

ارز پویا
ارسال ارز
به ایران و برعکس با مدیریت نواری

Reg No. 97971819

Tel: 02 9801 5588 Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058 Email: pooya@optusnet.com.au

صرافی آباد
زیر نظر مرتضی عابدینی
با بهترین و مناسب ترین قیمت روز
با بیش از ۲۰ سال تجربه
در خدمت هموطنان گرامی

0413 820 649
www.abadex.com.au

سازمان ملل شرایط خطرناک پناهجویان استرالیا را محکوم کرد

آنان در نظر گرفته شده است» کودکان سازمان پزیشان بدون مرز شرایط دشوار پناهجویان در اردوگاه‌های جزایر استرالیا را محکوم کردند و آن را غیرانسانی و خطرناک خواندند. سازمان پزیشان بدون مرز زیر فشار دولت استرالیا مجبور شد در اکتبر سال جاری (حدود یک ماه پیش) این جزیره را در مدت کوتاهی ترک کند. کمیساری عالی پناهندگان سازمان ملل متحد (UNHCR) در اقدامی غیرمنتظره سیاستمداران را به ناپدید کردن توصیه‌های پزیشان در باره وضعیت پناهجویان جزایر استرالیا متهم کرد. عدم رسیدگی به وضعیت سلامتی پناهجویان در این اردوگاه‌ها از سوی انجمن پزیشان استرالیا نیز محکوم شده است. در جزیره نانورو در حال حاضر ۱۶۰ پناهجو زندگی می‌کنند که تعدادی از آنان زن و کودک هستند. در جزیره مانوس حدود ۶۰۰ مرد پناهجو از سوریه و عراق اسکان داده شده‌اند. این اردوگاه به طور رسمی از یک سال پیش بسته شده است.

پناهجویان معمولاً سال‌ها در این اردوگاه‌ها محبوس می‌مانند. تا کنون گزارش‌های متعددی در باره شرایط دشوار زندگی ساکنان این اردوگاه‌ها منتشر شده است. دولت استرالیا از سیاست خود به عنوان جلوگیری از قاچاق انسانی و نجات انسان‌ها در دفاع از حمله غیرقانونی مهاجران دفاع می‌کند.

کاترین استارفیلد، نماینده کمیساری عالی پناهندگان سازمان ملل متحد، خواستار تغییر اساسی برخورد با پناهجویان و فراهم آوردن شرایط اولیه زندگی انسانی در این اردوگاه‌ها شد. او دولت استرالیا و مقامات و سیاستمداران این کشور را مسئول مرگ پناهجویان در این اردوگاه‌ها خواند. اودید ایساک، عضو کالج سلطنتی استرالیا (RACP) که پزشک اطفال است و در سال ۲۰۱۵ کودکان را در نانورو مداوا می‌کرد، از دولت این کشور خواست که اجازه دهد پزیشان در باره درمان پزشکی پناهجویان ساکن این اردوگاه‌ها تصمیم بگیرند و نه سیاستمداران. او در بحران پزشکی در اردوگاه‌های پناهجویان نام برد و گفت که از این بحران می‌شد جلوگیری کرد. او از دولت خواست اقدامات لازم برای تغییر این شرایط را فراهم کند. شرایط دشوار زندگی در اردوگاه‌های پناهجویان استرالیا باعث شد که چند ایرانی نیز جان خود را از دست بدهند. از جمله این افراد حمید خزاعی بود که به علت عفونت یونی و عدم دریافت کمک‌های پزشکی به موقع درگذشت. رضا براتی، فاضل چنگی و حامد کشمیری پور از دیگر کسانی بودند که در درگیری با نیروهای انتظامی کشته شدند و یا خودکشی کردند.

چگونه یک کودک هفت ساله از یوتیوب ۲۲ میلیون دلار درآمد کسب کرد



رایان، پسر بچه هفت ساله‌ای که در کانال یوتیوب خود به شرح و بررسی اسباب بازی‌های مختلف و کالاهای مرتبط با کودکان می‌پردازد، با کسب ۲۲ میلیون دلار به پردرآمدترین چهره‌های تبدیل شده که از یوتیوب پول درآورده است. درآمد او از این طریق طرف یکسال دو برابر شده است.

دربافتی رایان هفت ساله خالص است و مشمول مالیات یا هزینه‌های جانبی نمی‌شود. این پسر بچه درباره علت موفقیت خود گفته است: چون من بازمه هستم و مردم را سرگرم می‌کنم.

کانال یوتیوب رایان توسط والدینش کمتر از چهار سال پیش در مارس ۲۰۱۵ میلادی راه‌اندازی شد و هم اکنون بیش از ۱۷ میلیون نفر از سراسر جهان در آن عضو هستند. ویدیوهای این کانال در مجموع میلیاردها بار دیده شده‌اند. مجله فوربز گفته است یک میلیون دلار از مجموع درآمد ۲۲ میلیون دلاری رایان از راه تبلیغات قبل از نمایش ویدیوها در یوتیوب بدست آمده و مابقی مربوط به تبلیغاتی است که با حمایت مالی بعضی شرکت‌ها انجام شده است.

اسباب بازی‌هایی که در این کانال به نمایش در می‌آیند به سرعت به فروش می‌رسند. در ماه اوت امسال فروشگاه زنجیره‌ای وال مارت آمریکا که در سراسر این کشور شعبه دارد، فروش مجموعه‌ای از اسباب بازی‌های لباس‌ها را با نام دینا رایان شروع کرد. در یکی از ویدیوهای که رایان در کانال یوتیوب خود قرار داده، این

گروه در هلمند به نام ملا عبدالرحیم کشته شد که گفته می‌شود با صلح با آمریکایی‌ها مخالف بود.

تشدید تلاش‌ها برای صلح در افغانستان به تازگی ریاست جمهوری افغانستان یک هیات ۱۲ نفری را برای گفت‌وگو با طالبان تعیین کرده است. مقام‌های افغان از گروه طالبان خواسته که آنها نیز هیاتی را برای گفت‌وگوهای رو در رو معرفی کنند. طالبان این دعوت را رد کرده و گفته جنگ و صلح آنها با آمریکایی‌هاست.

به تازگی دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا نیز در نامه‌ای از نخست وزیر پاکستان خواسته که بر طالبان فشار وارد کند تا دور میز مذاکره با حکومت افغانستان حاضر شوند.

پیک پارسیان
THE PERSIAN HERALD
National Weekly Persian Newspaper
Vol 30, Issue 1089 Thursday December 6th, 2018

دکتر شهریار خسروپناه
متخصص کودکان و نوزادان در ملبورن
Dr Shahriyar Khosrowpanah
Paediatrician
(03) 9872 466 | (03) 9872 4955
17 Doncaster E Rd, Mitcham VIC 3132

Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook
PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND
راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند
02 8883 5551
0418 660 399
injobau@gmail.com
persianaustralia@yahoo.com
www.injob.com.au
Call / Email/ Navigate/ Nearby Services Tap & Go

آژانس هواپیمایی آیلندتراول
بلیط - ویزا - تور - کروز - هتل - بیمه مسافری
www.islandtravels.com.au
Island Travel
1300 10 40 70
Money Pars
صرافی مانی پارس
ارسال حواله به ایران و کردستان عراق
www.moneypars.com

شورای امنیت سازمان ملل آزمایش موشکی ایران را بررسی می‌کند



ایران را ممنوع نکرده است. وی آمریکا که در صدد دستگیری و کشته شدن موشکی خود خارج از مرزهای ایران را متوجه به خروج موشک از سرکشی تیرهای مسلح جمهوری اسلامی می‌کند. وزارت خارجه فرانسه آزمایش موشکی ایران را تحریم می‌کند. فرانسه و آمریکا به آزمایش موشکی ایران، برایان هوک، نماینده ویژه وزارت خارجه آمریکا در امور ایران، از کشورهای اروپایی خواسته است به تبعیت از ایالات متحده، ایران را مشمول تحریم قرار دهند. با وجود خروج ایالات متحده از برنامه موشکی هشتاد و دو ساله و روسیه همچنان به این توافق پایبند مانده‌اند.

خبر آزمایش موشکی اخیر ایران پس از یک دوره وقفه در آزمایش‌های موشکی کشورهای غربی برای تجدید نظر در سیاست‌های خود نسبت به برنامه موشکی جمهوری اسلامی به آزمایش موشکی ادامه داد و اعتراضات دولت وقت ایالات متحده و کشورهای دیگر غربی در این مورد را نادیده گرفت.

انتخاب دونالد ترامپ به ریاست جمهوری آمریکا و هشدار قبلی او در مورد احتمال خروج از برنامه، این برنامه‌ها به

شورای امنیت آزمایش موشکی ایران را بررسی می‌کند. به گفته منابع دیپلماتیک در سازمان ملل، قرار است روز سه شنبه ۱۳ آذر (۴ دسامبر)، اعضای شورای امنیت در جلسه‌ای که پشت درهای بسته تشکیل خواهد شد مساله آزمایش‌های موشکی جمهوری اسلامی و امکان تعرض آن با مصوبات شورا را مورد بررسی قرار دهند. این جلسه به درخواست بریتانیا و فرانسه، از اعضای دائم شورای امنیت تشکیل می‌شود. سه روز پیش، مایک پومپو، وزیر امور خارجه آمریکا، در توئیتر خود خبر داد که ایران یک فروند موشک بالستیک قادر به حمل کلاهک هسته‌ای را آزمایش کرده است. آقای پومپو این آزمایش را مغایر قطعنامه شماره ۲۲۳۱ شورای امنیت در تاریخ ۲۳ دسامبر ۲۰۱۶، یکی از دلایلی که مقامات آمریکایی حکومت ایران را به نقض روح برنامه متهم کرده بودند ادامه داد. مقامات موشکی و نقض قطعنامه فوق بوده است.

این قطعنامه، که مصوبات قبلی شورا حاوی تحریم بین‌المللی ایران را لغو کرد، از جمهوری اسلامی می‌خواهد تا از تولید و

سفر خلیزاد به منطقه؛ نمایندگان طالبان برای دیدار با رهبران به پاکستان رفتند

گفت‌وگوهای صلح به کشورهای مختلف سفر کرده‌اند اما او اکنون نمی‌تواند سفر روزنامه تلگراف چاپ بریتانیا نیز نگاشته بود که هیات هفت نفری گروه طالبان به پاکستان نماینده ویژه وزارت خارجه آمریکا برای صلح افغانستان نیز برای سومین دور مذاکرات با مقام‌های پاکستانی وارد اسلام آباد شده است.

بر اساس گزارش‌ها، انتظار می‌رود آقای خلیزاد در این سفر با مقام‌های سیاسی و نظامی پاکستان در مورد چگونگی کشاندن طالبان دور میز گفت‌وگو صلح، بحث کند.

گفته شده آقای خلیزاد پس از پاکستان به افغانستان و چند کشور دیگر هم سفر خواهد کرد.

آقای خلیزاد در کنار سفرهای منطقه‌ای

حسن روحانی پیش‌تر نیز تلویحا قطعنامه‌ای صادر کرد که در پاسخ به این پرسش که چرا امروز آمریکا از ملت ایران و ایرانی‌ها عصبانی است؟ گفت: «ایران قدرتمند و غیرقابل تحمل برای آمریکایی‌ها و سه‌میونسیت‌هاست و ملت ایران در مقابل آن‌ها سر فرود نیاورده و نخواهد آورد» روحانی در ادامه گفت: «آمریکا خواست و اعلام کرد که ایران را از فروش نفت باز می‌دارد و ایران را از تبادل تجاری با دنیا منزوی می‌کند»

به گزارش خبرگزاری ایسنا، رئیس جمهوری ایران افزود: «ملت بزرگ ما ثابت خواهد بود و سوتیس با اینکه آمریکایی‌ها مدعی شده‌اند که می‌خواهند به طور کامل جلوی صادرات نفت ایران را بگیرند، یا حتی به بیشتر از مقام‌های نظامی سپاه پاسداران شنیده می‌شود، ایالات متحده را تهدید کرده و گفته بود: «آنها معنی این حرف را نمی‌فهمند، چرا که این اصلا معنی ندارد که نفت ایران صادر نشود و آن وقت نفت منطقه صادر شود. اگر شما توانستید این کار را بکنید تا نتایج‌اش را ببینید».

ناظران تقریبا یکی صدا این سخنان را تهدید روحانی به بستن تنگه هرمز تفسیر کردند. برخی تحلیلگران نیز البته در این اظهارات، تهدید به استفاده از بازوهای منطقه‌ای

صرافی کیهان
Kayhan Money Exchange
Transfer funds to your dear ones easily
Join our Telegram channel for daily rates
ارسال پول در کوتاه ترین زمان
کارگزار رسمی صرافی های بانک پاسارگاد و اقتصاد نوین
جهت اطلاع از نرخهای روزانه در کانال تلگرام ما عضو شوید
0 419 303 415 KayhanMoneyExchange
0 448 555 551 Kayhan.ex

صرافی نیک
خرید و فروش ارز
به بهترین قیمت روز
و در اسرع وقت
به مدیریت محسن نیکویی بین
0422 10 20 77
www.sarafinik.com.au | mohsen@sarafinik.com.au
Shop 7/20 McFarlane St. Merrylands

www.persianherald.com.au
Read The Persian Herald online
هفته نامه پارسیان هر پنجشنبه
در مراکز فارسی زبان و هر جمعه
به صورت آنلاین در دسترس شما
www.persianherald.com.au
Persian Herald Weekly
در قسمت

روحانی: اگر جلوی صادرات نفت ایران گرفته شود نفتی از خلیج فارس صادر نخواهد شد



حسن روحانی درباره قطع احتمالی صادرات نفت ایران هشدار داد و بار دیگر تلویحا تهدید به بستن تنگه هرمز کرد. رئیس جمهوری ایران گفت: «آمریکا بدانند اگر بخواهند جلوی صادرات نفت ایران را بگیرند، نفتی از خلیج فارس صادر نخواهد شد».

حسن روحانی، رئیس جمهوری ایران، روز سه‌شنبه ۱۳ آذر (چهارم دسامبر) گفت: «آمریکا بدانند اگر بخواهند جلوی صادرات نفت ایران را بگیرند، نفتی از خلیج فارس صادر نخواهد شد».

رئیس جمهوری ایران که در جمع مردم شاهرود سخن می‌گفت، در پاسخ به این پرسش که چرا امروز آمریکا از ملت ایران و ایرانی‌ها عصبانی است؟ گفت: «ایران قدرتمند و غیرقابل تحمل برای آمریکایی‌ها و سه‌میونسیت‌هاست و ملت ایران در مقابل آن‌ها سر فرود نیاورده و نخواهد آورد» روحانی در ادامه گفت: «آمریکا خواست و اعلام کرد که ایران را از فروش نفت باز می‌دارد و ایران را از تبادل تجاری با دنیا منزوی می‌کند»

به گزارش خبرگزاری ایسنا، رئیس جمهوری ایران افزود: «ملت بزرگ ما ثابت خواهد بود و سوتیس با اینکه آمریکایی‌ها مدعی شده‌اند که می‌خواهند به طور کامل جلوی صادرات نفت ایران را بگیرند، یا حتی به بیشتر از مقام‌های نظامی سپاه پاسداران شنیده می‌شود، ایالات متحده را تهدید کرده و گفته بود: «آنها معنی این حرف را نمی‌فهمند، چرا که این اصلا معنی ندارد که نفت ایران صادر نشود و آن وقت نفت منطقه صادر شود. اگر شما توانستید این کار را بکنید تا نتایج‌اش را ببینید».

ناظران تقریبا یکی صدا این سخنان را تهدید روحانی به بستن تنگه هرمز تفسیر کردند. برخی تحلیلگران نیز البته در این اظهارات، تهدید به استفاده از بازوهای منطقه‌ای

بیک پاریسان

رهبر ایران، علت استثنا در اجرای قانون ممنوعیت به کارگیری بازنشستگان را توضیح داد



آیت‌الله علی خامنه‌ای، رهبر جمهوری اسلامی، ضمن حمایت از قانون ممنوعیت به کارگیری بازنشستگان، گفته است که در مواردی کسانی را از شمول این قانون مستثنی کرده و خواستار اصلاح آن شده است.

در خبری که در پایگاه اطلاع‌رسانی رهبر جمهوری اسلامی منتشر شده است، آیت‌الله خامنه‌ای گفته است که یکی از حاضران در پرسش و پاسخ با او با اوقات تلخی تمام تذکر داده بود که افرادی که طبق قانون ممنوعیت به کارگیری بازنشستگان باید برکنار شوند در مواردی به کار بازمی‌گردند و افزوده بود که این را به پای شما می‌نویسم.

پراساس محتوای این خبر، منظور این فرد، مداخله رهبر جمهوری اسلامی برای مستثنی کردن برخی از افراد از شمول قانون فوق بوده است.

رهبر جمهوری اسلامی با حمایت از قانون ممنوعیت به کارگیری بازنشستگان گفته است که این از آن قوانینی است که ما به آن احتیاج داشتیم، جایش هم خالی بود. وی توضیح داده است که این قانون در واقع حلقه بسته مدیریتی را که گاهی اوقات در بعضی جاها سال‌های سال

به کارگیری بازنشستگان به فکر ولایت فقیه می‌افزاند که بالاخره ولی فقیه اجازه بدهد. از ما سؤال می‌کنند.

رهبر جمهوری اسلامی گفته است که بعضی از اینگونه افراد بازنشسته را شخصا شناخته و با بازگشت آنان به خدمت موافقت کرده و در مواردی هم که نمی‌شناخته اگر به آن مدیر اعتماد داشته باشیم، قبول می‌کنیم.

آیت‌الله خامنه‌ای گفته است برای جلوگیری از توسل به ولی فقیه در چنین مواردی خود نمایندگان محترم مجلس قانون را جوری ترتیب بدهند و اصلاح کنند که دیگر این اشکالات پیش نیاید، و مجبور نشوند که به اجازه رهبری متوسل بشوند.

اخیرا مجلس ایران قانون ممنوعیت به کارگیری بازنشستگان را تصویب کرد. طبق این مصوبه، افراد بازنشسته اجازه ادامه کار در نهادهای دولتی و وابسته به دولت را ندارند. با اجرائی شدن این قانون، بازنشستگان شاغل از سمت‌هایشان برکنار شدند که در میان آنان چند چهره شناخته شده، از جمله محمدعلی افشانی، شهردار سابق تهران و چند تن از کارکنان نهاد ریاست جمهوری هم دیده می‌شوند.

از دوره جوانی به استخدام درآمده‌اند. پس از سی سال بازنشسته شده‌اند در حالی‌که هنوز نسبتا جوان هستند و تجربه خوبی دارند. در بعضی موارد، برای آنان جایگزینی هم نمی‌توان یافت این که هر بازنشسته‌ای باید که کار گرفته نشود، این اطلاق درست نیست. آیت‌الله خامنه‌ای توضیح داده است که افرادی

انتشار گزارش تازه سازمان عفو بین‌الملل در مورد کشتارهای ۶۷

چهار تا پنج هزار زندانی سیاسی که در سال ۱۳۶۷ اعدام شده‌اند، آنجا دفن شده بودند. شواهد کشف شده شامل تصاویر ماهواره‌ای، فیلم‌های ویدئویی و عکس‌هایی از تبریز، قروه، مشهد، اهواز و شهرهای دیگر است که نشان می‌دهد بر روی بعضی مکان‌ها بتن ریخته یا با بولدوز خراب شده است. گزارش جدید سازمان عفو بین‌الملل که در ۲۰۰ صفحه منتشر شده به تشریح سیاست‌هایی می‌پردازد که با تمسک به آنها، حکومت ایران از کشور فرار کرده و دست کم ۳۲ شهر در نقاط مختلف ایران را شناسایی کرده است که می‌گوید کشتارهای ۶۷ در آنها اتفاق افتاده‌اند.

نفر از مخالفان و دگردانندگان سیاسی که سه دهه پیش اتفاق افتاده است، همچنان در حال انجام جنایت علیه بشریت است. این سازمان حقوق بشری گزارش مرموز را در ۱۳ آذر (۴ دسامبر) منتشر کرد. سازمان عفو بین‌الملل در این گزارش از سازمان ملل درخواست کرده تا درباره ناپدید شدن اجباری و اعدام زندانیان سیاسی که در دهه ۶۰ خورشیدی بدون طی شدن روند قضایی و قانونی صورت گرفته، تحقیقات مستقل و کامل انجام شود. سازمان عفو بین‌الملل و سازمان عدالت برای ایران، در گزارشی مشترک پیش‌تر از به دست آمدن شواهدی جدیدی مبنی بر وجود بیش از ۱۰۰ مکان خبر داده‌اند که تصوری‌شود

سازمان عفو بین‌الملل در گزارشی اعلام کرد جمهوری اسلامی با ادامه پنهان کاری در مورد سرخوش و محل دفن قربانیان کشتار ۶۷ به جنایت علیه بشریت ادامه می‌دهد. این سازمان خواهان انجام تحقیقاتی مستقل و جامع در این باره شده است. سازمان عفو بین‌الملل با انتشار گزارشی تازه از ادامه ارتکاب جنایت علیه بشریت توسط جمهوری اسلامی ایران پرده برداشته است.

این سازمان در گزارش خود با عنوان اسرار به خون آغشته: چرا کشتار ۶۷ جنایت ادامه‌دار علیه بشریت است؟ می‌گوید جمهوری اسلامی با پنهان نگه داشتن سرخوش و محل دفن هزاران



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

فرصت استثنایی

- تا ۸۰ درصد وام برای خرید مسکن تجاری
- تا ۷۵ درصد وام برای خرید املاک بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی



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: **۰۲۱۱۴۷۸۹۲۳**

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



دفتر وکالت تاجیک

خانواده و طلاق
کودکان / مسائل والدین
تنظیم وصیت‌نامه و انحصار وراثت
خرید و فروش مشاغل، شرکتها و غیره
خرید و فروش املاک و مستغلات
نقض مفاد قرارداد
اختلافات تجاری
اختلافات استخدام
دادگاه دیوان عدالت اداری
امور ورشکستگی
بیمه و صدمات بدنی در محل کار یا تصادفات اتومبیل

آماده به عهده گرفتن وکالت شما در کلیه امور قانونی و قضایی

نسیما تاجیک

وکیل فارسی زبان شما در سیدنی
Tel: 0430 061 905
Level 1, Cnr Main Street & Link Lane
Rouse Hill Town Centre, NSW 2155
PO Box 6568 Rouse Hill NSW 2155
Email: info@tajiklawyers.com.au
Follow us on Facebook (F) Tajik Lawyers

متهم تجاوز به دانش آموزان اصفهانی دستگیر و مدیر مدرسه برکنار شد

والدین دیگر دانش‌آموزان از ترس کودکان و تهدید آنان به سکوت سخن گفته‌اند. والدین یکی از دانش‌آموزان گفته است: «روی دست یکی از کودکان با چاقو ردی گذاشته‌اند تا فرزندان نتوانند صحبت کنند».

اولیای دانش‌آموزان خواستار آن هستند که از همه خانواده‌های ۴۰۰ دانش‌آموز این مدرسه در این باره پرسیده شود که آیا نسبت به کودک آنان تعرضی صورت گرفته است یا نه. گفته می‌شود که دوربین مدرسه نیز دستکاری شده است. به گفته علی اصفهانی، دادستان عمومی و انقلاب اصفهان، کودکانی که ادعای تعرض جنسی در مورد آنها اعلام شده بود به پزشکی قانونی معرفی شده‌اند.

در باره ابعاد این ماجرا همچنان ادامه دارد و خبرهای تکمیلی اعلام خواهد شد.» اصفهانی از والدین این دانش‌آموزان خواست که «مطمئن باشند که اگر جرم این فرد که خود نیز از اولیای دانش‌آموزان است اثبات شود توسط دستگاه قضایی مجازات می‌شود».

کودک‌آزایی را تجاوز می‌گویند. «منتظر نظر نهایی پزشکی قانونی هستیم، به نوشته ایرنا دادستان عمومی و انقلاب اصفهان در بیان می‌کند جرم ناپدید کردن فیزی قربانیان همچنان ادامه دارد و این نظر را این‌گونه توضیح می‌دهد: «تا زمانی که جمهوری اسلامی درباره سرخوش قربانیان به خانواده‌ها و بازماندگان از مورد سرخوش و محل دفن عزیزان‌شان اطلاعات ندهد و شفاف‌سازی نکند، همچنان به جنایت علیه بشریت ادامه می‌دهد».

اسرار به خون آغشته هم‌چنین گزارش مفصلي از ابعاد و برانگیزی جنایاتی کشتار ۶۷ در سراسر کشور فراهم کرده و دست کم ۳۲ شهر در نقاط مختلف ایران را شناسایی کرده است که می‌گوید کشتارهای ۶۷ در آنها اتفاق افتاده‌اند.

والدین دانش‌آموزان این مدرسه در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد. در خبرها آمده است که فرد متجاوز از کار آموزشی این مدرسه نبوده است. مدیر روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان در باره موارد تجاوز جنسی به کودکان در این مدرسه که از سوی برخی از والدین کودکان عنوان شده گفت که این موضوع در حد ادعا است و هنوز چیزی اثبات نشده است. مدیر و ناظم این نوبت مدرسه برکنار شده‌اند و هنوز سرپرستی برای این مدرسه تعیین نشده است.»

او گفت که این مدرسه صدها دانش‌آموز دیگر دارد که «حقوقی دارند و باید به تحصیل خود ادامه دهند».

مدیر روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان اعلام کرد که مدیر و ناظم مدرسه‌ای که در آن تعدادی از دانش‌آموزان مورد آزار جنسی قرار گرفته بودند، از کار برکنار شدند. فرد متهم به تجاوز نیز دستگیر شده است. علیرضا مهدی، مدیر روابط عمومی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان، روز دوشنبه ۱۳ آذر (سوم دسامبر) اعلام کرد که مدیر و ناظم یک مدرسه پسرانه که تعدادی از دانش‌آموزان آن مورد آزار جنسی قرار گرفته بودند، از کار برکنار شده‌اند.

تجمع اولیای دانش‌آموزان صبح دوشنبه فیلم ویدئویی و تصاویری از تجمع

اجاره یک سوئیت مبلمه

جهت اجاره به زوج یا مجرد در محله هیلز
تلفن تماس **0437 243 530**

خانواده‌های آمریکاییان زندانی در ایران خواستار لغو ویزای بستگان مقامات ایرانی شدند

دهد که خانواده‌های بعضی از آمریکایی‌های زندانی در ایران دولت ترامپ را ترغیب کرده‌اند ویزای فرزندان مقام‌های بلندیای ایران را رد یا باطل کنند. دو منبع آگاه نزدیک به این خانواده‌ها به ان بی سی گفتند که آنها حتی فهرستی از شهروندان ایرانی ساکن آمریکا که گفته می‌شود فرزندان یا بستگان نزدیک مقام‌های بلندیایه ایرانی هستند را به دولت ترامپ و اعضای کنگره داده‌اند. جیسون رضاییان خبرنگار روزنامه واشنگتن پست که در سال ۲۰۱۵ در جریان تبادل زندانی با ایران آزاد شد روز دوشنبه در مقاله‌ای در این روزنامه نوشت که جامعه جهانی برای چند دهه برخوردار مورتی با این مشکل نداشت است. به نوشته او رفتار ایران در این زمینه فقط زمانی متوقف خواهد شد که با پیامدهای روشن مواجه شود.

همزمان گزارش می‌شود شماری از خانواده‌های آمریکایی‌های زندانی در ایران خواستار لغو ویزای بستگان مقام‌های ایرانی ساکن آمریکا شده‌اند. روز دوشنبه خانواده‌های چند نفر که در سال‌های اخیر در ایران زندانی شده‌اند در نامه سرگشاده‌ای به رهبران جهان و سازمان ملل خواستار اقدام فوری برای آزادی عزیزان خود شدند. آنها نوشتند که شواهد کاملاً قاطعانه است و رفتار حکومت ایران در زندانی کردن این افراد چیزی جز گروگان‌گیری نیست و گفتند که تهران از آنها به عنوان برگ چانه زنی استفاده می‌کند. در این نامه از خانواده‌های هفت زندانی که از آنها نام برده شده و بسیاری خانواده‌های دیگر که می‌گویند برای حفظ ایمنی عزیزانشان در ایران نام خود را فاش نمی‌کنند امضا شده است. خانواده‌های احمدرضا جلالی، کامران قادری،



شماری از خانواده‌های شهروندان آمریکایی - ایرانی و سایر ملیت‌هایی که در ایران زندانی هستند از رهبران جهان خواسته‌اند تا آنچه کروگان‌گیری توسط ایران خوانده‌اند مقابله کنند.

آگهی فروش

یک رستوران با سابقه کاری دراز مدت و در آمد خوب در محله چتسوود به فروش می‌رسد
Ph: 0404 506 473

Proactive Electrical Group
Lic No: 29775C
کلیه خدمات برقی از قبیل
سیم کشی ساختمان
نصب و تغییر انواع پریز
کلید برق، لامپهای LED
نصب آنتن تلویزیون
نصب دوربین‌های مدار بسته
ارائه بهترین قیمت
برای هم‌زمان گرامی
لطفاً با رضا تماس بگیرید
Mob: 0401 920 426
Mob: 0435 230 426

آموزش رانندگی آرین P
توسط معلم مجرب و با تجربه
در محله رایید و اطراف آن
0413 395 444

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

پیتزا آتیش در مریلندز
انواع پیتزا و ساندویچ
انواع جلوکباب و خورشتهای ایرانی
افتتاح رستوران از جمعه ۳۰ نوامبر
Tel: 02 8810 5682
10 McFarlane St. Merrylands

گروه مشاورین شریف ارائه می‌کنند:
دارالترجمه رسمی ناتی
ترجمه انواع مدارک شناسایی، تحصیلی و گواهی نامه
اظهار نامه‌ها، روزنامه، نامه‌های اداری، فیلم و ویسایت
ترجمه و ویرایش مقالات، متون علمی و پایان‌نامه‌ها
مشاوره تحصیلی
با مدیریت دکتر محمد رضا شریف‌لو
USyd, PhD
NAATI No. 24814, QEAC No: L323
M: 04 3009 5540
info@academicpath.com.au
Level 13 276 Pitt Street
Sydney NSW 2000
مشاوره حضوری یا قرار قبلی

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

کلینیک فیزیوتراپی مریلندز

با مدیریت فرید زهرایی فیزیوتراپیست فارغ التحصیل از دانشگاه سیدنی

مجهزترین کلینیک با مدرن ترین تجهیزات در محله مریلندز
درمان کلیه دردهای عضلانی، مفصلی، عصبی، آرتروز گردن، زانو و کمر



Tel: 02 96375708

Shop 3, 126 Merrylands Road, Merrylands NSW 2160

تشکیل کمیسیون حقیقت یاب برای ۴۳ دانشجوی مفقود مکزیک

مکزیک را داد. این برخلاف رویه رئیس جمهوری قبلی بود که به ندرت کنفرانس خبری برگزار می کرد. او به خبرنگاران گفت: فکر نمی کنید اوضاع فرق کرده؟ اینکه آمده ام به شما اطلاعات می دهم. آقای لویز اوبرادور همچنین شروع به اجرای سایر قول های انتخاباتی اش مثل فروش هواپیمای ریاست جمهوری به عنوان بخشی از برنامه کاهش بدهی دولت کرده است. او روز یکشنبه در اولین سفر خود به عنوان رئیس جمهوری با یک هواپیمای تجاری در کنار مسافران عادی سفر کرد.

سرگیری تحقیقات درباره قتل های ایگولا یکی از قول های مهم انتخاباتی او بود. خبرنگاران بی بی سی می گویند فقدان اقدامی موثر یا بیگانه مسیبان لکه ای بر دامان دولت قبلی مکزیک بود. آقای لویز در جمع خانواده های قربانیان گفت: کل دولت به این برنامه کمک خواهد کرد و من می توانم به شما اطمینان دهم که هیچ مصونیتی در این ماجرای غم انگیز یا هیچ پرونده دیگری در کار نخواهد بود. او در کنفرانسی خبری در ساعت هفت صبح به وقت محلی قول تغییرات عمیق و رادیکال برای

آندرس مانوئل لویز رئیس جمهور جدید مکزیک با امضای حکمی از شروع به کار کمیسیون حقیقت یاب برای تحقیق درباره ناپدید شدن ۴۳ دانشجو در سال ۲۰۱۴ خبر داده است. به گفته اعضای خانواده ها این دانشجویان اموالشان را در سال ۲۰۱۴ از شهر ایگولا روبرو و متعاقباً به دست نیروهای امنیتی به قتل رساندند. آقای لویز اوبرادور این موضوع را در اولین روز کاری اش اعلام کرد. رئیس جمهور ۶۵ ساله مکزیک در ماه ژوئیه به پیروزی رسید و روز شنبه سوگند یاد کرد. از

بهبود بازارهای آسیایی در پی آتش بس در جنگ تجاری آمریکا و چین

بر بهبود شدید باشد، این یک آتش بس موقتی است. خیلی ها انتظار داشتند شاید نتیجه نشست گروه ۲۰ فاجعه بارتر باشد اما مسلماً همه نقش را حتی کشیدند. آمریکا از ماه ژوئیه بر کالاهایی به ارزش ۲۵۰ میلیارد دلار از چین تعرفه بسته و چین هم در همین دوره بر ۱۱۰ میلیارد کالای آمریکایی مالیات اعمال کرد. اگر رهبران دو کشور در اجلاس گروه ۲۰ به توافق نمی رسیدند تعرفه وارده بر ۲۰۰ میلیارد دلار کالای چینی در آغاز سال آینده میلادی از

آمریکا و چین میلیاردها دلار تعرفه بر کالاهای یکدیگر اعمال کرده اند که باعث مخاطراتی برای تجارت و اقتصاد جهانی شده است. در نخستین ساعات معاملات شاخص بورس هنگ در جنگ کنگ و شاخص بازار سهام کامپوزیت شانگهای بیش از دو درصد افزایش یافت و نیکی ۲۲۵ ژاپن هم بیش از یک درصد بالا رفت. ماسامیچی آداچی اقتصاددان ارشد در شاخه ژاپنی جی بی مورگان گفت: فکر نمی کنم اجماع بازار

مرگ زنی که در اعتراضات فرانسه مجروح شده بود

۱۳۶ هزار نفر در اعتراضات سراسری روز یکشنبه شرکت کردند که حمایت گسترده آنها از جلیقه زدها که به جیش مالیات سوخت اعتراض دارند آشکار بود. براساس قوانین فرانسه هر اتومبیل باید حاوی یک جلیقه زرد باشد، و معترضان از همین جلیقه های چشمگیر برای اعتراض خود استفاده می کنند. این گروه برنامه ملاقاتی با اندوارد فیلپ نخست وزیر که قرار بود روز سه شنبه انجام شود را لغو کرده است. هیو شوفیلد خبرنگار بی بی سی در پاریس می گوید صدای بعضی از اعضای میانه رو این جنبش که مایل به گفتگو با دولت بودند در میان هیاهوی عناصر تندروتر گم شده است. یک سخنگوی جنبش جلیقه زردها خواستار استعفا دولت در روز دوشنبه و جایگزینی آن با یک فرمانده واقعی مانند ژنرال دی ویلیز شد. ژنرال پیر دی ویلیز سرپرست سابق نیروهای مسلح فرانسه اخیراً به دلیل اختلاف با امانوئل مکرون رئیس جمهور بر

یک زن هشتاد ساله که در جریان ناآرامی های روز شنبه در شهر ماری فرانسه زخمی شده بود در گذشته است. او در آپارتمانی در محل اعتراضات زندگی می کرد و موقع بستن پنجره خانه اش کسول گاز اشک آور به صورت او برخورد کرد. اعتراضات در فرانسه به افزایش مالیات سوخت، به تدریج گسترش یافته و به اعتراضات خشم آلود عمومی نسبت به بالا رفتن هزینه زندگی بدل شده است. این زن ۸۰ ساله در روز شنبه به بیمارستان منتقل شد اما به گزارش رسانه های محلی در جریان عمل درگذشت. پلیس روز یکشنبه گزارش داده بود طی دو هفته ای که از شروع اعتراضات می گذرد سه نفر دیگر کشته شده اند. ان هیدالگو، شهردار پاریس، به رسانه های فرانسوی گفت که به تخمین او در اعتراضات روز شنبه سه تا چهار میلیون یورو خسارات وارد شده است. وزارت کشور فرانسه می گوید حدود

استرالیایی ها دیگر کمتر مشروب می نوشند



تربیح می دهند. کری آبا صاحب یکی از شرکتهای آبجو سازی در استرالیا در همین خصوص می گوید: «مردم مشروب کمتر ولی بهتر می نوشند. وقتی مثلا توی پاب سی دلار خرج می کنند به جای اینکه بخوانند با این مبلغ بیشترین مقدار آبجو رو

استرالیایی ها به مشروب خوری مشهور هستند. ولی تحقیقات نشان می دهد که مصرف مشروبات الکلی در استرالیا به کمترین مقدار طی دهه های اخیر رسیده است. هر استرالیایی به طور میانگین، سالی ۲۲۴ قوطی آبجو و ۳۸ بطری شراب می نوشد. ولی یک پنجم استرالیایی ها اصلاً مشروب الکلی نمی خورند. باور کنید یا نه، مصرف مشروبات الکلی در استرالیا که مردمش به خوشگذرانی شهرت دارند به کمترین حد در نیم قرن گذشته رسیده است. آبجو و شراب و مشروبهای دیگر هنوز در استرالیا محبوب هستند ولی نسل جوان حالا کمتر می نوشند. ایان هیکی، متخصص منر و روان در دانشگاه سیدنی، می گوید: به نظرم خیلی جالب است. نقطه عطفی است. طی دهه گذشته وضعیت بهتر شده است. مصرف بی رویه الکل کمتر شده، جوانان هم کمتر خطر می کنند. سبک زندگی مردم دانه تغییر می کند و گرایش به زندگی سالم تر داره بیشتر می شود. تولیدکنندگان می گویند آبجوی تولید استرالیا دارد پرفرمانتر می شود و مردم کیفیت را به کمیت

AUST ARIA PTY LTD
FOOD IMPORTS



موجود در کلیه فروشگاههای مواد غذایی معتبر در سراسر استرالیا

قیمت برای مصرف کننده
فقط ۹۹ سنت

پخش از Aust Aria
Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com

تغذیه و سلامت

دستور پخت نان چاودار یا روغن



نان چاودار یا نان روغن سرشار از فیبرهای غذایی بوده و در مقایسه با نان تهیه شده با آرد کندم دارای املاح معدنی بیشتری است. استفاده اندکی از نان چاودار باعث احساس سیری می شود بدون اینکه شخص احساس سنگینی کند.

روغن چیست؟
روغن (Roggen) در زبان آلمانی به معنی "چاودار" است و نان روغن همان طور که از نامش پیداست برای نخستین بار در آلمان تهیه شده حاوی آرد چاودار می باشد.
رنگ آن نیز در مقایسه با بسیاری نانهای دیگر نظیر باگت، تیره تر بوده از این رو در طبقه نان-های تیره قرار میگیرد.
نان روغن به جهت دارا بودن آرد چاودار منبع خوبی از مواد معدنی (خصوصاً منیزیم) و ویتامینهای گروه B، از جمله اسید فولیک (ویتامین B9)، ویتامین B12 (ویتامین B1) و نیاسین (ویتامین B3) میباشد.
نان چاودار محرک تولید انسولین می باشد و از طرف دیگر استفاده از این نان باعث می شود قند خون به کندی بالا رود که برای بیماران دیابتی بسیار حائز اهمیت است.
استفاده از نان های چاودار باعث تسکین دردهای مفصلی می شود. یکی دیگر از مزایای نان چاودار استفاده از خمیر ترش می باشد و به هیچ وجه از جوش شیرین در آن استفاده نمی شود.

مواد لازم برای تهیه نان چاودار:
شیر ولرم ۲۰۰ میلی لیتر

شکر ۱ قاشق غذاخوری
پهپود دهنده ۱ قاشق چایخوری
نمک ۱/۱ قاشق چایخوری
روغن ۲ قاشق غذاخوری سرصاف
خمیر مایه ۱/۱ قاشق غذاخوری
روغن مایع یا زیتون ۳-۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ ۱ عدد
آرد به اندازه ای که خمیر بدست نجسبه ۳ تا ۴ لیوان

با دست ورز بدین تا جایی آرد اضافه کنین که خمیر بدستون نجسبه.
بیشتر اضافه نکنین چون لطافت خمیر رو از بین میبره.
خمیر رو ده دقیقه ورز بدین من صد بار خمیر رو روی میز کار میکوبیم اینجوری راحت تر.
حالا اون رو توی یه کاسه که خوب چربش کردین قرار بدین و روشو کاملا بیوشونین و حدود یک ساعت و نیم به جای گرم قرار بدین تا جحشش دوبرابر بشه من فر رو دو دقیقه با ۲۰۰ درجه گرم میکنم بعد روی کاسه رو میوشونم و اونو توی فر خاموش میذارم.
بعد از استراحت یف خمیر رو با انگشتاوتون بگیرین و روی میز یکمی آرد بپاشین و خمیر رو با وردنه باز کنین و اونو رول کنین و داخل قالب لوف قرار بدین.
قالب رو یا کاغذ روغنی بنذارین ویا از روغن جداکننده استفاده کنین و کف و دیواره ها رو کاملا چرب کنین تا نوتونن به قالب نجسبه و دوباره روی خمیر رو با پارچه ی نمدار بیوشونین و نیم ساعت بهش استراحت بدین.
فر رو با درجه ی ۱۸۰ گرم کنین و سطح نوتونن رو با شیر و روغن مایع بوسله ی قلم مو چرب کنین و روشو کجند بپاشین و فویل بکشین روی فویل رو با چاقو چند تا سوراخ بزینون قالب رو داخل فر قرار بدین و حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه با همون دمای ۱۸۰ درجه بزین.
بعد از پخت نون رو به آرومی از قالب بیرون بیارین و روی توری خنک کننده قرار بدین و اجازه بدین تا کاملا خنک بشه و بعد برش بزینین.

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، ناهار از ساعت ۱۱ صبح تا ۲۲ جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ تا ۲۳

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

رستوران آرکیده
برگزاری جشنهای نامزدی، عقد و عروسی

و میهمانیهای خصوصی خود را تا ظرفیت ۲۵۰ نفر به ما بسپارید

شبه شبها با
موزیک زنده
خواننده و رقص شرقی. غذا به صورت بوفه متنوع فقط ۴۹ دلار

342 Pacific HWY. Crows Nest
Tel: 02 9439 4488
Mob: 0431 775 128

VATAN RESTAURANT
Traditional Persian Cuisine & Grill

رستوران وطن
در اوپورن هفت روز هفته
با مدیریت جدید و قیمتهای استثنایی
و مجموعه ای از خوراکیهای متنوع ایرانی

چلوکباب مخصوص وطن ۲۰ دلار
چلوکباب سلطانی ۱۷ دلار
چلوکباب برگ ۱۴ دلار
چلوکباب کوبیده ۱۰ دلار
چلوخورشت قیمه ۱۰ دلار
چلوخورشت قورمه سبزی ۱۰ دلار
کله پاچه هفت روز هفته از ساعت ۸ صبح

9749 5258
No: 64 Auburn Rd, Auburn NSW 2144

مصرف غلات کامل در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده

مصرف غلات کامل و ورزش منظم و در عین حال کاهش مصرف گوشتهای فرآوری شده و مشروبات الکلی از ریسک ابتلا به سرطان روده می کاهد. طبق گزارش جدید موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان و صندوق بین المللی تحقیقات سرطان جهان، مصرف سه وعده غلات کامل (حدود ۲ گرم) در روز، نظیر برنج قهوه ای یا نان تهیه شده با غلات کامل، ریسک ابتلا به سرطان روده را تا ۱۷ درصد کاهش می دهد. محققان براساس بررسی حدود ۱۰۰ مطالعه تاکید می کنند که مصرف بیشتر غلات کامل حتی نقش حفاظتی بیشتری خواهد داشت. در بین بیش از ۲۹ میلیون شرکت کننده بزرگسال در مطالعات مورد بررسی، حدود ۲۵۰ هزار نفر مبتلا به سرطان روده بودند. دکترادوارد جیونوچی، عضو گروه تحقیق، در این باره می گوید: «بررسی گسترده مطالب علمی آشکار ساخت سرطان روده بزرگ عمدتاً از طریق رژیم غذایی سالم و سبک زندگی قابل پیشگیری است.»
وی در ادامه می افزاید: «حفظ وزن سالم بدن، فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم، اجتناب از استعمال سیگار و مصرف الکل همگی در کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ نقش دارند.» براساس این تحلیل ها، محققان بر محدود کردن مصرف گوشت قرمز به کمتر از ۵۰۰ گرم در هفته (وزن گوشت پخته) توصیه می کنند. همچنین محققان بر کاهش مصرف یا عدم مصرف گوشت های فرآوری شده نظیر همبرگر،

طرز تهیه نان بولکی



نان بولکی یکی از خوشمزه ترین و محبوب ترین انواع نان در کشور ماست که برای ماه رمضان هم بسیار مناسبه. به نکات گفته شده توجه کنید تا دچار مشکل نشین. پخت این نان خوشمزه کار ساده ای هست فقط کافیست بدون استرس این نان رو درست کنین.

- آرد ۶۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- شکر ۱۰۰ گرم
- آب خنک ۱۰۰ گرم
- روغن مایع ۱۰۰ گرم
- کره آب شده ۱۰۰ گرم
- خمیر مایه ۲ قاشق غذاخوری
- وانیل به میزان دلخواه
- نمک ۱ قاشق چای خوری سربر
- پهپود دهنده ۱ قاشق چای خوری

طرز تهیه نان بولکی
۱- تخم مرغ، شکر، وانیل، آب، روغن مایع، کره داغ، نمک و پهپود دهنده را با هم مخلوط کنین تا شکر داخل مواد حل بشه.
۲- سپس خمیر مایه و آرد را اضافه کنین و با پهنون بدنه به طوری که خمیر زیاد سفت نشه.
۳- کمی روغن به دستتون بمالین و خمیر رو چونه کنین بزازین ۲۵ دقیقه بومونه و جحشش دو برابر بشه.
۴- سپس رومال بزینن و داخل فر ک با درجه ۲۰۰ از قبل گرم شده قرار بدین تا بپزه.
طرز به عمل آوردن خمیر مایه
نصف لیوان کمی بیشتر آب گرم داخل ظرفی بریزین و یک قاشق شکر اضافه کنین. دو قاشق خمیر مایه را نیز اضافه کنین.
خوب با هم بزینن و داخل یک جای گرم قرار بدین تا خمیر مایه حجیم بشه و در واقع به عمل بیاد. دقت کنین به عمل آوردن خیلی مهمه

یادتون باشه خمیر مایه نباید شل باشه و زیاد هم سفت نباشه حالت خمیر مایه باید مثل ماست ترش کرده بشه.
نکات مهم در تهیه خمیر نان بولکی
اگر دیدین خمیر مایه که قاطی کردین خمیر شله، کمی آرد اضافه کنین همراه با شکر.

دستور پخت نان شیرین صبحانه



نان شیرین صبحانه بوی عطل داره و برای صبحانه همراه با پنیر عالیه. حس خوبی که صبح بوی نون تازه توی خونه پیچیه.
مواد لازم برای تهیه نان شیرین صبحانه
آب ولرم یک و یک چهارم پیمانه
مخمر فوری دو قاشق چایخوری
شکر ۶ قاشق غذاخوری
روغن مایع یک چهارم پیمانه
تخم مرغ یک عدد
پودر هل نصف قاشق چایخوری
نمک دو قاشق چایخوری
آرد نان فانتزی حدود ۴ پیمانه

طرز تهیه نان شیرین صبحانه
آب ولرم را با مخمر فوری مخلوط کنین. (تذکره : اگر مخمر فوری نیست همراه با یه قاشق شکر بزرارید عمل بیاد).
بعد شکر، روغن مایع، پودر هل و تخم مرغ همزده اضافه کرده و مخلوط کنین. (نکته : استفاده از پودر هل اختیاریه، می تونید از هر اسانسکی که مایلید استفاده کنین)

مغزجات سالم و لاغر کننده



کاهش وزن و همچنین کاهش احتمال چاقی موثر باشه. یافته ها نشان می دهد افرادی که مغزجات آجیلی می خورند نه تنها اضافه وزن کمتری دارند بلکه از شانس ۵ درصدی کاهش ریسک چاقی و اضافه وزن هم برخوردارند.
کاهش وزن و همچنین کاهش احتمال چاقی موثر باشه. یافته ها نشان می دهد افرادی که مغزجات آجیلی می خورند نه تنها اضافه وزن کمتری دارند بلکه از شانس ۵ درصدی کاهش ریسک چاقی و اضافه وزن هم برخوردارند.

تأثیر ورزش و تغذیه سالم بر کاهش علائم آسم

باره می گوید: «شواهد روزافزون نشان می دهد که بیماران مبتلا به آسم که چاق هستند می توانند از رژیم غذایی بهتر و ورزش بیشتر بهره ببرند.» در این مطالعه، تیم محققان گروهی متشکل از ۱۴۹ بیمار را مورد بررسی قرار دادند. این افراد به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم شدند: گروه پیروی کننده از رژیم غذایی سرشار از پروتئین و دارای شاخص گلوکز پایین؛

گروهی که سه بار در هفته در کلاس ورزش شرکت می کردند و فعالیت های شدیدی را انجام می دادند؛ گروه سوم هم در کلاس های ورزشی شرکت کرده و هم از رژیم غذایی پیروی می کردند؛ و گروه کنترل که هیچ یک از این کارها را انجام نمی دادند. نتایج نشان داد تلفیق رژیم غذایی و ورزش موجب بهبود کنترل علائم بیماری و کیفیت

زندگی بیماران و همچنین بهبود میزان تناسب اندامشان شد. به طور میانگین، افرادی که در کلاس ورزشی شرکت کرده بودند و از رژیم غذایی مربوطه پیروی کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل، علائم آسمشان ۵۰ درصد بهتر شده بود. از این رو محققان تاکید می کنند افراد مبتلا به آسم باید ترغیب به داشتن تغذیه سالم و حضور در فعالیت های فیزیکی شوند.

موزه هنرهای معاصر؛ بذری که فرح پهلوی با عشق کاشت

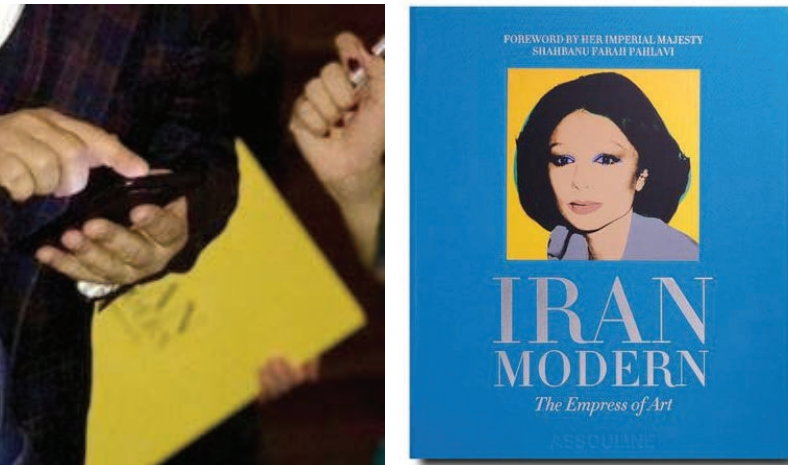


قرار است محصول کار به این بزرگی و مفصلی باشد اما کتاب بسیار خوبی شده. نتیجه کار در خور گنجینه موزه است.

در گنجینه دائمی موزه، بیش از سه هزار اثر ارزشمند از نخبگان هنرهای تجسمی نگهداری می شود که نزدیک به چهارصد اثر، ارزش های استثنائی دارند.

از جمله آثار مهم موزه می توان به جاکوتمی، ولویت، اندی وارهل، پولاک، ارنست، پولاک، و لویت و پیکاسو اشاره کرد. میانگین قیمت برخی از این آثار هنری تا پنج میلیارد دلار هم قیمت

موسس و مدیرعامل بنیاد باستان شناسی دهه آخر در لندن، یکناست: موزه هنرهای معاصر از معدود نمونه هایی از جهان است که جریان آثار هنری و فرهنگی بر عکس معمول بوده. این آثار از مراکز معمول هنری در غرب بیرون آمده اند و در مشرق زمین به نمایش گذاشته شده اند. جلد کتاب تازه، پرتراویست از فرح پهلوی که اندی وارهل، پدر هنر پاپ، در سفرش به ایران از او ساخته و پرداخته است. تصویری با سرنوشتی عجیب و غریب. شهبانو فرح پهلوی می گوید: اندی وارهل در نیمه دهه پنجاه میلادی به ایران



غرب است که در خارج ازاروپا و آمریکا و در ایران نگهداری می‌شود. چهل سال بعد از انقلابی که سرنوشت این موزه را عوض کرد و بسیاری از آثار خریداری شده برای آن راه از پیکاسو گرفته تا اندی وارهل، روانه انبارهای این موزه کرد، هزاران کیلومتر دورتر از آن، بار دیگر گنجینه نهفته در این موزه خرساز شده است: کتابی قطور منتشر شده از آثار موجود در این موزه و قصه های دور و برش. نام کتاب را با نام اصلی‌ترین پشتیبانش، شهبانو فرح پهلوی، گره زده‌اند: ایران مدرن، ملکه هنر.

کتاب مفصل، حاصل تحقیق ویولا ریخل بولوت و اماندا دارلینگ، نویسنده و پژوهشگر از بنیاد آرت ادوایزری است.

کتاب در نیویورک و لوس آنجلس رونمایی شده و مراسم رونمایی اش در لندن، فرصتی شد برای اهالی هنر و دوست‌داران فرهنگ ایران برای دیدار با دو نویسنده کتاب و فرح پهلوی. سه سال پیش، خانم ویولا و اماندا با من تماس گرفتند. اهل هنر بودند و علاقه ویژه ای هم به این موزه داشتند. فرح پهلوی در میان انبوهی از کتاب‌هایی که برای علاقمندان به یادگار امضا می‌کنند: پیدایش ایده انتشار این کتاب می گوید اصلا تصور نمی‌کردم

گذاری شده، در صورتی که با قیمت بسیار پایین تر برای موزه خریداری شده اند. شهبانو فرح، درباره ایده پیدایش موزه می‌گوید: ما نمی‌توانستیم همه آثار مهم هنر ایران را که در موزه ها با کلکسیون های بین المللی نگهداری می‌شدند برای ایران بخریم اما تصمیم گرفتیم آثار هنر مدرن و برخی آثار کلاسیک هنر بین‌المللی را برای موزه بگیریم. ایده‌ای که به گفته ولی محلوچی، هنرشناس، پژوهشگر،

سفر کرد. هنرمند کم صحبت و خجولی بود. پرتزه هایی از من هم کشید. اخیرا در تلویزیون فرانسه، مستندی دیدم که در آن به انبار موزه نهفته در این گنجینه هنوز بسیاری از هنرمندان داخلی و خارجی را سر شوق می آورد و از تکانه های فرهنگی حکومت انقلابی در امان مانده است. مصونیتی که به گفته فرح پهلوی از جمله یک دلیل دارد: دانه هایی که با اعتقاد و عشق و محبت کاشته می‌شوند، خشک نمی‌شوند.

یوسف لطیف‌پور

روز دوم جشن عروسی پریانکا چوپرا و نیک جوناس



نیک جوناس، آوازخوان آمریکایی و پریانکا چوپرا، از بزرگترین ستاره‌های سینمای بالیوود در حال برگزاری آخرین روز عروسی مجل و پرهزینه‌شان در شمال هند هستند. مراسم ازدواج آنها در قصر امید باون در شهر جوداپور هند برگزار شده است. از مهمانان خواسته شده است که عکس‌هایی از این مراسم پرزرق و برق را در شبکه‌های اجتماعی هم‌رسانی نکنند. جشن عروسی این زوج روز شنبه ۱ دسامبر با مراسم مسیحی آغاز شد. جشن روز یکشنبه ۲

دسامبر با شیوه سنتی جشن‌های عروسی هندو برگزار شده است. پریانکا چوپرا و نیک جوناس پس از یک سال رابطه دوستی، چهار ماه پیش نامزد شدند. آنها با هم‌رسانی عکس‌هایی در شبکه‌های اجتماعی از مراسم ازدواج شان خبر دادند. آنها نوشته‌اند یکی از موارد ویژه رابطه شان به دو پیوستن خانواده‌ها، عقاید و فرهنگ‌های شان است و به برگزاری جشن عروسی با آمیختگی هر دو فرهنگ فوق‌العاده بوده است.

گفته شده است جوناس ۲۶ ساله و چوپرای ۳۶ ساله برای نخستین بار در جریان مراسم مت گالا از آمریکا در مه ۲۰۱۷ باهم آشنا شدند. مراسم نامزدی آنها حدود یک سال بعد از آن در لندن برگزار شد. پریانکا چوپرا در سال ۲۰۰۰ لقب ملکه زیبایی جهان را گرفت و در ۵۰ فیلم هندی نقش بازی کرده و به یکی از بازیگران با بالاترین دستمزد در هالیوود تبدیل شد. در کانال دیزنی پیدا مجله تایم در سال ۲۰۱۶ او را یکی از ۱۰۰

شخصیت تاثیرگذار در جهان معرفی کرد. همچنین مجله فورس در سال گذشته او را یکی از ۱۰۰ زن قدرتمند جهان معرفی کرد. این ستاره بالیوود، در چند سال اخیر درخشش خوبی در سریال آمریکایی کوانتیکو و چند فیلم هالیوودی داشته است.

جوناس عضو گروه موسیقی با برادرانش جو و کوین بود و از طریق بازیگری در فیلم‌هایی مثل کمپ‌راک طرفداران زیادی در کانال دیزنی پیدا کرد.

زروئی نصر آباد؛ ملانصرالدینی که از طنز خسته شد



دوشنبه‌های همراه
"کتابخانه‌ی هنر" فرهنگسرای نیاوران

من شخصا متقدم خطوط قرمزی وجود ندارم. آدم باید بلد باشد از میان چیزهایی که به آن خط قرمز می‌گویند عبور کند... من می‌گویم با همه چیز می‌شود شوخی کرد.

ابوالفضل زروئی نصرآباد، طنزپرداز، شاعر و پژوهشگر، که شامگاه جمعه دم آذر در خانه‌اش در نزدیکی تهران درگذشت، با اینکه وارد حلقه نویسندگان مذهبی نزدیک به حکومت شد، اما از فضای سیاسی و ادبی حاکم بر ایران به ویژه در سال‌های آخر عمر شدیداً مأیوس و سرخورده بود. هر چند که بخشی از این یاس، نتیجه روند فرسایشی بیماری جسمی او بود.

با این حال در عمل، زروئی نصرآباد شبیه برخی از شاعران مسلمان انقلابی نسل قبل از خود مخصوصاً حسن حسینی و قیصر امین‌پور بود که با فریحه ادبی خود، خیلی زود در جوانی، به محافل ادبی نزدیک به حکومت راه یافتند. اما می‌گویند، هم از این جهت است نه به جهت دیگر!

مجموعه این تذکرها در کتابی با عنوان تذکره المقامات منتشر شد، اما سال‌ها بعد، خود زروئی درباره این کناییش گفت که محدود کردن این تذکرها به مقامات آن دوره، باعث تاریخ مصرف‌دار شدن اثر شده است.

زروئی نصرآباد مدتی نیز سردبیر ماهنامه گل آقا شد و آن طور که خود صابری فومنی سروده، نورچشمی مدیر گل آقا بود.

پژوهش درباره طنز پس از انقلاب ابوالفضل زروئی نصرآباد پانزدهم اردیبهشت ۱۳۴۸ در تهران متولد شد و پس از دیپلم، تحصیلات خود را در دانشگاه در رشته ادبیات فارسی تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه داد. او پایان‌نامه خود را درباره طنز و انتقاد در ادبیات پس از انقلاب اسلامی نوشت و در گفت‌وگویی دو ویژگی را درباره طنز در ایران پس از انقلاب برشمرد: یکی عقیف بودن و دیگری پرده‌پوشی و ابهام.

منظور او از عفت طنز، اعمال محدودیت‌هایی است که پس از انقلاب برای انتشار طنز درباره مسائلی مثل روابط جنسی به وجود آمد. هرچند

در پیشینه ادبیات فارسی، اثری در این زمینه از شعری معروفی چون عبید زاکانی و حتی سعدی شیرازی و نیز شاعران کهن‌ترمانند مثل ملا ادهم خلخالی و قالی شیرازی موجود است. ویژگی پرده‌پوشی و ابهام در طنز پس از انقلاب نیز از نظر زروئی بی‌ارتباط با ویژگی اول نیست، زیرا سانسور حاکم باعث شده که برخی از طنزهای زمان ما تا حد ابهام پیش می‌رود، به طوری که گاهی لازم می‌شود خود نویسنده متنگنه و ضمیمه اثر بشود!

این طنزپرداز همچنین در چند گفت‌وگو تأکید کرده بود که طنز در روزگار کنونی ایران دوران خرم و کسالت خود را می‌گذراند و توقع مردم از آثار طنز برآورده نشده است.

همکاری با گل آقا زروئی نصرآباد که شاعری را از همان نوجوانی آغاز کرده بود، اولین نوشته طنز خود را در دوران دانشجویی در مجله طنز خورجین منتشر کرد. بیست و یک ساله بود که در راه‌اندازی هفته‌نامه گل آقا به مدیریت و سردبیری کیومرث صابری فومنی مشارکت کرد و در تحریریه آن مشغول به کار شد.

محمد عبیدی

نوید محمدزاده برنده جایزه فیلم مغزهای کوچک زنگ زده در جشنواره تالین

جشنواره (ا)به طور مشترک با بازیگری از دانمارک) از آن خود کند. مغزهای کوچک زنگ زده ساخته هومن سیدی که این روزها در سینماهای ایران در حال نمایش است و با فروش خوبی روبرو شده، داستان غریبی دارد که در وهله اول ممکن است اغراق آمیز به نظر برسد: داستان خلاقانه‌ای به نام شکور که کودکان و نوزادان را می‌خرد و بزرگ می‌کند تا در خدمت او به شرارت بپردازند. اما شخصیت اصلی فیلم، شکور نیست، بلکه پسر جوانی است به نام شاهین با بازی نوید محمدزاده که در ابتدا به نظر می‌رسد برادر واقعی شکوراست اما او در اوج این شرارت و نکبت، واقعیت‌هایی را درباره خودش کشف می‌کند.

حکایت این کشف، ماه‌های اصلی فیلم را شکل می‌دهد، با ساختار و تکنیکی نسبتاً شسته رفته که می‌تواند تماشاگر را با فیلم همراه کند، اما صحنه‌ها و دیالوگ‌های اغراق آمیز آن مثلاً اعتراض و گریه خواهر درباره شرایطش به فیلم لطمه جدی می‌زند. نوید نماینده ایران در جشنواره امسال، فیلمی بود از نیما یار با عنوان کزال که در بخش مسابقه فیلم‌های اول به نمایش درآمد. فیلم داستان دختر کردی به نام کزال را روایت می‌کند که با مرگ

ولوو با سیستم عامل اندروید



هوش مصنوعی گوگل و با فرمان‌های صوتی بخش‌های مختلف ماشین را کنترل کنند و به فروشگاه و خدمات و اپ‌های دیگر گوگل دسترسی داشته باشند. ولوو تنها شرکتی نیست که درهای محصولات خود را به روی اندروید باز کرده است. گروه خودرو سازی رنو-نيسان-میتسوبی هم از سال ۲۰۲۱ محصولات خود را به سیستم عامل اندروید مجهز خواهد کرد. این گروه خودرو سازی بیش از ده میلیون و ۵۰۰ هزار دستگاه ماشین در سال تولید می‌کند و همکاری با گوگل قدرت این شرکت را در کنترل اطلاعات رانندگان بیشتر می‌کند. خودروسازان آلمانی هنوز در برابر هجوم شرکت‌های فناوری مقاومت می‌کنند. دایملر و بامو به تازگی سیستم عامل تازه‌ای برای ماشین‌هایشان ساخته‌اند که مانند هوش مصنوعی گوگل می‌تواند فرمان‌های صوتی رانندگان را درک کند.

اولین ماشین ولوو که سیستم اطلاعات و سرگرمی آن به طور کامل توسط سیستم عامل اندروید مدیریت می‌شود دو سال دیگر به بازار عرضه خواهد شد. یک مدیر ولوو در نمایشگاه لس‌آنجلس اعلام کرد این ماشین دومین مدل از زیرمجموعه این شرکت به نام پولستار است که ماشین‌های الکتریکی تولید می‌کند. در چند سال گذشته خودروسازان تلاش کردند تا با ساخت سیستم عامل‌های خود در داخل کارخانه، گوگل و اپل را تا حد امکان از ماشین‌های خود دور نگه دارند. با وصل شدن ماشین‌ها به اینترنت، اطلاعات بسیار زیادی از رانندگان جمع آوری می‌شود. از جمله اطلاعات سفر و عادات راننده که ارزش زیادی دارد و این فرصت را به خودروسازان می‌دهد تا با استفاده از این اطلاعات خدمات و کالاهای بیشتری به رانندگان بفروشند. با استفاده

از سیستم عامل‌های گوگل یا اپل مالکیت این اطلاعات در اختیار شرکت‌های فناوری قرار خواهد گرفت و این فرصت از دست می‌رود. در حال حاضر رانندگان فقط می‌توانند با وصل کردن تلفن همراه خود به سیستم عامل ماشین، از بعضی امکانات گوگل یا اپل استفاده کنند. اما چند ماه پیش ولوو اعلام کرد که علاقه‌ای به پول درآوردن از اطلاعات رانندگان ندارد و در عوض می‌خواهد تجربه‌ای شبیه به تلفن‌های همراه را برای آنها فراهم آورد. هنریک گرین، مدیر بخش تحقیقات ولوو هفته گذشته در دفاع از این تصمیم گفت «مبارزه برای ساخت سیستم عاملی به خوبی گوگل برنده ندارد. چه دلیلی دارد که خودروسازان بخواهند به این رقابت وارد شوند و به اندازه گوگل برای این کار سرمایه‌گذاری کنند؟» با استفاده از سیستم عامل اندروید، علاوه بر نقشه گوگل، رانندگان می‌توانند از طریق

مزدا ۳ شیک‌تر شد



جدید به عملکرد بهتر موتورهای بنزینی است. علاوه بر امکانات معمول یعنی، کاپوت مزدا در صورت برخورد ماشین با عابر پیاده، انرژی بیشتری جذب می‌کند تا صدمه به جمجمه کمتر شود. همچنین ماشین با دوربین‌های مادون قرمز تعداد پلک زدن و حالت صورت راننده را بررسی می‌کند و اگر تشخیص دهد که راننده خسته است به او هشدار می‌دهد. نسل جدید مزدا ۳ اولین مدل از نسل تازه‌ای از محصولات است که مزدا می‌خواهد با آنها خود را به خودروسازان لوکس آلمانی نزدیک‌تر کند. به گفته مدیر این شرکت با آمدن این ماشین دوران تازه‌ای در مزدا آغاز شده است.

نسل سوم مزدا ۳ اولین مدل کارخانه است که با برداشت تازه‌ای از الگوی «کودو» طراحی می‌شود. مزدا این الگوی طراحی را حدود ده سال پیش با الهام از فرهنگ و سنت‌های ژاپنی تعریف کرد و حالا آن را برای نسل جدید خودروهایش به روز کرده است. بیشتر تغییرات ظاهری ماشین با روند کنونی در صنعت خودرو همسو است. جلونچرخه ماشین بزرگتر شده و چراغ‌های ال‌ئی‌دی نازک‌تر شده است. همچنین از خطوط کمتری در طراحی استفاده شده و طراحی برای شکستن سطوح با نور و سایه بازی کرده‌اند.

نسل جدید مزدا ۳ در نمایشگاه لس‌آنجلس رونمایی شد. این ماشین یکی از موفق‌ترین مدل‌های مزدا است و از سال ۲۰۰۳ تاکنون شش میلیون دستگاه از آن در سراسر جهان فروخته شده است. اما نسل چهارم مزدا ۳ در دورانی سخت به بازار عرضه می‌شود. این ماشین نه تنها باید با رقیبان قدرتمندی نظیر فولکس‌واگن گلف، فورد فوکوس و تویوتا کرولا رقابت کند، بلکه باید بتواند بر روند کنونی بازار غلبه کرده و توجه خریدارانی را به خود جلب کند که محو مدل‌های شاسی‌بلند شده‌اند. راه حل مزدا برای این مسئله زیاتر کردن ماشین بوده است.

نسل سوم مزدا ۳ اولین مدل کارخانه است که با برداشت تازه‌ای از الگوی «کودو» طراحی می‌شود. مزدا این الگوی طراحی را حدود ده سال پیش با الهام از فرهنگ و سنت‌های ژاپنی تعریف کرد و حالا آن را برای نسل جدید خودروهایش به روز کرده است. بیشتر تغییرات ظاهری ماشین با روند کنونی در صنعت خودرو همسو است. جلونچرخه ماشین بزرگتر شده و چراغ‌های ال‌ئی‌دی نازک‌تر شده است. همچنین از خطوط کمتری در طراحی استفاده شده و طراحی برای شکستن سطوح با نور و سایه بازی کرده‌اند.

اولین سدان الکتریکی آئودی



آئودی در نمایشگاه لس‌آنجلس ایده‌ای از اولین سدان الکتریکی خود را در قالب یک کانسپت نمایش داد. آئودی ئی-ترون جی‌تی بعد از دو شاسی‌بلند، سومین مدل الکتریکی کارخانه آلمانی است که قرار است در سال ۲۰۲۰ به بازار عرضه شود.

ئی-ترون جدید بر روی شاسی سوار می‌شود که پورشه برای اولین مدل الکتریکی خود طراحی کرده است. ماشین دو موتور الکتریکی دارد که بر روی محورهای جلو و عقب قرار داده شده است و در مجموع ۵۹۰ اسب بخار نیرو تولید می‌کند. شتاب صفر تا صد کیلومتر در ساعت ماشین به گفته آئودی ۳.۵ ثانیه است و حداکثر سرعت آن به ۲۴۰ کیلومتر در ساعت محدود شده است. آئودی می‌گوید این ماشین با هر بار شارژ

می‌تواند تا ۴۰۰ کیلومتر حرکت کند. نزدیک‌ترین رقیب آئودی، تسلا مدل S است که با توجه به اطلاعاتی که آئودی منتشر کرده از نظر عملکرد تفاوت چندانی با اولین سدان الکتریکی آئودی ندارد.

آنچه آئودی را از تسلا متمایز می‌کند، امکان سریع شارژ باتری‌هایش است. به گفته کارخانه آلمانی باتری‌های ئی-ترون را می‌توان در بیست دقیقه تا هشتاد درصد شارژ کرد. این باتری‌ها را همچنین می‌توان به صورت بی‌سیم هم شارژ کرد.

تولید سدان الکتریکی آئودی از اواخر سال ۲۰۲۰ در کارخانه‌ای در جنوب آلمان آغاز شده و اولین ماشین‌ها از اوایل سال ۲۰۲۱ به مشتریان تحویل داده می‌شود.

راپورت‌های یومیه خودروی برقی

برقی چون ایالات متحده، ژاپن، اروپا چین داده‌هایی را به طور لحظه‌ای و آنی گردآوری نمی‌کنند.

منتقدان می‌گویند اطلاعات جمع‌آوری‌شده در چین، فراتر از آن چیزی است که برای رسیدن به اهداف اعلام‌شده، مورد نیاز است. کاربرد چین داده‌هایی می‌تواند در جهت تضعیف موقعیت رقابتی خودروسازان خارجی انجام شود و از سوی دیگر حریم خصوصی شهروندان را تهدید کند.

با قوانین محلی تطبیق داده‌اند که تنها بر خودروهایی اعمال می‌شود که از انرژی‌های جایگزین استفاده می‌کنند. مقامات چینی می‌گویند که این داده‌ها را تنها در تجزیه و تحلیل استفاده می‌کنند تا برای بهبود امنیت عمومی، تسهیل توسعه صنعتی و برنامه‌ریزی برای زیرساخت‌ها و جلوگیری از کلاهبرداری در پرداخت پارانه‌های مرتبط، مورد استفاده قرار گیرد.

چین از تمام سازندگان خودروهای برقی خواسته در راستای استفاده دولت از فناوری برای ردیابی شهروندان، گزارش‌هایی را فراهم کنند. آسوشیندپرس افشا کرده که بیش از ۲۰۰ شرکت خودروساز از جمله تسلا، فولکس واگن، بی‌اوم، دایملر، فورد، جنرال موتورز، نيسان، میتسوبی و خودروی استارت‌آپی NIO اطلاعات مکانی و ده‌ها داده دیگر را به مرکز مانیورینگ دولتی ارسال می‌کنند. خودروسازان می‌گویند که آنها صرفاً خود را

THE NEW BMW

X5

**برای دیدن و تست انواع مدل‌های BMW
با مدیر بخش فروش ما آقای چارلز بارون
با تلفن 0431 016 920 تماس بگیرید.**

LEAD THEM ALL.

Commanding presence. Innovative intelligence. Masterful performance. The new BMW X5 – the best of everything for those who let nothing get in their way. Test drive at North Shore BMW or Mosman BMW today.

The Sales Manager, Charles Barron, invites you to call him directly on 0431 016 920 to organise an appointment time so he can meet you personally and assist throughout your visit.

North Shore BMW 676 Pacific Highway, Chatswood. Tel 02 9406 0888. northshorebmw.com.au DL 26386
Mosman BMW 261-263 Military Road, Cremorne. Tel 02 9056 8000. mosmanbmw.com.au DL 26386

The Ultimate Driving Machine

فانوسقه، یقلوی، اگزواسکتون



که روی یک جفت ساقی پوش سوار می‌شود و با نیروی باتری و با استفاده از حسگرها، هوش مصنوعی و فناوری‌های دیگر، منجر به راه رفتن طبیعی سربازان در وضعیت‌های فوق خواهد شد.

لاکپد مارتین اعلام کرده که جایزه ۶.۹ میلیون دلاری را از مرکز مهندسی، تحقیق و توسعه سرباز تاتیک ارتش ایالات متحده برای تحقیق و توسعه برون‌جمله موسوم به ONYX دریافت کرده است.

برای ارتش ایالات متحده، هدف استفاده از چنین فناوری روشن است: در حال حاضر سربازان در مناطق جنگی مجبور به حمل تجهیزات متعدد و سنگینی چون زره، عینک دید در شب و بی‌سیم‌های پیشرفته هستند. این تجهیزات بین ۴۰ تا ۴۶ کیلوگرم هستند در حالی که میزان وزن توصیه‌شده باید حدوداً ۲۳ کیلوگرم باشد.

این بدان معناست که سربازان به وقت جنگ، درگیر خستگی مفرط خواهند بود. درگیر خستگی مفرط خواهند بود.

این برون‌جمله در واقع اسکلتی بیرونی است

ارتش ایالات متحده آمریکا میلیون‌ها دلار در فناوری برون‌جمله (Exoskeleton) سرمایه‌گذاری می‌کند تا سربازان خود را قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر کند.

به گفته کارشناسان منجر به داشتن نسل جدیدی از ابرسربازان خواهد شد. امتیاز این فناوری که توسط شرکت لاکپد مارتین توسعه خواهد یافت، از شرکتی کانادایی گرفته‌شده که از آن برای کمک به افراد دارای مشکلات حرکتی استفاده می‌کند.

این بحث تکیه نکردن بر اعداد بیشتر در مورد افرادی است که بین حداقل و حداکثر هستند و روشن است در مورد کسی که قند خوش ۵۰-۴۰ است باید به رقم تکیه و فوری خطر را رفع کرد، یا کسی که LDL ۱۹۰ دارد معلوم است که سرعاً باید به این رقم توجه و آن را درمان کرد. در مورد ارقام میانه باید به وضع خاص هر شخص توجه کرد و بدون این توجه، نمی‌شود تنها با اتکا به ارقام به آنها اطمینان داد حدوداً سالم، واقعا سالم و یا خوب هستند و خطری متوجه آنها نیست. باید به گیرنده‌ها (Receptors) در هر فرد توجه داشت، چرا که در افراد متفاوت هستند، ژن‌های خاص و موتاسیون آنها هم از اعتبار این ارقام می‌کاهند، چرا که هر یک از اعداد یا گیرنده‌ها و ژن‌های چشم یافته در هر فرد، وضعیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. روشن است اگر A/C فردی ۹۰ درصد باشد رقم معتبر است و باید بیمار فوراً تحت درمان قرار گیرد، البته به خطرات اضافه مصرف و کمبود داروها هم باید توجه داشته باشیم. در هر صورت باید به آنچه بیمار ترجیح می‌دهد احترام بگذاریم. مانسون می‌گوید: "مردم تمایل دارند خودشان بیشتر می‌توانند به مردم به عوارض جانبی حساس باشند. بعضی از سابقه خانوادگی سکنه قلبی و مغزی وحشت دارند.

در یک تحقیق بزرگ معلوم شد که در بسیاری از پیش‌دبانی‌ها در عمل چاقی مشاهده شده که اگر کم کردن وزن در یک دوره سه ساله یا موفقیت همراه باشد، خطر پیدا شدن دیابت واقعی نصف می‌شود (معیار چاقی اندازه توده بدنی است). در خانم یادآور می‌شویم هنوز در رسیدن به این هدف مقبول بسیار فاصله داریم. هدف‌های فرودکن و سایر محققان از این که نسل نو از یک برنامه‌ی فوق‌العاده خوب، بی‌نیاز از ارقام کلی و عمومی، با توجه بر "فرد" بهره‌مند باشد همچنان زده هستند. البته که منظور این بحث این نیست که از دانستن اعداد عناصر مختلف بدن مان بی‌نیاز هستیم، چرا که آزمایشات و چک‌آپ‌های دقیق هیچگاه ضرورت و ارزش خود را از دست نمی‌دهند.

بحثی در زمینه اعداد و معیار سلامتی



منده شود، این را جودیت فردکین متخصص غدد مترشحه داخلی از انستیتوی ملی دیابت گوارش و بیماری‌های کلیه می‌گوید "چنین بیماری ممکن است بیشتر در معرض شکستن استخوان باشد و به علت افت قند خون زمین بخورد و دچار شکستگی شود و در این صورت آن درمان بحث برانگیزی می‌شود. آنچه در مورد قند و A/C گفته شد برای مدیریت سطح کلسترول هم مطرح است، سالها پزشکان به بیماران گفته‌اند که آنها می‌توانند چربی بد یعنی LDL را زیر ۱۰۰ میلی‌گرم در میلی‌لیتر نگاه دارند، و در صورتی که سکنه قلبی داشته‌اند یا سکنه مغزی، هدف باید زیر هفتاد به کمک رژیم غذایی، ورزش و داروهای استاتین باشد. در یک نشست علمی در سال ۲۰۱۳ متخصصان دریافتند این رویکرد باید متوقف شود و آن را با رویکرد توجه به فرد به طور خاص و غیرکلی بودن آن جانشین کردند. پائل یک راهنمای وسیله‌ی حدس خطر منتشر کرد. نیل استون که متخصص قلب از دانشگاه نورت وسترن است و در آن نشست رئیس پائل بود، می‌گوید: "ما قدم بزرگی برداشته‌ایم به طرف این که مردم را راهنمایی کنیم تا فکر کنند در چه نوع گروه خطری بوده‌اند، و فکر نکنند اگر هر ماده شیمیایی خوششان زیر فلان عدد باشد همه رف می‌شود، و اگر بالای فلان عدد باشد همه خطرات ظاهر می‌شوند. گزارش آن پائل خلاصه کرد که استفاده از استاتین‌ها رویکرد خوبی است که باید به موازات تغییرات روش زندگی باشد که پائین بودن کلسترول عامل بزرگی برای بیماران است، بخصوص برای کسانی که سابقه‌ی سکنه قلبی و مغزی داشته‌اند، یا افرادی که در سنین ۴۰ تا ۷۵ سال هستند و دیابت داشته‌اند.

امروزه اعداد و ارقام معیار سنجش سلامتی هستند. آیا اعداد و ارقام وحی منزل هستند و در صورتی که با استناد به این اعداد خودمان را در گروه سالم می‌بینیم واقعا این کافی است و می‌تواند خیالمان راحت باشد که مشکلی نداریم و سلامت و طول عمرمان صددرصد تضمین شده است؟ محققان و متخصصان در انتخاب این معیار تردید پیدا کرده‌اند و فکر می‌کنند هر فردی وضع خاص خود را دارد و معیار، خود فرد است و دو نفر در مقابل این اعداد وضع یکسانی ندارند. به عنوان مثال می‌گوییم میزان قند نرمال ۱۰۰-۶۰ میلی‌گرم در صد میلی‌لیتر خون است. اگر قند خون فردی ۸۰ باشد نمی‌توان مطمئن بود که او از نظر قند مشکلی ندارد. پس معیار ما بررسی خود فرد باید باشد و این ارقام اقل در مورد او موجب گمراهی نشود و باعث نشود که از وضع واقعی بیمار غفلت کنیم. به عبارت روشن‌تر پزشکی دارد به طرف فردی کردن می‌رود.

امروزه شخصی‌سازی که در فکر کسب و حفظ تناسب اندام هستند تکیه بر اعداد دارند و کالری مصرفی را با معیار My Fitness Pal و باروری را با برنامه Glow تنظیم می‌کنند و به عبارتی به اعداد و ارقام اویزان می‌شوند و وابسته به اعداد هستند!

اگر ضرب توده بدنی من زیر ۲۵ باشد خوب است؟ آیا ارقام حداکثر و حداقل فشار خون من برای ستم نرمال و سالم است؟

آیا چربی بد من یعنی LDL کلسترول زیر ۱۰۰ میلی‌گرم در صد میلی‌لیتر هست؟ باید توجه داشته باشیم که رویکرد سنجش سلامت با ارقام محدودیت‌های خودش را دارد و حتی ممکن است گاهی همراه کننده هم باشد. تحقیقات جدید پیشنهاد می‌کند به جای هدف قرار دادن یک معیار همیشگی در اندازه‌ها برای افراد، خوب است هدف‌های متمرکز روی هر فرد را بپذیریم. اطلاعاتی هست که نشان می‌دهد نصف مردم بالغ آمریکا با دیابتی هستند و یا در مراحل آحادی و پیش از دیابت می‌باشند و زمینه‌ی دیابت حتمی بعدی را دارا هستند، که برای دهه‌ها پزشکان گفته‌اند چنین بیماری‌هایی باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند و هموگلوبین A/C آنها حدود ۷ درصد باشد.

روسیه تا ۲۰۴۰ در ماه شهرک‌سازی می‌کند

می‌شود. در مرحله دوم نخستین ماموریت سرنشین‌دار به ماه انجام می‌شود. همچنین ساخت یک مقر بلند مدت روی ماه نیز بین ۲۰۲۵ تا ۲۰۳۴ میلادی آغاز خواهد شد. در مرحله سوم ساخت مقر تا ۲۰۴۰ میلادی تکمیل می‌شود. به گفته دبیرتری روگوزین، مدیر سازمان فضایی روسیه، اسناد نهایی برنامه در اواخر فوریه ۲۰۱۹ میلادی نهایی می‌شود.

زیربنای لازم برای شهرک‌سازی را فراهم کند. بعدها فضانورد روس درخواست‌های خود را اعلام کرده‌اند تا نخستین افرادی باشند که روی ماه فرود می‌آیند. به هر حال سازمان فضایی روسیه پس از یک جلسه مشترک با کمیته فضایی آکادمی علوم روسیه اعلام کرد، ماموریت ماه تا ۲۰۴۰ و طی چند مرحله انجام می‌شود. در مرحله اول یک مازول به مدار ماه ارسال

روسیه قصد دارد تا ۲۰۴۰ میلادی در ماه شهرک‌سازی کند و برای این منظور برنامه‌ای سه مرحله‌ای تنظیم کرده است. به نقل از مسکو تایمز، روسیه قصد دارد تا ۲۰۴۰ میلادی در ماه شهرک‌سازی کند. برنامه قبلی سازمان فضایی روسیه در ۲۰۱۴ میلادی اعلام شد که شامل یک طرح سه مرحله‌ای برای اعزام انسان به سطح ماه بود تا صورت تحقق و توسعه می‌تواند در برنامه‌ی سلامت جوامع بشری بسیار مفید باشد. مانسون، فردکین و سایر محققان از این که نسل نو از یک برنامه‌ی فوق‌العاده خوب، بی‌نیاز از ارقام کلی و عمومی، با توجه بر "فرد" بهره‌مند باشد همچنان زده هستند. البته که منظور این بحث این نیست که از دانستن اعداد عناصر مختلف بدن مان بی‌نیاز هستیم، چرا که آزمایشات و چک‌آپ‌های دقیق هیچگاه ضرورت و ارزش خود را از دست نمی‌دهند.

عینکی که اشیاء را برای نابینایان بازگو میکند

چیزی که در دید دوربین‌های عینک باشد، نام خواهد برد. سرانجام اگر شما به دنبال رفتن به نقطه خاصی باشید یا بخواهید به وسیله مشخصی برسید، حالت هدف به شما اجازه می‌دهد تا فقط روی یک شیء تمرکز کنید. این فناوری بسیار جوان است و نیاز به تکامل و توسعه دارد. ضمن این که در حال حاضر دستیابی به آن نیاز به یک هدست واقعیت افزوده گران‌قیمت دارد. نتایج اولیه آزمایش این سیستم امیدوارکننده است. دانشمندان آزمایش‌های موفقیت آمیزی را انجام



هرچه به یک شیء نزدیک‌تر شوید، صدای این عینک نیز بلندتر می‌شود. این فناوری می‌تواند به سرعت فراگیر شود. تیم سازنده سه حالت مختلف برای این عینک طراحی کرده است. حالت اول، حالت نورافکن (spotlight) نام دارد و فقط زمانی که مستقیماً به چیزی نگاه کنید، نام آن را می‌گوید. اگر بخواهید قبل از حرکت یک دید کلی از اتاق به دست بیاورید، حالت اسکن هر

دانشمندان موسسه فناوری کالیفرنیا، یک عینک واقعیت افزوده ابداع کرده‌اند که می‌تواند راه را به افراد نابینا نشان دهد و اشیایی را که بر سر راه می‌بیند به کاربر بازگو کند. به نقل از انانجک، از این پس افراد نابینا با عینک جدیدی که محققان موسسه فناوری کالیفرنیا ابداع کرده‌اند، می‌توانند مسیر خود را به راحتی بیمایند. محققان آمریکایی در واقع یک دستیار واقعیت افزوده شناختی موسوم به کارا (CARA) را توسعه داده‌اند که از عینک واقعیت افزوده هولولنز، مایکروسافت برای به حرف درآوردن اشیاء استفاده می‌کند. کارا از دید رایانه‌ای برای شناسایی اشیاء در یک فضای مشخص استفاده می‌کند و نام آنها را به کاربر می‌گوید. بنابراین شما با پوشیدن این عینک، خواهید دانست که به عنوان مثال یک صندلی در مسیر پیش روی شما قرار دارد یا یک درب در سمت راست شما وجود دارد.

عوارض کمبود ویتامین B۱۲ را بشناسیم



کمبود ویتامین B۱۲ در صورتی که درمان نشود، می‌تواند به مشکلات عصب شناختی و روانی جبران‌ناپذیر منجر شود. به نقل از نیویورک تایمز، وجود ویتامین B۱۲ برای عملکرد مطلوب اعصاب، ترکیب DNA و تشکیل گلوبول‌های قرمز ضروری است.

کمبود این ویتامین می‌تواند مشکلات جدی متوجه سلامت فرد کند که البته با مصرف مکمل‌ها یا تزریق آمپول قابل جبران است. افرادی که رژیم غذایی گیاه‌خواری را دنبال می‌کنند در صورتیکه از مصرف مکمل‌ها خودداری کنند یا گذشت زمان به کمبود ویتامین B۱۲ دچار می‌شوند. به گفته کارشناسان، بیش از دو سوم از موارد ابتلا به کمبود ویتامین B۱۲ در دوران میانسالی مشاهده می‌شود چرا که در این دوران بدن قادر به جذب کافی این ویتامین از مواد غذایی



سوزی دیوید

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

فرد دیوید

- Compensation
- خرید و فروش املاک و مستقالات
- 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

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA

راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا

اپلیکیشن injob را هم اکنون به رایگان دانلود کنید



Download on the App Store / Get it on Google Play

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 مرلیندز. انواع گوشت تازه / قیمت مناسب. PH: 9897 7497

CAR RENTAL

PERTH IWA Elite Charter Services. 0404777467

CLEANING SERVICES

FAHIM CLEANING در ملبورن. 0432 222 490

DRIVING SCHOOL

آموزش رانندگی آرین. 0413 395 444

SUPER DRIVING SCHOOL. 0422 7440 44

ELECTRICAL CONTRACTORS

Proactive Electrical Group. کلیه خدمات برقی از قبیل

FINANCE BROKERS & LOANS

بهرترین وام. Nooshin Nikoee. 0406 898 333

FOOD IMPORTERS

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

FUNERAL DIRECTORS

GUARDIAN FUNERALS. North Ryde. 9887 2244

Funerals are too important to leave to anyone... WN BULL FUNERALS

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

HAIR TALKS ROUSE HILL. 02 8882 9590

INSURANCE

یزین شما سیر بلا میخاوهل. 0401 884 488

VISA SERVICES/IMMIGRATION

AJ Migration Consultants. دفتر امور مهاجرت اعظم جعفری

LAWYERS & SOLICITORS

DAVID LEGAL. دفتر وکالت دیوید لیکال

Craddock/Murray/Neumann

دفتر وکالت موری نیومن. 02 8286 4000

Pars Lawyers. دفتر وکالت پارس

گروه مهاجرت پارس

MONEY EXCHANGE KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

صرافی کیهان ملبورن

ارز بویا. ارسال ارز. 02 9801 5588

صرافی جوادی

صرافی نیک

Injob Persian Business Directory of Australia

صرافی نیک. خرید و فروش ارز. 0422 10 20 77

صرافی مانی پارس. شعبه ادیلید. 08 8344 3877

صرافی مانی پارس شعبه سیدنی. 02 9760 0706

PATISSERIE

بستن شیراز. 195 Merrylands Road. 0469 297 700

RESTAURANT & CATERING

پیتزا آتش در مرلیندز. 10 McFarlane St. 02 8110 5682

رستوران تریج در کستل هیل. 256A Old Northern Rd. 0420 440 322

CHOOPAN BAKERY & KEBAB. نانوائی چوپان. 0402 662 088

رستوران فارسی در تاپ راید. 20a Church St. 02 8995 0039

SUPERMARKETS GROCERY

ARIA FOOD STORE. فروشگاه آریا. 34 Ross Street. 02 9683 7330

BESTWAY SUPERMARKET

فروشگاه زمزم در اوپورن. 36 Station Street Auburn. 8021 9292

PEDDY SUPERMARKET. پدی سوپرمارکت. 111 Main Street. 02 8678 3413

فرصت مناسب برای سرمایه‌گذاری

TRAVEL AGENTS. آژانس مسافرتی آیلند تراول ادیلید

آژانس مسافرتی آیلند تراول سیدنی

آژانس مسافرتی آیلند تراول تور اند ترافل

International Centre for Travel & Tourism

Patissierie

Torony Persian Cuisine

رستوران تریج در کستل هیل

رستوران فارسی در تاپ راید

ARIA FOOD STORE

BESTWAY SUPERMARKET

فروشگاه زمزم در اوپورن

PEDDY SUPERMARKET

فرصت مناسب برای سرمایه‌گذاری

فرصت مناسب برای سرمایه‌گذاری

راهیابی تیم ملی بسکتبال ایران به جام جهانی

پنجم رقابت‌های بسکتبال انتخابی جام جهانی ۲۰۱۹ چین روز دوشنبه ۱۲ آذر برای تیم ملی بسکتبال ایران و با برگزاری دیدار برابر فیلیپین بسته شد...

همه کسانی که می خواهند جنگ در یمن ادامه یابد

ادامه از صفحه ۱۰ مقاومت ریشد یابنده حوثی‌ها جنبش حوثی در نخستین درگیری های خود با رژیم علی عبدالله صالح در سال ۲۰۰۴ گروه کوچکی از مخالفان در منتهای شمال کشور بود که حتی در این نخستین نبرد برنده هم نشد...

بلندپروازی‌ها و شکست ائتلاف دیگر شرکت کنندگان در توافق صلح عربستان سعودی و امارات متحده عربی هستند که ائتلاف در ادره می کنند...

محمد عبیدی

نوید محمدزاده برنده جایزه فیلم مغزهای کوچک زنگ زده در جشنواره تالین



یک قصه اخلاقی ساخته راجات کاپور از هند موفقیت غریبی را شکل می دهد که با آغازی توانمند شروع می شود...

Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND

injob
اینجاب

راهنمای مشاغل ایرانیان
و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند



DOWNLOAD
injob

FREE
MOBILE APP



02 8883 5551

0418 660 399

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



Call / Email / Navigate / Nearby Services

Tap & Go



AUST ARIA

PTY LTD

FOOD IMPORTS

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

aust-ari@bigpond.net.au

تلفن مرکز بخش



Bestaste
Premium Quality

سبزی قورمه
سرخ شده
بست تست
با کیفیت مرغوب
در دو اندازه
متفاوت

DESIGNED BY PARSIAN

رب گوجه فرنگی تکدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست

بلکه مرغوبترین در خاورمیانه ، اروپا و استرالیاست



در کلیه فروشگاههای ایرانی
در سراسر استرالیا

DESIGNED BY PARSIAN