ارز پویا
ارسال ارز
به ایران و برعکس با مدیریت نوری
Reg No. 97971819
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 31, Issue 1113 Thursday May 23rd, 2019

Austrac #: 100234024 صرافی کیهان
Kayhan Money Exchange
Transfer founds 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 آباد
زیر نظر مرتضی عابدینی
با بهترین و مناسب ترین قیمت روز با بیش از
۲۰ سال تجربه در خدمت هموطنان گرامی
02 8068 5987
0413 820 649
Shop 3, No 2, Auburn Rd. Auburn
www.abadex.com.au

MBR ASSOCIATION Pty.Ltd
Loans & Mortgage
مهدی رستمی
انواع وام: مسکن
تجاری، شخصی
0434 272 018
info@mbrassociation.com.au
2/252, Pitt St. Merrylands NSW 2160

MoneyPars
صرافی مانی پارس
ارسال حواله به ایران و کردستان عراق
SYDNEY 4/172 Merrylands Rd, Merrylands
1300 10 40 70 | 02 9760 0706
ADELAIDE 297C Prospect Road, Blair Athol
1300 10 40 70 | 08 8344 3877
www.moneypars.com | info@islandtravels.com.au

آژانس مسافرتی آیلند تراول
بهترین مسیرها و مناسب ترین قیمت
بلیت هواپیما به ایران و سراسر جهان
SYDNEY 4/172 Merrylands Rd, Merrylands
02 9760 0706 1300 10 40 70
ADELAIDE 297C Prospect Road, Blair Athol
08 8344 3877 1300 10 40 70
www.islandtravels.com.au | info@islandtravels.com.au

پارسیان تقدیم می کند
نمایش جدید کمدی موزیکال فیس تایم
با هنرمندی هوتن و مایکل در استرالیا

TICKETS ON SALE NOW
Info: 0418 660 399
www.facebook.com/Paarsian.Australia
MELBOURNE Friday 14 June
ADELAIDE Saturday 15 June
BRISBANE Sunday 16 June
SYDNEY Saturday 22 June
PERTH Sunday 23 June
PARSIAN MEDIA AUSTRALIA
اطلاعات بیشتر در صفحه ۱۲

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

بفروش میرسد
رستوران، قنادی و کافی شاپ در مریلندز
با تجهیزات و آشپزخانه کامل
۲۲۰ متر مربع در دو طبقه با پارکینگ اختصاصی
واقع درمحله پر تردد مریلندز (خیابان مریلندز)
Comes fully Equipped with DA Approval from Council
grease trap, fridges, 2x cool rooms, 2x freezer rooms, oven, stove
mixers, range hood, tables, benches, stainless steel shelves,
Coffee machine, ducted air con, camera system and lots more.
Fully operating kitchen with showroom
Please call only if you are serious to buy
0424 330 160

ظریف: آمریکا بازی بسیار بسیار خطرناکی به راه انداخته

محمدجواد ظریف، وزیر امور خارجه ایران گفته است که آمریکا با افزایش حضور نظامی در منطقه بازی بسیار بسیار خطرناکی به راه انداخته است.
آقای ظریف در گفت و گو با تلویزیون آمریکایی سی ان ان، اقدام آمریکا در اعزام ناو هواپیمابر یو اس اس آبراهام لینکلن به خلیج فارس را تحریک‌آمیز خوانده و گفته جمهوری اسلامی ایران تا زمانی که آمریکا مجددا اجرای توافق هسته ای را آغاز نکند، با دولت ترامپ مذاکره نخواهد کرد. ایالات متحده ناو هواپیمابر یو اس اس آبراهام لینکلن را برای ماموریتی شش ماهه عازم خلیج فارس کرده است.
همزمان با پخش اظهارات وزیر خارجه ایران؛ مایک پمپئو همتای آمریکایی او گفته است که این احتمال کاملا وجود دارد که ایران مسئول وقایع هفته گذشته در خلیج فارس باشد.
چهار نفتکش در نزدیکی بندر فجیره امارات هفته گذشته دچار حادثه شدند که عربستان سعودی و امارات متحده عربی آن را اقدام خرابکارانه خواندند. دو روز بعد حملاتی علیه تاسیسات نفتی عربستان به وقوع پیوست که حوثی های یمن، شبه‌نظامیان نزدیک به جمهوری اسلامی مسئولیت آن را بر عهده گرفتند.
پس از این وقایع تنش های لفظی میان ایران و آمریکا شدت گرفت اما مقام های نظامی و سیاسی دو کشور اعلام کردند که هیچ کدام به دنبال جنگ با دیگری نیست. علیرغم ابراز بی علاقگی به جنگ از سوی هر دو طرف، دونالد ترامپ طی روزهای اخیر بارها در توییتر خود درباره ایران نوشته و همراه با تهدید ضمنی، از آمادگی برای مذاکره با ایران گفته است.
مقام های ایرانی طی روزهای اخیر گفته اند که به شرطی پای میز مذاکره با آمریکا حاضر می شوند که این کشور اجرای تعهداتش در توافق هسته ای را از سر بگیرد.
آیت الله خامنه ای رهبر جمهوری اسلامی ایران در جریان اختلافات جدید ایران و آمریکا که از زمان ریاست جمهوری دونالد ترامپ آغاز شده و با خروج ایالات متحده از برجام شدت گرفته، بارها امکان مذاکره و تماس بین دو کشور را رد کرده و اخیرا هم تماس با دولت آمریکا را سم مضاعف خوانده است.
حسن روحانی، رئیس جمهور ایران هم دیدگاهی همسو با آیت الله خامنه ای نشان داده است. او روز گذشته گفته بود که اهل مذاکره است اما شرایط امروز، شرایط مذاکره نیست.
از زمان خروج آمریکا از توافق هسته ای، صادرات نفت ایران که دولت به شدت به آن متکی است از حدود ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار بشکه به کمتر از یک میلیون رسیده و پیش بینی می شود با تشدید تحریم های آمریکا، از میزان فعلی صادرات نفت هم کاسته شود.
آقای روحانی به تازگی گفته در هیچ دوره‌ای در تبادلات بانکی و فروش نفت با مشکلات و شرایط امروزه مواجه نبوده‌ایم، لذا نیازمند تمرکز و احساس شرایط جنگ اقتصادی از سوی همه هستیم.
او خواستار اختیارات ویژه برای اداره امور کشور همچون دوره جنگ با عراق شده است.

ایران تولید اورانیوم غنی‌شده با خلوص پایین را چهار برابر کرد

بهروز کمالوندی، سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران، اعلام کرد که ایران میزان تولید اورانیوم غنی‌شده با خلوص پایین را چهار برابر کرده است.
به گفته آقای کمالوندی افزایش تولید اورانیوم غنی شده با خلوص ۳.۶۷ درصد از روز دوشنبه ۳۰ اردیبهشت در سایت غنی‌سازی نطنز و در پی مصوبه اخیر شورای عالی امنیت ملی آغاز شده است.
شورای عالی امنیت ملی روز ۱۸ اردیبهشت در بیانیه‌ای اعلام کرد که در راستای صیانت از امنیت و منافع ملی مردم ایران و در اعمال حقوق جمهوری اسلامی ایران مندرج در بندهای ۲۶ و ۳۶ برجام دستور توقف بعضی اقدامات ایران در توافق هسته‌ای را صادر می‌کند.
شورای عالی امنیت ملی و دولت ایران اعلام کردند که این تصمیم را در واکنش به خروج آمریکا از توافق هسته‌ای و در اعتراض به اقدامات ناکافی سایر کشورهای عضو این توافق گرفته‌اند.
توقف فروش مازاد اورانیوم غنی‌شده و آب سنگین اقداماتی است که ایران در این مرحله در نظر گرفته است.
تصمیم تازه ایران درباره برجام چه معنایی دارد؟
ایران پایبندی به سقف تولید آب سنگین و اورانیوم غنی‌شده را متوقف کرد
برنامه هسته‌ای: ایران می‌خواهد با برجام چه کند؟
مطابق برجام ایران مجاز است تا سقف ۳۰۰ کیلوگرم اورانیوم با خلوص کم در انبارهای خود نگهداری کند.
آژانس بین المللی انرژی اتمی در تمام گزارش‌های خود از زمان آغاز اجرای برجام تا کنون تایید کرده است که ایران درباره اورانیوم غنی شده به تعهد خود پایبند بوده است.
به گزارش خبرگزاری مهر آقای کمالوندی در پاسخ به این سوال که چه زمانی میزان اورانیوم غنی شده از سقف ۳۰۰ کیلوگرم عبور خواهد کرد، گفت: این زمان حتما طولانی نخواهد بود و به چند هفته نمی‌رسد.
او درباره اقدامات احتمالی بعدی ایران گفت نیازهای فنی ما و دستورات مقامات بالا تعیین‌کننده خواهد بود که در گام‌های بعدی چه اقداماتی خواهیم کرد.
آقای کمالوندی گفته است که این افزایش تولید از قبل در چهارچوب‌های اجرایی معمول به اطلاع آژانس بین‌المللی انرژی اتمی رسیده است.
شورای عالی امنیت ملی ایران پیشتر گفته بود که دو ماه به کشورهای عضو برجام فرصت می‌دهد تا تعهدات خود به ویژه در حوزه‌های بانکی و نفتی را تامین کنند.
خروج آمریکا از برجام و بازگرداندن تحریم‌های ایران به مانع بزرگی در داد و ستد ایران با کشورهای دیگر از جمله اروپایی‌ها تبدیل شده است. تحریم‌های آمریکا به گونه‌ای است که شرکت‌های خارجی طرف حساب ایران را از فعالیت در آمریکا محروم می‌کند.
شورای امنیت ملی ایران هشدار داده بود که اگر در این مهلت کشورهای مزبور نتوانند مطالبات ایران را تامین کنند در مرحله بعدی جمهوری اسلامی ایران رعایت محدودیت‌های مربوط به سطح غنی سازی اورانیوم و اقدامات مربوط به مدرن‌سازی رآکتور آب سنگین اراک را نیز متوقف خواهد کرد.

فرانسه: اروپا به خاطر ایران به شدت تحت فشار آمریکاست

برونو لو مر، وزیر دارایی فرانسه، می‌گوید قدرت‌های اروپایی برای لغو اینستکس – سازو کار مالی که برای تسهیل مبادله با ایران راه انداخته‌اند به شدت تحت فشار آمریکا هستند.
آقای لو مر روز سه‌شنبه ۲۱ مه (۳۱ اردیبهشت) گفت: بله، آمریکا فشار می‌آورد.
این فشار شدید است، خیلی شدید و مستقیم روی همین موضوع... فشار به مقام‌های سیاسی وارد می‌شود، به کابینه و همه کسانی که به نوعی با این مسئله سر و کار دارند.
بریتانیا، فرانسه و آلمان که از امضاکنندگان توافق هسته‌ای ایران (برجام) در سال ۲۰۱۵ هستند، در مذاکره با ایران تلاش می‌کنند تا برای جبران پیامدهای خروج آمریکا از برجام و کم‌اثر کردن تحریم‌های ایالات متحده، سازو کار مالی اینستکس را برای مبادله مواد غذایی و دارو و دیگر کالاهای اساسی با ایران به اجرا در آوردند.
اما با وجود راه‌اندازی این سیستم هنوز در عمل اجرای آن به دلیل بازگشت تحریم‌های آمریکا علیه ایران با مشکلات زیادی روبرو است. تحریم‌های آمریکا به گونه‌ای است که شرکت‌های خارجی طرف حساب ایران را از فعالیت در آمریکا محروم می‌کند.
تسلیم اولتیماتوم ایران نمی‌شویم
هم‌زمان با افزایش تنش‌ها بین ایران و آمریکا، ایران اعلام کرده که در واکنش به خروج آمریکا از برجام و در اعتراض به اقدامات ناکافی سایر کشورهای عضو این توافق بخشی از تعهدات خود بر اساس برجام را متوقف می‌کند. از جمله روز دوشنبه ۳۰ اردیبهشت سازمان انرژی اتمی ایران اعلام کرد که تولید اورانیم غنی شده با خلوص پایین را چهار برابر می‌کند. وزیر دارایی فرانسه گفته است که علاوه بر فشار آمریکا هشدارها و اقدامات ایران درباره توافق هسته‌ای هم مذاکره درباره کانال مالی را سخت کرده است. آقای لو مر گفت: ایران مرتب تهدید به نقض توافق می‌کند و این کار کمکی به تسهیل امکان تجارت نمی‌کند... من فکر نمی‌کنم که اروپا تسلیم اولتیماتوم ایران شود.
اشاره وزیر دارایی فرانسه به تعیین ضرب‌الاجل شصت روزه ایران برای کشورهای عضو برجام است تا به تعهدات خود به ویژه در حوزه‌های بانکی و نفتی عمل کنند.

افزایش بی‌سابقه نرخ دلار در بازار ارز کابل

نرخ دلار در بازار ارز کابل به حدود ۸۰ افغانی رسیده است. قیمت دلار در افغانستان در هفته‌های گذشته بین ۷۶ تا ۷۹ افغانی بود. این افزایش در پانزده سال گذشته بی‌سابقه بوده است. براساس اعلام سرای شاهزاده، مرکز اصلی تبادله ارز روز سه‌شنبه، ۳۱ ثور/اردیبهشت در کابل قیمت دلار/دالر تا ۸۰.۲۰ افغانی رسیده‌است.
در سال گذشته، قیمت دلار در این بازار ارز یکبار به ۷۸ افغانی رسیده بود، ولی دوباره کاهش یافت. اما در روزهای گذشته ارزش افغانی در برابر دلار به طور پیوسته کاهش یافته است.
افزایش نرخ دلار همچنین باعث شده قیمت‌های مواد خوراکی و دیگر اجناس در بازار افزایش پیدا کند. خلیل صدیق، رئیس بانک مرکزی افغانستان که قبلا همیشه از کاذب بودن افزایش نرخ دلار سخن گفته بود، این‌بار ناچیز بودن تولیدات داخلی و کسر میزان تجارت خارجی را عامل این کاهش عنوان کرد.
رئیس بانک مرکزی به بی‌بی‌سی گفت که در کنار موارد ذکر شده، مسایل سیاسی و امنیتی در داخل و تنش‌های منطقه‌ای نیز در کاهش ارزش افغانی نقش داشته است.
آقـای صدیق گفت که درمیان کشورهای همسایه، پاکستان با دریافت وام ۶ میلیارد دلاری از صندوق بین‌المللی پول وعده داده که نرخ اسعار خارجی را در این کشور آزاد بگذارد. به گفته او اکنون ارزش یک دلار به بیشتر از ۱۵۰ روپیه پاکستانی رسیده است و این روی بازار افغانستان تاثیر گذاشته است.
قبل از این گزارش شده بود که صندوق بین‌المللی پول برای پرداخت این وام، کاهش ارزش روپیه و افزایش قیمت دلار همچنین افزایش قیمت برق و گاز را از جمله شرایط پرداخت وام اعلام کرده بود. رئیس بانک مرکزی افغانستان افزود که اکنون سالانه به ارزش حدود ۱.۵ میلیارد دلار جنس از پاکستان وارد می‌کند و این بر ارزش افغانی بی‌تاثیر نیست. او همچنین ارزش مبادلات کالا میان افغانستان و ایران را دو میلیارد دلار گفت و افزود که ارزش ریال در مقابل دلار نیز در یک سال اخیر چند به شدت تکاهش یافته و این نیز در کاهش ارزش افغانی نقش داشته است.
آقای صدیق گفت که این موارد خارج از کنترل بانک مرکزی است و به معنی ضعف سیاست پولی بانک مرکزی افغانستان نیست.

یونیسف: نزدیک به دو میلیون کودک در افغانستان دچار سوء تغذیه هستند

صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل(یونیسف) در افغانستان اعلام کرده که جدیدترین گزارش این نهاد نشان می‌دهد که دو میلیون کودک زیر پنج سال و ۴۸۵ هزار زن حامله و شیرده بصورت حاد از سلامت و امنیت غذایی محروم هستند.
در این گزارش که روز، سه‌شنبه ۳۱ ثور/اردیبهشت نشر شده، آمده که این ارزیابی با بررسی وضعیت کودکان، زنان حامله و شیرده در ۲۲ ولایت به دست آمده است.
این نهاد با اشاره به خشکسالی سال گذشته در افغانستان، نوشته که آثار خشکسالی در سال ۲۰۱۹ نیز ادامه خواهد یافت و باعث کاهش سلامت غذایی در این کشور می‌شود.
یونیسف کودکان زیر ۵ سال و زنان شیرده و حامله را آسیب پذیرترین بخش جامعه در برابر سوء تغذیه دانسته است. براساس گزارش صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل ۶۰۰ هزار کودک در افغانستان در معرض سوء تغذیه حاد قرار دارند.
به گفته این نهاد کودکانی که سلامت غذایی ندارند ۹ برابر بیش از دیگران در معرض خطر مرگ قرار دارند.
این نهاد افزوده که نبود امنیت غذایی می‌تواند باعث آسیب پذیری کودکان در برابری بیماری و حتی عود بیماری‌های گذشته و همچنین سبب کاهش رشد آنان شود و تاثیرات مخربی بر ذهن کودکان داشته باشد.
یونیسف در این گزارش تاکید کرده که سوء تغذیه برای زنان حامله و دختران در حال رشد هم تاثیرات ناگواری دارد که می‌تواند در زمان رشد و حتی در آینده که مادر می‌شوند، بر کودکان آنان تاثیر داشته باشد. تولد نوزدانی با کمبود وزن از عواقب این کمبود است. در این گزارش با اشاره به بی‌ثباتی، ناامنی و خشکسالی ابراز نگرانی شده که این روند باعث دو برابر شدن افراد نیازمند در سال ۲۰۱۹ خواهد شد. این نهاد شمار افرادی را که در سال ۲۰۱۸ نیاز به کمک فوری داشتند، ۵۵۰ هزار نفر اعلام کرده و گفته کسانی که نیاز به کمک غذایی داشتند به ۳.۶ میلیون نفر می‌رسیدند.
یونیسف افزوده در سال ۲۰۱۹ انتظار می‌رود که ۶.۳ میلیون نفر به کمک انسان دوستانه نیاز داشته باشند.

سازمان ملل از آمریکا و ایران خواست از تشدید حملات لفظی خودداری کنند

با ادامه تنش در روابط آمریکا و ایران و شدت گرفتن حملات لفظی دو طرف به یکدیگر، دبیرکل سازمان ملل خواستار خویشتن‌داری دو کشور شده است. همزمان، حوثی‌های تحت حمایت ایران از حمله به فرودگاه نجران در عربستان خبر داده‌اند.

استفانی دوباریک، سخنگوی دبیرکل سازمان ملل گفته است که دبیرکل سازمان از شدت گرفتن لفاظی‌های ایران و آمریکا نگران است و از هر دو کشور می‌خواهد اظهارات خود را تعدیل کنند و همچنین آستانه برخورد نظامی را کاهش دهند. وی گفت که کارکنان سازمان ملل با هر دو دولت در تماس هستند و برای آرام کردن شرایط تلاش می‌کنند اما در این مورد توضیح بیشتری نداد.

روز یکشنبه یک موشک کاتیوشا به نقطه‌ای در نزدیکی سفارت آمریکا واقع در منطقه امنیتی سبز در بغداد، پایتخت عراق، اصابت کرد هر چند خسارات و تلفاتی به آمریکاییان وارد نساخت. ایـالات متحده پیشتر گفته بود که حکومت جمهوری اسلامی را مسئول هرگونه تلاش برای آسیب زدن به شهروندان و منافع این کشور چه به طور مستقیم و چه به شکل نیابتی توسط گروه های وابسته به آن می‌داند.

مشخص نیست چه کسانی مسئول پرتاب این موشک بودند و چه هدفی را دنبال می‌کردند اما در پی این حادثه، مطلب توییتری دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا منتشر شد که گفته بود که در پی جنگ با ایران نیست اما اگر ایران در صدد ایجاد جنگ باشد چنین جنگی پایان رسمی ایران خواهد بود. در واکنش به این توییتر، وزیر خارجه جمهوری اسلامی، این هشدار را به تهدید ملت ایران تعبیر کرد.

با اینهمه، آقای ترامپ ساعاتی بعد با متهم کردن رسانه‌های ناشر اخبار جعلی به انتشار خبر مجعول بدون آگاهی از تلاش برای مذاکره با ایران، گفت که وقتی ایران آماده باشد، با ما تماس می‌گیرد. تا آن زمان، فروپاشی اقتصادشان ادامه خواهد داشت برا ی مردم ایران بسیار غم انگیز است!

در پی تصمیم دونالد ترامپ به خروج از برجام و بازگشت مجدد تحریم‌های هسته‌ای علیه جمهوری اسلامی، اختلاف بین دو طرف شدت گرفته است. هدف اعلام شده دولت آمریکا متوقف کردن صادرات نفت جمهوری اسلامی است که، به گفته مقامات آمریکایی، عواید آن به جای بهبود اقتصادی ایران، برای ایجاد بی ثباتی و کمک به سازمان‌های تروریستی در منطقه به کار رفته است. مقامات آمریکایی برنامه موشکی بالستیکی جمهوری اسلامی را تهدیدآمیز دانسته و همچنین گفته‌اند که برجام مانع از دستیابی جمهوری اسلامی به تسلیحات هسته‌ای نمی شود.

مقامات آمریکایی خواستار بازنگری برجام و همچنین تغییراتی در رویکرد خارجی و داخلی جمهوری اسلامی شده و گفته‌اند که هدف از این تحریم‌ها، وادار کردن حکومت ایران به تغییر روش است.

مقامات جمهوری اسلامی هشدار داده بودند که نسبت به قطع صادرات نفتی خود واکنش نشان خواهند داد و برخی از آنان از اقدامات تلافی‌جویانه سخن گفته بودند.

در پی حمله موشکی به نزدیکی سفارت آمریکا در عـراق و شـدت گرفتن اختلاف ایـران و آمریکا، بسیاری از سیاستمداران عراقی تاکید داشته‌اند درگیری احتمالی بین ایران و آمریکا نباید به کشورشان کشانده شود هر چند برخی از گروه‌های تندرو وابسته به جمهوری اسلامی، همچنان به تهدید ایالات متحده ادامه داده‌اند.

عـراق از جمله کشورهایی اسـت که برای جبران کمبود نفت ناشی از تحریم ایران اعلام آمادگی کرده‌اند و در حال حاضر نیز با مشارکت شرکت‌های خارجی از جمله آمریکایی، طرح‌های توسعه صنایع نفتی خود را با هدف افزایش تولید و صادرات دنبال می‌کند.

در خبری دیگر در مورد تحولات منطقه، امروز سه‌شنبه، ۳۱ اردیبهشت (۲۱ مه)، تلویزیون المسیره، متعلق به حوثی‌های یمن، خبر داد که این گروه به یک انبار اسلحه و مهمات واقع در فرودگاه نجران حمله کرده و آن را به آتش کشیده است.

پیشتر، سخنگوی ائتلاف به رهبری عربستان گفته بود که یک مرکز غیرنظامی در استان نجران هدف حمله پهپادهای حامل مواد منفجره قرار گرفته اما در مورد خسارات یا تلفات احتمالی این حمله توضیحی نداد. روز گذشته، تلویزیون حوثی‌ها گزارش‌های منتشر شده در رسانه‌های سعودی در مورد پرتاب موشک به سوی مکه را تکذیب کرد.

با تشدید اختلاف ایران و آمریکا، هفته گذشته در چهار نفتکش متعلق به عربستان سعودی، امارات متحده عربی و نروژ انفجارهایی روی داد و اگرچه هنوز مسئول این حمله رسما مشخص نشده، برخی منابع از احتمال ارتباط ایران یا حوثی‌های یمن با آن سخن گفته‌اند.

پس از این انفجارها، یک خط لوله نفتی عربستان هم هدف حمله پهپادهای حامل مواد منفجره قرار گرفت و آسیب جزیی دید. شبه نظامیان حوثی در یمن مسئولیت حمله به این خط لوله را برعهده گرفتند.

این وقایع باعث تشدید حملات لفظی مقامات سعودی علیه حکومت ایران شد و قرار است این هفته نشست اضطراری سران کشورهای عضو اتحادیه عرب در مکه برگزار شود و به بررسی حمله به نفتکش‌ها بپردازد. مقامات سعودی گفته اند که جمهوری اسلامی به طور مستقیم یا از طریق حزب‌الله لبنان تسلیحات از جمله موشک و پهپاد در اختیار شبه‌نظامیان حوثی قرار می‌دهد اما مقامات جمهوری اسلامی با تکذیب این اتهام، تاکید دارند که حوثی‌ها خود قادر به تولید و استفاده از این تسلیحات هستند. شورای امنیت سازمان ملل ارسال اسلحه برای حوث‌ها را ممنوع کرده است.

جنگ یمن در اواخر سال ۲۰۱۴ با تصرف صنعا، پایتخت، توسط شبه‌نظامیان حوثی و سلب اختیارات رئیس جمهوری این کشور آغاز شد و با آغاز پیشروی نیروهای حوثی به سوی مناطق دیگر این کشور، در اوایل سال ۲۰۱۵ عربستان سعودی در راس ائتلافی از شماری از کشورهای عربی و اسلامی، در حمایت از دولت یمن وارد جنگ شد. انجام عملیات نظامی به خصوص حملات هوایی در جنگ یمن تقریبا به طور کامل برعهده نیروهای سعودی و اماراتی قرار داشته است.

جمهوری اسلامی از حوثی‌ها، که زیدی مذهب هستند و به شاخه‌ای از مذهب شیعه تعلق دارند، حمایت می‌کند اما جامعه بین‌المللی دولت یمن را به رسمیت می‌شناسد. ناظران جنگ یمن را جنبه‌ای از رقابت بین حکومت‌های روحانیون شیعه در ایران و خاندان سلطنتی وهابی در عربستان دانسته و آن را جنگ نیابتی توصیف کرده‌اند.

عربستان متحد ایالات متحده است و اخیرا یک مقام سعودی با توصیف ایالات متحده به عنوان یک کشور دوست و متحد کشورهای عرب حوزه خلیج فارس، تقویت حضور نظامی آمریکاییان در منطقه را موجه دانست.

بابک تقوایی نویسنده و پژوهشگر دفاعی

پیام نظامی اعزام ناو آبراهام لینکلن به خلیج فارس چیست؟

روز اول آوریل ۲۰۱۹ (۱۲ فروردین ۱۳۹۸)، ناو هواپیمابر یو اس اس آبراهام لینکلن ماموریت شش ماهه خود را از بندر نورفولک در ایالت ویرجینیا آغاز کرد. سفری که هدف اصلی آن رساندن پیام نظامی دولت آمریکا به تهران است.

دو روز پس از ترک بندر، چهار اسکادران جنگنده بمب‌افکن همه منظوره متشکل از سی فروند اف/ای-۱۸ئی سوپر هورنت و یازده فروند بوئینگ اف آی-۱۸اف سوپر هورنت، یک اسکادران جنگ آلکترونیک متشکل از شش فروند هواپیمای جنگال بوئینگ ئـی‌ای-۱۸جـی گرولر، یک اسکادران هشدار زودهنگام هوابرد متشکل از پنج فروند ئی-۲دی و دو اسکادران هلیکوپترهای جست و جو و نجات و ضد زیردریایی اماچ-۶۰آر و اماچ-۶۰اس بر عرشه آن فرود آمدند.

سیزده آوریل (۲۴ فروردین)، ناو سی وی ان-۷۲ به همراه ناوهای محافظ و پشتیبانش از تنگه جبل‌الطارق عبور کرد و وارد دریای مدیترانه شد. دو روز بعد این ناو هواپیمابر و شماری از ناوهای همراهش در نزدیکی ساحل پالما د مایورکا لنگر انداخت و پس از پنج روز استراحتَ پرسنل آن، آب‌های اسپانیا را ترک کرد. این ناوگروه ۲۳ آوریل از تنگه سیسیلی عبور کرد و به سمت شرق دریای مدیترانه ادامه داد.

روز بعد این ناوگروه در یک ماموریت نمایش قدرت در نزدیکی سواحل لیبی شرکت کرد، به همراه ناو گروه یو اس اس جان سی. استِنیس و هفت کشتی محافظ و پشتیبان آن که به تازگی از ماموریت در خلیج فارس بازمی‌گشتند. پس از آن، ناو گروه آبراهام لینکلن در روز اول ماه مه (۱۱ اردیبهشت) از تنگه اوترانتو عبور و یک روز بعد در رزمایش ناتو با نام «دریای آزاد ۲۰۱۹» شرکت کرد.

در این ماموریت ناو موشک انداز لیت‌گالف، ناوشکن‌های میسون و نیتس، ناوشکن موشک انداز بین‌بریج و کشتی پشتیبانی یواس‌ان‌اس آرکتیک اقدام به پشتیبانی و حفاظت از ناو هواپیمابر یو اس اس آبراهام لینکلن کردند. ناو لیت‌گالف حامل دو لانچر ۶۱ تایی موشک است برای شلیک ترکیبی از ۱۲۲ فروند انواع موشکهای ضد هوایی استاندارد، ضد زیردریایی و کروز تاماهاک آماده استفاده در راستای محافظت از ناو هواپیمابر.

ین ناو هشت موشک ضد کشتی هارپون و ده‌ها اژدر ضد کشتی دارد. سه ناوشکن همراه ناو هواپیمابر نیز هرکدام ۹۶ موشک ضد هوایی، ضد زیردریایی و کروز در پرتابگرهایشان دارند.

این ناوهواپیمابر به همراه ناوهای پشتیبانی و محافظ خود حرکت خود را به سمت منطقه عملیاتی ناوگان پنجم ایالات متحده آغاز کرده و در تاریخ نهم مه از کانال سوئز عبور کردند. اندکی پس از آن در تاریخ ۱۲ مه از تنگه باب المندب عبور کرد و وارد خلیج عدن و سپس دریای عرب شدند.

عملیات آخوندک

جنگ نفتکش‌ها در جریان نبرد هشت ساله ایران و عراق به سمتی رفت که مهمترین منافع آمریکا را در خاورمیانه را تهدید کرد و منجر به افزایش قیمت نفت به دنبال غرق شدن دهها کشتی نفکش در خلیج فارس گردید.

صبح روز ۲۹ فروردین ۱۳۶۷، نیروی دریایی آمریکا عملیاتی با نام آخوندک اجرا کرد در پاسخ به آسیب دیدگی‌شدید یک فروند ناوچه موشک‌انداز کلاس الیور هازارد پری کلاس با نام یو اس اس سموئل بی رابرتسَ. این ناوچه ۲۵ فروردین ۱۳۶۷ با مین دریایی که نیروی دریایی ارتش کار گذاشته بود برخورد کرده بود.

در عملیات آخوندک ناوچه سهند نیروی دریایی ارتش ایران به همراه یک قایق توپدار و سه قایق تندرو نیروی دریایی سپاه پاسداران هدف جنگنده های نیروی دریایی آمریکا قرار گرفتند و غرق شدند و ۵۶ نفر از خدمه آنها کشته شدند. ناوچه دیگر نیروی دریایی ارتش به نام سبلان بشدت آسیب دید، دو سکوی نفتی منهدم شدند و به یک فروند جنگنده بمب افکن اف-۴ئی فانتوم ۲ نیروی هوایی ارتش نیز خسارت شدیدی وارد شد.

در این عملیات دوازده ناو نیروی دریایی ایالات متحده شرکت داشتند که در این میان دو ناوشکن، دو ناوشکن موشک انداز، یک ناو موشک انداز، یک ناوچه و دو ناوچه موشک انداز و ناو هواپیمابر یو اس اس انترپرایز (USS Enterprise) به طور مستقیم در عملیات ضد کشتی علیه نیروی دریایی ارتش و سپاه پاسداران حضور داشتند. علاوه بر این ناوگان سطحی، پنج اسکادران جنگنده به همراه حدود ۶۰ فروند جنگنده رهگیر اف-۱۴آ تامکت، جنگنده تهاجمی ای-۷ئی، بمب افکن اِی-۶ئی و سوخت‌رسانهای کِی اِی-۶دی از ناو هواپیمابر انترپرایز ماموریت‌های هوا به سطح بر ضد نیروهای دریایی ارتش و سپاه اجرا کردند.

در مقابل ۹ ناو، ناوشکن و حدود ۶۰ فروند جنگنده بمب افکن و رهگیر نیروی دریایی آمریکا، تنها دو ناوچه نیروی دریایی ارتش، دو فروند جنگنده بمب افکن اف-۴ئی از گردان ۹۱ شکاری تاکتیکی پایگاه نهم شکاری بندرعباس نیروی هوایی ارتش و چند ناوچه توپدار ارتش و قایق تندرو سپاه حضور داشتند.

ضعف توان رزمی نیروی دریایی ایران متعاقبا منجر به انهدام بخش عظیمی از توان دفاعی و تهاجمی آن دراین عملیات شد و در عرض چند ساعت پیروزی قاطعی را برای نیروی دریایی آمریکا در خلیج فارس رقم زد. مقامات دولتی و فرماندهان نظامی ایران پی بردند که امکان مقاومت نیست. فقط یک ناو هواپیمابر ایالات متحده و تعداد اندکی از ۶۰ فروند جنگنده آن، بخش اعظمی از توان نظامی نیروی دریایی ارتش را نابود کردند. عملیات آخوندک تاثیری بسزا در پذیرش قطعنامه ۵۹۸ داشت.

رهیز از جنگ یا ناتوانی نظامی آمریکا؟

در ابتدا بنا بود یک هفته بعد از عبور ناوگروه از کانال سوئز، ناو هواپیمابر آبراهام لینکلن و ناوهای محافظ آن با عبور از تنگه هرمز وارد خلیج فارس شوند. اما دولتمردان آمریکا تصمیم گرفتند مدتی ناو گروه را دور از تنگه هرمز نگهدارند تا از برد موشک‌های ضد کشتی بالستیک خلیج فارس و ضد رادار هرمز نیروی هوافضا و دریایی سپاه پاسداران دور باشد. با اینکه ناو موشک انداز لیت‌گاف ۵۵ مجهز به سامانه پدافندی ضد موشک بالستیک اس ام-۳ استاندارد است و به خوبی قابلیت مقابله با این موشک‌ها را دارد، اما باز هم شلیک هر موشک بالستیک سپاه پاسداران به سمت این ناو هواپیمابر می‌تواند آغازگر جنگی بزرگ و فرسایشی باشد که مقامات آمریکایی از شروع آن بیزارند.

آنچه مشخص است این است که نه دولت آمریکا و نه جمهوری اسلامی ایران تمایلی به آغاز یک درگیری نظامی تمام عیار ندارند که منجر به یک نبرد فرسایشی در منطقه خاورمیانه خواهد شد. اما اعمال فشار بر حکومت ایران، عملیات محدود نظامی و صد البته سیاسی در آبهای منطقه پنجم عملیاتی نیروی دریایی آمریکا، به خصوص اگر بهانه‌ای مانند عملیات ایذایی سپاه به دستشان بیفتد غیرممکن نیست، بهانه‌ای مثل برخورد ناوچه آمریکایی با مین دریایی ارتش ایران در سال ۱۳۶۷ که به عملیات آخوندک ختم شد.

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 Parsian-St.967-co

دفتر وکالت تاجیک
TAJIK LAWYERS

آماده به عهده گرفتن وکالت شما در کلیه امور قانونی و قضایی
نسیما تاجیک وکیل فارسی زبان شما در سیدنی
خانواده و طلاق
کودکان / مسائل والدین
تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت
خرید و فروش مشاغل، شرکتها و غیره
خرید و فروش املاک و مستقلات
نقض مفاد قرارداد
اختلافات املاک
اختلافات تجاری
اختلافات استخدام
دادگاه دیوان عدالت اداری
امور ورشکستگی
بیمه و صدمات بدنی در محل کار یا تصادفات اتومبیل
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
DESIGNED BY PARSIAN-St.1066.co

آژانس مسافرتی ای تی اس
Air Travel Services
با تصدی آقای ملکی
برای رزرو پکیج کروز- رزرو هتل و بیمه مسافرتی با خانم زلاتا ساویک تماس بگیرید
برای بلیت هواپیما و سفر به ایران و سراسر جهان با آقای ملکی تماس بگیرید
قیمت هفته، به تهران رفت و برگشت ۱۳۸۵ دلار
Tel: 02 8014 9608
Sam Maleki: 0410 439 330 | Zlata Savic: 0410 640 150
sales@airtravelservices.com.au | www.airtravelservices.com.au
Suite 305,level 3, 32 York St. Sydney NSW 2000
DESIGNED BY PARSIAN-St.1108.co

My Panacea, Personal Solution Providers
مای پَنِ سی یا، مشاوره شخصی شما
• وام (خانه، کار، شخصی، خانه نو ساز)
• پذیرش تحصیلی
• مشاورت کار
• مشاورت مالی و بیمه
• مشاورت بیزینس جدید
• Loans (Home, Business, Personal, off plan packages)
• Tertiary Admission
• Career Consulting
• Financial, Insurance Advice
• New Business Consultation
www.mypanacea.net, Email: mypanacea7@gmail.com, Ph: 0414 245 115
آماده برای پاسخگویی سئوالات شما با کمترین هزینه

استخدام
به یک کارگر جهت کارهای تاسیسات و نصب سردخانه تجاری و صنعتی نیازمندیم
تلفن تماس
0401 010 168
DESIGNED BY PARSIAN-ST.1113-1116

آموزش رانندگی
آرین
P L
توسط معلم مجرب و باتجربه درمحله راید، پاراماتا، ابورن، کارلینگفورد، سیلورواتر و اطراف آن
0413 395 444

تدریس موسیقی
ناصر غریبی
ویولونیست و آهنگساز

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

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

پیتزا آتیش در مریلندز
انواع پیتزا و ساندویچ
قلیان و چای، بستنی و فالوده
Tel: 02 8810 5682
10 McFarlane St. Merrylands
ST.1028.CO

عراق نمایندگانی را برای میانجیگری به تهران و واشنگتن می‌فرستد

عادل عبدالمهدی، نخست وزیر عراق، گفته است که نمایندگانی را برای مذاکره با هدف توقف تنش‌ها میان ایران و آمریکا به تهران و واشنگتن می‌فرستد.
پیشنهاد میانجی‌گری عراق هم‌زمان با بالا گرفتن جنگ لفظی و تنش میان ایران و آمریکا مطرح شده است.
آقای عبدالمهدی روز سه‌شنبه ۲۱ مه (۳۱ اردیبهشت) گفت که هیچ گروهی در عراق خواهان حرکت به سوی جنگ نیست.
در روزهای اخیر بارها پیشنهاد یا درخواست میانجیگری میان ایران و آمریکا از سوی مقام های کشورهایی مانند عراق و عمان مطرح شده است.
از جمله عمار حکیم رهبر، رهبر جریان حکمت ملی عراق و از متحدان حکومت ایران گفته است که عراق به دلیل روابط نزدیکش با هر دو طرف (ایران و آمریکا) می‌تواند و باید نقش میانجی را ایفا کند.
روز دوشنبه هم یوسف بن علوی، وزیر خارجه عمان، در سفری غیر منتظره وارد تهران شد تا با محمد جواد ظریف، همتای ایرانی خود دیدار کند. جزییات مذاکرات دو طرف منتشر نشد اما عما ن تا کنون در چند مقطع حساس و پرتنش نقش میانجی ایران و آمریکا را ایفا کرده است.
رهبران ایران و آمریکا هر دو گفته‌اند که به دنبال جنگ نیستند. دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا می‌گوید آماده مذاکره با ایران برای رسیدن به توافقی تازه است اما مقام‌های ارشد ایران دولت آمریکا را قابل اعتماد نمی‌دانند.
آنها می‌گویند خروج ایالات متحده از توافق هسته‌ای در حالی که آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در تمام گزارش‌های خود پایبندی ایران به توافق را تایید کرده بود، نشان می‌دهد که نمی‌توان به دولتمردان آمریکا اعتماد کرد.
«راه حل جایگزین در صورت بسته شدن تنگه هرمز»

نخست وزیر عراق امروز گفته است که کشورش به دنبال راه حل‌های جایگزین صدور نفت در صورت بسته شدن تنگه هرمز است.
بعد از اجرای تحریم کامل نفتی ایران از سوی آمریکا ایران هشدار داد که اگر نتواند نفت خود را بفروشد، بقیه کشورها هم نخواهند توانست از تنگه هرمز برای انتقال نفتشان استفاده کنند.
تنگه هرمز گلوگاه اصلی انتقال نفت برای کشورهای حاشیه خلیج فارس است و آمریکا درباره هر گونه محدودیت رفت و آمد در این تنگه به ایران هشدار داده است. نیروی دریایی آمریکا یک ناوگروه را هم عازم آب‌های خلیج فارس کرده است.

بالا رفتن تنش در منطقه
اظهارات نخست وزیر عراق درباره وساطت میان ایران و آمریکا دو روز پس از پرتاب یک راکت و فرود آن در نزدیکی سفارت آمریکا در بغداد بیان شد. این حادثه که هیچ گروهی مسئولیت آن را نپذیرفت تازه‌ترین مورد از حملاتی است که در منطقه رخ می‌دهد و آمریکا ایران را مسئول آن می‌داند. ایران این اتهام را رد کرده است.
حمله به نفتکش‌های امارات و عربستان و خط لوله سعودی از جمله دیگر اتفاقاتی بود که باعث بالا رفتن تنش در منطقه شد.
روز یکشنبه اکسان موبیل، یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های نفتی جهان کار کنان غیر بومی خود را از عراق به دوبی منتقل کرد. این اقدام با انتقاد و اعتراض عراق روبرو شد.
پیش از آن هم وزارت امور خارجه آمریکا اعلام کرده بود که کارکنان غیر ضروری خود را از عراق خارج می‌کند.
دستور خروج این کارکنان پس از آن صادر شد که آمریکا ایران یا گروه‌های وابسته به جمهوری اسلامی در منطقه را به برنامه‌ریزی برای هدف گرفتن منافع ایالات متحده در منطقه متهم کرد. اتهامی که ایران در همان زمان آن را رد کرد.

اصابت کاتیوشا به منطقه بشدت حفاظت شده مرکز بغداد

ارتش عراق می‌گوید موشکی به منطقه سبز، منطقه بشدت حفاظت شده مرکز بغداد شلیک شده است. این منطقه محل استقرار ادارات دولتی و سفارت‌خانه‌ها و کنسولگری‌ها است.
به گفته ارتش عراق این موشک به ساختمانی متروکه در نزدیکی سفارت آمریکا اصابت کرده اما به کسی آسیبی نرسیده است.
در بیانیه ارتش عراق نوع موشک کاتیوشا اعلام و گفته شده جزئیات بیشتر بعدا اعلام می‌شود.
در همین حال پلیس ویژه بغداد یک پرتابگر کاتیوشا را در محله صناعت پیدا کرده و اکنون این محل در محاصره پلیس است و نیروهای تخصصی برای بررسی به محل اعزام شده‌اند.
کاپیتان بین اربن سخنگو فرماندهی مرکزی آمریکا، سنتکام، در بیانیه ای در مورد حمله به منطقه سبز بغداد نوشت: سربازان آمریکایی یا ائتلاف (ضدداعش) در این حمله آسیبی ندیده اند و نیروهای امنیتی عراق مشغول تحقیق درباره حادثه هستند. در پی افزایش تنش بین آمریکا و ایران، آمریکا هفته گذشته کارمندانی که حضورشان ضروری نبود از سفارت خود در بغداد و کنسوگری‌اش در اربیل کردستان عراق خارج کرد. آمریکا دو هفته پیش اعلام کرد در واکنش به افزایش تحرکات ایران در عراق و سوریه ناوگروه آبراهام لینکلن را به منطقه می‌فرستد. روز یکشنبه گذشته ناوگان پنجم نیروی دریایی آمریکا مستقر در بحرین گفت کشورهای شورای همکاری خلیج فارس گشت‌های امنیتی خود را در آب‌های بین‌المللی این خلیج از دیروز افزایش داده‌اند و هم ناوگان و هم گارد ساحلی کشورهای شورای همکاری در هماهنگی نزدیک با یکدیگر و نیروی دریایی آمریکا فعالیت خواهند کرد.

ناوگان پنجم آمریکا همچنین از عملیات مشترک گروه آماده عملیات آبی خاکی کرسارج و گروه ضربت ناو آبراهام لینکلن خبر داد که جمعه و شنبه انجام شده است.
با اینکه هم آمریکا هم ایران می گویند به دنبال جنگ نیستند افزایش تنش‌ها باعث نگرانی کشورهای دیگر از جمله اتحادیه اروپا شده است. ایران می‌گوید به دنبال جنگ نیست اما در آمادگی کامل قرار دارد. به گفته سرلشکر حسین سلامی، فرمانده سپاه پاسداران دشمنان ایران اراده جنگ ندارند و از جنگ می‌ترسند.
دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا هم گفته قصد درگیری نظامی با ایران را ندارد اما اگر ضرورت ایجاب کند، قطعا بیش از ۱۲۰ هزار نیرو به منطقه می‌فرستد.
در روزهای گذشته برخی رسانه‌ها خبر دادند که سرلشگر قاسم سلیمانی فرمانده سپاه قدس با نیروهای شبه‌نظامی در بغداد دیدار کرده و از آنها خواسته آماده جنگ نیابتی باشند.
این گزارش را منابع رسمی تایید نکرده‌اند اما بریتانیا در همان روز درجه خطر را برای نیروهای خود در عراق افزایش داد.

وزیر دفاع بریتانیا: درباره اقدامات بی ثبات ساز ایران سهیم نگرانی آمریکا و شرکایمان هستیم

نی موردانت، وزیر دفاع بریتانیا گفته است که در صورت بحرانی شدن اوضاع در خلیج فارس و تشدید تنش ها، بریتانیا آماده کمک به متحدانش از جمله آمریکا در برابر ایران است.
خانم موردانت در مجلس عوام گفته است که بریتانیا در نگرانی های ایالات متحده، اروپا و شرکایش در خلیج فارس درباره اقدامات بی ثبات‌کننده ایران، سهیم است.
وزیر دفاع بریتانیا گفته است که برای کاهش تهدیدات در امنیت منطقه به همکاری نزدیک با شرکا و متحدان کشورش ادامه می‌دهد.
خانم موردانت به سئوال یکی از نمایندگان مجلس عوام پاسخ می داد که از او به عنوان وزیر دفاع درباره پیوستن احتمالی بریتانیا به آمریکا در برابر اقدام نظامی احتمالی ایران در خلیج فارس پرسیده بود. او گفته است که بریتانیا برای کمک به متحدانش آماده و در منطقه خلیج فارس هم مستقر شده است.
وزیر دفاع بریتانیا گفته است: ما سهم عمده ای در این منطقه داریم و سرمایه‌گذاری کلانی در آن کرده‌ایم. با متحدان و شرکایمان برای کاهش تنش‌ها همکاری می‌کنیم و تلاش می کنیم از واقعیاتی که پشت حوادث اخیر قرار دارد، مطلع شویم.
هفته گذشته چهار فروند نفتکش در بندر فجیره در نزدیکی تنگه هرمز دچار حادثه شدند و خسارات دیدند. همزمان دو حمله به تاسیسات نفتی عربستان سعودی صورت گرفت که حوثی های یمن، شورشیان مورد حمایت ایران مسئولیت آن را به عهده گرفتند.
روحانی: برای اداره کشور اختیار ویژه می خواهیم
جمهوری اسلامی ایران پیش از این تهدید کرده بود که در صورتی که نتواند نفت خود را برای فروش از منطقه خلیج فارس صادر کند، «کشور دیگری هم نخواهد توانست نفت صادر کند». جرمی هانت وزیر خارجه بریتانیا پیش از این ایران خواسته بود «عزم آمریکا را برای دفاع از منافعش محک نزند».
همزمان با خودداری آمریکا برای صدور معافیت کشورها جهت خرید نفت از ایران، جمهوری اسلامی ایران برخی از تعهدات خود در توافق هسته ای موسوم به برجام را کاهش داده و به طرف های این توافق دو ماه فرصت داده تا مساله فروش نفت و مبادلات بانکی را به نحوی حل کنند. طرف های اروپایی برجام این ضرب الاجل را رد کرده اما وعده داده‌اند که برای اجابت خواسته های ایران تلاش خواهد کرد.
تنش لفظی میان مقام های آمریکایی و مقام های نظامی و سیاسی جمهوری اسلامی ایران در روزهای اخیر بالا گرفته است. با افزاش این تنش ها هم سرلشکر حسین سلامی فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و هم دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا اعلام کرده اند که به دنبال جنگ و درگیری نیستند اما در صورت اقدام طرف مقابل، دست به دفاع خواهند زد.
آیت الله علی خامنه ای، رهبر جمهوری اسلامی ایران به تازگی گفته است «جنگ نخواهد شد» اما از سیاست های ایـالات متحده در برابر جمهوری اسلامی انتقاد کرده است.
حسن روحانی، رئیس جمهور ایران گفته «در هیچ دوره‌ای در تبادلات بانکی و فروش نفت با مشکلات و شرایط امروزه مواجه نبوده‌ایم، لذا نیازمند تمرکز و احساس شرایط جنگ اقتصادی از سوی همه هستیم».
صادرات نفت ایران از زمان بازگشت تحریم های آمریکا از حدود ۲ میلیون ۷۰۰ هزار بشکه به کمتر از یک میلیون بشکه در روز رسیده و پیش بینی می شود در ماه های آینده حتی به نصف وضعیت موجود کاهش یابد.
رئیس جمهور ایران گفته است دولت برای اداره کشور همانند دوره جنگ هشت ساله با عراق، «نیازمند اختیارات ویژه« است.

NIF
Net International Finance

AUSTRALIA
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:
۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳
سرویس ما برای وام‌های مسکن کاملا رایگان می باشد

انـــواع وام
- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستغلات تا ۸۰ درصد
- 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
- ReFinance با بهره کمتر

فرصت استثنایی
- تا ۸۰ درصد وام برای خرید مسکن
- تا ۷۵ درصد وام برای خرید املاک تجاری

بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی

AUST ARIA PTY LTD
FOOD IMPORTS

Bestaste
Premium Quality

موجود درکلیه 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

DESIGNED BY PARSIAN

پاتریک کاکبورن، ترجمه: سامان

در تنش رو به رشد بین ایران و آمریکا اروپا قدرتی ندارد

در درازمدت اروپایی‌ها نیز خواهان تغییر رژیم در تهران هستند، هرچند با روش‌های بی‌پروای ترامپ برای رسیدن به آن مخالفت می ورزند. با این اوصاف، سهولت تحقیرآمیزی که ترامپ بدان طریق از قرارداد عقب نشینی کرد، نشان می‌دهد که وی برای آن چه رهبران اتحادیه اروپا می‌گویند یا انجام می‌دهند تره هم خرد نمی‌کند ...

طرفداران برگزیت در بریتانیا اتحادیه اروپا را به مثابه کرگدنی بسیار قدرتمند که انگلیس باید از چنگال آن بگریزد تقبیح و محکوم می‌کنند، درست همان طور که این تشکیلات با شکست خود ثابت می‌کند که چیزی بیش از یک قدرت درجه دوم جهانی نیست.

وضعیت واقعی اتحادیه اروپا البته پس از آمریکا، روسیه و چین فقط با ناتوانی‌اش نشان داده تا از ایران در برابر تحریم‌های آمریکا به دنبال کناره‌گیری از قرارداد هسته‌ای ۲۰۱۵ (برجام) توسط ترامپ مراقبت نماید. یکسال پیش، آنجلا مرکل و امانوئل ماکرون بازدید تحقیرآمیزی از واشینگتن برای درخواست بیهوده از ترامپ و ماندن او در برجام داشتند، که رد شد.

از آن پس آمریکا با موفقیت فشار اقتصادی را بر ایران افزایش داده، صادرات نفتی آن را از ۲/۵ به ۱/۳ میلیون بشکه در روز کاهش داده است. بریتانیا، فرانسه و آلمان قول داده بودند وسیله‌ای مالی را برای دور زدن تحریم‌های آمریکا فراهم نمایند، لیکن تلاش‌های آنها سمبولیک بود. حسن روحانی رئیس جمهور ایران روز چهارشنبه اظهار داشت که اجرای برخی از بخش‌های قرارداد هسته‌ای را متوقف می‌کند مگر آن که اروپایی‌ها وعده‌های خود پیرامون فروش نفت و بانک‌ها را عملی نمایند.

همه اقرار دارند که ایران طبق وعده‌هایش عمل کرده ولی این دیگر کار خوبی نیست. اینها آخرین حرکت‌ها در عرصه پیچیده شطرنج سیاسی بین آمریکا و ایران است که از زمان سرنگونی شاه در سال ۱۹۷۹ میلادی ادامه یافته است. درگیری این است و نه رو در رویی آمریکا چین پیرامون تجارت، که اخیرا به طرز چشمگیری شدت گرفته و به احتمال زیاد هر توازن قدرت جدید ایجاد شده‌ای در جهان در دوره ترامپ را تعریف خواهد کرد. این خیلی مهم است که برخلاف اختلاف نظر آمریکا چین گزینه‌ها امکان واقعی تغییر رژیم و جنگ را دربر می‌گیرند.

اروپایی‌ها ثابت کرده‌اند هنگامی که نوبت قرارداد ایران می‌شود بازیگران حاشیه‌ای باشند و هرگز احتمال آن نبوده که هنگام خروج آمریکا از برجام سرمایه سیاسی بیشتری صرف دفاع از آن نمایند. در درازمدت آنها نیز خواهان تغییر رژیم در تهران هستند، هرچند با روش‌های بی‌پروای ترامپ برای رسیدن به آن مخالفت می ورزند. با این اوصاف، سهولت تحقیرآمیزی که ترامپ بدان طریق از قرارداد عقب نشینی کرد، نشان می‌دهد که وی برای آن چه رهبران اتحادیه اروپا می‌گویند یا انجام می‌دهند تره هم خرد نمی‌کند. اروپاییان در درگیری فزاینده بین آمریکا و ایران تماشاچی خواهند بود. استعداد آمریکا وقتی موقع مهار و خفه کردن اقتصاد ایران باشد بسیار شگرف است. صادرات نفت ایران بر باد رفته، تورم به ۴۰ درصد رسیده و آی. ام. اف به طور کلی۶ درصد انقباض اقتصادی را پیش‌بینی می‌نماید. آمریکا می‌تواند بانک‌هایی را که با ایران معامله می‌کنند در هر جایی تنبیه و جریمه کند، از جمله کشورهایی که ایران در آنها به لحاظ سیاسی قوی است مانند عراق و لبنان.

تهران در برابر یورش آمریکا اقدامات متقابل اقتصادی موثر و متعددی، بجز انتظار تا پایان دوره ترامپ، ندارد، رعایت احتیاط برای ایران در گذشته کارکرد خوبی داشته است. پس از سال ۲۰۰۳ ایرانیان به طنز می‌گفتند که خدا باید با ما باشد چرا که آمریکا دو دشمن جدی در همسایگی ایران را سرنگون کرد طالبان در افغانستان و صدام حسین در عراق.

بسیاری از رهبران ایران اطمینان دارند که مقابل هرچیزی بجز جنگ تمام عیار که ترامپ به سوی آنها پرتاب می‌کند می توانند دوام آورند. سوابق گذشته نشان می دهند که درست می‌گویند: در جنگ لبنان پس از اشغال اسرائیل در ۱۹۸۲، ایران به اوج رسید و به ایجاد حزب‌الله به عنوان قدرتمندترین نیروی سیاسی و نظامی منحصر به فرد در این کشور یاری رساند. به همین ترتیب، پس از اشغال عراق توسط آمریکا و انگلیس در سال ۲۰۰۳، ایران مسئله اشغال توسط این کشورها را تضعیف نمود و دولت تحت رهبری شیعه همبسته با علایق خود را در قدرت نگهداشت. در سوریه پس از سال ۲۰۱۱، پشتیبانی ایرانیان برای تحت کنترل نگهداشتن متحد خود یعنی بشار اسد حیاتی بود.

ایران در این درگیری‌ها به خاطر اشتباهات مخالفانش بخشا برنده بود، لیکن این موارد دو باره به طور ناگزیر اتفاق نخواهند افتاد. زیرا رسانه‌ها و بسیاری از نهادهای سیاسی در واشینگتن و پایتخت‌های غربی بسیار به طرزی عصبی ضد ترامپ هستند، آنها غالبا تاثیر وابستگی خود به قدرت اقتصادی آمریکا را هم زمان با اجتناب از درگیری نظامی دست کم می‌گیرند. در پایان روز، خزانه‌داری آمریکا ابزار سیاست خارجی قدرتمندتری از پنتاگون با همه ناوهای هواپیمابر و بهپادهای آن است. امکان دارد ترامپ همه مقالات کنفرانس را مطالعه نکند، لیکن اغلب غریزه بهتری از قورباغه‌های محافظه‌کار دولت خود در مورد واقعیات قدرت دارد که از جنگ عراق که در برانگیختن آن کمک کردند به میزان کمی آموخته‌اند.

مادام که ترامپ با تحریم ضربه وارد می‌آورد در موقعیتی قوی است، لیکن چنان‌چه بحران با ایران نظامی شود چشم انداز برای آمریکا کمتر قابل پیش‌بینی خواهد بود. نه تهران و نه واشینگتن جنگ نمی‌خواهند، اما این بدان معنی نیست که به آن دست نمی‌یازند. درگیری در این بخش از منطقه خاورمیانه بویژه غیر قابل کنترل است چرا که بازیگران بسیار متعددی با منافع مختلف و متعارض وجود دارند.

این واگرایی کارت‌های وحشی زیادی را تولید می کند: ترامپ از طرف عربستان سعودی و امارات پشتیبانی می‌شود، ولی این دولت‌های نفتی یک سابقه عملیاتی ضعیف در سوریه و یمن داشته‌اند. ایرانیان به نوبه خود، در جایی که یاران شیعه اکثریت(عراق)، بزرگ‌ترین جامعه(لبنان) یا دولت در دست کنترل(سوریه) هستند موفقیت‌هایی داشته‌اند. با توجه به آن که آنها رژیم مذهبی شیعه می‌باشند، همیشه برایشان دشوار است که نفوذشان را فراتر از مناطق اصلی شیعه گسترش دهند.

بنیامین نتانیاهو ی حمله برای شیطانی جلوه دادن ایران را رهبری کرده و آمریکا را ترغیب نموده تا آن را به عنوان منبع شرارت در خاورمیانه ببیند. لیکن سخنرانی خصمانه نتانیاهو علیه ایران در حرکت به سمت اقدام نظامی، به استثنای مقابله با مردم بی‌دفاع فلسطین در غزه و ساحل غربی تاکنون همراه با احتیاط بوده است.

یک خطر آن است که جنگ سرد یا گرم دائمی بین واشینگتن و تهران ابـزاری جهت سایر درگیری‌هایی شود که ارتباط چندانی به آن ندارند. این مورد افزایش رقابت بین عربستان سعودی و ترکیه پیرامون رهبری جهان تسنن را شامل می‌شود. نقش مستقل ترکیه بواسطه قدرت آمریکا در منطقه مورد تهدید قرار می‌گیرد. این قضیه در مورد روسیه هم که از سال ۲۰۱۱ به عنوان یک قدرت جهانی با حمایت نظامی موفق‌اش از اسد در سوریه به بازسازی موقعیت خود پرداخته نیز اعتبار دارد.

ترامپ امیدوارست با اعمال فشار برای مذاکر به یک صلح کارتاژی* دست یابد بالاخص اگر این امر پیش از انتخابات ریات جمهوری آینده آمریکا تحقق یابد مفید است که در سایه آن ایران از قدرت منطقه‌ای بودن دست بر می‌دارد. تغییر رژیم برای ترامپ دستاورد مطلوب و بهینه خواهد بود، لیکن احتمالا غیر قابل دسترسی است.

اگر ترامپ به جنگ اقتصادی بچسبد برای ایران دشوار خواهد بود که با او مقابله کند، لیکن در هر سناریوی دیگری موقعیت آمریکا آسیب پذیرتر می‌شود.

لیست تلفات قابل توجهی از رهبران بریتانیایی و آمریکایی وجود داردسه نخست وزیر بریتانیا و سه رئیس جمهور آمریکا که طی قرن گذشته در خاورمیانه آسیب جدی یا مرگبار سیاسی را متحمل شده‌اند. ترامپ خیلی خوش شانس خواهد بود اگر بتواند از همان سرنوشت بگریزد.

* معاهده‌ای که حکومت رم در سال ۲۰۱ پیش از میلاد کارتاژ را به موقعیت یک دولت نوکر تنزل داد. هر معاهده بی‌رحمانه‌ای که انقیاد کامل طرف شکست خورده را طلب می‌کند.

Middle East Bazaar

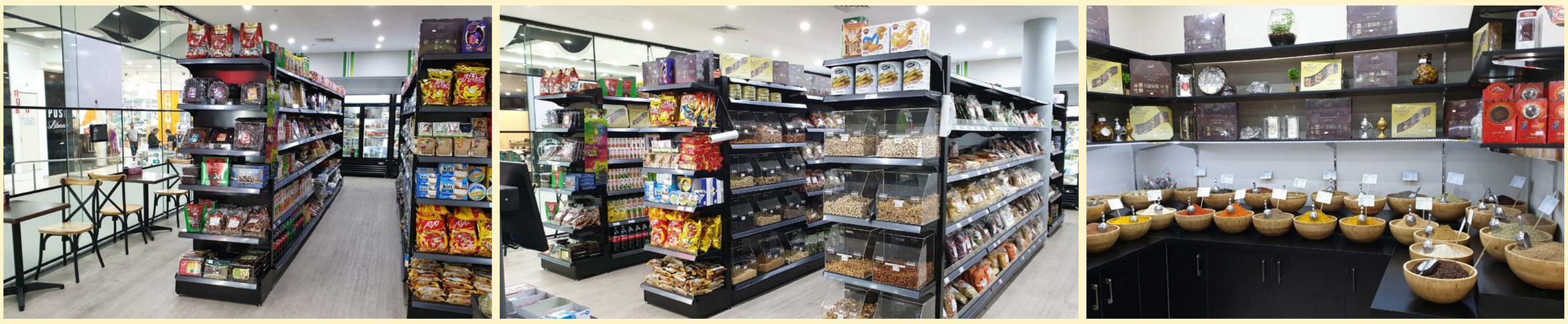
دلیوری به درب منزل شما

بهترین کیفیت مناسبترین قیمت

قابل توجه فارسی زبانان محله لیورپول و حومه

سوپرمارکت ایرانی، همراه با انواع، کیک و شیرینی های خوشمزه

هم اکنون در محله لیورپول در خدمت هموطنان و همزبانان گرامی



انواع کیک و شیرینیهای تازه
چای و قهوه
بستنی و فالوده

انواع خواروبار، خشکبار
ترشی، مربا، سبزیجات خشک
انواع برنجهای باسماتی و غیره
کلیه ادویه جات
مورد نیاز آشپزخانه شما

Ph: 0456 106 107
Shop 40 165 - 191 Macquarie St.
Liverpool (Liverpool Plaza)

DESIGNED BY PARSIAN- St1111.co

POWER FORD
CASTLE HILL
Ford
Go Further

MY18 Ford Mustang Fastback GT V8 5.0L
10 Speed Auto
Full Leather Trim
Quad Active Exhaust
Many options and Colours to choose from
From $69,990 Drive Away

Ford Transit Custom
Reverse and Front Sensors
Reverse Camera
Roof Racks
Bed Liner
From $43,990 Drive Away

MY19 Ford Ranger XLS 4X4 3.2L Manual Double Cab
Reverse Camera & Sensors
Alloy Wheels
Blue Tooth Connectivity
Fog lamps
From $42,990 Drive Away

Finance provided by Macquarie Leasing Pty Limited ABN 38 002 674 982 (Australian Credit Licence No. 394925) [trading as XXXX], to approved applicants (not available to fleet, government or rental buyers), subject to its credit assessment criteria. Fees and charges are payable. Full conditions available on application.

For Any Car Finance please contact Atoussa Mireskandari
Ph:(02) 9680 4799
atoussam@powerford.com.au
Address: 17 Victoria Ave, Castle Hill

ولف گانگ ستریک، ترجمه: بابک دهقان

امپراتوری اروپائی در معرض از هم پاشیدگی

امپراتوری اروپائی – آلمانی ویا فرانسوی– آلمانی– تنها لیبرال نیست بلکه نئولیبرال است. اقتصادهای ملی درچارچوب اتحادیه اروپا با «چهارآزادی» دردرون بازارداخلی (کالا، سرمایه، خدمات وافراد) و همچنین یک واحد پولی مشترک یعنی یورو (بیشتر آلمانی تا اروپائی)، اداره می شوند ...

برای اولین بار پس ازتجدید نظردرپیمان رم درسال ۱۹۸۶، نیروهای سیاسی محافظه کار وملی گرای نیرومند، دیگر ترک اروپا را مطرح نمی کنند اما در صدد آنند که اتحادیه را درخدمت طرح های خویش به کارگیرند. چالشی که بربرگزیت افزوده شده وتنش ها درمیان مجموعه ای، که تحت تسلط آلمانی بی چشم انداز قرار دارد، را شدت می بخشد.

اتحادیه اروپا چیست؟ بهترین مفهومی که به خاطر میرسد، یک امپراتوری لیبرال ویا بهتر است بگوئیم نئولیبرال میباشد : مجموعه ای با یک ساختارسلسله مراتبی ومتشکل از دولت های ظاهرا خود مختارکه ثباتشان درگروی توزیع قدرت ازسوی مرکزبه جانب پیرامون است.

درمرکز، آلمانی به چشم می خورد که سعی می کند با موفقیتی بیش وکم خود را درمیان هسته سخت اروپا، که با فرانسه تشکیل داده است، مخفی سازد. آلمان نمی خواهد تجسم چیزی باشد که بریتانیائی ها آنرا « متحد کننده قاره» می نامند، گرچه این امرحقیقت دارد. پنهان شدن آلمان در پشت سر فرانسه، برای فرانسه یک منبع قدرت شده است.

همچون دیگرامپراتوری ها، وبویژه ایالات متحده، آلمان خود را قدرت مسلط نیک خواهی می انگارد، ومیخواهد که دیگران نیزآنرا بپذیرند، که قصدش ترویج عقل سلیم همه گیر وفضیلت اخلاقی درمیان همسایگان خویش میباشد ودرعین حال پرداخت هزینه های آنرا نیز می پذیرد. هزینه ای که برای بهزیستی بشریت قابل قبول است.

مشروعیت امپراتوری آلمان و اروپا بر ارزش هائی چون مردم سالاری لیبرال، دولتی مبتنی بر قانون اساسی وآزادی فردی، بطورخلاصه ارزش های لیبرالیسم سیاسی، استواراست. آزادی بازارورقابت آزاد، مخصوصا وقتی که به نفع آنان باشد، ویا بعبارت دیگر، لیبرالیسم اقتصادی ودرحال حاضر نئولیبرالیسم، هم دراین جعبه بسته بندی میشوند.

تعیین کردن ترکیب دقیق ومفهوم عمیق این مجموعه ارزش های امپراتوری ونیزچگونگی به اجـرا گذاشتن آنـان درشرایط خاص دراختیارمرکزمسلط است. چنین امتیازی به مرکز اجازه میدهد که درازای حسن نیت خویش گونه ای از وابستگی را برپیرامون تحمیل کند.

حفظ عدم تقارن امپراتورمآبانه درمجموعه ای متشکل ازدولت های ظاهرا خودمختار نیازمند بند وبست های سیاسی و اداری پیچیده است. دولت های درحاشیه بایستی توسط نخبگانی اداره شوند که ساختارها وارزش های ویژه مرکز برای آنان الگوئی برای پیروی محسوب میشود. آنها باید آماده آن باشند که نظم اقتصادی واجتماعی داخلی کشور خویش را آنچنان سامان دهند که با منافع مرکزمنطبق باشد. درقدرت نگاه داشتن این نخبگان برای بقای امپراتوری حیاتی است. تجربه آمریکا به ما می آموزد که این گونه شکل بندی هزینه های بسیاری ازنقطه نظرارزش های دموکراتیک ومنابع اقتصادی وحتی جان انسان ها بدنبال دارد.

گاهی نخبگان اداره کننده «کشورهای کوچک» ویا «کشورهای عقب مانده» ازنقطه نظر توسعه اقتصادی درجستجوی عضویت دردسته دوم امپراتوری میباشند. آنها امیدوارند که ریاست امپراتوری به آنان کمک خواهد کرد تا بتوانند طرح های « نوسازی» خود را، که اغلب اوقات اشتیاق مردمی را به همراه ندارد، به جامعه تحمیل کنند. امپراتوری، ضمن تشکرازسرفرود آوردن آنان در برابرخویش، تمامی ابزارهای ایدئولوژیک، مالی ونظامی را برای آنها مهیا خواهد کرد تا بتوانند احزاب مخالف را به قید کشند.

میان ادعای وابستگی انسجام امپراتوری لیبرالی برارزش های اخلاقی ونه برخشونت نظامی وواقعیت فاصله بسیاری وجود دارد. طبقات رهبری کننده مرکز وپیرامون مرتکب اشتباه هم میشوند. بعنوان مثال، همکاری آلمان وفرانسه، با کمک کم وبیش مخفیانه بانک مرکزی اروپا، برای درقدرت نگاه داشتن دولت «اصلاح طلب» آقای ماتئورنزی درایتالیا با مقاومت مردمی روبرو شده وبه شکست انجامید. به گونه ای مشابه ودرپیش چشمان ما، آلمان قادرنیست که ریاست جمهوری آقای امانوئل ماکرون وبرنامه اوبرای آلمانی کردن اقتصاد فرانسه را از خشم «جلیقه زرد ها» ودیگرمخالفانش درامان نگاه دارد.

خود کشور مسلط نیزدرامان مشکلات داخلی نیست. درچارچوب رژیم امپریالیستی لیبرال، دولت این کشور باید ازمنافع ملی خویش، یا حداقل چیزی که به نظرش منافع ملی محسوب میشوند، دفاع کرده ودرعین حال وانمود کند که ارزش های لیبرالی اساسی، مردم سالاری ورفاه برای همه را به پیش می برند. برای دست یافتن به چنین هدفی، اوبه کمک کشورهای دست نشانده نیازمند است. درسال ۲۰۱۵، هنگامی که دولت خانم آنگلا مرکل کوشید که حق پناهندگی بی قید وشرط را جایگزین افزایش مداوم مهاجرت کند وبدین ترتیب همزمان مشکل جمعیتی ووجهه آلمان را حل کند ، چیزی که نمایندگان دموکرات مسیحی مخالف آن بودند، نتوانست از چنین کمکی برخوردار شود.

حفظ انضباط امپراتوری

گشودن مرزهای آلمان با توجیهاتی نظیرناممکن بودن کنترل آنها ویا الزامات حقوق بین المللی، در واقع خواستار پیروی تمامی اعضای اتحادیه اروپا از برلن بود. اما هیچ یک ازکشورهای عضو اتحادیه به این کارتن نداد. بعضی از آنان، همچون فرانسه، سکوت اختیارکردند ودیگران، به مثابه مجارستان ولهستان، آشکارا برحق حاکمیت ملی خویش تاکید ورزیدند. برمبنای مسائل داخلی خود و با به زیرسئوال بردن قانون نانوشته لیبرال امپراتوری، که بر اساس آن هرگز نباید دولت عضودیگروبویژه قدرت مسلط را در تنگنا گذاشت، آنان برای خانم مرکل مشکلی درونی ایجاد کردند که او هرگز نتوانست آنرا حل کند. این کشورها همچنین شکافی ماندنی میان مرکز وشرق اروپا در مورد سیاست های خارجی وداخلی امپراتوری ایجاد کردند. این واقعه، ورق تازه ای به اختلافات موجود در اروپا اضافه کرد : در غرب با بریتانیا و در جنوب درحاشیه مدیترانه با بکارگرفتن واحد پولی مشترک.

امپراتوری لیبرال، بیش ازهرامپراتوری دیگری، از عدم تـوازن دائمی رنج می برد وهرآن درمعرض تهدید از پائین واز جناح ها است. چنین امپراتوری، محروم از امکان مداخله نظامی درکشورهای عضو، قادرنیست با استفاده ازقدرت مانع جدائی آنان شود. هنگامی که بریتانیا تصمیم گرفت که از اتحادیه اروپا جدا شود، تهاجم به جزایر انگلستان، برای نگاه داشتن آن دراتحادیه، حتی لحظه ای به فکر آلمان وفرانسه خطور نکرد. تاکنون اتحادیه اروپا عملا یک نیروی صلح بوده است. اما از نقطه نظرآلمان ویا فرانسه آلمان، جدائی بی درد سر بریتانیا می تواند انطباط امپراتوری را به مخاطره اندازد چرا که کشورهای دیگر، ناراضی از چنین انطباطی، میتوانند به نوبه خویش به جدائی فکرکنند.

بدتر آنکه، دادن امتیازاتی قابل توجه برای ممانعت ازجدائی بریتانیا، میتوانست دیگر کشورها را نیزتشویق کند که خواهان مذاکره مجدد در باره قوانینی شوند که برای همیشه غیر قابل مذاکره اعلام شده اند. بریتانیا می بایست انتخاب کند : یا ماندن بدون امتیازات بیشتر– وبنابراین تسلیم بی قید وشرط ویا جدائی با پرداختن هزینه ای گزاف. واین، علی رغم این واقعیت که لندن، با پایبندی مقدسانه خویش به اقتصاد بازار(از نقط نظر آلمان)، اغلب اوقات به کمک آلمان شتافته بود تا وزن سنگین زنجیر دولت گرائی فرانسه را کاهش دهد. با برگزیت، این تعادل ناپدید میشود. فرانسه، با آگاهی کامل ازاین وضعیت، بررفتاری سخت گیرانه درحین مذاکرات با لندن پافشاری میکند وهدف خود را چندان کتمان نمی کند : بریتانیا باید به تصمیم خویش برای خروج از اتحادیه وفادار باشند. فرانسه، با استفاده از نگرانی آلمان در باره انضباط امپراتوری، وعلی رغم بیم آلمان از یک سو راجع به از دست دادن یکی از مهمترین بازارهای صادراتی خویش واز سوی دیگردررابطه با مهار کردن جاه طلبی های فرانسه بدون حمایت بریتانیا، ظاهرا به مقاصد خود دست یافته است. آیا آلمان، با کوتاه آمدن دربرابر فرانسه، تصمیم فرصت طلبانه وکوتاه بینانه ای، که خانم مرکل به آن عادت دارد، اتخاذ کرده است که میتواند در سال های آینده به زیانش تمام شود ؟ آینده جواب خواهد داد.

اما تصمیم بریتانیا برای ترک اتحادیه اروپا، که برملاحظات ملی گرایانه ونه ضد «سوسیالیستی» استواراست، میتواند یک اشتباه تاریخی قلمداد شود. فرانسه، پس ازبرگزیت تنها کشوراتحادیه اروپا خواهد بود که به سلاح اتمی مجهزاست وهمچنین تنها کشوری است که کرسی دائمی درشورای امنیت سازمان ملل دراختیاردارد.

بلند پروازی های فرانسه، همچون تمایل به «فرد اول بودن » در صعود به قله اروپائی بیش از پیش یکدست، احساسات متضادی را درآلمان دامن زده است. چنین گرایشی به معنی تلاش برای استفاده ازقدرت اقتصادی آلمان در جهت منافع فرانسه میباشد، امری که از این پس حمایت کمتری از سوی دیگر دولت های عضو اتحادیه را درپی خواهد داشت. پس از خروج بریتانیا از بازی، فرانسه میتواند با پا فشاری برضرورت مشارکت آلمان در یک طرح دولت اروپائی به شیوه فرانسوی، یعنی فرانسه خود مختار در اروپائی خود مختار، خواستارایفای نقش متحد کننده اروپا باشد. برای بریتانیا، ممانعت از چنین تحولی از خارج، به جای کارشکنی از داخل، بسیار سخت تربه نظر میرسد. به خاطر آوریم تمامی کوشش های ژنرال دوگل در سال های ۱۹۶۰ برای جلوگیری از ورود بریتانیا به اتحادیه اروپا را، که آنزمان جامعه اقتصادی اروپا نامیده میشد، به این دلیل که برای او این کشوربه حد کافی « اروپائی» نبود.

اداره یک امپراتوری، علاوه برملاحظات اقتصادی وایدئولوژیک، الزاما مسائل جغراسیاسی، بویژه در حاشیه قلمرو آن، را نیز مد نظر دارد. با ثبات کـردن حکومت هـای در حاشیه دوردسـت امپراتوری، بویژه هنگامی که سخن از امپراتوری سرمایه داری در میان است، برای گسترش اقتصادی آن ضروری میباشد. یک امپراتوری، جائی که هم مرز یک امپراتوری دیگر، وسعت طلب یا نه، میشود، حاضر است بهای بیشتری برای حفظ دولت های همراه بپردازد ویا دولت های نافرمان را بیرون بیاندازد.

درچنین شرایطی، نخبگان ملی میتوانند با تهدید به خروج ویا پیوستن به اردوگاهی دیگر، امتیازات جالب توجهی کسب کنند که سیاست نامشروع داخلی آنان، همچون درکرواسی ویا رومانی، آنها را توجیه نمی کنند. سرانجام دراین مقطع، نیروی نظامی، که باید آنرا از«نیروی نرم» یعنی توانمندی تاثیرگذاری ویا «ارزش ها» متمایز ساخت، وارد عمل میشود. گرچه برای یک امپراتوری لیبرال استفاده از نیروی نظامی برعلیه مردم نافرمان سخت بنظر میرسد، اما با فراهم کردن امکانات لازم برای دولت های دوست میتواند به آنان اجازه دهد که مواضع ملی گرایانه خصومت آمیزی برعلیه کشورهمسایه ای که از پیشروی امپراتوری نگران هستند اتخاذ کنند. درعوض قدرت مسلط میتواند امتیازاتی مطالبه کند، بعنوان مثال، حمایت در مواردی که مسائل مطرح شده دراتحادیه به اختلاف نظر میان دولت ها منجر میشود. نمونه ای از این داد وستد را میتوان درسکوت کشورهای حوزه دریای بالتیک در مورد پذیرش وتقسیم پناهندگان میان کشورهای اتحادیه اروپا درازای افزایش قدرت وبسط منطقه عملیاتی ارتش آلمان تا مرزهای روسیه وتهدید این کشورمشاهده نمود.

خطر همه پرسی عمومی

درمرکز یک امپراتوری لیبرالی، دولـت ها وشهروندان میتوانند امیدوارباشند که خواسته هایشان را بدون توسل به قدرت نظامی بدست آورند. اما درتحلیل نهائی، این امیدواری یک توهم است چرا که تسلط بدون توپخانه ممکن نیست. درچنین پهنه ای است که میتوان سرفرودآوردن دولت مرکل دربرابرمطالبات ایالات متحده وناتو را درک کرد ، که خواهان تقریبا دوبرابر شدن بودجه نظامی آلمان وافزایش آن تا دودرصد تولید ناخالص ملی بودند. درصورت دست یابی واقعی به این هدف، هزینه های نظامی آلمان، برای خرید وتوسعه جنگ افزارهای غیراتمی، ۴۰ درصد بیش ازبودجه روسیه در این عرصه خواهد بود. بدین گونه است که میتوان دولت های بالت ولهستان، که پیشنهاد موازی آمریکا برایشان جذبه کمتری داشت، را به قوت دربندرگاه اتحادیه اروپا نگاه داشت. بی تردید چنین سناریوئی به آلمان اجازه خواهد که ازکشورهای شرق اروپا رها کردن ویا تعدیل کردن مخالفتشان با مسائل در رابطه با ارزش ها مثلا درباره پناهندگان ویا «ازدواج میان هم جنس گرایان» – را طلب کند اما درعین فرصت مناسبی برای روسیه ایجاد میکند تا زرادخانه اتمی خویش را نوسازی کند، چیزی که روسیه هم اکنون مشغول به آن است. این قضیه میتواند باعث تشویق کردارتحریک آمیزتر کشورهائی مانند اوکراین در برابرروسیه نیزبشود.

فرانسه، که بودجه نظامیش هم اکنون به رقم جادوئی دو درصد درآمد ناخالص ملی بسیار نزدیک شده است، میتواند امیدوارباشد که دوبرابر شدن بودجه نظامی آلمان (گرچه به نظر میرسد که چنین افزایشی باعث تقویت همکاری میان فرانسه وآلمان برای تولید وصادرات جنگ افزارمیشود) سبب تضعیف کارائی اقتصاد آلمان شود. مهم ترازهمه اینکه، در یک ارتش اروپائی مورد پسند آقای ماکرون ومورد حمایت اروپا گرایان آلمانی، افزایش قابل توجه ظرفیت های نظامی غیراتمی آلمان، میتواند ضعف پیاده نظام فرانسه را جبران کند. این ضعف ناشی ازصرف نامتناسب بودجه نظامی برای نیروی ضربتی اتمی فرانسه است، جنگ افزاری که به سختی میتوان از آن در برابر مبارزان اسلام گرای غرب آفریقا، که میکوشند مانع از دسترسی فرانسه به اورانیوم ومواد اولیه نادر شوند، استفاده نمود.

همانطور که پیش از این دیدیم، امپراتوری اروپائی آلمانی ویا فرانسوی– آلمانی– تنها لیبرال نیست بلکه نئولیبرال است. امپراتوری ها به کشورهای عضوشان همان نظم اجتماعی که درمرکزشان برقرار است را تحمیل میکنند. اقتصادهای ملی درچارچوب اتحادیه اروپا با «چهارآزادی» دردرون بازارداخلی (کالا، سرمایه، خدمات وافـراد) وهمچنین یک واحـد پولی مشترک یعنی یورو(بیشتر آلمانی تا اروپائی) ، که بر اساس پیمان ماستریشت قراراست واحد پولی تمامی کشورهای عضو شود، اداره میشوند. از این نقطه نظر، اتحادیه اروپا خود را دقیقا با موازین انترناسیونال نئولیبرالی، همانطور که تدوین شده بود وبطورتاریخی توسط فردریک هایک به روز شده است، منطبق میکند. تفکرمرکزی آن تساوی حقوق (ایزونومی) است : برپا ساختن ساختارهای قانونی مشابه برای کشورها، با تکیه بر این اصل که وجود آنان برای فعالیت هماهنگ بازارهای بین المللی ضروری میباشد، که رسما حق حاکمیت خود را حفظ میکنند.

همانطورکه هایک وهمچنین کارل پولانی نشان داده اند، پاشنه آشیل نئولیبرالیسم «مردم سالاری» است. اصل تساوی حقوق (ایزونومی) وساختار پولی آن، محدودیت شدید دخالت مردم سالارانه خلقی وخواست بازبینی اقتصاد سیاسی توسط اکثریت را می طلبد. دولت های ملی کشورهای عضو یک امپراتوری لیبرال، هنگامی که شهروندانشان را درمعرض فشارهای بازارهای بین المللی یکپارچه قرارمیدهند، نبایستی نگران مجازات درزمان انتخابات باشند. البته به قول آنان، این ترفند برای بهزیستی شهروندان، حتی اگرآنها قضایا را به گونه ای دیگرتعبیر میکنند، است وبی تردید درهمه حال برای انباشت سرمایه مفیدترمیباشد. به همین دلیل است که امپراتوری برای درامان نگاه داشتن این دولت ها ازخشم آرای عمومی باید نهاد های ملی وبین المللی تدارک بیند.

بعبارت دیگر، ضعف وسـازش کـاری یک کشورلیبرال دررابطه با بازار، باید با خشونت دربرابرنیروهای اجتماعی، که خواهان اصلاح سیاست مماشات با بازارها هستند، توام باشد. اصطلاح مناسب برای تشریح این وضعیت، «لیبرالیسم اقتدارگرا» است، نظریه ای سیاسی که منشاء آن درجمهوری وایمار وبه هم پیوستن دوستانه اقتصاددانان نئولیبرال و«قاضی تاج وتخت» رایش سوم، کارل اشمیت، میباشد.

لیبرالیسم اقتدارگرا ازدولتی قدرتمند برای حفاظت بازارآزاد از خطرات یک مردم سالاری سیاسی بهره میگیرد. در اتحادیه اروپا، لیبرالیسم اقتدارگرا پیش ازهرچیز حاصل جهانی سازی است : برپاکردن سازوکاری نهادین که به دولت ها اجازه میدهد تا اقتصادهای ملی خویش را تحت سلطه سازمان های بین المللی تولید کننده معیارها همچون، شوراهای وزیران، دادگاه های فراملیتی ویا بانک های مرکزی قراردهند. بدین ترتیب، دولت ها میتوانند از مسئولیت خویش درچارچوب یک حاکمیت ملی، که نمی توانند ویا نمی خواهند آنرا به عهده بگیرند، طفره روند. جهانی سازی ابزاری در اختیار آنان می نهد که علوم سیاسی ارتدکس آنرا «دیپلوماسی چندین طبقه» نامیده اند : مذاکره احکام بین المللی که قوه های اجرائی ملی، به این بهانه که چنین احکامی بدلیل ماهیت چندجانبه شان غیرقابل دستکاری هستند، درسیاست های داخلی خود آنها را اجرا میکنند. این یکی ازمزایای امپراتوری (نئو) لیبرال برای نخبگان ملی است که بویژه در شرایط کنونی رکود سرمایه داری تحت تسلط بخش مالی وعدم توانائی آن برای پاسخگوئی به انتظارات، یعنی مبنای حقانیت آن، میتوانند ازآن بهره بـرداری کنند. برای توضیح نبرد سرسختانه مخالفان برگزیت، برآمده ازدایره رهبران بریتانیائی، پیتررامزی، قاضی دادگستری، خاطرنشان میکند که « این نخبگان به جای نگاه کردن به اعماق جامعه، دست به زد وبندهای فراملیتی ومیان دولت ها میزنند تا قدرت خویش را استحکام بخشند. اتحادیه اروپا امپراتوری داوطلبانه متشکل از کشورهائی است که خصلت ملی خود واین واقعیت که اقتداریک کشورناشی ازملت سیاسی آن میباشد را نفی میکنند».

تکیه دادن برجایگاه قـدرت مسلط دریک امپراتوری لیبرال کارآسانی نیست. این واقعیت، که آلمان با ویا بدون فرانسه دیگربرای زمانی طولانی قادربه حفظ این موقعیت نیست، بیش ازپیش واضح میشود. همچنان که موارد شوروی وایالات متحده نشان داده اند، وسوسه بسط قلمروهمیشه برای یک امپراتوری مرگ آوربوده است. افکار عمومی آلمان، عمیقا صلح طلب باقی مانده است واختیارات مجلس آلمان، ناشی ازقانون اساسی، برای نظارت برکوچکترین نکته ارسال نیروی نظامی زیر سوال نخواهد رفت. حتی برای آقای ماکرون، داماد دلخواه سیاستمداران آلمانی.

باید همچنین منتظرآن بود که نیاز به کمک مالی تکمیلی حیاتی برای کشورهای مدیترانه، قربانیان سیاست آلمان برای داشتن پولی قوی، ونیزتقاضای تقویت صندوق پولی ساختاری حمایت ازکشورهای اروپای مرکزی ورهبران طرفدار اروپـای آنـان افزایش قابل توجهی داشته باشد. ازآنجائی که رشد اقتصادی فرانسه ناچیزبوده وکسری بودجه این کشور بسیاربالاست، تنها آلمان است که باید دست به جیب برد، گرچه مبلغ کل این مشارکت بسیار فراترازظرفیت جوابگوئی این کشور است.

بایستی همچنین بیاد آورد که پس از بحران پناهندگان سال ۲۰۱۵، حزب گزینه دیگربرای آلمان به بزرگترین حزب مخالف دولت تبدیل شده است. این حزب را، با توجه به مواضع انزواطلبانه وضد امپریالیستی آن، میتوان ملی گرا توصیف کرد. به گونه ای حیرت انگیز، امپریالیست های لیبرال آلمان، این حزب را درمقوله «ضد اروپائی» طبقه بندی کرده اند. اگرلحظه ای تب وتاب نژاد پرستانه وتجدید نظرطلبی تاریخی مطرود آنرا به کناری نهیم، ملی گرائی ، درامتناع از پرداخت هزینه های امپراتوری تجسم می یابد، با این فرض که دیگر کشورها نیزآزادند که مسیر خود را انتخاب کنند. موضع این حزب دررابطه با روسیه، موضعی مشابه جناح چپ «حزب چپ» آلمان، که به جای رودرروئی با این کشور، تنش زدائی با آنرا توصیه میکند، گواه این مطلب است. تشابه غیرقابل انکاری میان گفتمان این حزب واحساسات «اول آمریکا»ی ترامپی وجود دارد ، که درابتدا، با فاصله گرفتن ازامپریالیسم لیبرالی مورد پسند خانم هیلاری کلینتون وآقای باراک اوباما، بیشترانزوا طلب بود تا امپریالیست.

راه اندازی در کمتر از ۳۰ دقیقه

سیستم تلفن برای دفتر و محل کار شما
با امکانات فوق العاده پیشرفته بدون نیاز به خط تلفن

امکان انتقال شماره فعلی یا دریافت چندین شماره جدید از هر نقطه استرالیا به انتخاب شما فقط در چند دقیقه
امکان داشتن سیستم انتظار، پاسخگوی خودکار به همراه منو به زبانهای مختلف و فرستادن پیغام به ایمیل شما
امکان پاسخگویی به تلفن خود درهر زمان و مکان از طریق هر نوع رایانه ، آیپد و موبایل

بدون قرارداد و حداقل هزینه
تماس رایگان بین تلفنها
قابلیت ضبط تماسهای تلفنی
موسیقی زمان انتظار Custom Hold music

امکان تنظیم و تطبیق سیستم به دلخواه شما Customise the system to your need

خدمات اینترنت، نصب شبکه و تجهیزات در صورت نیاز موجود است

Total Network Solutions Australia
info@totalnetworksolution.com.au
PH: 02 8061 6343

Designed by Parsian - 1101-co

تغذیه و سلامت

خواص وانیل برای سلامتی

خواص وانیل آنقدر زیاد و شگفت آور است که به تاریخ که نگاه کنیم، می‌بینیم اروپاییان از سال‌های بسیار دور از وانیل برای طعم دادن به بستنی استفاده می‌کرده‌اند. همچنین قرن‌ها، اسپانیایی‌ها وانیل را به شیرینی‌های شکلاتی اضافه می‌کردند. امروزه نیز وانیل به عنوان طعم دهنده اصلی کیک‌ها، دسرها و نوشیدنی‌ها تولید می‌شود. همان‌گونه که می‌دانیم، وانیل به دلیل داشتن طعم شیرین و رایحه ملایم به عنوان دسر و نوشیدنی به کار می‌رود. انواع مختلفی از لوبیای وانیل وجود دارد که شامل لوبیای تاهیتی با طعمی میوه‌ای و گلی، لوبیای مکزیکی با طعمی تند و لوبیای بوربن یا ماداگاسکار با طعمی کلاسیک و قوی می‌شود. وانیل ماداگاسکار به دلیل داشتن طعم قوی در انواع مختلف نوشیدنی به کار می‌رود.
عصاره وانیل، حاوی مواد مغذی عالی و سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. عصاره وانیل دارای وانیلین است که ماده اصلی لوبیای وانیل بوده و برای سلامتی بدن مفید است.

۱. عامل ضد باکتری
مطالعات نشان داده‌اند که وانیل دارای خواص ضد باکتری است. این خاصیت به روغن وانیل که در جلوگیری از رشد باکتری نقش دارد مربوط می‌شود. بنابراین، وانیل می‌تواند به عنوان محصول ضد باکتری، استفاده تجاری داشته باشد. استفاده منظم از نوشیدنی‌های وانیلی می‌تواند در برابر باکتری‌های خطرناک از شما محافظت کند.

۲: عامل ضد افسردگی
چه کسی کیک وانیلی، بستنی وانیلی و دیگر نوشیدنی‌های وانیلی را دوست ندارد؟ خوب، چون وانیل رایحه‌ای بسیار خوشایند و عالی دارد، بر مغز و سیستم عصبی اثر گذاشته و استرس و احساس افسردگی را کاهش می‌دهد. همچنین وانیل با داشتن این بوی عالی، خلق و خو را بهبود بخشیده و مانند یک عامل ضد افسردگی نیز عمل می‌کند.

در نتیجه اگر روز شلوغی دارید، برای کاهش استرس خود از خوراکی‌های حاوی وانیل استفاده کنید چرا که خوراکی‌های وانیلی، رایحه‌ای شیرین دارند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از وانیل در رایحه درمانی به کاهش علائم کلاستروفوبیا کمک می‌کند.

اگر شما بتوانید از استرس و افسردگی جلوگیری کنید، بنابراین در بهبود سلامت ذهنی موفق بوده‌اید. همچنین، با مصرف عصاره وانیل می‌توانید از جراح، استرس ذهنی و عاطفی مزمن، عفونت و یا حتی کمبود مواد مغذی جلوگیری کنید.

۳. منبع آنتی اکسیدان
چون وانیل حاوی اسید وانیلیک و وانیلین است، مانند یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند. این مواد مغذی به محافظت از شما در برابر مواد مضر مانند رادیکال‌های آزاد و سموم کمک می‌کنند. همچنین نشان داده شده است که مواد مغذی آنتی اکسیدانی با اثرات رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و به حفظ سلامت پوست کمک می‌کنند. به‌علاوه، به تایید تحقیقات انجام شده در این مورد، در اختیار داشتن ۲۶ تا ۹۰ درصد آنتی اکسیدان، قابلیت این را دارد که مکمل سلامتی خوبی باشد.

۴: خواص ضد التهابی
در مورد قبلی گفته شد که وانیل، منبعی عالی از خواص آنتی اکسیدانی است. این خاصیت به خاصیت ضد التهابی عصاره وانیل مرتبط است. چون عصاره وانیل حاوی مواد مغذی خوبی است، به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. در واقع، می‌تواند در برابر التهاب‌ها از جمله سرطان از بدن محافظت کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف عصاره وانیل می‌تواند از فعالیت‌های کبد محافظت کند. همچنین، برای کاهش التهاب ماهیچه و مفاصل، می‌توانید از ماساژ با استفاده از روغن وانیل استفاده کنید. می‌دانیم که التهاب، ریشه اکثر بیماری‌ها است. بنابراین برای جلوگیری از رخداد اتفاقات بد، عصاره وانیل مصرف کنید.

۵. ضد سرطان
عصاره وانیل، نوعی نوشیدنی است که خواص ضد سرطانی دارد. بنابراین از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده و مانند یک عامل ضد التهاب عمل می‌کند.
۶: کاهش کلسترول
با استناد به یک مطالعه انجام شده، وانیلین موجود در عصاره وانیل، توانایی پایین آوردن کلسترول را دارد. به هرحال، پذیرفتن این مسئله، نیاز به تحقیق و آزمایش بیشتر دارد.

۷. منبع پتاسیم
عصاره وانیل، منبع بسیار خوبی از پتاسیم است که خاصیت حفظ تعادل مایعات و بهبود عملکرد مغز، اعصاب و عضلات را دارد. همچنین می‌توانید برای دریافت بیشتر پتاسیم، عصاره وانیل را در کنار کلم بروکلی، عدس و ماهی سالمون نیز استفاده کنید. افرادی که پتاسیم کمتری دریافت می‌کنند، بیشتر از سایرین در معرض اختلال عملکرد قلب مواجه می‌شوند. در واقع، پتاسیم یک الکترولیت مهم است که نقشی کلیدی در سلامت بدن ایفا می‌کند.

خواص وانیل ۸: منبع سدیم
چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟ پاسخ این است که سدیم، یک ماده معدنی مفید برای حفظ تعادل PH و هیدراته بودن بدن است. همچنین در بهبود انقباضات عضلانی و انتقال‌های عصبی نیز نقش دارد. همچنین با مصرف متعادل سدیم می‌توانید عملکرد مغز خود را نیز بهبود دهید. اما از سوی دیگر، مصرف زیاد سدیم می‌تواند به فشار خون بالا منجر شود. بنابراین، مراقب مصرف سدیم باشید.

۹. منبع منیزیم
همان‌گونه که در جدول نشان داده شد، عصاره وانیل، منبع خوبی از منیزیم است. این ماده یک ماده معدنی حیاتی است که در لوبیای وانیل یافت می‌شود. منیزیم برای تنظیم سیستم عصبی و تعادل مواد معدنی در بدن مفید است. همچنین، مسئول حفظ فشار خون سالم نیز هست و تنش عصبی را کاهش داده و انرژی بیشتری در بدن تولید می‌کند.

۱۰. منبع منگنز
برای تامین نیاز خود به منگنز باید از مغزها، دانه‌ها و میوه‌های توتی استفاده کنید. ما مصرف عصاره وانیل را نیز را به شما توصیه می‌کنیم. تحقیقان نشان داده است که پودر لوبیای وانیل، ۳۰ درصد نیاز بدن به منگنز را تامین می‌کند. مقدار مناسب منگنز در بدن به بهبود خلق و خو، متابولیسم و عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کند.

۱۱: منبع کلسیم
اکثر شما می‌دانید کلسیم ماده مغذی لازم برای بدن است. چون کلسیم برای سلامت استخوان‌ها مفید است، برای بهبود تراکم استخوانی به این ماده مغذی نیاز دارید. در نتیجه، به جای خوردن شیر به عنوان منبع کلسیم می‌توانید عصاره وانیل مصرف کنید. به علاوه، می‌توانید از لوبیا سفید و دانه چیا نیز برای تامین نیاز بدن به کلسیم نیز استفاده کنید.

۱۲. کمک به کاهش وزن
بسیاری از شما در رژیم غذایی خود، برای دریافت فیبر ، خوردن میوه و سبزیجات را ترجیح می‌دهید. در نتیجه بلوبری، کاهو و آووکادو را برای سالاد خود انتخاب می‌کنید. این اصلا کار اشتباهی نیست چرا که این خوراکی‌ها حاوی مواد مغذی لازم برای رژیم غذایی هستند. به هر حال، اگر یک رژیم غذایی متفاوت می‌خواهید، می‌توانید عصاره وانیل را جایگزین این مواد کنید. عصاره وانیل به دلیل داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی، به تامین مواد مغذی در دوره رژیم کمک می‌کند.

۱۳. درمان سرفه
برخی از افراد معتقدند که در صورت ابتلا به سرفه باید به پزشک مراجعه کنید. می‌توانید برای درمان بیماری‌های دارای سرفه از یک روش سالم استفاده کنید. حتی برای ایجاد طعم شیرین در شربت‌های سرفه نیز از وانیل استفاده می‌شود. اگرچه این مورد به تحقیقات بیشتری نیاز دارد اما به هر حال باید مصرف عصاره وانیل را در نظر گرفت چرا که خواص بسیاری برای سلامتی دارد.

۱۴: درمان تهوع
برای کاهش حالت تهوع، چند قطره عصاره وانیل را به یک لیوان آب اضافه کنید. بوی خوب وانیل به آرام شدن معده کمک می‌کند. بنابراین استفاده از عصاره وانیل برای قطع حالت تهوع، بسیار موثر است.

۱۵. بهبود سلامت دستگاه گوارش
همان‌گونه که قبلا گفته شد، عصره وانیل برطرف کننده حالت تهوع است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که عصار وانیل برای بهبود سلامت دستگاه گوارش مفید است. به علاوه، می‌توانید برای جلوگیری از حالت تهوع، استفراغ و ناراحتی معده، از درمان سنتی دمنوش لوبیای وانیل استفاده کنید. دمنوش گیاهی وانیل می‌تواند التهاب موجود در روده را کاهش داده و از اسهال و دل‌درد جلوگیری کند.

۱۶. افزایش سلامت دندان
عصاره وانیل علاوه بر داشتن طعم و بوی خوب در بهبود سلامت بدن از جمله سلامت دندان‌ها نقش دارد. وانیل به دلیل داشتن وانیلین که شبیه به کپسایسین موجود در فلفل و اوژنول موجود در انواع ادویه است، بر سیستم عصبی مرکزی تاثیر می‌گذارد. بنابراین عصاره وانیل خواص موثری داشته که مانند مسکن درد عمل کرده و به مقابله با دندان‌درد و عفونت کمک می‌کنند.

۱۷. افزایش سلامت قلب
مصرف عصاره وانیل به بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی کمک می‌کند. این خاصیت با وجود وانیلین که یک ماده فعال بوده و کلسترول را پایین می‌آورد در ارتباط است. در نتیجه، عصاره وانیل با داشتن این ماده مغذی به جلوگیری از خطر حمله قلبی و سکته، التهاب در عروق و انعقاد خون کمک می‌کند.

خواص وانیل ۱۸: درمان مشکلات تنفسی
چون عصاره وانیل مانند یک عامل ضد التهاب عمل می‌کند در درمان مشکلات تنفسی مانند سرفه، سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های تنفسی نقش دارد. همچنین، به دلیل داشتن خواص ضد باکتری، عفونت و درد گلو را از بین می‌برد.

۱۹. درمان تب
اضافه کردن عصاره وانیل و یک قاشق چایخوری به یک لیوان آب گرم به درمان تب در کودکان کمک می‌کند. بنابراین نیازی نیست مادر نگران این مشکل باشد چرا که درمانی جایگزین برای فرزندان دلبند خود دارد.

۲۰: درمان زخم
همان‌گونه که در بالا توضیح دادیم، عصاره وانیل به دلیل داشتن مواد مغذی عالی مانند یک عامل ضد التهاب عالی عمل می‌کند. به همین دلیل این نوشیدنی به درمان زخم کمک می‌کند و از زمان‌های گذشته به کار می‌رفته است. عصاره وانیل به تسکین نواحی ملتهب، زخم‌ها و سوختگی‌ها کمک می‌کند. عصاره وانیل نه تنها مواد مغذی دارد بلکه درمانی جایگزین برای درمان زخم‌ها نیز هست.

۲۱. درمان مشکلات قاعدگی
زنان معمولا به مشکلات قاعدگی از جمله سیکل قاعدگی نامنظم دچار می‌شوند. مصرف عصاره وانیل می‌تواند به رفع این مشکلات کمک کند. در واقع، مصرف خوراکی عصاره وانیل به تنظیم سیکل قاعدگی کمک می‌کند.

۲۲. تقویت میل جنسی
وانیل از قرن‌ها پیش به عنوان ماده تقویت کننده میل جنسی به کار می‌رفته است. این خاصیت به افزایش میل جنسی شما کمک می‌کند و به افزایش سطح تستوسترون در مردان مربوط می‌شود. همچنین، رایحه عالی وانیل احساس لذت و رضایت را در افراد ایجاد می‌کند.
همان‌گونه که در بالا خواندید، عصاره وانیل منبعی عالی از مواد مغذی است که به سلامت افراد کمک می‌کند. این نوع نوشیدنی برای درمان‌های زیبایی نیز بسیار مفید است.

خواص وانیل برای زیبایی
خواص عصاره وانیل برای زیبایی را در اینجا آورده‌ایم:
۲۳. افزایش سلامت پوست
بسیاری از محصولات مراقبت از پوست مانند لوسیون‌های بدن، کره بدن و کرم‌های بدن، برای رایحه شیرین از وانیل استفاده می‌کنند. وانیل عـلاوه بر داشتن بـوی خـوب، برای افزایش سلامت و زیبایی پوست نیز مفید است. ویتامین‌های گروه B و اسید پانتوتنیک موجود در وانیل به حفظ سلامت پوست کمک می‌کنند. همچنین، عصاره وانیل به دلیل داشتن خواص آنتی اکسیدانی، در محافظت از پوست در برابر آسیب‌های محیطی و سموم نقش دارد.
می‌توانید روغن وانیل را با آبلیمو ترکیب کرده و به عنوان ماسک بر صورت قرار دهید. برای حفظ رطوبت پوست، به طور منظم و یک یا دو بار در هفته از این ماسک استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای داشتن پوستی صاف و نرم، لوبیای وانیل را با روغن ارگانیک ترکیب کنید.

۲۴. درمان آکنه
عصاره وانیل به دلیل داشتن خواص ضد باکتری برای درمان آکنه مفید است. عصاره وانیل با داشتن مواد مغذی عالی، جوش و آکنه را کاهش داده و به پاکسازی پوست کمک می‌کند. همچنین، عفونت را مهار کرده و با کاهش جای زخم‌ها، فرآیند درمان را تسریع می‌کند.

۲۵. افزایش جوانی پوست
چرا به جای استفاده از مکمل‌ها برای جلوگیری از پیری زودرس ، یک راه سالم را انتخاب نمی‌کنید؟ با مصرف عصاره وانیل می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید. عصاره وانیل به دلیل سرشار بودن از مواد مغذی آنتی اکسیدانی مانند یک عامل ضد پیری عمل می‌کند.
این عصاره از آسیب‌های ناشی از رادیکال های آزاد جلوگیری کرده و فرآیند ایجاد علائم پیری مانند خطوط، لکه‌های پیری و چین و چروک را کند می‌کند.

۲۶. افزایش زیبایی مو
چه کسی موی زیبا را دوست ندارد؟ امروزه همه سعی می‌کنند برای داشتن موی زیبا، راهی طبیعی پیدا کنند. برای مثال، از روغن‌های معطر برای مو استفاده می‌کنند. ترکیب کردن وانیل با روغن بادام و روغن جوجوبا راه خوبی برای افزایش سلامت مو است. در نتیجه می‌توانید برای داشتن مویی صاف، نرم و درخشان، از این ترکیب به عنوان شامپو استفاده کنید.

۲۷. افزایش رشد مو
ترکیب وانیل و روغن جوجوبا به افزایش رشد مو کمک می‌کند. همچنین این ترکیب باعث نرم، حجیم و درخشان شدن مو شده ، موها را تقویت کرده و گردش خون در پوست سر را افزایش می‌دهد.

نکات استفاده
— می‌توانید از عصاره وانیل در خوراکی‌های خوشمزه مانند اسموتی‌ها، میلک شیک‌ها، پودینگ و ماست استفاده کنید. همچنین می‌توانید از عصاره وانیل به عنوان لایه رویی پنیر خامه‌ای استفاده کرده و آن‌ها را روی دسرهای محبوب خود قرار دهید. همچنین می‌توانید برای طعم‌دار کردن نوشیدنی‌ها، از چند قاشق غذاخوری عصاره وانیل استفاده کنید.
در واقع با اضافه کردن عصاره وانیل می‌توانید خوراکی‌های خوش طعم و خوشبو با خواص عالی برای سلامتی داشته باشید.
— اگر می‌خواهید عصاره وانیل، بهترین رایحه را داشته باشد می‌توانید از وانیل تاهیتی استفاده کنید. همچنین می‌توانید برای طعم‌های کره‌ای از وانیل ماداگاسکار و برای طعم‌های آجیلی از وانیل مکزیکی استفاده کنید.
— وانیل علاوه بر مصارف خوراکی، در رایحه درمانی نیز کاربرد دارد. برای آرام کردن ذهن خود، هر روز از آن استفاده کنید.
— در آخر این‌که نگران مصرف عصاره وانیل نباشید زیرا هیچ‌گونه عوارض جانبی ندارد. بر عکس، همان‌گونه که در بالا گفته شد، دارای خواص بسیاری نیز است. حالا خواص وانیل برای سلامتی و نکات مصرف آن را می‌دانید. با داشتن اطلاعات خوب در مورد نوشیدنی که مصرف می‌کنید، قدم‌های بیشتری برای رسیدن به زندگی سالم‌تر برداشته‌اید.
ما مصرف منظم عصاره وانیل را به شما توصیه می‌کنیم چرا که خواص زیادی برای سلامتی دارد. با اضافه کردن عصاره وانیل به غذای خود، آماده داشتن بدن و سبک زندگی سالم‌تر خواهید بود.

بیوتین یا ویتامین ب ۷ چیست؟

بسیاری از افراد نمی‌دانند بیوتین یا ویتامین ب ۷ چه‌قدر برای سلامتی اهمیت دارد زیرا بیوتین یک ویتامین کوچک و غیر قابل توجه به نظر می‌رسد. به هرحال، باید درباره بیوتین یا ویتامین B۷ و تاثیری که بر بدن می‌گذارد آگاه باشید تا از اثرات منفی کمبود آن در امان بمانید. بیماری‌ها و مشکلات وراثتی زیادی هستند که با مصرف بیوتین یا ویتامین B۷ درمان می‌شوند.

بیوتین یا ویتامین ب ۷ چیست؟
اولین قدم در جلوگیری از کمبود بیوتین دانستن جواب سوال «بیوتین چیست؟» و نحوه تاثیر آن بر بدن است. بیوتین یا ویتامین B۷ به عنوان کوآنزیم آنزیم‌های کربوکسیلاز طبقه‌بندی شده و برای رشد تمام ارگانیزم‌ها ضروری است.
این ویتامین در متابولیسم کربوهیدرات‌ها، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه نقش دارد. ویتامین B۷ برخلاف دیگر ویتامین‌ها به طور طبیعی در بدن تولید نمی‌شود. بنابراین باید آن را از منابع مختلف دریافت کنید.
بیوتین به بسیاری از عوامل سلامتی مانند تثبیت DNA، عملکردهای عصبی، سلامت پوست، مو، ناخن و تثبیت سطح قند خون بدن کمک می‌کند. کمبود ویتامین B۷ نادر است اما اگر اتفاق بیفتد می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد.

برخی از اثرات منفی کمبود خفیف این ویتامین در صورت درمان نشدن شامل ریزش مو، راش پوستی و درد عضلانی است و کمبود شدید آن شامل کم‌خونی، توقف رشد و حتی اختلال‌های عصبی می‌شود. برخی افراد از جمله زنان باردار، افراد سیگاری، افراد مبتلا به بیماری التهابی روده و افراد الکلی بیشتر در معرض کمبود ویتامین B۷ قرار دارند. قرار داشتن در این گروه‌ها به معنای ابتلای شما به کمبود این ویتامین نیست اما احتمال آن را افزایش می‌دهد.

علائم کمبود بیوتین یا ویتامین ب ۷
اگرچه کمبود بیوتین خیلی نادر است اما به این معنا نیست که برای شما و عزیزان‌تان اتفاق نمی‌افتد.
هیچ کس در برابر این کمبود مصون نیست و شما باید بدن خود و همچنین عوامل خطر را بشناسید تا بتوانید با آن‌ها مقابله کنید.
به طور کلی این نوع از کمبود ویتامین در سه موقعیت اتفاق می‌افتد:
— مصرف سفیده تخم مرغ خام برای مدت طولانی
— تغذیه غیر خوراکی طولانی مدت بدون مصرف مکمل بیوتین
— تغذیه نوزادان با غذاهایی که حاوی بیوتین نیستند
۱. علائم متعددی هستند که در صورت بروز کمبود این ویتامین ظاهر می‌شوند اما کمبود واضح بیوتین شامل علائمی مانند راش‌های قرمز در اطراف دهان، اندام‌های تناسلی، چشم‌ها و بینی می‌شود.
۲. یکی از علائم دیگر آن آلوپسی یا ریزش موست.
۳. علائم عصبی نیز هستند که ممکن است آن‌ها را تجربه کنید.
۴. برخی از این علائم، خواب رفتگی و بی‌حسی دست‌ها، سستی، تشنج، توهم، افسردگی و آتاکسی هستند.
۵. امکان دارد که یک اختلال وراثتی متابولیسم بیوتین که یک مورد شدید بوده و می‌تواند باعث بروز علائم شدیدی مانند تشنج و اختلال در سیستم ایمنی شود را نیز تجربه کنید.
این مسئله بسیار خطرناک است زیرا می‌تواند شما را نسبت به افرادی که بیوتین را در برنامه غذایی خود دارند، در برابر عفونت‌های قارچی و ویروسی آسیب‌پذیرتر کند.
به گفته برخی محققان، اگر آگاهی ندارید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید این‌ها علائم از یک مشکل دیگر نبوده و فقط ناشی از کمبود ویتامین B۷ هستند.
بهترین منابع غذایی بیوتین یا ویتامین ب ۷
در زمان برطرف کردن کمبود بیوتین یا در زمان تلاش برای جلوگیری از آن، می‌توانید از ۸ منبع مختلف برای بالا بردن سطح ویتامین B۷ استفاده کنید.
سه منبع اصلی کنترل ویتامین B۷ سنتز باکتریایی، مکمل‌ها و غذا هستند و تنها منبع طبیعی بیوتین غذاست.
بیوتینی که در منابع غذایی یافت می‌شود به نام «دی-بیوتین» نیز شناخته می‌شود و بهترین راه برای کنترل سطح بیوتین است.
اگرچه اثبات شده است که بیش از ۵۱ نوع غذای مختلف حاوی بیوتین هستند، اما این غذاها فهرست بندی نشده‌اند زیرا سطح بیوتین آن‌ها بسیار متفاوت است و مراجع مسئول از جمله وزارت کشاورزی ایالات متحده بر این باورند که نیازی به فهرست کردن آن‌ها نیست.
به هرحال پس از آزمایش مشخص شد که برخی غذاها بیشتر از غذاهای دیگر بیوتین دارند.

خوشبختانه ۹ منبع از بهترین منابع، خوراکی‌های معمول هستند.
ادامه در صفحه ۱۱

Castle Hill Renault

RENAULT
Passion for life

Koleos Life
Apple/ Android Car Play
Reverse Sensors and Camera
Dual Climate Air Cond.
5 years unlimited kilometres Warranty
From $30,990 Drive Away

Trafic SWB 66KW Trader Life
Bluetooth Connectivity
Cruise Control
3 Years Unlimited Kilometres Warranty
From $29,990 Drive Away

Clio Life Automatic
Blue Tooth Connectivity
Reverse Sensors and Camera
5 Years Unlimited Kilometres Warranty
Auto Lights/Wipers
From $19,990 Drive Away

Finance provided by Macquarie Leasing Pty Limited ABN 38 002 674 982 (Australian Credit Licence No. 394925), to approved applicants (not available to fleet, government or rental buyers), subject to its credit assessment criteria. Fees and charges are payable. Full conditions available on application. Macquarie Leasing Pty Ltd is not an authorised deposit-taking institution for the purposes of the Banking Act 1959 (Cth) and its obligations do not represent deposits or other liabilities of Macquarie Bank Limited ABN 46 008 583 542. Macquarie Bank Limited does not guarantee or otherwise provide assurance in respect of the obligations of Macquarie Leasing Pty Ltd.

For Any Car Finance please contact Atoussa Mireskandari
Ph:(02) 8853 388
atoussam@castlehillrenault.com.au
Address: 17 Victoria Ave, Castle Hill

درباره سریال بازی تاج و تخت

بازی تاج‌وتخت (Game of Thrones) یک مجموعه تلویزیونی آمریکایی به سبک خیال‌پردازی حماسی است که توسط دیوید بنیاف و دی. بی. وایس برای شبکه اچ‌بی‌او ساخته شده‌است. این مجموعه برگرفته از پرفروش‌ترین مجموعه داستان‌های فانتزی جرج آر. آر. مارتین یعنی ترانه یخ و آتش است. نخستین کتاب این مجموعه بازی تاج‌وتخت نام دارد. فیلم‌برداری مجموعه در کارگاه ضبط فیلم پینت هال بلفاست و همچنین در مالت، کرواسی، ایسلند و مراکش انجام گرفته‌است. نخستین قسمت از فصل هشتم و آخر این مجموعه، متشکل از شش قسمت، در ۱۴ آوریل ۲۰۱۹ پخش گردید.

داستان سریال در قاره‌های خیالی وستروس و اسوس، در نزدیکی پایان یک تابستان ۱۰ ساله اتفاق می‌افتد و چندین خط داستانی را دنبال می‌کند. اولین داستان به جنگ بین خانواده‌های اشرافی برای به دست آوردن تخت آهنین پادشاهی هفت اقلیم مربوط می‌شود. دومین خط داستانی، نزدیک بودن زمستانی طولانی و یورش موجوداتی افسانه‌ای از شمال را شرح می‌دهد و سومین خط داستانی مجموعه، تلاش فرزندان شاه مخلوع، برای بازپس‌گیری تاج‌وتخت است. این مجموعه از طریق شخصیت‌هایی که اخلاقیات مبهمی دارنـد، حول مسائلی چون طبقات اجتماعی، مذهب، وفاداری، فساد، جنگ داخلی و مجازات می‌گردد. بازی تاج‌وتخت رکورددار تعداد بیننده در شبکه اچ‌بی‌او است و در کشورهای مختلف طرفداران زیادی دارد. با وجود استفاده از برهنگی، خشونت و خشونت جنسی که انتقاداتی را به این مجموعه وارد آورده، منتقدین نظرات مثبت فراوانی در مورد این سریال داشته‌اند. این سریال تا کنون نامزد و برنده بسیاری از جوایز شده‌است که از میان آن‌ها می‌توان به نامزدی جایزه امی بهترین سریال درام برای هر چهار فصل پخش شده آن، یک نامزدی جایزه گلدن گلوب برای بهترین سریال تلویزیونی درام و نامزدی جایزه هوگو برای بهترین نمایش درام اشاره کرد. پیتر دینکلیج نیز برای بازی در نقش تیریون لنیستر موفق به دریافت سه جایزه امی بهترین بازیگر نقش مکمل مرد و یک جایزه گلدن گلوب بهترین بازیگر نقش مکمل مرد شده‌است. این مجموعه روایت‌کننده نسبی داستان‌های مجموعه رمان ترانه یخ و آتش است که داستان آن در قلمرو خیالی وستروس می‌گذرد. بازی تاج‌وتخت، راوی تاریخچه نبرد خشونت‌بار بین دودمان‌های اشرافی در آن سرزمین است که برای به دست آوردن تخت آهنین تلاش می‌کنند. با پیشرفت مجموعه مدعیان و تهدیدهای جدیدی در سرزمین‌های یخی شمالی و قاره شرقی اسوس پدیدار می‌شوند. این داستان‌ها در سه روند اصلی به‌صورت هم‌زمان پیش می‌روند.

در هفت اقلیم

داستان زمانی آغاز می‌شود که تمامی هفت اقلیم در اتحاد به سر می‌برند. تابستانی طولانی وستروس را دربر گرفته و انتظار می‌رود که بـه‌زودی پایان یابد. اما با مرگ دستِ شاه (دستیار و مشاور اعظم) اوضاع به‌سرعتَ تغییر می‌کند؛ شاه رابرت براتیون که پادشاهی را با یک انقلاب از تارگرین‌ها گرفته‌است، از دوست و هم‌رزم قدیمی خود، ند استارک، نگهبان شمال، درخواست می‌کند تا مقام دستِ شاه را بپذیرد. اوضاع نابه‌سامان کشور و احتمَال کشته شدن دستِ شاه پیشین ند استارک را مجبور به پذیرفتن این َمنصب می‌کند. او برای آغاز کار، سرزمین اجدادی خود، وینترفل، را ترک کرده و به کینگز لندینگ، پایتختِ هفت اقلیم، می‌رود.

در دیوار

دیوار واقع‌شده در شمال وستروس، یک مانع ساختَه شده از سنگ، یَخ و جادوست که چند صد هزار متر ارتفاع دارد و شمال وستروس را از سرزمین یخ‌زده وحشی‌ها جدا می‌کند. نگهبانان این دیوار به نگهبان شب معروف هستند که در هنگام عضویت، قسم می‌خورند که تا پایان زندگی‌شان به دیوار خدمت کرده و هیچ دارایی مادی نداشته و هرگز ازدواج نکنند. در آغاز داستان گروهی از نگهبانان شب که در حال گشت زدن در شمال دیوار هستند، با وایت واکرها مواجه می‌شوند. گونه‌ای باستانی از موجودات جادویی که گمان بر این است که قرن‌ها پیش از بین رفته‌اند. تمامی گروه نگهبانان شب به‌جز یک‌نفر در مقابله با آنان کشته می‌شوند. اما کسی در آن‌سوی دیوار حرف او مبنی بر بازگشت وایت واکرها را باور نمی‌کند.

در شرق

در همان زمان در شهر پنتوس در قاره اسوس که در شرق وستروس واقع شده‌است، ویسریس تارگرین، پسر شاه مخلوع، در تلاش است تا تخت پادشاهی را پس بگیرد. در همین راه، او خواهر خود، دنریس تارگرین را به عقد کال دروگو رئیس قوم وحشی دوتراکی درمی‌آورد تا بتواند از ارتش او برای شکست پایتخت استفاده کند.

الهام‌ها

برخی از شخصیت‌ها و داستان‌های مجموعه برگرفته از دوره‌های مختلف تاریخ اروپا هستند. جنگ رزها (۸۵–۱۴۵۵ میلادی) در انگلستان بین خاندان‌های لنکستر و یورک از موارد الهام‌بخش داستان بوده که در این مجموعه منعکس‌کننده نبرد خاندان لنیستر و استارک است. سرزمین وستروس با قلعه‌ها و شوالیه‌هایش نمادی از دوران اولیه قرون وسطی در اروپای غربی را به نمایش می‌گذارد. برای مثال شخصیت سرسی برگرفته از ایزابلا ملکه فرانسه (۱۲۹۵–۱۳۵۸ میلادی) است. مجموعه از ترکیبی از واقعیت‌ها همچون، دیوار هادریان، سقوط روم و افسانه آتلانتیس (والریا باستانی)، آتش یونانی بیزانسی‌ها (وایلدفایر)، حماسه ایسلندی عصر وایکینگ‌ها (آیرون‌بورن‌ها) و ایل مغول (دوتراکی‌ها) است که با نشانه‌هایی از جنگ صد ساله (۱۳۳۷–۱۴۵۳ میلادی) و رنسانس ایتالیایی (۱۴۰۰–۱۵۰۰ میلادی) نیز الهام گرفته‌است. محبوبیت داستان مدیون مهارت مارتین در ترکیب این عناصر ناهمگون در یک اصل یکپارچه است که آن‌ها را در جایگاه یک تاریخ جایگزین برای بیننده قرار می‌دهد.

«سوپرانوز در سرزمین میانی» عبارتی بود که دیوید بنیاف یکی از خالقان سریال، به شوخی آن را در مورد بازی تاج‌وتخت به کار برد که اشاره به ترکیب فضای سیاه و پر از توطئه و عناصر فانتزی و خیالی در این سریال دارد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ میلادی، این مجموعه را در رتبه دوم ۴۰ سریال درام اخیر آمریکا بر اساس مرگ در هر قسمت قرار داد. این مجموعه به‌طور متوسط در هر قسمت ۱۴ مرگ را به نمایش می‌گذارد.

بازیگران و شخصیت‌ها

همانند رمانی که داستان از آن برگرفته شده، مجموعه تلویزیونی بازی تاج‌وتخت نیز تعداد بسیار زیادی شخصیت دارد. احتمال داده می‌شود که این مجموعه دارای بیشترین بازیگر در بین مجموعه‌های تلویزیونی است. در زمان تولید فصل سوم این مجموعه، نام ۲۵۷ نفر به‌عنوان بازیگر ثبت شد. در ادامه تعدادی از شخصیت‌های اصلی داستان معرفی می‌شوند که نام آن‌ها به عنوان بازیگر اصلی در تیتراژ ذکر شده‌است.

لُرد ادارد ند استارک (شان بین) بزرگ خاندان استارک است که اعضای خانواده‌اش در بیشتر قسمت‌های داستان حضور دارند. او و همسرش کتلین تالی (میشل فرلی) پنج فرزند دارند: راب (ریچارد مدن) فرزند بزرگ خانواده، سانسا (سوفی ترنر) دختری زیبا، آریا (میسی ویلیامز) دختری بازیگوش، برن (ایزاک همپستد رایت) پسری ماجراجو و ریکن (آرت پارکینسون) کوچک‌ترین فرزند آن‌هاست. گروگان و نگهبان ند استارک، تیان گریجوی (آلفی آلن) نیز تا پیش از مواجهه با رمزی اسنو دیوانه (ایوان ریان) در کنار استارک‌ها زندگی می‌کرد. همسر راب، تالیسا مگیر (اونا چاپلین) شفابخش است. آریا نیز با شاگرد آهنگری به نام گندری (جو دمپسی) رابطه‌ای دوستانه دارد. پسر حرام‌زاده ند، جان اسنو (کیت هرینگتون) و دوستش سَموِل تارلی (جان بردلی–وست) زیر نظر فرمانده جور مورمنت (جیمز کازمو) در نگهبانان شب خدمت می‌کنند. ایگریت (رز لزلی) مو قرمز، یکی از بربرهایی که توسط تورموند جاینتسبین (کریستوفر هیویو) رهبری می‌شوند، دختر مورد علاقه جان است. سموِل نیز به دختر وحشی دیگری به نام گیلی(هانا موری) علاقه‌مند است. زنی قد بلند و جنگجو به نام برین تارث (گوئندولین کریستی) نیز در خدمت کتلین است. در حالی که دوست قدیمیِ ند، پادشاه رابرت براتیون (مـارک ادی) یکَ زندگی مشترک بدون عشق با ملکه سرسی لنیستر (لینا هیدی) را دنبال می‌کند، ملکه او با برادر دوقلویش جیمی لنیستر (نیکولایِ کاستر–والدو)، ملقب به شاه‌کش، رابطه عاشقانه پنهانی دارد. سرسی از برادر کوچک خود تیریون لنیستر (پیتر دینکلیج) که یک کوتوله باهوش است، بیزار است. تیریون معشوقه‌ای به نام شی (سیبل ککیلی) و محافظی به نام بران (جروم فلین) دارد. پدر فوق‌العاده ثروت‌مند سرسی، لُرد تایوین لنیستر (چارلز دنس) و پسر بزرگ او جافری ظالم، (جک گلیسون) توسط جنگ‌جوی صورت–زخمی به نام سندور کلگین (روری مک‌کین) ملقب به سگ شکاری محافظت می‌شوند.

شورای کوچک مشاورین پادشاه شامل خزانه‌دار حیله‌گر، لرد پیتر بیلیش (آیدان گیلن) ملقب به لیتل‌فینگر و خواجه خبرچین لرد واریس (کنلت هیل) می‌شود. برادر شاه رابرت، استنیس براتیون (استیون دیلین) نیز راهبه ملیساندر (کاریس فن هاوتن) و قاچاقچیِ سابق، سر داووس سی‌ورث (لیام کانینگهام)، را برای مشاَوره در خدمت دارد. خاندان ثروت‌مند تایرل توسط مارجری تایرل (ناتالی دورمر)، یک دختر جاه‌طلب در دربار، به نمایش درمی‌آیند.

در آن‌سوی دریای باریک فرزندان تبعید شدهٔ شاه گذشته (که به رهبری رابرت براتیون سقوط کرد) با نام‌های ویسریس (هری لوپد) و دنریس تارگرین (امیلیا کلارک) برای ادامه زندگی خود در تلاش هستند. دنریس به همسری کال دروگو (جیسون موموآ)، رهبر قوم چادرنشین دوتراکی در می‌آید. مشاور دنریس، سِر جورا مورمنت (ایان گلن) نیز یک تبعیدی استَ.

تیتراژ

تیتراژ مجموعهٔ تلویزیونی بازی تاج‌وتختِ توسط استودیوی تولید الاستیک برای شبکهٔ اچ‌بی‌او ساخته شده‌است. مدیر نوآوری آنگوس وال و همکارانش موفق به دریافت جایزه امی برای بهترین تیتراژ اصلی برای این مجموعه در سال ۲۰۱۱ شدند. این تیتراژ یک نقشه سه بعدی از دنیای خیالی داستان را در نمای داخل یک کره که توسط یک خورشید (که خودش درون یک اسطرلاب قرار دارد) روشن می‌شود، به تصویر می‌کشد. در حالی که دوربین بر روی زمین حرکت می‌کند تا به مناطقی برسد که اتفاقات این قسمت داستان در آن‌ها رخ می‌دهند، چرخ دنده‌هایی با مکانیزم پیچیده ساختمان‌ها و سازه‌های شهر را از زمین بیرون آورده و سر هم می‌کنند. هم‌زمان به‌همراه پخش موسیقی ابتدای فیلم، نام بازیگران اصلی و دست‌اندرکاران مهم نمایان می‌شود. این تیتراژ بعد از حدود ۱ و نیم دقیقه با نوشتن عنوان مجموعه، نویسندگان و کارگردان به پایان می‌رسد. موسیقی تیتراژ این سریال توسط رامین جوادی ساخته شده‌است.

فیلم‌برداری

فیلم‌برداری‌های اولیه فصل اول مجموعه در تاریخ ۲۶ ژوئیه سال ۲۰۱۰ آغاز شد. مکان اصلی فیلم‌برداری استودیوی پینت‌هال در شهر بلفاست در شمال ایرلند بود.

صحنه‌های فضای بیرونی نیز در شمال ایرلند در تپه‌های شنی کوه‌های مـورن (به‌عنوان وائس دوتراک، کسل وارد (به‌عنوان وینترفل)، زمین‌های اطراف سینت‌فیلد (به‌عنوان جنگل گـادزوود در وینترفل)، پارک جنگلی تولیمور (برای صحنه‌های بیرونی)، کارن‌کسل، معدن سنگ ماگ‌هرامورن (به‌عنوان کسل بلک و قلعه شین(به‌عنوان زمین‌های مسابقه) فیلم‌برداری شدند. از دون کسل در استیرلینگ اسکاتلند در قسمت آزمایشی اصلی برای نمای بیرونی و داخلی وینترفل استفاده شد. تهیه‌کنندگان در ابتدا تصمیم گرفتند تا تمامی مجموعه را در اسکاتلند فیلم‌برداری کنند، اما کم‌کم شمال ایرلند را به دلیل فضای کافی برای استودیو ترجیح دادند.

فیلم‌برداری قسمت‌هایی که در فصل اول در جنوب اتفاق می‌افتادند پس از جابه‌جایی از کشور مراکش در قسمت آزمایشی، در کشور مالت انجام شد. شهر ایمدینا برای برداشت صحنه‌های کینگز لَندینگ انتخاب شد. همچنین فیلم‌برداری در قلعه مانوئل (برای سپت بیلور)، جزیره غودش (برای سرزمین‌های دوتراکی‌ها)، قصر سن‌آنتون، قلعه ریکاسولی، قلعه سنت‌آنجلو و صومعه سنت‌دومنیک (همه این مکان‌ها برای صحنه‌های داخل رد کیپ) نیز صورت گرفت.

برای برداشت صحنه‌های جنوبی فصل دوم از کشور مالت به کرواسی نقل مکان شد. جایی که شهر دوبروونیک و مناطق اطراف آن اجازه می‌داد تا در صحنه‌های بیرونی یک شهر ساحلی با دیوار مستحکم را به تصویر کشید. از دیوارهای شهر دوبروونیک و قلعه لوریه‌ناتس برای کینگز لندینگ و رد کیپ استفاده، و از جزیره لوکروم، صومعه سنت‌دومنیک در جزیره تروگیر، قصر رکتور در دوبروونیک و معدن سنگ دوباک که در شرق آن قرار دارد برای صحنه‌های شهر کارث استفاده شد. فیلم‌برداری صحنه‌های شمال دیوار نیز در ماه نوامبر سال ۲۰۱۱ در ایسلند صورت گرفت. مکان فیلم‌برداری فصل سوم به دوبروونیک در کرواسی بازگشت. از دیوارهای شهر دوبروونیک، قلعه لوریه‌ناتس و مکان‌های اطراف برای صحنه‌های کینگز لندینگ و رد کیپ استفاده شد. ترستنو آربورتوم نیز به‌عنوان یک مکان جدید برای باغ درون کینگز لندینگ که تایرل‌ها از آن استفاده می‌کنند، به لوکیشن‌ها افزوده شد. فصل سوم به مراکش (که در قسمت آزمایشی از آن استفاده شده بود) نقل مکان کرد و با استفاده از مکان‌های شهر صویره صحنه‌های دنریس در اسوس را به تصویر کشید. برای تولید این فصل ۳ گروه (به نام‌های اژدها، گرگ و کلاغ) به‌صورت هم‌زمان کار فیلم‌برداری را انجام می‌دادند. همچنین ۶ تیم کارگردانی، ۲۵۷ بازیگر و ۷۰۳ دست‌اندرکار آن‌ها را یاری می‌کردند. یکی از صحنه‌ها که در آن یک خرس واقعی به اسم بارت کوچولو وجود داشت نیز در شهر لس آنجلس فیلم‌برداری شد.

فیلم‌برداری فصل چهارم در دوبروونیک ادامه پیدا کرد و چندین لوکیشن دیگر مانند قصر دیوکلشن و قلعه کلیس در اسپلیت نیز به مکان‌های فیلم‌برداری افزوده شدند. فیلم‌برداری این فصل ۱۳۶ روز به طول انجامید و در ۲۱ نوامبر ۲۰۱۳ به پایان رسید.

کار فیلم‌برداری فصل پنجم مجموعه از ماه ژوئیه سال ۲۰۱۴ آغاز و در ماه دسامبر همان سال به پایان رسید. فیلم‌برداری این فصل در کشور کرواسی ادامه پیدا کرده و کشور اسپانیا نیز به مکان‌های فیلم‌برداری افزوده شد. لوکیشن‌های کشور کرواسی همچنان از شهر دوبروونیک و مناطق اطراف آن انتخاب شده و مکان‌های جدیدی مانند ایموتسکی نیز به مجموعهٔ لوکیشن‌ها افزوده شدند. فیلم‌برداری در کشور اسپانیا نیز در اطراف ایالت اندلس و در مکان‌هایی مانند قصر سویا صورت گرفت.

اهدای نخل طلا به آلن دلون

آلن دلون بازیگر بزرگ سینمای فرانسه دیشب نخل طلای افتخاری جشنواره فیلم کن ۲۰۱۹ را برای یک عمر دستاوردهای سینمایی دریافت کرد. به نقل از رویترز، بازیگر سرشناس سینمای فرانسه علی‌رغم همه سروصداهایی که درباره دیدگاه‌های وی درباره زنان مطرح شده بود، نخل طلای افتخاری جشنواره کن ۲۰۱۹ را دریافت کرد.

اهدای جایزه کن به این بازیگر ۸۳ ساله خارج از فرانسه با مخالفت‌هایی رو به رو شد و در آمریکا بیش از ۲۵ هزار نفر با امضای طوماری خواستار توقف این امر شدند.

آلن دلون یک روز پیش از دریافت نخل طلا در مصاحبه‌ای با یک روزنامه فرانسوی گفت هر چه باشد یک بازیگر است و فراتر از هر ملامتی است. او در واکنش به اعتراضات هم گفت: مردم می‌توانند هر چه می‌خواهند بگویند، به این حرف‌ها عادت دارم.

اما درباره حرفه هنری من چیزی نمی‌توانند بگویند. این ملامت‌پذیر نیست.

دلون در گفتگو با «ژورنال دو دیمانش» گفت: اصل ازدواج همجنس‌گراها در واقع برایم مهم نیست، آدم‌ها می‌توانند هر کاری دوست دارند بکنند. اما من مخالف این هستم که یک زوج همجنس اجـازه داشته باشند فرزندی را به سرپرستی بگیرند. پیش از مراسم اهدای جایزه نخل طلای کن به دلون، مخالفان این امر در کن تجمع کردند و روی فرش قرمز رفتند.

اما آلن دلون کهنه‌کار که جایزه نخل طلا را از دست دخترش آنوچکا دلون دریافت کرد، گفت: مطمئنم چیزی هست که به آن مفتخر باشم، شاید تنها چیز و آن حرفه من است. این نخل طلا برای حرفه من به من داده شده، نه هیچ چیز دیگر و من خوشحالم، ممنونم و راضی.

بازیگری که یکی از مهمترین چهره‌های سینمایی فرانسه در طول بیش از ۵ دهه اخیر بوده و به ویژه در سرزمین مادری‌اش تحسین شده، با بازی در فیلم‌هایی چون «یوزپلنگ» ساخته لوچینو ویسکونتی که در سال ۱۹۶۳ جایزه اصلی جشنواره کن را دریافت کرد، به شهرت جهانی رسید.

در این مراسم آلن دلون پس از دریافت نخل طلای افتخاری، در میان تشویق حضار گفت: امشب برای من بیش از آنکه پایان فعالیت حرفه‌ای باشد، به نظرم پایان زندگی است. مراسم امشب تا حدودی یک بزرگداشت پس از مرگ است، البته در زمان زنده بودنم.

وی پس از آن افزود: وقتی کار بازیگری را آغاز کردم، به من می‌گفتند آنچه در این کار از همه سخت‌تر است دوام آوردن در آن است و من ۶۲ سال دوام آوردم.

در مراسم تقدیر از آلن دلون که با حضور فرانک ریستر وزیر فرهنگ فرانسه، پیر لسکور رئیس جشنواره فیلم کن و همچنین تیری فرمو مدیر این جشنواره انجام شد یک ابتکار هم مشاهده شد و آن اینکه همه حاضران در این مراسم کارت شناسایی‌ای به گردن داشتند که روی آن نوشته شده بود: «ستاره». آنها با این کار یادآور کارت شناسایی مشابهی شدند که آلن دلون در جشنواره کن سال ۲۰۰۷ به گردن انداخته بود و روی آن نوشته شده بود: «من یک ستاره هستم.»

دلون همواره نظرات عمومی را تحریک کرده و با حمایت از سیاستمداران دست راستی و نیز نظرات ضد زن خود، خبرساز بوده است.

حسین شریف، فرش قرمز - کن

نکبت بی‌نام مردگان بی‌شمار: زامبی‌ها به روایت جیم جارموش

جیم جارموش قطعا از ترامپ خوشش نمی‌اید. از کجا می‌گویم؟ این را می‌شود از کاراکتر استیو بوسمی فهمید در فیلم جدیدش که همین امروز در کن اکران شد: مرده‌ها نمی‌میرند.

استیو نقش کاراکتری را بازی می‌کند با کلاهی قرمز، مثل طرفداران ترامپ. با این فرق که روی کلاهش نوشته: آمریکا را دوباره سفید کنیم! استیو که عصبانی در مزرعه اش قدم می زند و دنبال سگی به نام رامسفلد می گردد اینقدر نژادپرست است که حتی حاضر نیست قهوه سیاه بنوشد.

فیلم را که ببینید احتمالا بازی استیو و حرصی که بیل موری در نقش کلانتر شهر از دستش می خورد، لبخند می‌نشاند روی صورتتان. ولی همین وضوح و قطعیت و گل‌درشتی که در این سکانس‌ها می‌بینید، کار جیم جارموش را سخت می‌کند و به فیلمش که می‌توانست خیلی بهتر از اینی که هست باشد لطمه می‌زند. جیم جارموش شاهکار می‌کند وقتی در فیلم‌هایش خبری از قطعیت نیست و مه سنگینی بین ما و بازیگرها و آینده‌شان می‌ایستد. آسمان شهر کوچک سنترویل در مرده‌ها نمی‌میرند ولی صاف صاف است و قصه همان است که می‌بینی و می‌شنوی و فیلمنامه جای چندانی برای بازی ذهن تو باقی نمی‌گذارد.

با این حال حیف است دور فیلم را خط بکشید؛ چون تماشای جیم جارموش در یک روز صاف و روشن باز مـی‌ارزد به تماشای هزار و یک کارگردان دیگر در شبی مه‌آلود و مهتابی.

این قصه آخر خوشی ندارد

مرده‌ها نمی‌میرند یک فیلم زامبی است از کارگردانی که معمولا مهمان جشنواره‌هاست. این ممکن است طرفداران فیلم‌های ترسناک را که معمولا دل خوشی از جشنواره‌ها ندارند شگفت‌زده کند ولی برای طرفدارهای جیم جارموش به امری عادی تبدیل شده: جارموش عاشق این است که سرزده برود سراغ ژانری محبوب و جاافتاده و همه قوانین و قواعدش را به هم بزند و در همان ژانر به شیوه آهسته و ملایم و آرام خودش فیلم بسازد.

کاری را که اینجا با فیلم های زامبی می کند، قبلا با فیلم های وسترن کرده بود در مرد مرده، با فیلم‌های جـاده‌ای در عجیب‌تر از بهشت، با خون‌آشام‌ها در تنها عاشقانِ زنده‌مانده و با فیلم‌های سامورایی/تبهکاری َدر گوست‌داگ: سلوک سامورایی. اینجا هم همان بلا را سر قواعد جاافتاده ژانر در می‌آورد. مثلا در فیلم های زامبی و آخرالزمانی، معمولا مدتی طول می‌کشد که کاراکترها بفهمند این قتل وغارت‌ها کار زامبی‌هاست. امری که برای ما تماشاچی‌های فیلم واضح است و در نتیجه چنین سکانس‌هایی جز کسالت تماشاچی هیچ فایده دیگری ندارند.

در "مرده‌ها نمی‌میرند" ولی قصه فرق می‌کند. همین که اولین قربانی‌ها را می‌بینند. بیل موری از دستیارش با بازی فوق‌العاده آدام درایور می‌پرسد: «چی فکر می‌کنی؟». آدام مکث می‌کند و می‌گوید: "فکر می‌کنم زامبی‌ها!... نامردگان.. غول‌ها!". طفلکی از همان اول هم مدام به همه هشدار می‌دهد این قصه آخر خوشی ندارد. ولی خب، متاسفانه گوش این هیچ‌کس به این حرف‌ها بدهکار نیست.

این انسان‌دوستی لعنتی

جایی از "مرده‌ها نمی‌میرند" جارموش به ساموئل فولر، فیلمساز محبوبش ادای دین می‌کند. دوربین روی سنگ قبری که یکی از زامبی‌ها ازش بیرون آمده زوم می کند و می بینیم که رویش نوشته سام فولر!

جیم جارموش از طرفدارهای پر و پاقرص ساموئل فولر است؛ فیلمساز مستقل و منحصربه‌فرد آمریکایی که خارج از جریان رسمی فیلم می ساخت. جارموش جایی خاطره‌ای از فولر تعریف کرده بود: اینکه بعد از ساخت "دالان شوک" جشنواره‌ای در سن‌سباستین به او "جایزه انسان‌دوستانه" داده بود. فولر رفت روی صحنه و قبل از پس دادن جایزه، توی میکروفون فریاد زد: "این یک فیلم انسان‌دوستانه لعنتی نیست. یک فیلم ملودرام اکشن پرهیجانه".

فولر اگر زنده بود، احتمالا بعد از تماشای "مرده‌ها نمی‌میرند" گوش جارموش را می‌پیچاند و متلک بارش می‌کرد: از بس که فیلمی انسان‌دوستانه ساخته! فیلم پر است از هشدارهای محیط زیستی و اعتراض به زامبی‌ها/مردمانی که حتی بعد از مرگ کالایی که دوست داشتند را فریاد می زنند. به این ترتیب ظاهر سنترویل شهر محل وقوع داستان بعد و قبل از فاجعه خیلی هم فرقی نمی‌کند. در هر دو تا یک مشت زامبی آهسته در خیابان ها راه می روند و زیرلب زمزمه می‌کنند: "وای–فای... بلوتوث... نینتندو... اپل".

این اصـرار واضـح به هشدارهای سیاسی و محیط زیستی، هم لرزه به اندام مرحوم فولر در قبر می‌اندازد و هم از ضرب فیلم می‌کاهد. و اگر جارموش فکر کرده که می‌شود با شکستن مکرر دیوار چهارم این مشکل را برطرف کرد، اشتباه کرده. گفتگوی ادام درایور و بیل موری درباره فیلمنامه و اینکه جیم جارموش آخر قصه را به بیل موری نگفته، بدتر فاصله بین فیلم و تماشاچی‌ها را تشدید می‌کند.

شما را نمی‌دانم ولی برای من همین کافیست که تیلدا سوینتون را تماشا کنم که با لهجه اسکاتلندی و شمشیر سامورایی سر زامبی ها را قطع می‌کند و از نق‌زدن‌های آدام درایور و بیل موری لذت ببرم که قطعا با آرامش و مکث‌های به‌موقع و حس طنز منحصربه‌فردشان جیم جارموشی ترین زوج سینمایی فیلم های جیم جارموش‌اند.

مرده‌ها نمی‌میرند بهترین فیلم جیم جارموش نیست. ولی قشنگ به درد عصر پنج‌شنبه ای می‌خورد که حوصله بیرون رفتن ندارید و خانه می‌مانید و پرده‌ها را می‌کشید و می‌نشینید پای فیلمی تا حواستان را برای یک بعدازظهر ساده هم که شده پرت کنید از آن دنیای پرنفرت بیرون و آدم‌هایی که همدیگر را می درند... از این نکبت بی‌نام مردگان بی‌شمار.

آشنایی با داروهایی که نباید مصرف آن‌ها را به طور ناگهانی متوقف کرد

افراد بسیاری گاهی اوقات بدون این‌که مشورتی با پزشک خود داشته باشند، مصرف داروهای تجویزی را متوقف می‌کنند. مـواردی مانند عـوارض جانبی، احساس عدم نیاز، احساس بهبودی، عدم کسب نتیجه دلخواه، و هزینه در این زمینه نقش دارند.
زمانی که به طور ناگهانی و بدون مشورت با پزشک خود مصرف داروی تجویزی را متوقف می‌کنید، در واقع می‌توانید خطر بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ زودرس را افزایش دهید. ممکن است به نظر برسد که دارو کارایی لازم را ندارد (شاید دوز مصرفی نیاز به تغییر دارد) یا احساس بهتری داشته باشید یا این‌گونه احساس کنید که دیگر نیازی به مصرف دارو ندارید. اما توقف مصرف برخی داروها می‌تواند موجب بروز علائم ترک شود که احساس بدتری نسبت به زمان آغاز مصرف دارو را در شما ایجاد می‌کند. پیش از قطع مصرف داروهای تجویزی همواره با پزشک خود مشورت کنید، به ویژه اگر داروهایی که در ادامه معرفی شده‌اند را مصرف می‌کنید.

داروهای فشارخون
داروهای فشارخون مانند مسدودکننده‌های بتا به حفظ ضربان آرام و درست قلب کمک می‌کنند. اگر به ناگاه مصرف این داروها را متوقف کنید، ممکن است با شرایطی مانند ضربان قلب سریع مواجه شوید. در حقیقت، این شرایط می‌تواند به ایسکمی قلب و افزایش چشمگیر فشارخون و ضربان قلب منجر شود. تمامی این موارد پایه‌هایی برای یک حمله قلبی در آینده محسوب می‌شوند.

داروهای رقیق کننده خون
داروهای رقیق کننده خون از تشکیل لخته‌های خون پیشگیری می‌کنند. لخته‌های خون که در سرخرگ‌ها، سیاهرگ‌ها و قلب تشکیل می‌شوند می‌توانند موجب حملات قلبی، سکته‌های مغزی و بروز انسداد شوند. داروهای ضد لخته شدن خون، مانند کومادین (وارفارین) باید همواره زیر نظر پزشک مصرف شوند و بدون مشورت با وی نباید مصرف آن‌ها را متوقف کنید.

داروهای ضد اضطراب
بنزودیازپین‌ها رایج‌ترین کلاس داروهای ضد اضطراب هستند. اگرچه این داروها در تسکین فوری علائم اضطراب به خوبی عمل می‌کنند، اما نباید به دلیل بهبود اضطراب مصرف آن‌ها را به ناگاه متوقف کنید. مصرف بلندمدت و مکرر این داروها می‌تواند به شکل‌گیری یک وابستگی فیزیولوژیکی منجر شود. از این رو، توقف ناگهانی مصرف این داروها می‌تواند پیامدهایی مانند علائم ترک مشابه با ترک الکل و حتی تشنج را به همراه داشته باشد.
خطر تشنج طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت پس از توقف مصرف دارو در بیشترین حد خود قرار دارد. برای پیشگیری از مواجهه با علائم ترک و خطر تشنج، پزشک به آرامی دوز مصرفی دارو را کاهش خواهد داد تا زمانی که بدن آمادگی کامل برای قطع مصرف را داشته باشد.

داروهای ضدافسردگی
علائم ترک ناشی از داروهای ضدافسردگی به اندازه داروهای ضد اضطراب خطرناک نیستند، اما همچنان ناخوشایند محسوب می‌شوند. این احتمال وجود دارد که سردرد، سبکی سر، حالت تهوع، و تعریق را تجربه کنید. همچنین، خطر عود بیماری یک نگرانی بزرگ محسوب می‌شود. قاعده کلی برای داروهای ضدافسردگی این است که اگر علائم یک بیماری پس از مصرف دارو برای شش ماه تا یک سال بهبود یافت، سپس پزشک می‌تواند کاهش و توقف مصرف دارو را مدنظر قرار دهد. کاهش تدریجی اهمیت دارد. هرچه قطع مصرف دارو سریع‌تر صورت بگیرد، خطر عود بیماری و آغاز دوباره افسردگی نیز بیشتر است. هرچه عود بیماری بیشتر رخ دهد، ارائه واکنش سریع به آن سخت‌تر شده و بهبودی نیز دشوارتر حاصل می‌شود.

استروئیدها
غدد آدرنـال یک هورمون استروئیدی به نام کورتیزول ترشح می‌کنند که ضدالتهابی قوی محسوب می‌شود. اما گاهی اوقات ما به مقدار بیشتری از استروئیدها در بدن خود برای مبارزه با یک بیماری حاد یا التهاب نیاز داریم. این زمانی که است که داروهای استروئیدی، مانند پردنیزون (Prednisone)، تجویز می‌شوند. پردنیزون می‌تواند همانند یک شمشیر دو لبه عمل کند زیرا هنگامی که مصرف دارو را آغاز می‌کنید، غدد آدرنال فعالیت خود را متوقف می‌کنند. اگر به ناگاه مصرف آستروئید را متوقف کنید، غدد آدرنال یک یا دو هفته زمان نیاز دارند تا دوباره فعال شده و تولید کورتیزول را آغاز کنند. به واسطه سطوح پایین کورتیزول در بدن ممکن است با علائمی مانند ضعف، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، و شکم درد مواجه شوید. پزشک به تدریج دوز مصرف استروئیدها را کاهش می‌دهد تا بدن زمان کافی برای آغاز تولید کورتیزول را بدون مواجهه با آثار ناخوشایند ترک داشته باشد.

داروهای ضد درد مخدر
کدئین، مورفین و هیدروکودون، داروهـای مخدری هستند که پزشک برای تسکین درد تجویز می‌کنند. اگر فردی برای چند ماه این داروها را مصرف کرده باشد، زمانی که مصرف را متوقف می‌کند با علائم ترک هروئین هستند. بی‌قراری، اضطراب، اسهال، و درد عمومی تنها چند نمونه از این علائم محسوب می‌شوند. بار دیگر، پزشک به تدریج دوز مصرف دارو را تا زمانی که دیگر به آن نیازی نباشد، کاهش می‌دهد تا به پیشگیری از علائم ناخوشایند ترک نیز کمک شود. اگر برای نخستین بار داروهـای مخدر برای شما تجویز شده‌اند، درباره امکان استفاده از گزینه‌های جایگزین با پزشک خود صحبت کنید.

قطره‌های چشم برای آب سیاه
بیماری آب سیاه یا گلوکوم به واسطه تجمع مایع در قسمت جلوی چشم شکل می‌گیرد که می‌تواند به عصب بینایی آسیب وارد کند. قطره‌های چشم تجویزی برای درمان این بیماری به کاهش فشار در چشم کمک می‌کنند. توقف استفاده از آن‌ها می‌تواند افزایش فشار در چشم را به همراه داشته باشد. تداوم فشار ناشی از انباشت مایع می‌تواند آسیب بیشتری به عصب بینایی چشم وارد کرده و به طور بالقوه به نابینایی در آینده منجر شود.

داروهای ضد تشنج
افرادی که داروهای ضد تشنج مصرف می‌کنند هرگز نباید مصرف آن‌ها را سرخود متوقف کنند زیرا می‌تواند شدت و تکرر تشنج را افزایش دهد. برخی افراد نیز ممکن است علائم ترک را طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از توقف مصرف دارو تجربه کنند. آشفتگی، سردرگمی، و عدم هماهنگی برخی از شایع‌ترین علائم ترک در این زمینه هستند.

داروهای تیروئید
افرادی که به بیماری‌های پرکاری و کم کاری تیروئید مبتلا هستند برای تنظیم تولید هورمون تیروئید که به کنترل سوخت و ساز کمک می‌کند، نیازمند مصرف دارو هستند. افراد مبتلا به پرکاری تیروئید که مصرف دارو را متوقف می‌کنند ممکن است آغاز یک «توفان تیروئیدی» را تحریک کنند که شرایطی تهدیدکننده زندگی است و با ضربان قلب سریع، تب، غش، و در صورت عدم درمان، کما همراهی می‌شود.

شطرنج فواید زیادی برای تقویت مغز دارد

بازی شطرنج یک بازی برای بهبود قدرت مغز است که به بهبود مهارت‌های فکری، انتقادی و حل مساله کمک می‌کند. فرمت بازی شطرنج به گونه‌ای است که به رشد مهارت پیش بینی و ارزیابی حرکات محاسبه شده بعدی کمک می‌کند.
به گفته محققان، این بازی موجب افزایش خلاقیت و تمرکز می‌شود. در ادامه به برخی فواید بازی شطرنج اشاره می‌شود.
تقویت قدرت مغز: بازی شطرنج با به چالش کشیدن مغز، موجب تحریک رشد دندریت‌هایی می‌شود که مسئول ارسال سیگنال‌های مغزی به کل بدن هستند. از این رو وجود دندریت‌های بیشتر موجب افزایش ارتباط عصبی می‌شود.
ورزش مغز: طبق مطالعات، شناسایی شکل‌ها و موقعیت‌های بازی تخته‌ای به فعال سازی هر دو نیمکره مغز کمک می‌کند. از این رو شطرنج بازها برای واکنش سریع به موقعیت‌ها در بازی، از هر دو طرف مغزشان استفاده می‌کنند.
افزایش IQ: بازی شطرنج موجب بهبود عملکرد کلی مغز می‌شود. این مسئله به تدریج موجب بهبود میزان IQ مغز می‌شود.
پیشگیری از بیماری آلزایمر: با افزایش سن، ورزش مغز برای توانایی روبه نزول مغز مهم است. طبق نتایج تحقیقات، افـرادی که در بازی‌های فکری مهارت دارند کمتر مبتلا به آلزایمر می‌شوند
روند بهبود سریع از سکته یا ناتوانی جسمی: شطرنج موجب بهبود مهارت‌های حرکتی می‌شود و بدین ترتیب روند بهبود از سکته یا ناتوانی تسریع می‌شود. با استفاده از مهارت‌های فکری در بازی شطرنج، توانایی‌های شناختی هم در کنار مهارت‌های حرکتی ایجاد می‌شوند.

هواوی توسط گوگل تحریم شد؛ تعلیق لایسنس اندروید برای گوشی های هواوی

شرکت آمریکایی گوگل در اطلاعیه‌ای اعلام کرد تمامی فعالیت‌های خود را با شرکت چینی هواوی به حالت تعلیق در آورده است که بر اساس این خبر آپدیت‌های اندروید این شرکت برای محصولات هواوی ارائه نخواهد شد.
اخیرا شـدت درگیری‌های میان آمریکا و شرکت‌های چینی افزایش پیدا کرده است که در جدیدترین اقدامات آمریکا علیه هواوی شاهد قطع همکاری گوگل با این شرکت چینی هستیم. با تحریم هواوی توسط گوگل، برای گوشی های موبایل هواوی آپدیت‌های سیستم عامل اندروید عرضه نخواهد شد و در همین راستا دسترسی محصولات این شرکت به گوگل پلی استور و نرم افزارهای پیش فرض چون جیمیل قطع می‌شود. این اقدام گوگل پس از دستور دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا در ارتباط با عدم همکاری شرکت‌های آمریکایی با شرکت‌های چینی انجام شده است، به بیانی دیگر شرکت گوگل بدون مجوز از دولت آمریکا قادر به فروش محصولات خود اعم از سخت‌افزار و نرم‌افزار به شرکت چینی هواوی نخواهد بود.
گفتنی است شرکت هواوی در سال ۲۰۱۸ برای دریافت قطعاتی از شرکت‌های آمریکایی چون کوالکام، اینتل و Micron حدود ۱۱ میلیارد دلار هزینه کرده است.
هواوی برای چنین تحریم‌هایی آماده بود
شرکت Huawei به عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده گوشی های هوشمند، در سال گذشته به فروش ۲۰۰ میلیون دستگاه گوشی موبایل دست پیدا کرد و حتی در سه ماهه نخست سال ۲۰۱۹ نیز فروش این شرکت روند صعودی را تجربه کرده و از اپل نیز پیشی گرفت. به دلیل درگیری‌های چندین ساله میان آمریکا و چین، شرکت هـواوی از مدت‌ها قبل بـرای چنین تحریم‌هایی خود را آماده کرده بود، در واقع این شرکت توسعه و طراحی پردازنده‌های اختصاصی را در دستور کار قرار داده که به عنوان رقیب جدی سیستم عامل اندروید محسوب می‌شود. برخی از منابع خبری عنوان می‌کنند پرچمدار بعدی این شرکت با نام میت ۳۰ و میت ۳۰ پرو از سیستم عامل اختصاصی این شرکت بهره خواهد برد.

جف بزوس از جزئیات طرح زندگی در فضا پرده برداشت

جف بزوس، رئیس شرکت خصوصی فضایی بلو اوریجین از جزئیات طرح زندگی در فضا پرده برداشت.
وی طرحی مفهومی از یک سکونت‌گاه فضایی را معرفی کرد که در آن مناطق مسکونی، کشاورزی و پارک‌های ملی قرار دارد.
جف بزوس، بنیان‌گذار شرکت آمازون، رئیس شرکت فضایی بلو اوریجین و ثروتمندترین مرد جهان که در روزهای گذشته فرودگر قمری بلو مون (ماه آبی) را معرفی کرد، اخیرا در مراسمی که در واشنگتن برگزار شد از جزئیات طرح‌های زندگی در فضا پرده برداشت. وی طرحی مفهومی از یک سکونت‌گاه فضایی را معرفی کرد که در آن مناطق مسکونی، کشاورزی و پارک‌های ملی قرار دارد.

جزئیات طرح زندگی در فضا
جف بزوس در خصوص سکونت‌گاه‌های فضایی و جزئیات ساخت آن‌ها توضیح داد برای اینکه به چنین سکونت‌گاهی دست پیدا کنیم به گذراندن مراحل متعددی نیاز است و این پروژه زمان‌بر خواهد بود، اما زمانی که در سیاره زمین با مشکلاتی چون محدودیت منابع روبه‌رو شویم، زندگی در فضا و سکونت‌گاه‌های فضایی انتخاب بسیار مناسبی خواهد بود. تصاویری که از طرح مفهومی این زیستگاه منتشر شده است، فیلم معروف میان ستاره‌ای (Interstellar) را تداعی می‌کند. این سکونت‌گاه می‌تواند در مکانی نزدیک به سیاره زمین ساخته شود تا ساکنان آن توانایی رفت‌وآمد میان آن و زمین را داشته باشند. طبق گفته‌های جف بزوس در این زیستگاه فضایی آب‌وهوا در تمام فصول سال مساعد است و حدود یک میلیون نفر می‌توانند در آن زندگی کنند. طرح مفهومی سکونتگاه فضایی برای اولین بار در سال ۱۹۷۰ توسط جرارد کیچن اونیل، فیزیکدان و فعال حوزه هوافضا ارائه شد. طرحی که این فیزیکدان ارائه داده بود قادر است در فضا بچرخد و به کمک نیروی گریز از مرکز، جاذبه مصنوعی را به وجود آورد. گفتنی است جرارد کیچن اونیل در دانشگاه پرینستون استاد جف بزوس بود. بزوس در ادامه عنوان کرد چنین سازه‌هایی بسیار بزرگ بوده و ساخت آن‌ها سال‌ها به طور می‌انجامد. در این سکونت‌گاه بخش‌هایی به عنوان مراکز تفریحی ساخته خواهند شد که بدون جاذبه بوده و ساکنان می‌توانند به راحتی پرواز کنند. در این زیستگاه فضایی شاهد باران، طوفان و زلزله‌ای نخواهیم بود و بدون شک مردم برای تجربه زندگی در آن هیجان خواهند داشت.

سوپر ساحل
در چتسوود عرضه کننده بهترین ها
انواع مواد غذایی انواع نوار و سی دی موزیک و دی وی دی فیلم
انواع برنج باسماتی و سبزیجات خشک ایرانی
انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی ترشی و مرباجات
Ph: 02 9417 6766 | 337 Penshurst St, Willoughby

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

سوزی دیوید

- 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

Castle Hill ISUZU

ISUZU

MY19 MUX LSU 4X4 Auto
7 Seater Side Steps
Sat Nav
Cliamte Control Air Con.
Reverse Camera
6 years or 150,000km Warranty
From $49,990 Drive Away

MY19 D-Max LST CREWCAB 4X4
Automatic
Leather
Side Steps
Cliamte Control Air Con.
6 years, 150,000km Warranty
From $51,990 Drive Away

Finance provided by Macquarie Leasing Pty Limited ABN 38 002 674 982 (Australian Credit Licence No. 394925), to approved applicants (not available to fleet, government or rental buyers), subject to its credit assessment criteria. Fees and charges are payable. Full conditions available on application. Macquarie Leasing Pty Ltd is not an authorised deposit-taking institution for the purposes of the Banking Act 1959 (Cth) and its obligations do not represent deposits or other liabilities of Macquarie Bank Limited ABN 46 008 583 542. Macquarie Bank Limited does not guarantee or otherwise provide assurance in respect of the obligations of Macquarie Leasing Pty Ltd.

For Any Car Finance please contact Atoussa Mireskandari
Ph:(02) 8853 3838
atoussam@castlehillisuzuute.com.au
Address: 17 Victoria Ave, Castle Hill

ماشین الکتریکی یوسین و شروین

یوسین‌بولت، سریع‌ترین مرد جهان و صاحب ۹ مدال المپیک، هفته گذشته در پاریس از یک ماشین الکتریکی رونمایی کرد.
بولت نانو (Bolt Nano) را شرکتی به نام بولت موبیلیتی‌ساخته که اولین سرمایه‌گذاری تجاری دونده جامایییکایی است.
همراه با او شروین پیشه‌ور، کارآفرین و سرمایه‌گذار ایرانی–آمریکایی هم از دیگر سرمایه‌گذاران شرکت است.
بولت موبیلیتی پیش از این سه مدل اسکوتر الکتریکی به بازار عرضه کرده که می‌توان آنها را در چند شهر از جمله پاریس در مسیرهای کوتاه کرایه کرد. شروین پیشه‌ور در مراسم رونمایی نانو گفت که این ماشین الکتریکی برای رفت و آمد در مسافت حدود ۲۴ کیلومتر در مرکز شهر طراحی شده و راه حلی برای ترافیک و آلودگی محیط زیست است.
نانو برای دو سرنشین جا دارد و می‌توان باتری مصرف شده آن را با یک باتری شارژ شده عوض کرد. سرنشین دوم پشت سر راننده می‌نشیند و به همین دلیل ماشین بسیار باریک است. نانو آنقدر کوچک است که چهار دستگاه آن را می‌توان به صورت طولی در جای پارک یک ماشین معمولی پارک کرد.
بولت نانو سال آینده با قیمت ۹ هزار و ۹۹۹ دلار به بازار عرضه می‌شود. خریداران می‌توانند با پرداخت ۹۹۹ دلار از الان برای خرید این ماشین ثبت نام کنند.

پیشنهاد سیتروئن برای راه دور

سیتروئن می‌گوید برای ساخت کانسپت جدیدش که برای مسیرهای طولانی طراحی شده، از صنعت هوانوردی و معماری داخلی الهام گرفته است.
نام کانسپت جدید ۱۹_ ۱۹ است که اشاره‌ای به صد ساله شدن کارخانه فرانسوی است که از سال ۱۹۱۹ کار خود را آغاز کرد. این کانسپت هفته گذشته هم‌زمان با برگزاری گردهمایی ویوا تکنولوژی در پاریس رونمایی شد. ۱۹_ ۱۹ دو موتور الکتریکی دارد که در مجموع ۳۴۰ کیلووات (حدود ۴۵۵ اسب بخار) نیرو تولید می‌کند.
سیتروئن می‌گوید ماشین با هر بار شارژ باتری‌ها تا ۸۰۰ کیلومتر حرکت کند و شتاب صفر تا صد کیلومتر در ساعتش پنج ثانیه است. کانسپت سیتروئن قرار نیست تولید شود و تنها نگاه این شرکت به آینده خودروسازی را نمایش می‌دهد.
بدنه این کانسپت که به اندازه یک ماشین شاسی‌بلند است، با الهام از هلی‌کوپتر طراحی شده و داخل آن شبیه به اتاق نشیمن است.
سیتروئن می‌گوید با پیشرفت فن‌آوری در آینده ماشین‌های الکتریکی برای شارژ باتری نیازی به اتصال کابل به شارژر ندارد و می‌توان باتری را از راه دور و حتی هنگام حرکت شارژ کرد.
این دومین کانسپت سیتروئن به مناسب صد سالگی این شرکت است. کارخانه فرانسوی چند ماه پیش از کانسپت کوچکی رونمایی کرد که با الهام از مدل ۲CV، که در ایران به نام ژیان شناخته می‌شود، طراحی شده بود.

کوچک و خودران

رنو در گردهمایی ویوا تکنولوژی در پاریس،

برخلاف سیتروئن از ماشین خودرانی رونمایی کرد که برای جابجایی در مسیرهای کوتاه طراحی شده است.
این کانسپت که نامش ئی‌زی–پاد (EZ-Pod) است، براساس مدل الکتریکی توئیزی رنو ساخته شده که اکنون در بازار فروخته می‌شود. سرعت ماشین بسیار کمتر از خودروهای معمولی است و به همین دلیل نصب فن‌آوری خودران در آن به نسبت ارزان‌تر است.
اندازه کوچک هم به ماشین کمک می‌کند که بتواند به راحتی در کوچه‌های باریک حرکت کند. رنو می‌گوید که از این کانسپت می‌توان برای رساندن بچه‌ها به مدرسه یا بردن سالمندان به فروشگاه‌های محل استفاده کرد.

قیمت گران‌ترین نسخه کتاب تاریخ بنتلی

بنتلی در ادامه برنامه‌های ویژه‌اش برای جشن صد سالگی این کارخانه، از کتابی رونمایی کرد که قیمتش از بعضی از محصولات این شرکت گران‌تر است.
کتاب که با همکاری موسسه انتشاراتی اوپوس چاپ شده، تاریخ صد ساله کارخانه بنتلی را با نمایش عکس‌هایی مرور می‌کند که برای اولین بار منتشر می‌شود. قیمت نفیس‌ترین کتاب، که تنها در هفت نسخه چاپ می‌شود، ۲۰۰ هزار پوند (۲۵۰ هزار دلار) است.
این کتاب ۳۰ کیلوگرمی با صد قیرات جواهر تزیین شده و نشان بنتلی روی جلد آن با طلای سفید یا پلاتین ساخته شده است.
از نمونه‌های دیگر کتاب هم تنها ۱۰۰ و ۵۰۰ جلد چاپ می‌شود که قیمتشان به ترتیب ۱۲ هزار و ۵۰۰ پوند (حدود ۱۶ هزار دلار) و سه هزار پوند (سه هزار و ۸۰۰ دلار) است.
مقدمه این کتاب هشتصد صفحه‌ای را رالف لورن، طراح مشهور مد و یکی از بزرگترین کلکسیونرهای ماشین جهان نوشته است.
جلد کتاب‌ها با چرمی پوشانده شده که صندلی‌های بنتلی با آن ساخته می‌شود. خریداران علاوه بر انتخاب رنگ چرم جلد، می‌توانند از ناشر بخواهند عکس بنتلی‌های شخصی‌شان را به کتاب اضافه کند.
همچنین نام خریداران با طلا یا نقره روی جلد کتاب حک می‌شود.

۴ روش پاک کردن ردپا در گوگل که همه باید بلد باشند

پاک کردن ردپا در گوگل اغلب اوقات ضروری است زیرا وقتی درباره گوگل حرف می‌زنیم، حریم خصوصی شما چندان هم خصوصی نیست. گوگل می‌داند دنبال چه می‌گردید، به چه چیزهایی علاقه دارید و کجاها رفته‌اید. خیلی چیزهای دیگر را هم می‌داند و نگه می‌دارد. گوگل می‌گوید: وقتی از خدمات گوگل استفاده می‌کنید، درباره اطلاعات خود به ما اعتماد می‌کنید. اما آن چه ممکن است همه از آن خبر نداشته باشیم این است که گوگل این امکان را هم می‌دهد که بخشی از سابقه اطلاعاتی را که به اشتراک می‌گذارید، از بین ببرید.
در ادامه ۴ روش پاک کردن ردپا در گوگل آمده است

۱. پاک کردن فعالیت‌ها در گوگل
هر بار که در گوگل دنبال چیزی می‌گردید، این شرکت جست‌وجوی شما را به حساب کاربریتان پیوند می‌دهد.
گوگل هر فعالیت دیگری مانند پر کردن فرم یا گشت زدن در جی‌میل را هم ثبت و ضبط می‌کند.
همه این اطلاعات در صفحه‌ای به نام My Activity ذخیره می‌شود. این دقیقا جایی است که برای پاک کردن فعالیت‌هایتان باید به آن سر بزنید.
در این صفحه، هم می‌توانید از امکان search یا جست‌وجو برای پیدا کردن صفحه یا کلمه خاصی که دنبالش هستید استفاده کنید، هم این که در یک بازه زمانی مشخص، تمام یا بخشی از فعالیت‌های قبلی را پاک کنید.
برای پاک کردن کل سابقه می‌توانید از " nuclear option" استفاده کنید.
اگر بخواهید در این صفحه چیزی را پاک کنید گوگل درباره پیامدهای احتمالی این کار به شما هشدار می‌دهد، اما واقعیت این است که پاک کردن سابقه جست‌وجو و گشت و گذار در گوگل باعث نمی‌شود که شما در آینده از بهره بردن از امکانات آن محروم شوید.
۲. تمام سابقه‌تان را در یوتیوب پاک کنید
گوگل رد تمام جست‌وجوهای شما را در یوتیوب و آنچه را در این سایت تماشا می‌کنید نگه می‌دارد. این سابقه هم به راحتی قابل پاک کردن است. به صفحه History در منوی سمت چپ صفحه بروید و روی دکمه "Clear all search history" و "Clear watch history" کلیک کنید. یا این که می‌توانید جست‌وجو یا ویدیوی خاصی را در یوتیوب پیدا و پاک کنید.
۳. چطور پای شرکت‌های تبلیغاتی را از حسابتان کوتاه کنید
گوگل نه‌تنها زیر و روی زندگی شما را می‌داند، بلکه این اطلاعات را دراختیار شرکت‌های تبلیغات آنلاین می‌گذارد.
به همین دلیل است که شما مرتب با آگهی‌های تبلیغاتی مرتبط با جست‌وجوهای قبلی خود روبرو می‌شوید.
اگر از دست این این آگهی‌ها خسته شده‌اید، می‌توانید به صفحه‌ای بروید که شما را در جریان اطلاعاتی می‌گذارد که به تبلیغاتچی‌ها می‌رسد.
برای این کار در حساب گوگل خود لاگ‌این کنید و به بخش "Personal info & privacy" بروید.
آنچه این بار به آن نیاز دارید گزینه "Ads Settings" است. روی آن کلیک کنید و به "Manage ads settings" بروید. اینجا می‌توانید دکمه "Ads personalisation" را پیدا کنید. اگر این گزینه را از کار بیندازید، دیگر آگهی‌هایی را که به خاطر ثبت و ضبط اطلاعاتتان در گوگل می‌گرفتید، دریافت نمی‌کنید. گوگل به شما هشدار می‌دهد که به نفعتان نیست که این کار را بکنید چون دیگر آگهی‌های مربوط به علایقتان را نخواهید دید. انتخاب با شماست.
اما گزینه‌ای وجود ندارد که بتوانید دریافت آگهی را به کل متوقف کنید.
۴. سابقه مکان و موقعیت خود را در گوگل پاک کنید
اگر از گوشی اندروید استفاده می‌کنید، گوگل فهرست جاهایی را که رفته‌اید و موبایل و تبلت با خود داشته‌اید در Timeline حفظ می‌کند. برای پاک کردن ردپا در گوگل و پاک کردن تمام اطلاعات رفت و آمدهایتان از نقشه گوگل باید به لینک بالا بروید. در آنجا می‌توانید ردیاب موقعیت را خاموش و سابقه گشت و گذارتان را پاک کنید؛ یک روز خاص، یک بازه زمانی یا کل آن را. حتی می‌توانید یک مسیر خاص را که رفته‌اید یا جای مشخصی را که در آن توقف داشته‌اید با فشار دادن دکمه waste basket button از سابقه گوگل و شاید خاطره خودتان محو کنید.

۱۰ مهمترین نکته درباره امنیت در اینترنت که حتما باید بدانید

امنیت سایبری یکی از موضوعاتی است که در سال‌های اخیر به آن توجه قابل ملاحظه‌ای شده و با نگاهی به اخبار دنیای فناوری هر روز اخبار مهمی در زمینه نفوذ و انتشار مشخصات حساب‌های کاربران منتشر می‌شود. در ادامه ۱۰ نکته مهم درباره امنیت در اینترنت آمده است که مانند امنیت فیزیکی مهم هستند.
۱– تایید هویت دو مرحله‌ای را فعال کنید:
تایید هویت دو مرحله‌ای در حقیقت اضافه کردن یک لایه امنیتی برای حساب‌های مختلف آنلاین است به گونه‌ای که پس از وارد کردن رمز عبور، صاحب حساب باید یک کد را که از طریق پیامک و یا اپلیکیشن دریافت می‌کند وارد کند. هم اکنون سرویس‌های مختلف و معروف دنیا این امکان را برای حساب‌های خود ارائه می‌دهند، به عنوان مثال گوگل، فیس‌بوک، توییتر، واتس‌اپ، تلگرام این امکان را ارائه می‌دهند.
به دلیل اهمیت این ویژگی شما باید همواره و بدون معطلی، آن را در حساب‌های مختلف خود فعال کنید. برای شروع توصیه می‌شود که ورود دو مرحله‌ای را برای حساب گوگل خود فعال کنید.

۲– فلش پلیر را حذف کنید:
فلش پلیر را می‌توان یک حفره امنیتی در دنیای تکنولوژی دانست و علت این ادعا را هم می‌توان به به‌روزرسانی‌های بیشماری دانست که شرکت ادوبی سازنده فلش‌پلیر به صورت مستمر عرضه می‌کند. با مرور خبرهای نفوذ به رایانه‌های مختلف و آلوده شدن آنها به باج‌افزار، می‌توان با قاطعیت گفت که فلش پلیر را باید از روی رایانه خود یا موبایلتان حذف کنید.
شرکت ادوبی نیز از سال ۲۰۲۰ پشتیبانی از فلش پلیر را متوقف می‌کند و به همین دلیل بسیاری از وب‌سایت‌هایی که براساس فلش پلیر کار می‌کردند مانند یوتیوب و آپارات شروع به پشتیبانی از HTML۵ کرده‌اند که راه حل مدرن و بدون نیاز به نصب نرم‌افزار خاص و جایگزین مناسبی برای فلش پلیر است.

۳– از سیستم عامل اصل و غیر قفل شکسته استفاده کنید:
سیستم عامل را می‌توان هسته اصلی هر رایانه و موبایلی دانست، از این رو به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی از سیستم عامل غیر اصل و قفل شکسته مثلا ویندوز ده استفاده نکنید. نکته‌ای که باید همواره به یاد داشته باشید آن است که نسخه‌های قفل شکسته سیستم‌های عامل مختلف، به صورت کلی دارای حفره‌های امنیتی مختلفی هستند و علاوه بر آن امکان به‌روزرسانی مستمر آنها وجود ندارد، از همین رو همواره از نسخه اصل ویندوز یا مک استفاده کنید.

۴– نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های بی‌استفاده را حذف کنید:
براساس آخرین گزارش‌های منتشر شده، کاربران تلفن‌های هوشمند به طور متوسط از ۹ اپلیکیشن در طول روز و ۳۰ اپلیکیشن در ماه استفاده می‌کنند. از همین رو اگر شما بر روی تلفن همراه و یا رایانه خود ده‌ها نرم‌افزار دارید، اپلیکیشن‌ها و نرم‌افزارهایی را که در طول سه ماه گذشته به هیچ عنوان باز و استفاده نکرده‌اید، حذف کنید.
با حذف نرم‌افزارها و اپلیکیشن‌های بی‌استفاده در حقیقت نه تنها شما امنیت دستگاه خود را افزایش داده‌اید، بلکه در هزینه ماهیانه اینترنت خود نیز صرفه‌جویی کرده‌اید زیرا از به‌روزرسانی اپلیکیشن‌ها و نرم‌افزارهای بی‌استفاده جلوگیری کرده‌اید.

۵– از نرم‌افزارهای مدیریت رمز عبور استفاده کنید:
با افزایش دامنه استفاده اینترنت در زندگی روزمره، یکی از مشکلاتی که کاربران به صورت روزانه با آن مواجه هستند انتخاب رمزهای عبور مناسب برای حساب‌های مختلف است و با توجه به اینکه هر کاربر ده‌ها حساب آنلاین دارد، ایجاد و به خاطر سپردن ده‌ها رمز عبور تقریبا غیرممکن است. از همین رو کاربران باید شروع به استفاده از نرم‌افزارهای مدیریت رمز عبور مانند LastPass و یا KeePass بکنند تا به این صورت فرآیند ایجاد و ذخیره شدن رمزهای عبور را به این نرم‌افزارها بسپارند و خودشان تنها و تنها یک رمز عبور را به خاطر داشته باشند.

۶– از اطلاعات مهم و حیاتی خود نسخه پشتیبان آف–لاین بگیرید:
تقریبا دو سال پیش گرفتن پشتیبانی از اطلاعات مهم و حیاتی تنها در سرویس‌های ابری مانند دراپ‌باکس و گوگل درایو کافی بود و نیاز به نگهداری نسخه آفلاین از این اطلاعات که به هیچ رایانه و خط اینترنتی وصل نباشد وجود نداشت. با ظهور باج‌افزارها هم اکنون گرفتن یک نسخه آنلاین از اطلاعات حیاتی و مهم نیاز تمام کاربران است زیرا اگر دستگاه‌شان به بدافزار آلوده شود و دسترسی به سرویس‌های ابری از طریق نرم‌افزار و رایانه برقرار باشد، تمام اطلاعات بر روی سرویس ابری نیز رمزنگاری می‌شوند. در نتیجه همواره از اطلاعات مهم و حیاتی خود یک نسخه آفلاین بر روی یک هارد دیسک اکسترنال ذخیره کنید.

۷– از آنتی‌ویروس اصل استفاده کنید:
اگر از یکی از سیستم‌های عامل ویندوز، مک او اس و یا اندروید استفاده می‌کنید، فراموش نکنید که باید حتما یک آنتی‌ویروس بر روی آنها نصب کنید. این افسانه است که سیستم عامل مک او اس نیازی به آنتی‌ویروس ندارد. باید روی مک آنتی‌ویروس نصب شود.
برای نصب آنتی‌ویروس هم ده‌ها گزینه در بازار وجود دارد که نسخه‌ها رایگان و قانونی این آنتی‌ویروس‌ها برای محافظت دستگاه شما در برابر بدافزارهای جریان اصلی کافی هستند و نیازی نیست که از نسخه قفل شکسته آنتی‌ویروس‌های پولی استفاده کنید. به عنوان مثال آنتی‌ویروس Avast یا Avira را می‌توان از جمله آنتی‌ویروس‌هایی دانست که نسخه رایگان آن برای استفاده روزانه جوابگو است.

۸– سیستم عامل و آنتی‌ویروس خود را همواره به‌روز نگه دارید:
علاوه بر اینکه باید از آنتی‌ویروس اصل استفاده کنید، باید آن را به صورت روزانه نیز به‌روز کنید. این بدان معناست که اگر شما یک آنتی‌ویروس را بر روی دستگاه خود نصب کنید و آن را به صورت روزانه به‌روز نکنید، بودن یا نبودن آن آنتی‌ویروس اهمیت خاصی ندارد و می‌توانید وجود آن بر روی دستگاه خود نادیده بگیرید. فراموش نکنید که باید آنتی‌ویروس خود را روزانه به‌روز کنید نه هفتگی یا ماهیانه.

۹– از اپلیکیشن سیگنال استفاده کنید:
با ظهور تلفن‌های هوشمند استفاده از اپلیکیشن‌های مختلف برای تماس و ارتباط با دیگران افزایش چشمگیری یافته است به گونه‌ای که صدها اپلیکیشن از این دست تاکنون طراحی شده است. در این میان امنیت و عدم شنود مکالمات به یکی از دغدغه‌های کاربران سرتاسر دنیا از جمله ایران شده است و یکی از سوالاتی کاربران ایرانی هر روز می‌پرسند امن بدون یا نبودن تلگرام است.
به عنوان یک قانون کلی هر زمان یک اپلیکیشن از رمزنگاری نقطه به نقطه (End-to-End) حمایت کند، آن اپلیکیشن را می‌توان یک اپلیکیشن امن دانست، و در این مورد اپلیکیشن سیگنال را می‌توان امن‌ترین اپلیکیشن حال حاضر در دنیای اینترنت دانست که سازمان‌ها و افراد مختلف آن را تایید کرده‌اند.

۱۰– از وی‌پی‌ان یا فیلترشکن استفاده کنید:
هر زمانی که به اینترنت در مکان‌های عمومی وصل می‌شوید، فارغ از اینکه می‌خواهید سانسور اینترنت را دور بزنید، باید همواره از وی‌پی‌ان یا فیلترشکن استفاده کنید تا به این صورت خودتان را در برابر احتمال شنود و جاسوسی افراد و هکرهای احتمالی محافظت کنید. در حقیقت با اجرای وی‌پی‌ان و فیلترشکن شما یک ماسک بر روی چهره خود می‌کشید و امکان اینکه یک فرد یا شرکت (به جز شرکت ارائه دهنده وی‌پی‌ان یا فیلترشکن) فعالیت‌های آنلاین شما را رصد کند از بین می‌برید.

سازمان ملل: فساد مانع اساسی صلح در افغانستان است

دفتر نمایندگی سازمان ملل در افغانستان (یوناما) در تازه‌ترین گزارشش می‌گوید با آن که در این کشور اصلاحاتی در زمینه‌های حقوقی و سیاست‌گذاری آمده، اما فساد هنوز مانع اساسی برای رسیدن به صلح و رفاه دایمی در افغانستان است.

به اساس این گزارش، تلاش‌های دولت برای مبارزه با فساد روی زندگی شمار زیادی از افغانان بی‌تاثیر بوده است.

در گزارش سازمان ملل آمده که فساد روی تمام ابعاد زندگی مردم به گونه دوامدار تاثیر گذاشته و اعتماد مردم به نهادهای دولتی را کاهش داده است. تادامیچی یاماموتو، نماینده ویژه سازمان ملل متحد برای افغانستان گفته است:مبارزه در برابر فساد در افغانستان هنوز هم نیازی اساسی محسوب می‌گردد.

به گفته آقای تادامیچی، فساد حاکمیت قانون را تضعیف و زمینه را برای جنایات بیشتر و تقویت معافیت از مجازات مساعد می‌سازد.

این سومین گزارش یوناما در مورد مبارزه با فساد در افغانستان است. سازمان می‌گوید برای تداوم پیشرفت‌های به دست آمده در مبارزه با فساد به راهبردی درازمدت بر اساس دست‌آوردهای قبلی و تمرکز و تلاش دوامدار نیاز است. یوناما ارتقاء جایگاه افغانستان در فهرست کشورها از نظر میزان فساد اداری از رده ۱۷۷ در سال ۲۰۱۷ به ۱۷۲ در ۲۰۱۸ را نشان‌دهنده بهبود اندک در روند مبارزه با فساد می‌داند.

همچنین گزارش سازمان ملل افزایش چشمگیر ثبت دارایی های مقام‌های دولتی را نمایان‌گر توانایی پیشروی سریع افغانستان در مبارزه با فساد دانسته و افزوده که برای تطبیق سراسری این کار باید فشار کافی سیاسی وجود داشته باشد. به باور نویسندگان گزارش، اصلاحات در سکتورهای عدلی و تنفیذ قانون کندتر از چیزی که پیشبینی شده بود ادامه دارد.

سازمان ملل می‌گوید روند استخدام، پاسخگویی و بررسی مقام‌ها در محاکم، دادستانی‌ها، وزارت عدلیه/دادگستری و پلیس هنوز نیازمند بهبود و تقویت است.

دستاوردهای مرکز عدلی و قضایی مبارزه با فساد اداری نیز در اواخر سال ۲۰۱۸ کاهش اما در اوایل ۲۰۱۹ به گونه چشمگیری افزایش یافته است. در همین حال، یوناما ناتوانی پارلمان افغانستان را از بزرگترین چالش‌ها در تقویت وظایف تقنینی و نظارتی آن در یک سال اخیر می‌داند.

در گزارش گفته شده که از موجودیت شورای ملی نزدیک به پانزده سال گذشته اما هنوز در پیشبرد وظایف اصلی‌اش ناتوان بوده است.

سازمان ملل از دوره هفدهم پارلمان افغانستان خواسته که در مبارزه با فساد سهم بیشتری بگیرد.

کاوون خموش

افغانستان می‌تواند فیسبوک را فیلتر کند؟

وزیر مخابرات افغانستان در مصاحبه اختصاصی با بخش کلیک بی‌بی‌سی فارسی گفت که افغانستان با محلی سازی اینترنت، مجهز به ابزار فیلترینگ شده و می‌تواند هرچیزی که قانون و دولت بگوید را فیلتر کند و ببندد. این درحالیست که تعریف مشخصی از حوزه‌هایی که شامل فیلترهای دولت افغانستان می‌شوند وجود ندارد.

واقعیت این است که فیسبوک، اینستاگرام و توییتر در افغانستان به طور چشمگیری در بین افغان‌ها جای پا باز کرده و به سرعت در حال تبدیل شدن به یکی از مهمترین و تاثیرگذارترین مجاری مجازی بر تحولات واقعی این کشور در حال گذار از جنگ است.

برای همین طرح این مساله مثل سنگ زدن به خانه زنبور است. خانه کاربران فیسبوک افغانستان که مثل ارتش زنبورها هر روز بیشتر می‌شود.

مشکل افغانستان با فیسبوک

نزدیک به یک سوم جمعیت افغانستان به اینترنت دسترسی پیدا کرده‌اند. شهزاد آریوبی وزیر مخابرات افغانستان می‌گوید رقم کاربران گذشته تا دو سال پیش حدود هفت میلیون بود ولی آمار تازه نشان می‌دهد که این رقم به ده میلیون نفر رسیده است. اکثر آنان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و فیسبوک از پرمخاطب‌ترین این شبکه‌ها در افغانستان است.

این پیشرفت سبب شده دولت افغانستان با فیسبوک و حضور کاربران افغان در شبکه‌های اجتماعی مشکلاتی پیدا کند. وزیر مخابرات افغانستان می گوید دو بار با فیسبوک صحبت کرده تا به ملاحظات افغانستان رسیدگی کند. آقای آریوبی می گوید اکثرا اینجا مردم حساب های جعلی می‌سازند و یا افرادی هستند که از اینترنت استفاده نادرست می‌کنند، مثلا تروریست هستند و یا افرادی که بر ضد قوم و مذهب استفاده می کنند برای همین دولت افغانستان از فیسبوک خواسته به آنها اجازه فعالیت ندهد و حساب های آن ها را ببندد.

مثل خیلی از کشورهای دیگر حساب‌های جعلی در افغانستان هم به ترویج خبرهای جعلی، بدنام کردن افراد، اخاذی آنلاین در برابر نشر تصاویر و ویدیوهای شخصی افراد کمک کرده است و قربانیان آن طیف گسترده‌ای از افراد عادی تا مقام های حکومتی و چهره های مذهبی و دینی را را در بر می گیرد.

حکومت افغانستان مشخصا از فیسبوک خواسته یا کاری کند و یا این که دسترسی به فیسبوک را در افغانستان متوقف می‌کند و فیسبوک را فیلتر خواهد کرد. وزیر مخابرات افغانستان واضح ساخت که این کشور حالا به سیستم اعمال فیلترینگ قوی مجهز است و می‌تواند به راحتی هر چه دولت بخواهد را فیلتر کند.

فیسبوک می‌گوید کارهای مشخصی برای مقابله با حساب‌های جعلی انجام داده و همچنین دولت ها و یا افراد عادی و نهادها می‌توانند با گزارش دادن حساب های جعلی به فیسبوک کمک کنند تا آن‌ها را ببندد. اما این ظاهرا مشکل دولت افغانستان را رفع نمی‌کند چون ساخت حساب جعلی آسان است و حذف آن نه.

افغانستان پیشنهاد دیگری به فیسبوک فرستاده و خواسته تا هر شهروند افغانستان که می‌خواهد در فیسبوک حساب باز کند فیسبوک باید از او کارت شناسایی ملی‌اش را طلب کند.

این کار نه تنها که عملی به نظر نمی رسد بلکه می‌تواند تهدیدی برای آزادی بیان باشد و خودسانسوری و تعقیب قضایی افراد را در پی داشته باشد. بیشتر از آن، این پیشنهاد در کشوری که گروه های خصم جو، انگشت افراد را به خاطر گرفتن کارت رای دهی و شرکت در انتخابات قطع می کنند می‌تواند جان افراد را به خطر بیندازد. نی از نهادهای حامی رسانه‌های آزاد به این اظهارات وزیر مخابرات افغانستان واکنش نشان داده و آن را نظریه ای در راستای استبدادسازی خوانده است: این نگران‌کننده‌ترین اقدامی‌ست که حکومت وحدت ملی در چند سال اخیر در زمینه‌ی محدودسازی آزادی بیان انجام می‌دهد. ولی وزیر مخابرات می‌گوید که هدف او حفظ جان افراد و مصونیت خانواده هایی است که از شر کاربران استفاده جو شبکه‌های اجتماعی امان ندارند و دست به دامن دولت شده اند. ولی فیلترینگ دولت افغانستان به دلیلی پرسش برانگیز است که دولت هرچیزی را که فکر کند درست نیست ببندد و هرچه دوست داشته باشد را پخش کند. این، فرصت ترویج خبرهای جعلی از سوی حکومت، پروپاگندای دولتی و ترولینگ حکومتی را فراهم می‌کند. در این مورد که دولت می خواهد چه زمینه‌هایی فیلتر باشد چند بار از وزیر مخابرات افغانستان پرسیدم اما جواب این بود که هر موضوعی که برخلاف فرهنگ و قانون افغانستان باشد را فیلتر می‌کنند. تعریفی باز و عمومی که در مورادی می‌تواند هرچیزی را شامل شود.

حکومت رسانه‌های اجتماعی

چاپولس‌های مجازی، رویارویی فیسبوکی، هم‌چشمی فیسبوکی، حکومت شبکه‌های اجتماعی و فیسبوک چَلَوُنکی و سیاستمداران فیسبوکی این روزها وارد واژگان برکاربرد کابل و کاربران افغان شبکه‌های مجازی شده است.

حکومت، موازنه سیاسی و قدرت‌نمایی در افغانستان امروز از برکت فیسبوک تنها در دنیای مجازی ممکن است.

این جمله را یکی از مقام‌های ارشد حکومتی به من گفت. بیست و یک روز پیش در کابل پایتخت افغانستان از این و آن سوال می‌کردم که به نظرشان حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی چه تاثیری روی زندگی اجتماعی و جو سیاسی کشور گذاشته است.

یکی دیگر از افرادی که در یکی از نهادهای مهم حکومت و نزدیک به حلقه قدرت کار می‌کند از کارکرد مقام‌های درجه یک کشور انتقاد کرد و آن را به انگلیسی حکومت رسانه‌های اجتماعی خواند و گفت آن‌ها بیشتر از کاری که در عمل انجام می‌دهند، چند برابر در فیسبوک و توییتر می‌نویسند و نشان می‌دهند. فیسبوک اخیرا به خاطر افزایش حساب‌دهی و شفافیت صفحه‌ها گزینه‌ای ایجاد کرد که با کلیک روی آن می‌توانید مشخصاتی در مورد گردانندگان صفحات فیسبوک به دست بیاورید. مشخصاتی مثل تاریخچه صفحه، تغییر نام صفحه، تعداد گردانندگان صفحه و موقعیت‌های آنان.

به طور مثال، صفحه محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان با ۱.۷ میلیون دنبال کننده، در سال ۲۰۰۸ ایجاد شده و هشت حساب کاربری آن را از کشورهای افغانستان، کانادا، سوئد، بریتانیا و آمریکا مدیریت می‌کنند. صفحه عبدالله عبدالله رئیس اجرائی چهار مدیر در افغانستان دارد و صفحات ارگ ریاست جمهوری و ریاست اجرائیه افغانستان به ترتیب هشت و شش گردانندگان دارند.

این آمار ساده نشان می‌دهد که نیروی مشخصی برای پیشبرد صفحات مقام‌های افغان اختصاص داده شده است. ترولینگ هم در افغانستان اخیرا بسیار رایج شده، هواداران مقام‌های افغان یا به طور برنامه ریزی شده و یا داوطلبانه منتقدان را در توییتر و فیسبوک مرتب با شیوه‌های مختلف ترولینگ تلاش می‌کنند انتقادها را دفع کنند.

اما همینطور که مقام‌های افغان و رقبای سیاسی آن به تجهیزات فناوری برای پیشبرد سیاست و تبلیغات خود مجهز شده، فضای باز و دسترسی ساده فرصت را برای مردم عادی هم فراهم کرده تا با حساب های جعلی و گاهی غیرجعلی کارکرد حکومت را زیر ذره بین بگیرند و نظارتی بی‌سانسور از فعالیت‌های دولت داشته و در انتقاد از آن نترس باشند. پیشرفت فناوری در افغانستان در سال های پس از سقوط گروه طالبان، در هجده سال گذشته، چشمگیر بوده و در بیداری و آگاهی دهی مردم هم تاثیر انکارناپذیری داشته است. هرچند از یکسو شر و دردسرهایی به همراه داشته، از سویی اما برکتی که شاید در جوامع رو به تغییر و پیشرفتی مثل افغانستان داشته یکی این بوده که زمینه گفت و گو، نقد و پرسشگری را فراهم کرده که شاید بتواند در درازمدت به تمرین تحمل، همدیگرپذیری و شنیدن عقاید و دیدگاه ها دیگران بیانجامد.

از سویی هم شبکه های اجتماعی در افغانستان از جمله فیسبوک به عنوان یکی از پرمخاطب ترین شبکه ها، اگر از یکسو زمینه اخاذی آنلاین و تهدید را فراهم کرده از سویی هم فرصتی برای شهروندان بوده تا با گزارش دهی از آنچه در اطراف شان اتفاق می افتد و می بینند و می‌شنود، در موارد رو به افزایشی جلو یکه تازی و تصمیم گیری های خود افراد، زورمندان و قدرتمندان را هم گرفته‌اند.

شازیه حیا

مینه منگل؛ زنی که در روز روشن در کابل ترور شد، کی بود؟

مینه منگل که در ۲۱ ثور/اردیبهشت در شهر کابل توسط افراد مسلح ترور شد؛ در زمان حکومت نجیب‌الله، رئیس جمهور چپ‌گرای افغانستان در منطقه ده مراد خان شهر کابل دیده به جهان گشود و در این شهر بزرگ شد. او که ۳۰ سال داشت اولین فرزند خانوده بود. یک برادر و پنج خواهر بعد از او متولد شده‌اند.

خانواده منگل می‌گوید که مینه دارای مهارت‌های زیادی بود. او قابله، دانشجوی حقوق، نویسنده و شاعر بود. با تمام این‌ها به گفته خانواده او به خبرنگاری علاقه فراوان داشت.

مینه از کودکی می‌نوشت. در چهارده سالگی رادیو می‌شنید و به آن نامه می‌فرستاد. پدر مینه منگل از ولسوالی جانی خیل ولایت پکتیا است و مدرک کارشناسی ارشد خود را از کشور اوکراین گرفته است.

او می‌گوید در گذرگاه مرزی حیرتان، درشمال افغانستان سرباز بود که یک روز از رادیو بی‌بی‌سی شنید که مجری برنامه از مینه منگل نام برد و نوشته طولانی از او را خواند.

به گفته پدرش در آن زمان مینه ۱۴ ساله بود. نامه اول مینه به رسانه‌ها یک پیام خیلی طولانی بود. مادرش می‌گوید مینه چند کاغذ رنگارنگ را با هم پیوند کرده بود که از آن یک نامه طولانی درست شده بود. سپس مادرش آن نامه را از طریق پست به دفتر بی‌بی‌سی به لندن فرستاده بود.

پدر مینه می‌گوید با توجه به علاقه فراوان مینه به رسانه‌ها، برایش یک رادیوی کوچک خریده و هدیه داده بود.

نجیبه لیمه، سردبیر بخش آکادمی بی‌بی‌سی و گوینده سابق رادیو بی‌بی‌سی می‌گوید که از مینه منگل نامه‌های زیادی به این رادیو می‌رسید.

او می گوید: «همه ما به استعداد این دختر کوچک حیران مانده بودیم. در روز مرگ او از یک همکارم پرسیدم، این همان مینه نیست؟ پاسخ آری بود. اوف! این قدر استعداد، چراغ روشن، شاعر، نویسنده، خبرنگار امروز زیر خاک شد.» پس از فراغت از کلاس/صنف ۱۲ مینه فورا کار پیدا کرد. پدرش می‌گوید که دختر بزرگش نان‌آور خانه بود. به گفته پدرش مینه دختر با استعداد و با احساس و فرزند بزرگ خانواده بود.

پدر مینه می‌گوید که به دلیل علاقه‌ای که دخترش به رسانه‌ها داشت او را به شماری از خبرنگاران مشهور معرفی کرده بود که در کنار تحصیل در بخش روزنامه‌نگاری هم چیزهایی بیاموزد.

اولین تجربه کاری مینه با تلویزیون خصوصی پشتوزبان شمشاد بود. در این تلویزیون برای مدتی پشت صحنه وضعیت آب و هوا را گزارش می‌داد. اما به زودی پیشرفت کرد و روی صفحه این تلویزیون برنامه‌های تفریحی را اجرا می‌کرد. خواهر کوچک مینه روزی را به یاد می‌آورد که مینه اولین برنامه‌اش را اجرا کرده بود.

او می‌گوید: بسیار به خوشحالی به خانه آمد و گفت، اولین برنامه‌ام ثبت شد، در تلویزیون ظاهر شدم.

علاوه بر شمشاد او در تلویزیون‌های دیگر نیز کار کرده بود.

یکی از همکاران سابق مینه می‌گوید: «من هم به محفل عروسی‌اش رفته بودم. در آنجا از مردم شنیدم که در زندگی شخصی با شوهرش مشکل دارد. چند روز پس از عروسی مینه او از کار استعفا داد.» همکار دیگر مینه می‌گوید:«مینه علاقه خاصی به کار رسانه‌ای داشت. او بعد از ثبت هر برنامه تلویزیونی از همکارانش می‌پرسید که چطور دیده می‌شود. او همچنین می‌خواست که یک خبرنگار و گوینده حرفه‌ای شود. او لباس‌های رنگارنگ را دوست داشت. و می‌گفت که زندگی با رنگها زیباست.»

اما مینه با وجود موفقیت در زمینه کاری یک مشکل خانوادگی هم داشت که آن را به گونه پنهان تحمل می‌کرد.

پدرش می‌گوید که دختر او زندگی کاری‌اش را تازه شروع کرده بود که نامزد شد. اما با پسر بر سر کار در رسانه و برخی از مسایل دیگر اختلاف نظر پیدا کرد.

او گفت: «در نتیجه این اختلافات نامزدی آنها نه سال طول کشید. سپس ازدواج کردند، اما بدبختانه زندگی جدید مینه دوام نیافت.»

شکیب تنها برادر مینه که اکنون پدر سه فرزند است می‌گوید، مینه بخاطر مشکلات اقتصادی خانواده رنج می‌برد اما همت و آرزوهای بلندی داشت.

او گفت:«مینه تنها خواهر بزرگ نه بلکه برادر بزرگ هم بود، به من می‌گفت، لالا(بـرادر) مشکلات اقتصادی ما حل خواهد شد، همیشه در خانه‌های کرایی(اجاره‌ای) زندگی نخواهیم کرد. من کوشش می‌کنم که برایت کار پیدا کنم، اگر اینجا چیزی نشد تورا به خارج می‌فرستم.»

برادر او همچنین گفت: «مینه به دلیل مشکلات خانوادگی کمی آرام و گوشه نشیین شده بود. اما در بیرون از خانه بسیار فعال بود. رشته قابلگی(مامایی) خوانده بود و دانشجوی سال دوم حقوق بود.»

مینه علاوه بر کارهای رسانه‌ای عضو انجمن ادبی زنان کشور بود. می‌نوشت، شاعر بود، اما هیچ مجموعه‌ای شعرش تا کنون چاپ نشده است. بیشتر نوشته‌هایش را در صفحه فیسبوک خود نشر می‌کرد. سومین خواهر مینه که پنج سال از او کوچک است، می‌گوید که خواهرش به نیروهای امنیتی افغانستان بسیار احترام داشت و برای آن‌ها شعر و مطالب زیادی نوشته است.

رئیس آرین‌بانک: تمام قوانین افغانستان را رعایت کردیم

داود مهدیان، رئیس آرین‌بانک،، تنها بانک ایرانی در افغانستان پس از لغو شدن جواز فعالیتش در این کشور، به خبرگزاری فارس گفته که بانک مرکزی افغانستان درباره فعالیت این بانک کلی‌گویی کرده و این بانک تمام قوانین بانکی افغانستان را رعایت می‌کرده است.

سخنگوی بانک مرکزی افغانستان، روز شنبه گذشته، ۲۸ اردیبهشت/ثور) به بی‌بی‌سی گفت که دولت افغانستان به دلیل این که آرین‌بانک قوانین بانکداری افغانستان را رعایت نمی‌کرد، جواز فعالیت آن را لغو کرده است. ایمل هاشور، سخنگوی این بانک، همچنین گفت بانک آرین همچنین سهم ناچیزی در حد صفر در رشد و توسعه اقتصادی افغانستان داشت.

آقای مهدیان به خبرگزاری فارس گفته است: ممکن است کاستی‌هایی نیز وجود داشته باشد که در همه بانک‌ها ممکن است اتفاق بیفتد اما همه این عوامل نمی‌تواند توقف فعالیت یا لغو جواز را در پی داشته باشد.

رئیس آرین‌بانک همچنین گفته که تلاش می‌کنند از طریق مجراهای قانونی و اداری این موضوع را پیگیری کنند و امکان از سرگیری فعالیت این بانک را بررسی کنند. سخنگوی بانک مرکزی افغانستان گفته لغو جواز فعالیت آرین‌بانک انگیزه سیاسی ندارد و تمام تصمیم در پرتو مسایل اقتصادی و به خصوص بخش مالی گرفته می‌شود.

آقای مهدیان اما افزوده: با بانک مرکزی و سایر مقامات دولتی افغانستان وارد مذاکره شدیم و به‌دنبال برطرف کردن این موضوع هستیم.

آرین‌بانک با سرمایه گذاری مشترک بانک‌های ملی و صادرات ایران و با نام مستقل آرین در سال ۲۰۰۴ در افغانستان آغاز به کار کرد.

هدف از ایجاد این بانک در ابتدا حل مشکلات مالی، اقتصادی و بازرگانی موجود میان دو کشور عنوان شده بود و این که بتواند حضور بازرگانان ایرانی در افغانستان را سرعت دهد.

این بانک در ابتدا در شهر کابل فعالیت داشت و سپس شعبه‌ای از آن در ولایت هرات، هم‌مرز ایران، در غرب این کشور نیز باز شد.

بانک مرکزی افغانستان چندی قبل جواز فعالیت شعبه‌ای از بانک حبیب پاکستان را که در افغانستان فعالیت داشت نیز لغو کرد.

دلیل بسته شدن آن نیز سر باز زدن از رعایت قوانین بانکداری افغانستان اعلام شده بود.

AUST ARIA PTY LTD
FOOD IMPORTS
سبزی فورمه سرخ شده بست تست
با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت
Bestaste
Premium Quality

Ph: 02 9645 6003
Fax: 02 9700 9679
info@aust-aria.com
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

نکونام به تراکتورسازی پی. دی. اف داد

جواد نکونام به عنوان یکی از گزینه‌های باشگاه تراکتورسازی، پی. دی. اف برنامه‌های خود را به این باشگاه ارائه کرد. جواد نکونام شب گذشته، ۲۹ اردیبهشت در دفتر باشگاه تراکتورسازی با نمایندگان این باشگاه و همچنین احمد علیرضا بیگی نماینده مردم تبریز در مجلس و رئیس کانون هواداران تراکتورسازی جلسه‌ای داشت.
بیگی درباره این جلسه گفت: شب گذشته یک جلسه افطاری بود که بنده هم حضور داشتم. مدیران تراکتورسازی از مربیان صاحب‌نام به ترتیب دعوت می‌کنند تا برنامه آنها را برای قهرمانی تراکتورسازی بگیرند.
وی افزود: یکی از این میهمانان، جواد نکونام بود. قرار بود ایشان هم برنامه‌ها و بازیکنان مدنظرش را در قالب پی. دی. اف به باشگاه بدهد. مسئولان باشگاه هم این برنامه‌ها را بررسی می‌کنند. بعد از مقایسه برنامه‌های این مربیان سرشناس، در نهایت برای نیمکت فصل آینده تصمیم گیری می‌شود. نماینده مردم تبریز در مجلس در خصوص اینکه گفته می‌شود علی دایی هم پیش از این برنامه‌هایش را به باشگاه تراکتورسازی ارائه کرده، تصریح کرد: بنده در جریان این موضوع نیستم.
بیگی با بیان اینکه حضور نکونام به عنوان

سرمربی فصل آینده در تراکتورسازی هنوز قطعی نیست، تاکید کرد: تراکتور فصل آینده برای قهرمانی وارد لیگ می‌شود. فصل قبل محدودیت زمانی داشتیم و تیم با عجله بسته شد. الان فرصت کافی وجود دارد و با دقت و مطالعه سرمربی انتخاب می‌شود تا حواشی فصل گذشته تکرار نشود.
وی در ادامه با اشاره به محسن فروزان دروازه بان تراکتورسازی تاکید کرد: البته یکی از عواملی که قهرمانی را از ما گرفت محسن فروزان بود. این مسئله هم به خاطر بی دقتی در گزینش بازیکنان رخ داد. هرچند که آن موقع دروازه بان دیگری هم باقی نمانده بود. نماینده مردم تبریز درباره آخرین وضعیت فروزان اظهار کرد: اتفاقات فروزان را به دقت رصد می‌کنیم چون سرنوشت تیم را تحت تأثیر قرار داد. مجازات و تنبیه می‌تواند یک عامل بازدارنده برای جلوگیری از تکرار این اتفاقات در فوتبال ایران باشد. الان هم این پرونده در دادگاه است. تراکتورسازی مدارک و مستندات قابل قبولی برای اثبات تعلل ارادی فروزان در بازی با سپیدرود ارائه کرده است. این مدارک آنقدر محکم و قابل اعتبار هست که مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال اعلام کرد همسر فروزان مؤسسه شرط بندی داشته است و کمیته اخلاق هم رأی خودش را صادر کرد.
بیگی درباره اینکه آیا انتخاب مربی ایرانی برای تراکتورسازی قطعی است؟ گفت: این بحث مطالعه می‌شود. در شرایط فعلی، محدودیت‌های ارزی وجود دارد و رغبت باشگاه به مربیان ایرانی بیشتر است. هرچند که می‌دانم خارج از کشور هم بررسی‌هایی برای بعضی از مربیان صورت می‌گیرد. نماینده مردم تبریز در مجلس در پایان در خصوص اینکه گفته می‌شود به باشگاه‌ها توصیه شده است تا با علی دایی قرارداد امضا نکنند، تاکید کرد: بنده در جریان نیستم.

کتک‌کاری در لیگ فوتبال زنان ایران؛ یک بازیکن روانه بیمارستان شد

دیدار تیم‌های ذوب آهن اصفهان و شهرداری سیرجان در هفته شانزدهم لیگ برتر فوتبال زنان به درگیری و کتک‌کاری بین بازیکنان منجر شد. این دیدار با پیروزی ۲ بر صفر شهرداری سیرجان بپایان رسید.
خبرگزاری‌های ایـران تصاویری از درگیری

بازیکنان و به خشونت کشیدن شدن این بازی منتشر کرده‌اند. گفته شده در این درگیری‌ها یکی از بازیکنان ذوب آهن راهی بیمارستان شد. خشونت در این بازی به حدی بود که دو بازیکن تیم شهرداری سیرجان کارت قرمز گرفتند و از بازی اخراج شدند.

برانکو: از برد پرسپولیس لذت بردم انتظار دارم در جام حذفی هم قهرمان شویم

به گزارش خبرگزاری فارس، برانکو ایوانکوویچ پس از پیروزی ۲ بر صفر مقابل السد قطر در نشست خبری گفت: قبل از هرچیزی به ژاوی تبریک می‌گویم بخاطر عمر ورزشی بسیار عالی که سپری کرد برای همه ما که فوتبال را دنبال می‌کنیم لحظات خوبی را ارمغان آورد و لذت بردیم که او چندین سال بهترین هافبک دنیا بود و برای ژاوی در شغل جدیدش به عنوان مربی آرزوی موفقیت داریم.
خوشحالم از این بابت که تجربه خودش را در اختیار فوتبال قرار می‌گذارد. همین طور برای همکارم مربی السد که بازنشسته می شود و زندگی آرامی دارد. در این دو سه سال رقبای خوبی برای هم بودیم.
مقابل السد موفق بودیم و برای این تیم در دور بعدی آرزوی موفقیت می‌کنم و امروز هم از بردمان لذت بردیم.
نیمه نهایی جام حذفی در انتظارمان است و شخصیت خوبی ارایه کردیم در بازی که از نظر نتیجه اهمیت نداشت و با قاطعیت تمام قهرمان لیگ ایران شدیم و هر بازی برای ما مهم است.

فقط متاسفم از اینکه هواداران ما به اندازه کافی نبودند تا از این بازی زیبا لذت ببریم از نحوه بازی بازیکنانم راضی هستم.
وی افزود: در هنگام گرم کردن بازی کاپیتان ما مصدوم شد و نتوانست ادامه بدهد به بازیکنانم بابت بردی که کسب کردند و بازی که ارایه دادند تبریک می‌گویم. یک بازی دیگر در نیمه نهایی با سپاهان داریم. نشان دادیم که شایستگی صعود را داشتیم و یک بار دیگر باید از بازیکنانم تشکر کنم. سوپر جام را کسب کردیم و قهرمان لیگ شدیم و به فینال لیگ قهرمانان آسیا رسیدیم. می خواهم و انتظار دارم که در جام حذفی هم قهرمان شویم. از همه بیشتر برای بازیکنان باید تبریک بگویم که لیاقتش را دارند.
برانکو در مورد اینکه با این برد خوب حسرت خوردیم که حذف شدیم گفت: با نظر شما موافقم. نمی‌خواهم توجیه کنم اما داوران بسیار ناعادلانه قضاوت کردند. در هیچ کدام از این مسابقات ذره‌ای از حریف کم نداشتیم اما فوتبال همین است. سرمربی پرسپولیس در مورد اینکه فصل آینده هم مدعی قهرمانی خواهید بود گفت: پرسپولیس همیشه مدعی خواهد بود و این وظیفه ما نسبت به هواداران مان است.

بازگشت پادشاه رس، رافائل نادال قهرمان مسترز رم شد

رافائل نادال، مدافع قهرمانی مسترز رم با پیروزی مقابل مرد شماره یک تنیس جهان برای نهمین بار قهرمان این مسابقات شد.
تنیس‌باز اسپانیایی در فینال ۱-۶ و ۶-۴، ۰-۶ نواک جوکوویچ، حریف صربش را طی دو ساعت و بیست و پنج دقیقه شکست داد.
نادال ۳۲ ساله که متخصص بازی در زمین‌های رسی است در نیمه‌نهایی چهار تورنمنت قبلی که در آن حضور داشت حذف شد، از جمله هفته گذشته که در مسترز مادرید به استفانوس سیتسی‌پاس باخت.
این پنجاهمین حضور نادال در فینال مسترزهای ۱۰۰۰ امتیازی و اولین فینال این فصل او در یک تورنمنت خاک رس است. نادال با این قهرمانی توانست رکورد خودش در مسترزها را حفظ کند.

این تنیس‌باز اسپانیایی از سال ۲۰۰۵ (به غیر از سال ۲۰۱۵) دست‌کم در یکی از ۹ مسترز ۱۰۰۰ امتیازی فصل قهرمان شده است.
نادال همچنین با پیروزی در رم توانست از رکورد ۳۳ قهرمانی جوکوویچ در مسترزهای ۱۰۰۰ امتیازی عبور کند، هرچند که جوکوویچ در دیدارهای مستقیم ۲۸ بر ۲۶ از نادال پیش است و نادال در دیدارهایی که روی خاک رس انجام شده، ۱۷ بر ۷ از جوکوویچ جلو است. نادال ۵۸ قهرمانی در تورنمنت‌های رو خاک رس در کارنامه دارد.
آخرین دیدار این دو تنیس‌باز در فینال اوپن استرالیا (اولین گرنداسلم فصل تنیس) بود که جوکوویچ در دیداری یک‌طرفه با نتیجه ۳-۶ و ۲-۶ ، ۳-۶ برنده شد.

بیوتین یا ویتامین ب ۷ چیست؟

ادامه از صفحه ۶

در پایین فهرستی از ۹ بهترین منابع غذایی حاوی بیوتین و میزان آن به میلی‌گرم آمده است.

۱- گل کلم ۱ فنجان آن ۲-۰.۲ میلی‌گرم بیوتین دارد
۲- جگر حدود ۱۰۰ گرم آن ۳۵-۲۷ میلی‌گرم بیوتین دارد
۳- نان غلات کامل ۱ برش آن ۶-۰.۲ میلی‌گرم بیوتین دارد
۴- ماهی سالمون حدود ۱۰۰ گرم آن ۵-۴ میلی‌گرم بیوتین دارد
۵- تخم مرغ ۱ تخم مرغ کامل ۲۵-۱۳ میلی‌گرم بیوتین دارد
۶- تمشک ۱ فنجان تمشک ۲-۰.۲ میلی‌گرم بیوتین دارد
۷- مخمر ۷ گرم، حدود ۱ قاشق غذاخوری، ۱۴-۱.۴ میلی‌گرم بیوتین دارد
۸- آووکادو ۱ عدد کامل ۶-۲ میلی‌گرم بیوتین دارد
۹- پنیر(بهترین نوع، پنیر بز ارگانیک است) حدود ۳۰ گرم آن، ۲-۰.۴ میلی‌گرم بیوتین دارد
همان‌گونه که گفته شد، غذاهای بیشتری هستند که می‌توانند ویتامین B۷ مورد نیاز را تامین کنند اما فهرست ۹ موردی بالا بهترین شانس را به شما می‌دهند تا بیوتین خود را بالا برده و احتمال کمبود این ویتامین را در خود از بین ببرید.
یک ویژگی خوب بیوتین این است که به راحتی می‌توان غذاهای حاوی آن را به رژیم غذایی اضافه کرد.
هزاران نوع غذا را می‌توان فقط با ۹ منبع غذایی بالا تهیه کرد که کمک می‌کند بیوتین بدن در سطح مناسبی قرار بگیرد.

احتیاط در مصرف بیوتین یا ویتامین ب ۷
اگرچه این نوع کمبود ویتامین نادر است اما عوامل خطری وجود دارند که فرد باید آن‌ها را در نظر بگیرد.
یکی از مواردی که باید مد نظر قرار بدهید، افزایش مصرف بیوتین روزانه است.
برخی از خطرهایی که باعث می‌شوند فرد به کمبود بیوتین دچار شود را در زیر آورده‌ایم.
داشتن یک یا دو تا از این عوامل خطر به این معنا نیست که شما علائم کمبود بیوتین را دارید بلکه احتمال بروز آن را بیشتر می‌کند.
بنابراین، اگر سوالی داشته یا احساس می‌کنید علائم کمبود ویتامین را دارید بهتر است با پزشک خود مشورت کنید تا دلیل بروز این علائم را بفهمید.

خطرات بیوتین یا ویتامین ب ۷
۱. یکی از بزرگ‌ترین خطرات برای سطح مناسب بیوتین، سیگار کشیدن است. حتی با مصرف کافی ویتامین B۷، سیگار کشیدن مانع دریافت آن توسط بدن می‌شود. به هرحال، سیگار کشیدن تنها عامل خطری نیست که باید بشناسید.
۲. در دوران بارداری، احتمال کاهش بیوتین بدن زیاد است. حتی در دوران یک بارداری طبیعی، ممکن است زنان دچار کاهش بیوتین شوند که به این معناست که باید بیوتین مصرف کنند تا سطح بیوتین آن‌ها بالا رفته و جنین آن‌ها در هنگام تولد به کمبود بیوتین دچار نشود.

۳. کسی که بیماری کبدی دارد نیز دارد با احتمال کمبود بیوتین مواجه می‌شود. سیروز سطح بیوتین را پایین می‌آورد و به این معناست که افراد مبتلا به این بیماری باید مصرف این ویتامین را — از طریق غذا یا مکمل- بیشتر کنند.

۴. در آخر، افرادی که باید داروهای ضد تشنج مصرف کنند نیز با احتمال کمبود بیوتین مواجه می‌شوند. چیزی در داروهای‌شان هست که باعث می‌شود سطح بیوتین پایین بیاید.

دوز مصرف بیوتین یا ویتامین ب ۷
در مورد مصرف ویتامین B۷ ، دانشمندان و پزشکان هنوز از میزان نیاز روزانه افراد مطمئن نیستند.
بنابراین، آن‌ها نتوانسته‌اند میزان دقیق آن در روز را تعیین کنند مانند دیگر ویتامین‌ها و مکمل‌ها.
به هرحال، تاکید می‌کنند که افزایش میزان بیوتین در دوران بارداری یک الزام است.
این کار باعث می‌شود که مادر و کودک از ابتلا به کمبود بیوتین در امان بمانند.
برای یک بزرگسال سالم، مصرف حدود ۳۰ میکروگم در روز را توصیه می‌کنند.
در فهرست پایین، نظر دانشمندان درمورد مقدار مجاز روزانه را می بینید.
به هرحال، باید بدانید که این‌ها فقط توصیه هستند.

همان‌گونه که گفته شد، به تحقیقات بیشتری درمورد میزان مصرف نیاز است.
۱- نوزادان ۶-۰ ماهه ۷ میکروگرم در روز
۲- نوزادان ۱۲-۷ ماهه — ۶ میکروگرم در روز
۳- کودکان ۳-۱ ساله — ۸ میکروگرم در روز
۴- کودکان ۸-۴ ساله — ۱۲ میکروگرم در روز
۵- کودکان ۱۳-۹ ساله- ۲۰ میکروگرم در روز
۶- بزرگسالان ۱۸-۱۴ ساله— ۲۵ میکروگرم در روز
۷- بزرگسالان ۱۹ سال به بالا— ۳۰ میکروگرم در روز
۸- زنان باردار- ۳۰ میکروگرم در روز
۹- مادران شیرده— ۳۵ میکروگرم در روز

تداخل دارویی بیوتین
بیوتین، تداخل‌های دارویی متعددی دارد اما دو تداخل اصلی آن با ویتامین B۵ و داروهای ضد تشنج است.
بنابراین اگر پانتاتونیک اسید یا ویتامین B۵ مصرف می‌کنید مراقب باشید تا از عدم تعادل ویتامین جلوگیری کنید.
اگر داروهای ضد تشنج مصرف می‌کنید یا تحت هر گونه درمان ضد تشنج هستید، بهتر است با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید دریافت بیوتین بر داروها تاثیر نمی‌گذارد.
این داروها می‌توانند باعث کمبود بیوتین در شما شوند اما در انتها، پزشک‌تان می‌تواند شما را در اطمینان از سلامتی‌تان کمک کند.
دانش زیادی درمورد نحوه واکنش داروهای ضد میکروبی با بیوتین در دست نیست بنابراین همیشه باید احتیاط کنید.

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY OF AUSTRALIA
راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا
injob اینجاب
Download on the App Store | ANDROID APP ON Google play
اپلیکیشن injob را هم اکنون به رایگان دانلود کنید

AUTOMOTIVE
Tyre Land MECHANICAL REPAIRS — For Service, Quality Tyres and Customised Alloy Wheels — 25 Elizabeth Street WETHERILL PARK — Telephone: 02 9756 1300 — NSW
Complete Mobile Automotive Maintenanace — Peyman Khazaee — Sydney Auto Tech — All Mechanical Repairs — 0423 426 615

BUTCHERY
قصابی ولیعصر در مریلندز — انواع گوشت تازه — گوساله - بره - بز - مرغ — با کیفیت بالا و قیمت مناسب — PH: 9897 7497 — Shop 11, No 205, Merrylands Rd. Merrylands — NSW

CAR RENTAL
PERTH — کرایه ماشینهای لوکس دربرت — Elite Charter Services — 0404777467 — WA

CLEANING SERVICES
FAHIM CLEANING — شرکت خدمات نظافت فهیم در ملبورن — Fahima Entezar — 0432 222 490 — 158 Bloomfield Rd,Keysborough — fahimaentezar8@gmail.com — VIC

DRIVING SCHOOL
ARIAN DRIVING SCHOOL — آموزش رانندگی آرین — L P — توسط معلم مجرب و باتجربه در محله راید و اطراف آن — 0413 395 444 — Ryde — NSW
Noor Driving School — آموزشگاه رانندگی نور — با معلم مجرب و با تجربه در سیدنی و همچنین معلم خانم برای آموزش بانوان — PH: 0402 251 014

ELECTRICAL CONTRACTORS
Proactive Electrical Group — Lic No: 297775C — کلیه خدمات برقی از قبیل — سیم کشی ساختمان — نصب و تعمیر انواع پریز — کلید برق، لامپهای LED — نصب آنتن تلویزیون — نصب دوربین های مدار بسته — لطفا با ما تماس بگیرید — ارائه بهترین قیمت برای همراهتان گرامی — Mob: 0401 920 426 — Mob: 0435 230 426 — NSW

FINANCE BROKERS & LOANS
بهترین وام — کمترین بهره — FINANCE ONLY — Nooshin Nikoiee — 0406 898 333 — nooshin.nikoiee@financeonly.com.au — Level 6, 10 Help St. Chatswood

FOOD IMPORTERS
AUST ARIA FOOD IMPORTS PTY LTD — Bestaste Premium Quality — تلفن مرکز پخش — PH: (02) 9645 6003 — NSW

FUNERAL DIRECTORS
GUARDIAN FUNERALS — EVERY GOODBYE IS DIFFERENT — North Ryde — 9887 2244 — guardianfunerals.com.au — NSW
Funerals are too important to leave to anyone... — WN BULL FUNERALS — Leaders in Personal Service — (02) 9519 5344 wnbull@wnbull.com — www.wnbull.com.au — NSW

HAIR & BEAUTY SALONS
MILANO — Hair & Beauty Salon — سالن آرایش و زیبایی میلانو — در چتسوود — Shop A, Level 1, 453 Victoria Ave Chatswood — PH: 02 9411 7722 — NSW
HAIRTALKS — ROUSE HILL — Rouse Hill Town Centre — 130/10-14 Market Ln, Rouse Hill NSW 2155 — PH: 02 8882 9590 — NSW

INSURANCE
بیزنس شما سپر بلا میخواهد — INSURANCE NSW — 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 — NSW

VISA SERVICES&IMMIGRATION
AJ Migration Consultants — دفتر امور مهاجرت اعظم جعفری — Suite 602,7 Railway St, Chatswood, NSW, 2067 — Phone: (02) 8034 6901 — Mobile: 0414 187 045 — Email: ajafari@ajmigration.com — www.ajmigration.com

LAWYERS & SOLICITORS
DAVID LEGAL — دفتر وکالت دیوید لیگال — DAVID LEGAL — PH: 02 9728 5678 — FAX: 02 9754 2988 — Address: Suite 3/43 Harris Street, Fairfield — NSW
CraddockMurrayNeumann — دفتر وکالت کرداک موری نیومن — با وکلای برجسته ایرانی در خدمت شما — Craddock Murray Neumann Lawyers — PH: +61 2 8268 4000 — Level 3, 131 York St. Sydney — NSW
Pars Lawyers — دفتر وکالت پارس — با مدیریت زهرا فراهانی — وکیل رسمی و عضو کانون وکلای ایالت نیوسات ولز — Tel: (02) 8065 0026 — Mobile: 0405 175 450 — Suite 2, Level 1,35-39 Auburn Rd, Auburn — www.parslawyers.com.au — NSW
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، فامزدی و فرزند — توریستی و تحصیلی — درخواست تجدید نظر — Ph: 0403 911 166 | 02 8608 7766 — 30 Cowper St. Parramatta 2150 — NSW

MONEY EXCHANGE
KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE Pty.Ltd — صرافی کیهان ملبورن — Tel: 03 9787 8 942 — Mob: 0410 303 415 — VIC
ارز پویا — ارسال ارز به ایران و برعکس با مدیریت نوری — Tel: 02 9801 5588 — Mob: 04 11 33 44 01 — NSW
صرافی جوادی — با مجوز رسمی از بانک جمهوری اسلامی ایران — صرافی جوادی با بیش از پانزده سال سابقه صرافی و دارای سه صرافی در ملبورن، تهران و تونبهر می باشد. — We Transfer Your Money Safer, Smarter And More Secure — 1300 777 177 | 0427 777 177 | info@javadi.com.au — Level 21, 567 Collins St, VIC | www.JAVADI.com.au — VIC

Injob Persian Business Directory Of Australia
ADVERTISE WITH US & MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWD
0418 660 399

صرافی نیک — خرید و فروش ارز به بهترین قیمت روز و در اسرع وقت — دارای مجوز رسمی از Austrac — به مدیریت محسن نیکی بین — 0422 10 20 77 — www.sarafinik.com.au | mohsen@sarafinik.com.au — Shop 7/20 McFarlane St. Merrylands — NSW
MoneyPars — صرافی مانی پارس — شعبه ادلید — مطمئن ترین راه برای انتقال ارز از استرالیا به ایران و بالعکس — ADELAIDE — Address: 297C Prospect Road, Blair Athol SA 5084 — Phone: 1300 104070 | 08 8344 3877 — Email: info@islandtravels.com.au — www.moneypars.com — SA
MoneyPars — صرافی مانی پارس — شعبه سیدنی — مطمئن ترین راه برای انتقال ارز از استرالیا به ایران و بالعکس — SYDNEY — Address: 4/172 Merrylands Rd, Merrylands, NSW 2160 — Phone: 1300 104070 | 02 9760 0706 — Email: info@islandtravels.com.au — www.moneypars.com — NSW

PATISSERIE
بستنی شیراز — Shiraz Ice Cream — 195 Merrylands Road Merrylands 2160 — Ph: 0469 297 700 — NSW

RESTAURANT & CATERING
پیتزا آتیش در مریلندز — انواع پیتزا و ساندویچ - قلیان، چای و شیرینی — انوع آبمیوه - بستنی و فالوده — 10 Mcfarlane St. Merrylands — Tel: 02 8810 5682 — NSW
رستوران مارال در کستل هیل — Maral — با ظرفیت بیش از ۱۰۰ نفر — عرضه کننده انواع غذاهای ایرانی در خدمت شما — Ph: 0470 440 322 — 256A Old Northern Rd, Castle Hill — ورود به پارکینگ اختصاصی از خیابان Barwell Ave — NSW
CHOOPAN BAKERY & KEBAB — نانوایی چوپان — در بلک تاون هفت روز هفته — نان داغ همراه با انواع کباب و چلوکباب — Ph: 0402 662 — No.2/60 Main St, Blacktown — 8:30am to 9:00pm — NSW
رستوران فارسی در تاپ راید — Add: 20a Church St. Ryde — Ph: 02 8095 0039 — 02 8964 6337 — NSW

SUPERMARKETS GROCERY
ARIA FOOD STORE — فروشگاه آریا — 34 Ross Street North Parramatta — PH: 02 9683 7330 — NSW
BEST WAY SUPERMARKET — 200-208 Lonsdale St Dandenong VIC — Ph: 03 8759 0006 — Open 7days 7am-11pm — 0401 004 463 — 0401 660 810 — VIC
فروشگاه زمزم در اوبورن — ZAMZAM Market — 36 Station Street Auburn — 8021 9292 — NSW
PEDDY SUPERMARKET — پدی سوپرمارکت — در بلک تاون — 111 Main Street Blacktown NSW — PH: 02 8678 3413 — NSW

TRAVEL AGENTS
آژانس مسافرتی آیلند تراول (ادلید) — Island Travel — ایلند تراول متخصص فراهم کردن خدمات مسافرتی متنوع با کمترین هزینه — ADELAIDE — Address: 297C Prospect Road, Blair Athol SA 5084 — Phone: 1300 104070 | 08 8344 3877 — Email: info@islandtravels.com.au — www.islandtravels.com.au — SA
آژانس مسافرتی آیلند تراول (سیدنی) — Island Travel — ایلند تراول متخصص فراهم کردن خدمات مسافرتی متنوع با کمترین هزینه — SYDNEY — Address: 4/172 Merrylands Rd, Merrylands, NSW 2160 — Phone: 1300 104070 | 02 9760 0706 — Email: info@islandtravels.com.au — www.islandtravels.com.au — NSW
آژانس مسافرتی اینترنشنال تور اند تراول — International Centre For Travel & Tourism — 201 Northumberland Street Liverpool NSW — PH: +61 (02) 9822 5792 — Email: info@ictt.com.au — www.ictt.com.au — NSW

با مراجعه به سایت خبری هفته نامه پارسیان روزانه در جریان آخرین رویدادهای خبری قرار بگیرند
هر جمعه میتوانید نسخه جدید الکترونیکی هفته نامه پیک پارسیان را در این سایت بیابید
Read The Persian Herald online www.persianherald.com.au/Persian Herald Weekly

THE PERSIAN HERALD National Weekly Persian Newspaper
Vol 31, Issue 1113 Thursday May 23rd, 2019
پیک پارسیان