را نیز بپذیرد. اگر چنین نکنیم، بچه تنها یک قانون را یاد می‌گیرد که همه ارضای می‌چون و چرا و بی‌درنگ خواسته‌هایش است. قاسمی با اشاره به اینکه کودک ممکن است برای رسیدن به این خواسته‌ها به خشونت نیز روی بیاورد، افزود: شخصیت یک بچه در

روانپزشک با اشاره به راهکارهای درمان خشونت در کودکان، گفت: باید به‌تدریج به کودک یاد داد که گاهی ناکامی را تحمل و حد و مرزها را رعایت کند و ممنوعیت‌هایی را نیز بپذیرد.

مهدی قاسمی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان خیزگرانی فارس، در ارتباط با خشونت کودکان و راهکارهای پیشگیری و کنترل آن اظهارداشت: کودک، از طریق عصیانیت، حتی هنگامی که بسیار کوچک است و نمی‌تواند حرف بزند، حالت تهاجمی‌اش را به نمایش می‌گذارد. وقتی به حرف زدن افتاد، می‌تواند این کار را از طریق کلمات انجام دهد.

## راههای جلوگیری از واریسی پا



سیاهرگ‌ها یا وریدهای واریسی به رگ‌های خونی پیچ خورده و گشادگی گفته می‌شود که بیشتر در پاها دیده می‌شوند. فشار مداوم روی سیاهرگ‌ها باعث می‌شود دیواره رگ‌های خونی ضعیف شود و رگ‌های واریسی ایجاد گردد.

در بیشتر افراد، وریدهای واریسی، بدشکل و عنکبوتی هستند و از این نظر آزاردهنده می‌باشند، ولی در برخی موارد نیز باعث ایجاد درد زیادی موقع راه رفتن و ایستادن می‌شوند و در موارد شدید باعث بروز زخم‌های پوستی می‌گردند.

راهی برای جلوگیری از تشکیل سیاهرگ‌های واریسی وجود ندارد، ولی با انجام برخی کارها می‌توان احتمال ابتلا به این مشکل را کاهش داد:

همچنین به طور منظم ورزش کنید. با داشتن یک برنامه غذایی سالم و فعالیت بدنی منظم، خطر ابتلا به واریسی با هم کم می‌شود.

البته برخی افراد، بدون در نظر گرفتن وزن آن‌ها، بیشتر از بقیه مستعد ابتلا به واریسی هستند. در این گونه موارد هم بایستی وزن مناسب بدن را حفظ کرد، ولی بایستی با پزشک متخصص در مورد سایر راه‌های کاهش خطر ابتلا به واریسی مشورت نمود.

سیگار نکشید. کشیدن سیگار خطرات زیادی برای سلامتی بدن دارد، ولی به یاد داشته باشید که بالا رفتن فشار خون در اثر مصرف سیگار، در ایجاد سیاهرگ‌های واریسی مؤثر است.

۶- از مصرف قرص‌های ضد بارداری یا استروژن بالا خودداری کنید. مصرف قرص‌های ضد بارداری یا استروژن با افزایش خطر ابتلا به واریسی یا رافزایش می‌دهد که به دلیل تغییر عملکرد درجه‌های سیستم گردش خون است.

۷- پاهای خود را مدتی بالا نگه دارید. خصوصاً اگر مدت زمان طولانی ایستاده‌اید، مدتی در طی روز و یا بعد از اتمام کار خود، پاهای خود را بالا نگه دارید تا گردش خون در پاهای شما بهبود یابد و پاهای استراحت کنند. همچنین موقع خواب می‌توانید کمی پاهای خود

۱- به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی و آهسته دویدن، جریان خون را در پاهای بهبود می‌دهد و جریان خون مناسب، از پیشرفت و بدتر شدن سیاهرگ‌های واریسی جلوگیری می‌کند.

همچنین ورزش، فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و سیستم گردش خون کل بدن را تقویت می‌کند.

۲- از ایستادن طولانی مدت خودداری کنید. ایستادن در یک جا برای مدت زمان طولانی، فشار وارده به سیاهرگ‌های پاها را افزایش می‌دهد. این فشار وارده نیز دیواره رگ‌های خونی را ضعیف می‌کند.

البته برخی مشاغل طوری هستند که فرد مجبور است مدت طولانی در یک جا سر یا بایستد. در این گونه مواقع سعی کنید هر چند وقت یک بار وضعیت بدنی خود را تغییر دهید و حداقل هر نیم ساعت یک بار کمی قدم بزنید تا خیلی یک جا نایستد.

۴- وزن مناسب و سالم بدن را حفظ کنید. وزن اضافی بدن در افراد چاق، فشار زیادی روی پاهای سیستم گردش خون بدن وارد می‌کند. لذا کاهش وزن اضافی بدن، خطر ابتلا به سیاهرگ‌های واریسی را در خیلی موارد کم می‌کند. برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پر کالری و یا ارزش غذایی کم خودداری کنید.

## کلینیک درمانی مرینلدز

### فرید زهرایی فیزیوتراپیست

عضو انجمن فیزیوتراپی استرالیا



Farid Zahraei - Physiotherapist | Member of Australian Physiotherapy Association

### کلینیک درمانی مرینلدز در خدمت فارسی زبانان عزیز

مجهزترین کلینیک با مدرن ترین تجهیزات در منطقه تخصصی ترین مرکز درمان التهابات شانه، درد آرنج و میج 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 تریاپی تخصصی

استفاده از روش درمانی طب سوزنی

پیشرفته ترین روش درمان صدمات ورزشی

فیزیوتراپی

گفتار درمانی

متخصص پا

روانسناسی

متخصص تغذیه

PH: 02 96375708 | Mobile: 0420 717 360

www.merrylandsrehab.com.au | Email: info@merrylandsrehab.com.au

Address: Shop 3, 126 Merrylands Road, Merrylands NSW 2160

## DARK BLUE ICECREAM & SWEET

کارگاه تولید و پخش بستنی و شیرینی دارک بلو (با مجوز رسمی)

با مدیریت سعید زرین کوب

تولید و عرضه انواع بستنی

شیرینی های تر و خشک در سیدنی

محصولات دارک بلو در کلیه فروشگاههای

فارسی زبان قابل تهیه می باشد

همچنین کافی شاپ دارک بلو با انواع شیرینی گرم و کافی، آب میوه، فالوده و بستنی

پذیرایی مشتریان گرمی میباشد



PH: 0432 494 055  
Add: 72 Moore St. Liverpool

کاهش کیفیت خواب: حتی اگر فقط نیم لیوان آب، قبل از رفتن به رختخواب بنوشید، به کیفیت خواب شبانه خود کمک زیادی کرده‌اید. آب جریان خون به مغز را افزایش می‌دهد و منجر به افزایش اکسیژن رسانی به مغز می‌شود.

افت خلق و خوی: ممکن است برای شما عجیب باشد که نوشیدن آب کافی با بهبود سلامت روان ارتباط مستقیم دارد. همانطور که شنیدن صدای آب منجر به بهبود خلق و خوی می‌شود، نوشیدن آب نیز با کاهش و دفع سموم از بدن، و از بین رفتن سلول‌های مرده منجر به سلامت روان می‌شود. نوشیدن آب کافی همچنین باعث تعادل فرایندهای شیمیایی می‌شود که علت راه اندازی مجدد ذهنی هستند.

ضعف حافظه: کم آبی منجر به عدم تعادل هموستاتیک و به عبارت دیگر شروع یک سری اختلالات در بدن می‌شود. از جمله کاهش حافظه. بنابراین برای فعال نگه داشتن حافظه خود نیاز به نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز دارید. زمانی که بدن‌تان دچار کمبود آب می‌شود، نمی‌توانید درست فکر کنید ضمن این که دچار سردرد نیز می‌شوید.

باید او را مهار و آرام کرد. البته تا وقتی کودک آرام نشده باشد نمی‌توان با او حرف زد باید با بچه جدی بود و کوتاه نیامد؛ باید به او نشان داد که می‌دانیم از این وضعیت راضی نیست چراکه در پس هر خشونت، ناراضی و ناراحتی‌ای نهفته است.

قاسمی تأکید کرد: برای این‌که کودک بتواند از شعور خود و حس گناهکاری مانع او نباشد باید برای آن مجازاتی را تحمیل کرد. می‌تواند خودنیز به نوشیدن آب تشویق را جریان کند و اگر نیاز شد به کمک کلمات آن‌چه را رخ داده است توضیح داد تا چندانچه کار بد و خشن مشخص شود. اما، درهرحال، پاسخ خشونت نباید خشونت باشد.

نکات مهم ۱- سیاهرگ‌های واریسی با در زنان شایع تر است، ولی تعداد زیادی از مردان را نیز می‌تواند مبتلا کند. با افزایش سن، احتمال ابتلا به واریسی با بیشتر می‌شود، اما سیاهرگ‌های واریسی در هر سنی می‌توانند تشکیل شوند و مسئله وراثت نیز در بروز این مشکل مؤثر است.

۲- اگرچه سیاهرگ‌های واریسی به طور کلی مشکل خطرناکی نیستند، ولی می‌توانند نشان دهنده یک بیماری جدی و خطرناک باشند. لذا اگر وضعیت سیاهرگ‌های واریسی در شما روز به روز بدتر می‌شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت سلامتی شما را بررسی کنند. نباید برای از بین بردن رگ‌های واریسی از درمان با دست، مثل ماساژ یا استفاده کرد. این کار خطرناک است و باعث ایجاد آمبولی در رگ‌ها می‌شود

۳- در جایی از پا که واریس معمولاً رخ می‌دهد از یخ استفاده کنید و یا آن را گرم کنید تا عضلات درد پاها آرام شوند.

۴- سعی کنید پاها را بالاتر از سر خود نگه دارید. هم چنین برای جریان خون بهتر از روغن بادام استفاده کنید.

۸- شلوار و دامن تنگ نبوشید. برای بهبود جریان خون به قسمت‌های پایینی بدن، از پوشیدن لباس تنگ در قسمت پاها و کمر خودداری کنید. لباس‌های کمی گشاد و نرم بپوشید. همچنین چنین کفش راحتی با پاشنه متوسط و اندازه پای خود بپوشید و از پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند و تنگ و نامناسب خودداری کنید.

۹- جوراب سفت و مخصوص واریس بپوشید. اگر واریس پای شما روز به روز بدتر می‌شود، جوراب‌های مخصوص واریس استفاده کنید. این جوراب‌ها را می‌توانید از داروخانه یا مراکز فروش لوازم پزشکی تهیه کنید.

قبل از خرید جوراب مخصوص واریس، درباره اندازه و میزان فشردگی جوراب که مناسب شرایط شما باشد، با پزشک خود یا دکتر داروخانه مشورت کنید.

۱۰- در درمان‌های پزشکی استفاده کنید. در حالی که استفاده از روش‌های بالا می‌تواند از پیدایش سیاهرگ‌های واریسی جلوگیری کند، ایجاد سیاهرگ‌های واریسی جدید را متوقف نماید و اندازه و میزان درد سیاهرگ‌های واریسی موجود را کاهش دهد. اگر با این همه درد شدیدی داشتید یا اگر روش‌های بالا مؤثر نبودند، بایستی از درمان پزشکی تحت نظر پزشک متخصص استفاده کنید.

این روش‌های درمانی عبارتند از: اسکروتراپی، جراحی با لیزر و برداشتن سیاهرگ‌های واریسی از پا. با پزشک متخصص مشورت کنید تا بهترین روش درمانی مناسب شما را بیان کند.



## اپل از کاربران به خاطر اشکال امنیتی پوزش خواست

شرکت اپل اشکال امنیتی موجود در سیستم عامل جدید خود را برطرف کرده و از کاربران به این خاطر پوزش خواسته است. این اشکال در سیستم عامل جدید مک به نام های سی پرا دیده شد که امکان دسترسی به کامپیوتر را بدون داشتن پسورد (رمز) مهیا می کرد. این اشکال امنیتی همچنین اجازه دسترسی به اختیاراتی می داد که می توانست در نهایت به سیستم آسیب وارد کند. سیستم عامل جدید مک به طور خودکار یا به روز کردن خود این نقص امنیتی را برطرف می کند. این برای دومین بار است که اپل کاربران خود را به زور وادار به روز کردن نرم افزارهای خود می کند. اپل گفته است امنیت کاربران برای این شرکت اولویت دارد. لمی آرگین، یک توسعه دهنده وب از ترکیه این خفیه امنیتی را کشف کرد. او دریافت که با وارد کردن نام روت (root) و خالی گذاشتن جای رمز عبور و پس از آن که چندین بار روی کلید ورود کلیک کرد توانست دسترسی نامحدودی به کامپیوتر داشته باشد. آقای آرگین به این خاطر مورد انتقادهایی قرار گرفت. دلیل انتقادها این بوده که او رویه معمول

## نخستین نوزاد آمریکایی از رحم پیوندی به دنیا آمد

یک زن که بدون رحم به دنیا آمده بود برای نخستین بار در آمریکا توانست پس از پیوند رحم نوزادی سالم به دنیا آورد. به گزارش رویترز سخنگوی مرکز پزشکی دانشگاه ییلور در شهر دالاس در ایالت تگزاس آمریکا این تولد بی سابقه را اعلام کرد. تاریخ تولد، جنسیت و وزن این نوزاد اعلام نشده است. هویت پدر و مادر نوزاد به درخواست خودشان برای حفظ حریم خصوصی شان افشا نشده است. گرچه تولد این نوزاد نخستین مورد از نوع خود در آمریکا شمرده می شود، اما قبلاً چند مورد تولد نوزاد از رحم های پیوندی از بیمارستان دانشگاهی ساهلگرنسکا در شهر گوتنبرگ سوئد گزارش شده بود. دکتر لیزا جوهانسون، متخصص زنان و زایمان و جراح پیوند رحم در ییلور به مجله تایم گفت: «ما مدت ها است که در حال آماده شدن برای این لحظه بوده ایم. فکر کنم که هنگامی که نوزاد به دنیا آمد، اشک در چشم همه جمع شده بود. من که به گریه افتادم.» مجله تایم روز جمعه اول دسامبر گزارشی اختصاصی در این مورد منتشر کرد. تولد این نوزاد در ییلور رخ داد نخستین تولد از این نوع در این بیمارستانی که یک کارآزمایی بالینی پیوند رحم از سال پیش در آن در جریان است. تا به حال جراحان هشت مورد پیوند رحم در این کارآزمایی که باید شامل ۱۰ مورد پیوند باشد، را انجام داده اند. زمانی که در این کارآزمایی شرکت کرده بودند، دچار به اصطلاح «ناباروری مطلق با عامل رحمی» بودند که به معنای آن است که رحمشان



## 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 کوتاهترین مسیر پرواز به ایران و تورهای مسافرتی به سراسر دنیا

برای دریافت اطلاعات بیشتر لطفاً با آزاده شمس تماس بگیرید

T: 02 82491832 | M: 0403 421 955  
Level 19 / 1 O'Connell St, Sydney  
www.suntravelagency.com.au

آگهی فروش کباب شاپ سیار  
KEBAB VAN Heart of Campbelltown

این کباب شاپ با سابقه هشت سال کار هفت روز هفته از ۵ بعدازظهر تا ۱۲ نیمه شب با درآمد بسیار خوب و اجازه دایم (Food Van) برای

با پارکینگ فراوان، انبار بزرگ، توالی اتومبیل ون بزرگ مجهز به گاز طبیعی، برق و آب با لیز سه ساله مکان بسیار خوب، مدیریت آسان با امکانات بسیار خوب برای کسب درآمد بسیار بالا

Ph: 0412 778 812

## سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع مواد غذایی انواع نوار و سی دی موزیک و دی وی فیلم  
انواع برنج باسماطی و سبزیجات خشک ایرانی  
انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی ترشی و مرباجات

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

## آیا پناهنده یا پناهجو هستید؟

آیا مایل به بیان تجربیات خود جهت کمک به دیگران هستید؟



به شرکت کنندگان واجد شرایط یک کوپن هدیه \$25 برای تکمیل نظرسنجی ارسال خواهد شد.

علاقه ی خود را توسط وبسایت ما ثبت کنید

www.rtrp-research.com/refugeeadjustmentstudy

تماس حاصل فرمایید 1300 130 700 ویا با ما با شماره ی



This study has been approved by UNSW HREC Ref # HC14106

## دفتر وکالت



سوزی دیوید



فرد دیوید

وکلاهی 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

**SILVER DECOR**  
**پرده دوزی سیلور دکور**

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

بایوزیم کلونز رانندگی نسیم مطابق جدیدترین قوانین NSW

بایاری: فرخ باغی

www.asandriving.com

Mobile: 0469 626 100  
North Shore, Parramatta & The Hills Shire

**میوند سوپرمارکت**

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

همراه با بخش قصابی، گوشت گاو، گوساله، بره، مرغ، 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 با تجربه رانندگی را اصولی و در کمترین زمان ممکن بیاموزید

All Eastern Suburbs and City Area  
Email: minoo\_daemi@yahoo.com.au

**آگهی استخدام**

به چند نفر برای کار تمیز کاری 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 بعد از ظهر با تلفن 9126 9489 تماس بگیرید و یا روی دستگاہ پیام گیر پیام و شماره تماس بگذارید ما با شما تماس خواهیم گرفت توجه: ما به زبان فارسی صحبت نمی کنیم

**تدریس موسیقی ناصر غریبی**

ویولونیست و آهنگساز

برای آموزش ویلن و آواز هنرجو می پذیرد

0408 462 662  
www.nasergharibi.com

**رب گوجه فرنگی تكدانه فقط مرغوب ترین در ایران نیست بلکه مرغوبترین در خاورمیانه ، اروپا و استرالیاست**

**Takdaneh Marand**

**Tomato Paste**

این انقلاب در صنعت غذایی ایران است: «کندم به تکتک افراد چیزی نداد ولی فلما به گونه انسان خردمند چیزی ارزانی داشت. کشت کندم غذای بسیار بیشتری را در هر قطعه از زمین فراهم کرد و این همان امکان فوق العاده چند برابر شدن انسانهای خردمند را به وجود آورد. در حدود ۱۳۰۰۰ سال قبل از میلاد... منطقه اطراف واحه اریحا در فلسطین، می توانست جاکتر کفاف زندگی یک گروه حدوداً صد نفره از آدمهای نسبتاً سالم و خوب تغذیه شده را بدهد. حدود ۸۵۰۰ سال قبل از میلاد، زمانی که مزارع کندم جای گیاهان وحشی را گرفت، همان واحه زندگی یک روستای وسیع اما تنگ و فشرده، مرکب از هزار نفر را تامین می کرد که تا حد زیادی از تغذیه بد و بیماری رنج می بردند. واحد ارزش تکامل نه گرسنگی و رنج بلکه میزان تکثیر ماریج های دی ان ای بود. همان طور که موفقیت اقتصادی یک شرکت تنها از طریق تعداد دلارهای انباشته شده در حساب بانکی اش محاسبه می شود نه از روی خشنودی کارکنانش، پیشرفت تاملی یک گونه هم بر اساس میزان تکثیر دی ان ای پرآورد می شود. اگر تکثیر دی ان ای متوقف شود، گونه آن موجود زنده منقرض خواهد شد... از این منظر، هزار نمونه تکثیر شده بهتر است نمونه است. جوهر انقلاب کشاورزی همین است: توانایی زنده نگه داشتن بیشترین انسانها تحت ناسامعترین شرایط.»

اما چرا انسانها به عقب برگشتند؟ آدم عاقل چرا باید قید راحتی اش را بزند تا تعداد نمونه های تکثیر شده از ژنوم انسان خردمند را افزایش دهد؟ چون که دشوارتر شدن زندگی انسان در اثر انقلاب کشاورزی، به تدریج حادث و ظاهر شد. کسانی که در آغاز به کشاورزی روی آورده بودند، غذای بیشتری داشتند ولی جمعیت بیشتری هم داشتند. آنها امیدوار بودند با کار کردن بیشتر، غذای لازم برای کل جمعیت شان را فراهم کنند. هراری در پاسخ به سوال فوق می نویسد: «تا حدی به این دلیل که نسلها طول می کشید تا تغییرات کوچک روی هم انباشته شوند و جامعه را متحول کنند و آن موقع هم دیگر کسی به خاطر نمی آورد که مردم قبلاً چگونه زندگی می کردند و تا حدی به این دلیل که افزایش جمعیت تمام پل های پشت سر را خراب کرده بود... زندگی راحت تر به محنت بیشتر منجر شد و این آخرین بار نبود. این همان چیزی است که امروز برای ما هم رخ می دهد.»

هراری انقلاب کشاورزی را «بزرگترین فریب تاریخ» می داند: فریبی که اگرچه به سود تانوم انسان بود، اما به سود افراد انسانی نبود و آنها را به درد و رنج زندگی ای سخت و طاقت فرسا گرفتار کرد. البته هراری این نکته را هم می افزاید که کشاورزان روستائین، تعدادشان بیشتر از گروه های شکارگر-خوارکجو بود و به همین دلیل در صورت بروز جنگ، شانس بیشتری برای

## پیک پارسیان

## رئیس جمهوری افغانستان از زنان معذرت خواست

ورشه جادر ببوشد، این اظهارات آقای غنی باعث واکنش گسترده کاربران شبکه های اجتماعی در افغانستان شدند. دختران رایبه در صفحه فیسبوک خود نوشته که زنان افغانستان به کی امید بینند وقتی رئیس جمهورشان زن بودن و زنانه گی را شرم اور می داند؟ چرا باید مردی که ادعایش غلط است با زنانه شدن تنبیه شود؟ مگر زن بودن ذاتا بد است؟ چرا بدن، لباس، و هویت زن توهمین امیز نباشته شود و از آن برای توهمین رقیب سیاسی دولت استفاده شود؟

در خبرنامه امروز ارگ ریاست جمهوری افغانستان آمده که آقای غنی از مخالفان دولت بوده و در راستای حفظ و تقویت جایگاه زنان همواره تلاش نموده و اقدامات عملی به نظیر را در سه سال گذشته در این عرصه انجام داده است. این نهاد افزوده که احترام رئیس جمهوری افغانستان به زنان به عنوان معماران اصلی جامعه او را دارد.

سوءتعبیر شده است و آنها با استفاده از سخنان رئیس جمهور درصدد متشنوس نمودن افکار عامه هستند. در خبرنامه ارگ ریاست جمهوری آمده که اشاره آقای غنی به کلمه جادر در صحبت روز گذشته با استفاده از تعبیر رایج محلی بوده و به هیچ وجه به قصد اهانت به مقام شامخ زنان کشور نبوده و نیست. این نهاد افزوده که با اینهمه، اگر احساسات زنان کشور از آن تعبیر متاثر شده باشد، رئیس جمهور از آنان معذرت می خواهد.

آقای غنی روز گذشته، ۱۱ فوس/ آذر در مراسم انتقال فرماندهی نیروهای مرزی از وزارت داخله/ کشور به دفاع، با انتقاد از مخالفان دولت افغانستان گفت که آزادی بیان مورد احترام است و به شرطی که مستولانه نباشد هرکسی که ادعا دارد که یک عضو عالی رتبه از این کشور یا وسطا رتبه و یا غیره همراه داعش شامل است، جرئت کند به محکمه بیاید و ادعای خود را تثبیت کند

رگ ریاست جمهوری افغانستان ضمن توضیح درباره سو برداشت از سخنان دیروز (شنبه ۲ دسامبر/ ۱۱ فوس) محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری، اعلام کرده که اگر احساسات زنان کشور از بخشی از این اظهارات متاثر شده است، رئیس جمهور از آنان معذرت می خواهد.

ارگ ریاست جمهوری افغانستان گفته است که سخنان آقای غنی، توسط شماری از افراد



یک دیپلمات ارشد آمریکایی در سفری به کابل، از پاکستان انتقاد کرده که در مبارزه با تروریسم هیچ اقدام جدی نکرده است.

الیس ولز، معاون وزیر خارجه آمریکا، روز دوشنبه (۱۳ فوس آذر) در دیداری با عبدالله عبدالله، دبیرش اجرای حکومت وحدت ملی افغانستان، گفت که کشورش خواستار تغییر سیاست پاکستان است.

براساس خبرنامه ای که دفتر آقای عبدالله از این دیدار منتشر کرده، خانم ولز ضمن تاکید بر همکاری پاکستان در مبارزه با تروریسم، گفته که پاکستان نه تنها اقدامی برای نابودی مراکز تروریستی در خاک خود نکرده، بلکه حافظ سعید، رهبر لشکر طیبه را نیز آزاد کرده است.

## دیپلمات ارشد آمریکایی: پاکستان در مبارزه با تروریسم اقدام جدی نکرده

حافظ سعید ۱۰ روز پیش براساس حکم دادگاهی در پاکستان از حبس خانگی آزاد شد و به دنبال آن کاخ سعید به اسلام آباد هشدار داد که اگر او را دوباره بازداشت نکنند، آزادی او می تواند پیامد داشته باشد.

معاون وزیر خارجه آمریکا در امور آسیای مرکزی و جنوبی آسیا در این دیدار گفته که کشورش آماده همکاری با روسیه در افغانستان در امر مبارزه با تروریسم است.

آقای عبدالله هم در میان برداشتن پناهگاههای تروریستی در خاک پاکستان تاکید کرد و گفت که پس از اعلام استراتژی جدید آمریکا برای افغانستان و جنوب آسیا، هیچ تغییری در سیاستهای پاکستان به میان نیامده است.

رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی افغانستان افزوده است: پاکستان در مبارزه با تروریسم، از میان برداشتن پناهگاههای هراس افکنان و روند گفت و گوهای صلح با افغانستان همکاری صادقانه نماید. در همین حال، جیمز متیس، وزیر دفاع آمریکا به اسلام آباد، پایتخت پاکستان سفر کرده تا خواستار آنچه که مبارزه موثر پاکستان در مبارزه با تروریسم شود.

آقای متیس ظاهراً برای تحت فشار قرار دادن مقامهای نظامی و رهبران سیاسی پاکستان رفته اما دولت پاکستان از تروریسم به استقبال سردی کرده است. خبرنگاران در اسلام آباد می گویند که هیچ مقام ارشد دولتی برای استقبال از آقای متیس

رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی افغانستان، اما شاهد خاقان، نخست وزیر پاکستان در دیدار با آقای متیس گفته که کشور مانند گذشته در مبارزه با تروریسم جدی است.

براساس یک خبر دیگر، دینگ سیجون، فرستاده ویژه چین برای افغانستان و پاکستان در دیدار با رهبران حکومت وحدت ملی افغانستان اعلام کرده که کشور در پی برگزاری اجلاس با شرکت نمایندگان دولت های چین، پاکستان و افغانستان است.

نماینده چین گفت که این نشست در سطح مقامهای نظامی و رهبران سیاسی پاکستان رفته اما دولت پاکستان از تروریسم به استقبال سردی کرده است. خبرنگاران در اسلام آباد می گویند که هیچ مقام ارشد دولتی برای استقبال از آقای متیس

## نگاهی به کتاب محبوب باراک اوباما و بیل گیتس

## گندم انسان را اهلی کرد



هزار سال پیش، انسان خردمند در کنار انسان راست قامت و انسان ناندنرتال و «انسان دره سولو» و «انسان دنیسویا» و «انسان کارگر» در مناطق مختلف زمین زمین (عمدتاً در آسیا و آفریقا) زندگی می کرد.

هراری درباره انسان دنیسویا می نویسد: «محققان در سال ۲۰۱۰ طی یک حفاری در غار دنیسووا در سیبری، با کشف استخوان فسیل شده یک انگشت، یک گونه دیگر از خواهر و برادرهای ما دیگری از خویشاوندان از دست رفته ما، در دیگر گراها و جزایر و سرزمینها متناظرند تا کسی پیدایش شان کند»

اما انسان بودن ما به چه چیزهایی وابسته بود؟ جدا از قابلیت های خارق العاده برای یادگیری (از ۷۰ هزار سال قبل به این سو) و ایجاد ساختارهای اجتماعی پیچیده، دو ویژگی مهم انسان معتر بزرگ و راه رفتن روی دو پا بود. هراری می نویسد: «مغز بزرگ قدرت بدنی زیادی هم می طلبید. حمل مغزی بزرگ به این طرف و آن طرف، خصوصاً در پوستهای ضخیم، کار آسانی نیست و از آن هم دشوارتر سوخت رساندن به آن است. مغز انسان خردمند... زمانی که بدن در حال استراحت است ۲۵ درصد از انرژی بدن را به خود اختصاص می دهد، در حالی که مغز میمون در حال استراحت فقط ۸ درصد انرژی می طلبد.»

در حالی که مغز بزرگ انسان، تا میلیون ها سال برای او کارایی چندانی نداشت، روند تکامل هزینه های این بابت این مغز بزرگ به انسان تحمیل کرد. توضیح هراری درباره این هزینه ها چنین است: «انسانهای اولیه بهای بزرگ بودن مغزشان را به دو صورت می پرداختند: یکی با صرف وقت بیشتر برای یافتن غذا و دیگری با تحلیل رفتن عضلاتشان. همانطور که دولتی بودجه اش را از بخش دفاعی به بخش آموزش می برد و پرورش منتقل می کند، انسانها هم انرژی را از عضله دو سر بازو به رشته های عصبی منتقل می کردند.»

اما راه رفتن روی دو پا چه هزینه هایی به انسان تحمیل کرده؟ درد کمز و خشکی گردن، چرا؟ چون «در طول میلیون ها سال اسکلت انسانهای اولیه به گونه ای تکامل یافته بود که بتواند موجودی را حمل کند که سر نسبت کوچکی داشت و روی چهار دست و پا راه می رفت.» تازه زنان هزینه سنگین تری پرداختند؛ چراکه ایستاده راه رفتن زایمان را دشوارتر می کرد و این در حالی بود که سر نوزادان بزرگ تر می شد. به همین دلیل مرگ در هنگام زایمان برای زنان به صورت خطری بزرگ درآمد. آنها که نوزادان زودرس، س و مغزی کوچک تر و نرم تر، به دنیا می آوردند راحت تر زایمان می کردند. از این رو، «انتخاب طبیعی» هوادار زایمان های زودرس بود.

در واقع هم انسانها، در مقایسه با دیگر موجودات نارس متولد می شوند. کره اسب کمی بعد از تولد می تواند جست و خیز کند و بچه گربه، تنها چند هفته بعد از تولد، مدتها را ترک می کند تا خودش به جست و خیز عادی برود. نوزاد انسان بعد از تولد درازمانده است و تا سالها برای

«انسان خردمند» کتابی است که به خوانندگانش توهان دانش و بینش می دهد. یووال نوح هراری، نویسنده کتاب، فارغ التحصیل تاریخ از دانشگاه آکسفورد است و در رشته «تاریخ جهان» تدریس می کند. وسعت شگفت انگیز معلومات و وی و تحلیل های عمیق و خواندنی اش از زندگی بشر در طول تاریخ، «انسان خردمند» را یکی از پرفروش ترین کتاب های جهان در سه سال گذشته کرده است.

باراک اوباما و بیل گیتس هم خوانند این کتاب را به دیگران توصیه کرده اند.

اما چرا این کتاب چنین دلنشین و هوش ریاست؟ دلیلش این است که نویسنده «تاریخ مختصر بشر» را با قلمی که نه دچار خشکی آکادمیک است و نه گرفتار پیش پا افتادگی علمی، پیش روی خواننده می نهد. نوح هراری به خواننده کتابش نه فقط اطلاعات تازه که نگاه نو می بخشد.

اهورا جهانیان

میوه به دردیخور چندانی در آن منطقه وسیع باقی نمی ماند، محل زندگی شان را عوض می کردند. توضیح هراری درباره خوشبختی انسان شکارگر-خوارکجو خواندنی است: «اقتصاد خوارکجویی برای اکثر مردم زندگی دلچسپ تری از اقتصاد کشاورزی و صنعتی فراهم می آورد. امروزه کارگر کارخانه در چین حدوداً ساعت هفت صبح از خانه بیرون می رود، از خیابان های پر از آلودگی عبور می کند تا به یک بیگارخانه برسد و... هر روز ۱۰ ساعت کار طولانی و ذهن فرسا انجام می دهد و حوالی ساعت هفت بعد از ظهر به خانه برمی گردد تا ظرف و رخت بشوید. ۳۰ هزار سال پیش، خوارکجویی چیزی احتمالاً اردوگاه را، همراه با چند نفر دیگر، مثلاً در ساعت ۸ صبح ترک می کرد. با هم در جنگلها و علفزارهای اطراف می چرخیدند و قازج جمع می کردند... قورباغه می گرفتند و گاهی هم از چنگک بیرها فرار می کردند. اندکی پس از ظهر همه برای درست کردن غنا به اردوگاه برمی گشتند. به این ترتیب، وقت زیادی برای اختلاط کردن، داستان باقی، بازی با بچه ها و حتی فقط ول گشتن و پرسه زدن داشتند. البته گاه پیش می آمد که کسی طعمه بپر شود یا ماری او را بگزد، اما از طرف دیگر جایی برای نگرانی از اوتومیلها و آلودگی های صنعتی نبود.»

انسان بدوی خوشبخت بود چرا که رژیم غذایی اش متنوع تر از کشاورزان هزاره های بعدی بود و به یکی دو منبع غذایی خاص هم وابسته نبود و چون با حیوانات اهلی هم زندگی نمی کرد، از بیماری های عفونی و واکنش کمتری رنج می برد. پس چه شد که این انسان خوشبخت به انقلاب کشاورزی داد و یکجانشین شد و به کشت وسیع گندم روی آورد؟

پاسخ هراری این است: «کندم به تکتک افراد چیزی نداد ولی فلما به گونه انسان خردمند چیزی ارزانی داشت. کشت کندم غذای بسیار بیشتری را در هر قطعه از زمین فراهم کرد و این همان امکان فوق العاده چند برابر شدن انسانهای خردمند را به وجود آورد. در حدود ۱۳۰۰۰ سال قبل از میلاد... منطقه اطراف واحه اریحا در فلسطین، می توانست جاکتر کفاف زندگی یک گروه حدوداً صد نفره از آدمهای نسبتاً سالم و خوب تغذیه شده را بدهد. حدود ۸۵۰۰ سال قبل از میلاد، زمانی که مزارع کندم جای گیاهان وحشی را گرفت، همان واحه زندگی یک روستای وسیع اما تنگ و فشرده، مرکب از هزار نفر را تامین می کرد که تا حد زیادی از تغذیه بد و بیماری رنج می بردند. واحد ارزش تکامل نه گرسنگی و رنج بلکه میزان تکثیر ماریج های دی ان ای بود. همان طور که موفقیت اقتصادی یک شرکت تنها از طریق تعداد دلارهای انباشته شده در حساب بانکی اش محاسبه می شود نه از روی خشنودی کارکنانش، پیشرفت تاملی یک گونه هم بر اساس میزان تکثیر دی ان ای پرآورد می شود. اگر تکثیر دی ان ای متوقف شود، گونه آن موجود زنده منقرض خواهد شد... از این منظر، هزار نمونه تکثیر شده بهتر است نمونه است. جوهر انقلاب کشاورزی همین است: توانایی زنده نگه داشتن بیشترین انسانها تحت ناسامعترین شرایط.»

اما چرا انسانها به عقب برگشتند؟ آدم عاقل چرا باید قید راحتی اش را بزند تا تعداد نمونه های تکثیر شده از ژنوم انسان خردمند را افزایش دهد؟ چون که دشوارتر شدن زندگی انسان در اثر انقلاب کشاورزی، به تدریج حادث و ظاهر شد. کسانی که در آغاز به کشاورزی روی آورده بودند، غذای بیشتری داشتند ولی جمعیت بیشتری هم داشتند. آنها امیدوار بودند با کار کردن بیشتر، غذای لازم برای کل جمعیت شان را فراهم کنند. هراری در پاسخ به سوال فوق می نویسد: «تا حدی به این دلیل که نسلها طول می کشید تا تغییرات کوچک روی هم انباشته شوند و جامعه را متحول کنند و آن موقع هم دیگر کسی به خاطر نمی آورد که مردم قبلاً چگونه زندگی می کردند و تا حدی به این دلیل که افزایش جمعیت تمام پل های پشت سر را خراب کرده بود... زندگی راحت تر به محنت بیشتر منجر شد و این آخرین بار نبود. این همان چیزی است که امروز برای ما هم رخ می دهد.»

هراری انقلاب کشاورزی را «بزرگترین فریب تاریخ» می داند: فریبی که اگرچه به سود تانوم انسان بود، اما به سود افراد انسانی نبود و آنها را به درد و رنج زندگی ای سخت و طاقت فرسا گرفتار کرد. البته هراری این نکته را هم می افزاید که کشاورزان روستائین، تعدادشان بیشتر از گروه های شکارگر-خوارکجو بود و به همین دلیل در صورت بروز جنگ، شانس بیشتری برای

غذا و امنیت و آموزش به بزرگ تریایش وابسته است.» این توانایی البته بی برکت نبود؛ چرا که منشا زندگی اجتماعی انسانها شد: «مادران به تنهایی نمی توانستند غذای خود و فرزندان قد و نیم قدشان را فراهم کنند. بزرگ کردن بچه ها نیازمند کمکهای مستمر دیگر اعضای خانواده بود و همسایگان بودند... به همین دلیل روند تکامل راه را برای انبهای باز کرد که توانایی ایجاد پیوندهای قوی اجتماعی را داشتند. به علاوه، از آنجا که انسان رشد کرده به دنیا می آید، بسیار بیشتر از هر موجود دیگری می تواند آموزش ببیند و اجتماعی شود.»

هراری می افزاید که تکامل انسان، تا حد زیادی ناشی از «دور زدن ژنوم» است. یعنی ما لزوماً مطابق مقتضیات ژنتیکی خودمان زندگی نمی کنیم، حیوانات معمولاً بر وفق چنین اقتضایی زندگی می کنند. مثلاً همه شامپانزه ها و قیلها، در صورتی که مشکل خاصی نداشته باشند، جفت گیری و زاد و ولد می کنند اما راهبان بودایی و کشیشها، عاقدانه از چنین کاری پرهیز می کنند ولی چرا؟ چون در جهان انسانی چیزی وجود دارد به نام «واقعیت خیالی».

منظور هراری از واقعیت خیالی، همان اعتباریات است. در ادراکات عیاری مد نظر برخی از فیلسوفان است. در واقع هراری می خواهد بگوید انسان موجودی اعتبارساز است. مثلاً در حالی که رودخانه و درخت و شیر واقعیت عینی دارند، دولتها و ملتها و شرکتها واقعیت خیالی دارند. «دولت» در عالم واقع وجود ندارد. آنچه واقفا وجود دارد، ساختمانهایی است که عده ای از انسانها در آنها ساعاتی از روز را در آن ساختمانها حضور دارند. دولت یعنی حضور هر روزه ای انسانها در این ساختمانها با هدفی خاص. آنچه واقعی است، همین ساختمانها و ادعای آنها هستند. دولت، واقعیتی خیالی یا چیزی است که انسان اعتبار کرده است. همچنان که «امریکا» در عالم واقع وجود ندارد، در عالم واقع، قسمتی از کره زمین وجود دارد با طبیعت و آدمهایی خاص. اما انسانها واقعیتی خیالی به نام «امریکا» را اعتبار یا خلق کرده اند. یعنی بخشی از کره زمین را امریکا می دانند و یک متر آن طرفتر از این محدوده، دیگر امریکا محسوب نمی شود.

واقعیت های خیالی، انسانها را مجاب می کنند که ژنوم خودشان را دور بزنند و رفتاری غیرطبیعی داشته باشند. اما این توانایی از کجا نشأت گرفته؟ از انقلاب شناختی-کیمیم که در اثر انقلاب شناختی، قدرت تکلم و قوه تعقل در انسان خردمند افزایش چشمگیری یافت. همین عقل و کلام رشد یافته، زمینه ساز تولد واقعیت های خیالی واقع مردم به پذیرش این واقعیتها می شود. اما چرا انقلاب کشاورزی در زندگی انسان پدید آمد؟ هراری می گوید انسانهای ماقبل تاریخ، شکارگر-خوارکجو بودند و نسبت به انسان پس از انقلاب کشاورزی، زندگی راحت تری داشتند. به صورت گروهی می زیستند و حیوانات محل زندگی شان را شکار می کردند و از میوهها و گیاهان آنجا می خوردند و وقتی هم که حیوان

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA

injob اینجاب
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play

راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا

اپلیکیشن injob را هم اکنون به رایگان دانلود کنید

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

Complete Mobile Automotive Maintenance
Peyman Khazaei
Sydney Auto Tech
All Mechanical Repairs
0423 426 615

BUTCHERY قصابی ولعصر
در مرینلدز
انواع گوشت تازه
PH: 9897 7497

CAR DEALERS WEST END MAZDA
North Parramatta
PH: 1300567397

CAR RENTAL Elite Charter Services
کرایه ماشینهای لوکس در پرت
0404777467

CLEANING SERVICES FAHIM CLEANING
شرکت خدمات نظافت فهیم
0432 222 490

DRIVING SCHOOLS RAZ Driving School
آموزش رانندگی با مربی فارسی زبان
0421 399 702

FINANCE BROKERS & LOANS
دکتر وکالت وکیل
PH: +61 2 8268 4000

FLOORING
کمیته گلدن فلورینگ
0423 446 3479

FOOD IMPORTERS AUST ARIA
Bestaste Premium Quality
PH: (02) 9645 6003

FUNERAL DIRECTORS
North Ryde
9887 2244

GUARDIAN FUNERALS
North Ryde
9887 2244

Funerals are too important to leave to anyone...
WN BULL FUNERALS
02 9519 5344

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

HAIR TALKS ROUSE HILL
Rouse Hill Town Centre
PH: 02 8882 9590

ROUSE SALON
The Professional Cutting Crew
PH: 02 8883 0902

Insurance
یزین شما سیر بلا میخواد
www.insw.com.au

VISA SERVICES & IMMIGRATION
Migration Consultants
دکتر امور مهاجرت اعظم جعفری
www.ajmigration.com

LAWYERS & SOLICITORS DAVID LEGAL
دفتر وکالت وکیل
PH: 02 9728 5678

DAVID LEGAL
دفتر وکالت وکیل
PH: 02 9728 5678

PARS LAWYERS
دفتر وکالت پارس
PH: 02 9865 0026

گروه مهاجرت پارس
PH: 0403 911 166

MONEY EXCHANGE KAYHAN INTERNATIONAL
صرافی کیهان
PH: 02 9787 8942

ارز بویا
PH: 02 9801 5588

صرافی جوادی
We Transfer Your Money
1300 777 177

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

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

رستوران فارسی
رستوران پامیر
PH: 02 8095 0039

MADO Cafe & Restaurant
رستوران مادو
PH: 02 9643 5299

رستوران آرکید
PH: 02 9439 4488

کافه رستوران تراس در پاراماتا
TERRACE CAFE RESTAURANT
342 Pacific HWY, Crows Nest
Tel: 02 9439 4488

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

BESTWAY SUPERMARKET
200-208 Lonsdale St
PH: 02 9799 0006

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

فروشگاه زمزم
36 Station Street Auburn
8021 9292

PERSIAN GROCERY
فروشگاه برشین گروسی
PH: (08) 8443 8599

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

آژانس مسافرتی اینترنشنال نور اند تراول
International Centre For Travel & Tourism
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

رستوران فارسی
رستوران پامیر
PH: 02 8095 0039

MADO Cafe & Restaurant
رستوران مادو
PH: 02 9643 5299

رستوران آرکید
PH: 02 9439 4488

کافه رستوران تراس در پاراماتا
TERRACE CAFE RESTAURANT
342 Pacific HWY, Crows Nest
Tel: 02 9439 4488

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

BESTWAY SUPERMARKET
200-208 Lonsdale St
PH: 02 9799 0006

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

فروشگاه زمزم
36 Station Street Auburn
8021 9292

PERSIAN GROCERY
فروشگاه برشین گروسی
PH: (08) 8443 8599

گفتگو با زندی، بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران: مهم ترین مسئله «یکدل» بودن تیم ایران است



تیم ایران است که خیلی خوب بازی می کند. فوتبال اینها تا حد زیادی شبیه به هم است. این کمک می کند به تصمیم هایی که «آقا کیروش» می گیرد. پرتغال به عنوان قهرمان اروپا به جام جهانی آمده فکر می کنید شانس قهرمانی هم دارد؟ این جور هم نبود که خیلی خوب باشند و قهرمان اروپا بشوند. تیمشان در بورو ۲۰۱۶ بد کار نکرد اما خوش شانس هم بودند. فکر نکنم برای قهرمانی حرفی داشته باشند.

ایران پنج دوره در جام جهانی بازی کرده و شما هم در یک دوره آن حضور داشتید. غیر از جام جهانی ۲۰۰۶ دوست داشتید در کدام تیم ایران بازی کنید؟ سوال خیلی سختی هست. همان دوره که بودم خیلی خوب بود، اما بدشانس بودیم و مصدومیت دارم و انتخابم آن دوره است. بازی کامبیک از بازیکن کنونی یا قبلی ایران را دوست دارید؟ کلا که نمی شود به بازیکنان بزرگی که هستند، دین زد؛ علی کریمی، علی دایی و مهدی مهدوی کیا. از بازیکنان فعلی از سردار آزمون خیلی خوشم می آید. واقعا مهاجم تکی است. آزمون مدت زیادی است که برای باشگاهش گل زده، فکر می کنید تا جام جهانی به اوج باز می گردد؟ هر مهاجمی چنین زمانی دارد؛ زمانی که طی آن گل نمی زند. اما آزمون توانایی بالایی دارد و از این مرحله عبور خواهد کرد. من که آرزو دارم زودتر او را در یک تیم بزرگ اروپایی ببینم. بقیه بازیکنان چطور؟ مثلا علیرضا جهانبخش که این روزها ستاره انگار است. علیرضا جهانبخش هم خیلی خوب است. ما الان بازیکنان جوان خیلی خوبی داریم. این خیلی مهم است اما از من مهمتر این است که تیم «یکدل» بازی می کند و برای همین خوب نتیجه می گیریم. فکر نکنید الان یک بازیکن داریم که خیلی خیلی خوب بازی می کند این

اخبار ورزشی

فریدون زندی اولین بازیکن برجسته ای بود که در خارج از ایران بزرگ شد و برای تیم ملی ایران بازی کرد. فریدون زندی خیلی قبل تر از رضا قوچان نژاد، اشکان ذکاوه و سامان قدوس بازیکن تیم ملی ایران شد او در تیم زیر ۲۳ سال آلمان هم سابقه بازی داشت، اما در جام جهانی آلمان با پیرانه تیم ملی فوتبال ایران به زمین رفت. او که ۲۹ بازی ملی در کارنامه کاری خود دارد، در حال حاضر مربی تیم زیر ۲۳ سال سان پائولی (تیم دوم شهر هامبورگ) است. مدرک مربیگری B یوفا را دارد و منتظر است با گذراندن زمان لازم و گرفتن مدرک مربیگری حرفه ای، بار دیگر به سطح اول فوتبال جهان بازگردد. زندی در گفتگو با بی بی سی فارسی در مورد گروه ایران در جام جهانی و پیش بینی اش از این مسابقات گفت.

حرفه ای های ایران در جام جهانی مشخص شد و بازی اول با مراکش است، تیمی که بدون شکست به جام جهانی رسید. چطور ارزیابی می کنید؟ در این گروه سنگین، شانس ما این است که بازی اول با مراکش است. من بازیکن بودم می دانم تیم های دیگر چه فکری می کنند. مثلا اگر اسپانیا پرتغال را شکست دهد، این تیم به شدت تحت فشار قرار می گیرد. از این لحاظ ما شانس کوچکی داریم. ولی بازی اول را واقعا باید ببریم و از این لحاظ ایران خیلی تحت فشار است و اگر برنده نشود کار خیلی سخت می شود. حرف دوم ایران، اسپانیا یکی از قوی ترین های دنیا است.

آرژو دارم که اسپانیا مثل چند سال گذشته بازی کند، کمی ضعف تر است. به تک تک بازیکنان آن ها که نگاه می کنید، خیلی قوی هستند و ستاره های بزرگی دارند. اما شاید از نظر هماهنگی خیلی خوب نباشند و ما شانس کوچکی داریم. آخرین حرف ایران پرتغال است، تیمی که خودتان هم در جام جهانی ۲۰۰۶ مقابلش بازی کرده اید. تیم کنونی چقدر با آن تیم تفاوت دارد؟ فکر می کنید تیم بهتری است؟ خیلی ما می گویند پرتغال تیم قدرتمندی نیست، اما این تیم قهرمان اروپا شده. شاید این تیم به ما فتنگی قبل بازی نکند، ولی خوب نتیجه می گیرد. در مورد این بازی باید اول بدانیم سایر تیم ها چه بوده تا بگوییم ایران چطور باید بازی کند. زمان ما دگو بود، فیکو بود، پائولتا در خط حمله برای آن ها بازی می کرد؛ خیلی تیم قدرتمندی بود. اما موقع تیم پرتغال خیلی مهمی نبود اما حالا بازی تیمی آن ها به مراتب بهتر شده است.

کارلوس کیروش، مربی تیم ملی ایران، پرتغالی است و خودش مربی این تیم بوده، فکر می کنید این قضیه چقدر می تواند به تیم ایران کمک کند؟ نکته خوبی است. کیروش نسبت به این تیم شناخت دارد حتی می خواهم بگویم مقابل اسپانیا

کیروش: به خاطر جام جهانی با اسپانیا و پرتغال رایگان بازی می کنیم / بهمن و اسفند باید پشه بگیریم!

ازبکستان یا سوریه تا یکی دو بازی در کشورمان در آن زمان بازی کنیم و سه بازی دوستانه نهایی هم قبل از جام جهانی خواهیم داشت.

باید با تیم هایی مثل تونس، مصر و الجزایر بازی کنیم. سرمربی تیم ملی با اشاره به بازی های دوستانه ایران گفت: باید سعی کنیم در آن مرحله از اردو با تیم های بازی کنیم که عربی باشند مثل تونس، مصر و الجزایر بازی کنیم که شایهت به تیم مراکش داشته باشند. در آخر در اردیبهشت که لیگ قهرمانان آسیا با اردوی تیم ملی تداخل دارد و بازیکنان را نمی توانیم در اختیار داشته باشیم باید برای بازیکنانی که در ایران بازی می کنند برنامه خاص تدارک ببینیم که آماده شوند و از زمانه خاص تدارک ببینیم که آماده شوند.

ملی پوشان باشگاهی کیروش روز و نیم باید در اختیار تیم ملی باشند. تقاضای کمک از باشگاه ها و مربیان محترم باشگاه ها داریم. از باشگاه ها تقاضا داریم که بازیکنان ما نظر مدیر تیم ملی یک روز یا یک روز نیم در اختیار تیم ملی قرار بدهند و بعد از آنهم در کنار هم بازی کنند. شرایط قبول کنیم یا نه گفت: شرایط متفاوت است. سبک ها متفاوت است با قهرمان اروپا و قهرمان سابق جهان اسپانیا بازی داریم هر دو تیم مدعی قهرمانی در جام جهانی هستند. منتقدان می گویند اسپانیا بازی با پرتغال و اسپانیا دوستانه بازی می خواسیم با پرتغال و اسپانیا دوستانه بازی کنیم منابع مالی کلانی نیاز داریم اما اکنون مقابل این تیم ها رایگان بازی می کنیم. همه بازیکنان سراسر هیجان دارند به خاطر تقابل با اسپانیا و پرتغال خود هم در جوانی همین شرایط را داشتیم و بعد از اولین بازی مقابل یک تیم بزرگ خود را می گشتم.

یک تیم مثل موش است و دیگری هم گربه، ایرادی ندارد. سرمربی تیم ملی در این زمینه تاکید کرد: مطمئن شویم که ما به هیچ وجه آماده سازی بازیکنان در لیگ تداخل با برنامه های تیم ملی نخواهد داشت. امیدوارم که مربیان تیم ها به من اعتماد کنند تا سال تجربه ای که دارم را در اختیار تیم ملی قرار بدهم و آنها بدانند که من می دانم چه می کنیم یا این همکاری دوطرفه و سراسر اعتماد می توانیم همکاری خوبی داشته باشیم.

در جام جهانی ۲۰۱۸ با مدعیان قهرمانی باید کیروش خاطر نشان کرد: مقابل اسپانیا و پرتغال و مراکش بازی داریم، اسپانیا و پرتغال مدعی قهرمانی جام جهانی است و مراکش از تیم های مدعی آفریقا است و تجربه و فان خوبی خود را به نمایش در می آورند. باید تاکید کرد که بزرگترین چالش تاریخ فوتبال ایران در

راه است. اگر مقایسه کنیم با جام های جهانی گذشته تشبیه می کنم آن گروه ها یک کیک بود. قول می دهم این گروه بسیار جذاب خواهد بود. اگر بتوانم این برنامه را با حمایت همه انجام بدهم هنوز ما شانس داریم شانسی اندکی داریم ولی شانس داریم.

رومانی، بلغارستان، کرواسی و حتی ایتالیا شبیه پرتغال و اسپانیا هستند. کیروش در مورد برگزاری بازی دوستانه با مراکش دارند گفت: رومانی، بلغارستان، کرواسی، بوسنی و حتی ایتالیا سبک بازی هایشان شبیه آنها است. بستگی دارد که با کدام تیم ما بتوانیم قطعیت برسیم حتی بوسنی هم می تواند شباهت بازی های اسپانیا و پرتغال داشته باشد اما جام جهانی برای ما بازی با مراکش آغاز می شود و بازی با مراکش برای ما یک حاکم، جام جهانی را دارد و این بازی قیبال ماست.

جام جهانی کاری کرد تا رایگان با پرتغال و اسپانیا بازی کنیم. سرمربی تیم ملی در مورد اینکه در جام جهانی رقابت سه سبک بازی کردیم اکنون گروه ما قوی تر است یا نه گفت: شرایط متفاوت است. سبک ها متفاوت است با قهرمان اروپا و قهرمان سابق جهان اسپانیا بازی داریم هر دو تیم مدعی قهرمانی در جام جهانی هستند. منتقدان می گویند اسپانیا بازی با پرتغال و اسپانیا دوستانه بازی کنیم منابع مالی کلانی نیاز داریم اما اکنون مقابل این تیم ها رایگان بازی می کنیم. همه بازیکنان سراسر هیجان دارند به خاطر تقابل با اسپانیا و پرتغال خود هم در جوانی همین شرایط را داشتیم و بعد از اولین بازی مقابل یک تیم بزرگ خود را می گشتم.

یک تیم مثل موش است و دیگری هم گربه، ایرادی ندارد. سرمربی تیم ملی در این زمینه تاکید کرد: مطمئن شویم که ما به هیچ وجه آماده سازی بازیکنان در لیگ تداخل با برنامه های تیم ملی نخواهد داشت. امیدوارم که مربیان تیم ها به من اعتماد کنند تا سال تجربه ای که دارم را در اختیار تیم ملی قرار بدهم و آنها بدانند که من می دانم چه می کنیم یا این همکاری دوطرفه و سراسر اعتماد می توانیم همکاری خوبی داشته باشیم.

در جام جهانی ۲۰۱۸ با مدعیان قهرمانی باید کیروش خاطر نشان کرد: مقابل اسپانیا و پرتغال و مراکش بازی داریم، اسپانیا و پرتغال مدعی قهرمانی جام جهانی است و مراکش از تیم های مدعی آفریقا است و تجربه و فان خوبی خود را به نمایش در می آورند. باید تاکید کرد که بزرگترین چالش تاریخ فوتبال ایران در

راه است. اگر مقایسه کنیم با جام های جهانی گذشته تشبیه می کنم آن گروه ها یک کیک بود. قول می دهم این گروه بسیار جذاب خواهد بود. اگر بتوانم این برنامه را با حمایت همه انجام بدهم هنوز ما شانس داریم شانسی اندکی داریم ولی شانس داریم.

رومانی، بلغارستان، کرواسی و حتی ایتالیا شبیه پرتغال و اسپانیا هستند. کیروش در مورد برگزاری بازی دوستانه با مراکش دارند گفت: رومانی، بلغارستان، کرواسی، بوسنی و حتی ایتالیا سبک بازی هایشان شبیه آنها است. بستگی دارد که با کدام تیم ما بتوانیم قطعیت برسیم حتی بوسنی هم می تواند شباهت بازی های اسپانیا و پرتغال داشته باشد اما جام جهانی برای ما بازی با مراکش آغاز می شود و بازی با مراکش برای ما یک حاکم، جام جهانی را دارد و این بازی قیبال ماست.

جام جهانی کاری کرد تا رایگان با پرتغال و اسپانیا بازی کنیم. سرمربی تیم ملی در مورد اینکه در جام جهانی رقابت سه سبک بازی کردیم اکنون گروه ما قوی تر است یا نه گفت: شرایط متفاوت است. سبک ها متفاوت است با قهرمان اروپا و قهرمان سابق جهان اسپانیا بازی داریم هر دو تیم مدعی قهرمانی در جام جهانی هستند. منتقدان می گویند اسپانیا بازی با پرتغال و اسپانیا دوستانه بازی کنیم منابع مالی کلانی نیاز داریم اما اکنون مقابل این تیم ها رایگان بازی می کنیم. همه بازیکنان سراسر هیجان دارند به خاطر تقابل با اسپانیا و پرتغال خود هم در جوانی همین شرایط را داشتیم و بعد از اولین بازی مقابل یک تیم بزرگ خود را می گشتم.

یک تیم مثل موش است و دیگری هم گربه، ایرادی ندارد. سرمربی تیم ملی در این زمینه تاکید کرد: مطمئن شویم که ما به هیچ وجه آماده سازی بازیکنان در لیگ تداخل با برنامه های تیم ملی نخواهد داشت. امیدوارم که مربیان تیم ها به من اعتماد کنند تا سال تجربه ای که دارم را در اختیار تیم ملی قرار بدهم و آنها بدانند که من می دانم چه می کنیم یا این همکاری دوطرفه و سراسر اعتماد می توانیم همکاری خوبی داشته باشیم.

در جام جهانی ۲۰۱۸ با مدعیان قهرمانی باید کیروش خاطر نشان کرد: مقابل اسپانیا و پرتغال و مراکش بازی داریم، اسپانیا و پرتغال مدعی قهرمانی جام جهانی است و مراکش از تیم های مدعی آفریقا است و تجربه و فان خوبی خود را به نمایش در می آورند. باید تاکید کرد که بزرگترین چالش تاریخ فوتبال ایران در

راه است. اگر مقایسه کنیم با جام های جهانی گذشته تشبیه می کنم آن گروه ها یک کیک بود. قول می دهم این گروه بسیار جذاب خواهد بود. اگر بتوانم این برنامه را با حمایت همه انجام بدهم هنوز ما شانس داریم شانسی اندکی داریم ولی شانس داریم.

رومانی، بلغارستان، کرواسی و حتی ایتالیا شبیه پرتغال و اسپانیا هستند. کیروش در مورد برگزاری بازی دوستانه با مراکش دارند گفت: رومانی، بلغارستان، کرواسی، بوسنی و حتی ایتالیا سبک بازی هایشان شبیه آنها است. بستگی دارد که با کدام تیم ما بتوانیم قطعیت برسیم حتی بوسنی هم می تواند شباهت بازی های اسپانیا و پرتغال داشته باشد اما جام جهانی برای ما بازی با مراکش آغاز می شود و بازی با مراکش برای ما یک حاکم، جام جهانی را دارد و این بازی قیبال ماست.

جام جهانی کاری کرد تا رایگان با پرتغال و اسپانیا بازی کنیم. سرمربی تیم ملی در مورد اینکه در جام جهانی رقابت سه سبک بازی کردیم اکنون گروه ما قوی تر است یا نه گفت: شرایط متفاوت است. سبک ها متفاوت است با قهرمان اروپا و قهرمان سابق جهان اسپانیا بازی داریم هر دو تیم مدعی قهرمانی در جام جهانی هستند. منتقدان می گویند اسپانیا بازی با پرتغال و اسپانیا دوستانه بازی کنیم منابع مالی کلانی نیاز داریم اما اکنون مقابل این تیم ها رایگان بازی می کنیم. همه بازیکنان سراسر هیجان دارند به خاطر تقابل با اسپانیا و پرتغال خود هم در جوانی همین شرایط را داشتیم و بعد از اولین بازی مقابل یک تیم بزرگ خود را می گشتم.

یک تیم مثل موش است و دیگری هم گربه، ایرادی ندارد. سرمربی تیم ملی در این زمینه تاکید کرد: مطمئن شویم که ما به هیچ وجه آماده سازی بازیکنان در لیگ تداخل با برنامه های تیم ملی نخواهد داشت. امیدوارم که مربیان تیم ها به من اعتماد کنند تا سال تجربه ای که دارم را در اختیار تیم ملی قرار بدهم و آنها بدانند که من می دانم چه می کنیم یا این همکاری دوطرفه و سراسر اعتماد می توانیم همکاری خوبی داشته باشیم.

در جام جهانی ۲۰۱۸ با مدعیان قهرمانی باید کیروش خاطر نشان کرد: مقابل اسپانیا و پرتغال و مراکش بازی داریم، اسپانیا و پرتغال مدعی قهرمانی جام جهانی است و مراکش از تیم های مدعی آفریقا است و تجربه و فان خوبی خود را به نمایش در می آورند. باید تاکید کرد که بزرگترین چالش تاریخ فوتبال ایران در

راه است. اگر مقایسه کنیم با جام های جهانی گذشته تشبیه می کنم آن گروه ها یک کیک بود. قول می دهم این گروه بسیار جذاب خواهد بود. اگر بتوانم این برنامه را با حمایت همه انجام بدهم هنوز ما شانس داریم شانسی اندکی داریم ولی شانس داریم.

رومانی، بلغارستان، کرواسی و حتی ایتالیا شبیه پرتغال و اسپانیا هستند. کیروش در مورد برگزاری بازی دوستانه با مراکش دارند گفت: رومانی، بلغارستان، کرواسی، بوسنی و حتی ایتالیا سبک بازی هایشان شبیه آنها است. بستگی دارد که با کدام تیم ما بتوانیم قطعیت برسیم حتی بوسنی هم می تواند شباهت بازی های اسپانیا و پرتغال داشته باشد اما جام جهانی برای ما بازی با مراکش آغاز می شود و بازی با مراکش برای ما یک حاکم، جام جهانی را دارد و این بازی قیبال ماست.

جام جهانی کاری کرد تا رایگان با پرتغال و اسپانیا بازی کنیم. سرمربی تیم ملی در مورد اینکه در جام جهانی رقابت سه سبک بازی کردیم اکنون گروه ما قوی تر است یا نه گفت: شرایط متفاوت است. سبک ها متفاوت است با قهرمان اروپا و قهرمان سابق جهان اسپانیا بازی داریم هر دو تیم مدعی قهرمانی در جام جهانی هستند. منتقدان می گویند اسپانیا بازی با پرتغال و اسپانیا دوستانه بازی کنیم منابع مالی کلانی نیاز داریم اما اکنون مقابل این تیم ها رایگان بازی می کنیم. همه بازیکنان سراسر هیجان دارند به خاطر تقابل با اسپانیا و پرتغال خود هم در جوانی همین شرایط را داشتیم و بعد از اولین بازی مقابل یک تیم بزرگ خود را می گشتم.

یک تیم مثل موش است و دیگری هم گربه، ایرادی ندارد. سرمربی تیم ملی در این زمینه تاکید کرد: مطمئن شویم که ما به هیچ وجه آماده سازی بازیکنان در لیگ تداخل با برنامه های تیم ملی نخواهد داشت. امیدوارم که مربیان تیم ها به من اعتماد کنند تا سال تجربه ای که دارم را در اختیار تیم ملی قرار بدهم و آنها بدانند که من می دانم چه می کنیم یا این همکاری دوطرفه و سراسر اعتماد می توانیم همکاری خوبی داشته باشیم.

در جام جهانی ۲۰۱۸ با مدعیان قهرمانی باید کیروش خاطر نشان کرد: مقابل اسپانیا و پرتغال و مراکش بازی داریم، اسپانیا و پرتغال مدعی قهرمانی جام جهانی است و مراکش از تیم های مدعی آفریقا است و تجربه و فان خوبی خود را به نمایش در می آورند. باید تاکید کرد که بزرگترین چالش تاریخ فوتبال ایران در

**injob**  
اینجاب

**راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند**

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND

DOWNLOAD  
OUR  
**FREE**  
MOBILE APP



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



Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

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

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



**AUST ARIA** PTY LTD  
FOOD IMPORTS



موجود در کلیه فروشگاههای مواد غذایی معتبر در سراسر استرالیا



پخش از  
**Aust Aria**

**Ph: 02 9645 6003**

Fax: 02 9700 9679

**info@aust-aria.com**