

پارسیان هفته نامه  
THE PERSIAN HERALD  
National Weekly Persian Newspaper  
Vol 32, Issue 1165 Thursday May 21st, 2020



# MBR ASSOCIATION

Phys.Ltd

## Loans & Mortgage

مهدي رستمی

**انواع وام: مسکن  
تجاری، شخصی**

**0434 272 018**

[info@mbrassociation.com.au](mailto:info@mbrassociation.com.au)

6/254, Pitt St. Merrylands NSW 2160

شرکت بیمه

INSURANCE  
NSW

Business Insurance • Public Liability

برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.

0406 88 44 88 میثم سلیم آبادی

www.INSW.com.au



**GET THE BEST  
PROMOTIONS**

FOR YOUR BUSINESS

**ONLINE, SOCIAL MEDIA  
PRINT ON**

**THE PERSIAN HERALD WEEKLY**

NATIONAL NEWSPAPER AUSTRALIA NZ

To find out more  
please contact us

**2020  
PLATINUM  
PLAN**

**0418 660 399**

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



A horizontal row of four national flags. From left to right: the flag of China (red field with five golden-yellow stars), the flag of Pakistan (green field with a white crescent and star), the flag of Russia (white, blue, and red horizontal stripes), and the flag of Iran (green, white, and red horizontal stripes with the national emblem in the center).

# کرونا؛ ضرب‌الاجل ۳۰ روزه ترامپ به سازمان بهداشت جهانی

A photograph of Donald Trump speaking at a wooden podium. He is wearing a dark suit, a white shirt, and a blue and white striped tie. His hands are raised in a gesturing motion. The background features a large screen displaying the White House and the text "THE WHITE HOUSE". To the right, a blue circular logo with the White House icon and the word "THE" is visible.

# نتایج اولیه واکسن کرونا تریت کننده سیستم ایمنی بدن مثبت بود

[illegible]



## 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-Studio.com

## سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی  
ترشی و مرباجات

انواع برنج باسماطی  
و سبزیجات خشک  
ایرانی

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

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

## خانه نوساز برای فروش

خانه سه خوابه فروش از ۴۱۰ هزار دلار  
خانه چهار خوابه فروش از ۴۴۰ هزار دلار  
در فاصله دو ساعت تا سیدنی

لطفاً با آریا تماس بگیرید  
فقط ۵ درصد  
پیش پرداخت کافیسیت

**Ph: 0466 666 099**  
**0434 271 586**

## صراف ایرانی بعد از استرداد از بریتانیا به آمریکا در دادگاه حاضر شد

دادستانی می‌گوید کار اصلی این شرکت ارائه خدمات به شهروندان ایرانی برای انجام مبادلات ممنوع با شرکت‌هایی در ایالات متحده بوده است، "خرید غیرقانونی و صادرات نرم‌افزارهای کامپیوتری، مجوزهای نرم‌افزار و سرورهای کامپیوتری از آمریکا" جمله مواردی است که در کیفرخواست متهمان به آن اشاره شده است.

بنا بر کیفرخواست در سایت payment۴ مبلغی برای دور زدن تحریم‌های آمریکا از مشتریان دریافت می‌شده و این سایت ادعا می‌کرده که میلیون‌ها دلار از را به داخل ایران بازگردانده است.

در کیفرخواست ادعا شده است که سجاد شهیدیان و وحید والی و چند نفر دیگر، از سال ۲۰۰۹ تا نوامبر ۲۰۱۸ با نقض محدودیت‌های تجاری و صادراتی آمریکا علیه ایران مرتکب جرم شده‌اند. بنا بر اسناد دادگاه این سایت به مشتریان ارائه خدماتی برای خرید آنلاین از ایالات متحده ارائه می‌داده که شامل در اختیار گذاشتن حسابی روی سایت پرداخت آنلاین paypal، کارت شناسایی و آدرس جعلی دریافت خرید، نشانی آبی‌بی در امارات متحده و یک کارت هدیه اعتباری ویزا بوده است.

### بفروش میرسد

### کافه رستوران رافی

**در چتسوود**  
با دکور منحصر به فرد  
و سابقه طولانی در کار  
خوراکی‌های ایرانی و  
استرالیایی و همچنین قابل  
تغییر منوی غذا با سلیقه  
مدیر جدید  
سابقه ۱۰ سال با تعداد  
مشتری دائم، لیز سه در  
سه سال و کرایه بسیار  
مناسب  
لطفاً با رافی  
تماس بگیرید:  
**0404 506 473**

مانند "کارآفرین موفق" و "کارشناس بانکداری الکترونیکی" معرفی می‌شد و در سال‌های گذشته در برنامه‌ها و گردهمایی‌های زیادی به عنوان سخنران شرکت داشت.

شهیدیان چه زمانی دستگیر شد؟  
اسفند سال ۱۳۹۸ حمید عبیدی‌نژاد، سفیر ایران در بریتانیا، در توییتی خبر داده بود که آقای شهیدیان "بنا به تصمیم شخصی، اتهام اصلی نقض مقررات تحریمی و در نتیجه، استرداد به آمریکا را پذیرفته است."

آقای عبیدی‌نژاد نوشت: "سفارت طی ملاقات اخیر در زنجان، مخاطرات این تصمیم و ضرورت تجدید نظر را به وی اعلام کرده بود."  
آقای عبیدی‌نژاد در آن زمان گفت که سجاد شهیدیان حدود یک سال و نیم پیش "به دستور دادگاه آمریکا در سفر به انگلیس" بازداشت شده بود.

سجاد شهیدیان سال ۱۳۹۵ شرکتی به نام "صرافی سید سجاد شهیدیان و شرکا" را در ایران ثبت کرد که وحید والی هم از سال ۹۶ عضو هیئت مدیره آن بود. بر اساس اسناد رسمی این شرکت در تاریخ ۹ اردیبهشت امسال از سوی بانک مرکزی ایران منحل شد.

رسانه‌های ایران بهمن سال ۱۳۹۷ گزارش دادند که سایت payment۴ یکی از مشهورترین سایت‌های پرداخت برای سرویس‌های اینترنتی یا حواله پول از دسترس خارج شده است. اتهامات چیست؟  
بنا بر اسناد دادگاه payment۴ یک شرکت خدمات مالی اینترنتی بوده که با حدود ۴۰ ارمند در شهرهای تهران، شیراز و اصفهان در داخل ایران دفتر داشته است.



سجاد شهیدیان، مدیر ایرانی یک شرکت صرافتی که بیشتر در بریتانیا بازداشت و به آمریکا مسترد شده بود، روز دوشنبه ۱۸ مه (۲۹ اردیبهشت) در دادگاهی در ایالت مینه‌سوتا تفهیم اتهام شد. آقای شهیدیان ۳۳ ساله مدیر عامل و بنیانگذار شرکت صرافتی payment۴ متهم به انجام ممالاتی شده که به گفته دادرسانی تحریم‌های آمریکا علیه ایران را نقض کرده است.

او و وحید والی، یکی دیگر از مدیران شرکت، در شش مورد از جمله پولشویی، کلاهبرداری بانکی و سرقت هویت متهم شده‌اند. به گفته دادگاه آقای والی در این پرونده دستگیر نشده و "فراری" است.

ابراهیم رئیسی رئیس قوه قضاییه ایران با صدور بخشنامه خودداری از ارائه خدمات کنسولی به ایرانیان تحت تعقیب در خارج از ایران را متوقف کرده است.  
بخشنامه رئیس قوه قضاییه آمده: برابر گزارش‌های واصله، برخی از مراجع قضایی مبادرت به صدور دستور محرومیت از خدمات

## سلطان خودرو به اعدام محکوم شد حکم زندان برای مدیرعامل سابق سایپا

خودروهای ثبت نامی مدت‌دار و جایگزینی آنها با طرح تحویل فوری روبرو شدند. بخشی از اتهامهای این افراد به پیش فروش خودروها و «تانی» برای دریافت خودروهای ارزان قیمت کارخانه‌ای و فروش آن در بازار آزاد برمی‌گردد.

فساد در صنعت خودروسازی ایران در حالی در جریان است که افزایش قیمت ارز، مشکلات تحریم از جمله بالا رفتن قیمت مواد اولیه و سخت شدن مبادلات بانکی با خارج در دو سال اخیر از عواملی بوده‌اند که قیمت تمام شده خودرو را بالا برده و این گرانی به مصرف‌کننده منتقل شده است.

به اینها باید مشکل تأمین ارز خودروسازان در سامانه نیما را هم اضافه کرد آن هم در شرایطی که درآمدهای ارزی دولت ایران به دلیل تحریم‌ها کاهش یافته است؛ همه اینها به افزایش زیان انباشته خودروسازان دامن زده است.

بر اساس آمارهای رسمی مجموع زیان انباشته خودروسازان و قطعه‌سازان کشور تا پایان سال ۹۸ به بیش از ۵۵ هزار میلیارد تومان رسیده؛ سهم خودروسازان از این زیان ۴۵ هزار میلیارد تومان تخمین زده شده است.

کمیسیون اصل ۹۰ مجلس ایران هفته پیش و همزمان با اعلام پیش فروش خودرو از طریق «قرعه‌کشی» از سران سه قوه خواسته بود که «با اجحاف آشکار خودروسازان» داخلی برخورد کنند.

بر این گزارش «زیان انباشته شده خودروها از سال‌های گذشته»، «برخی سیاست‌های وزارت صمت»، «وجود نقدینگی سرگردان»، «تبدیل خودرو به کالای سرمایه‌ای»، «تصدی‌گری دولت» و «انحصاری بودن تولید خودرو» از جمله عوامل افزایش قیمت خودرو نامبرده شده بود.

اتهام: مشارکت در اخلاخل در نظام توزیع نیازمندی‌های عمومی در حوزه خودرو(مشارکت در ایجاد انحصار)  
محمد عزیزی و فریدون احمدی ۶۱ ماه حبس تعزیری  
اتهام: معاونت در اخلاخل در نظام توزیع نیازمندی‌های عمومی (خودرو) از طریق تسهیل در ایجاد انحصار  
مدیریت و عضوگیری در شرکتهای هرمی به مبلغ ۲/۴ میلیارد تومان  
جعل اسناد رسمی  
پولشویی سازمان یافته به میزان ۳۲۰۰ میلیارد تومان با استفاده از حساب ۲۴۰ شخص حقیقی و حقوقی  
کشف ۲۴۲۰۰ سکه طلا و عدد سکه طلا در منزل مهدی جمالی، مدیر عامل سایپا هفت سال حبس تعزیری



متهمان پرونده فساد سایپا  
وحید بهزادی و نجوا لاشیدیای-اعدام  
موارد اتهام: اخلاخل کلان در نظام پولی و از طریق ثبت سفارشات صوری و حواله بدون مجوز  
اخال کلان در توزیع از طریق پیش خرید ۶۷۰۰ خودرو  
مدیریت و عضوگیری در شرکتهای هرمی به مبلغ ۲/۴ میلیارد تومان  
جعل اسناد رسمی  
پولشویی سازمان یافته به میزان ۳۲۰۰ میلیارد تومان با استفاده از حساب ۲۴۰ شخص حقیقی و حقوقی  
کشف ۲۴۲۰۰ سکه طلا و عدد سکه طلا در منزل مهدی جمالی، مدیر عامل سایپا هفت سال حبس تعزیری

سانگه صدیقی

## توافقنامه غنی و عبدالله؛ آخرین میخ بر تابوت دموکراسی افغانستان؟



کس پس از هر دوره انتخابات در افغانستان به چالش جدی مواجه می‌شود. در دو دوره اخیر انتخابات در افغانستان عدم پذیرش نتیجه انتخابات توسط یک و یا چند نامزد انتخاباتی زمینه ساختار حکومت را به دو کاندید ریاست جمهوری نداده بود، زمینه تضعیف دموکراسی در افغانستان را قوت بخشید.

اگر مروری بر وضعیت امروز دموکراسی در افغانستان و بحران انتخابات ۲۰۱۹ داشته باشیم، به وضاحت قابل لمس است که دموکراسی در افغانستان در حال مرگ است. رابرت دال یکی از نظریه‌پردازان دموکراسی برای اندازه‌گیری کیفیت و میزان دموکراسی دو بعد اصلی را مطرح می‌کند که عبارت از میزان مشارکت و حق رقابت در انتخابات است. یک نگاه اجمالی به میزان مشارکت در انتخابات ۲۰۱۹ نشان می‌دهد که باور مردم به نهاد های دموکراتیک از بین رفته است. از ۹ میلیون ۶۰۰ هزار رای دهنده ثبت شده توسط کمیسیون انتخابات فقط ۲ میلیون و ۵۹۸ هزار و ۴۴۵ نفر در انتخابات شرکت کردند که این سطح مشارکت بیانگر ماهیت دموکراسی ناکام افغانستان می‌باشد که در حال عبور و گذار از شیوه موفق دموکراسی مشارکت‌گرا به سمت دموکراسی تماشا گرا است.

در کنار این اصل مهم دیگری در یک دموکراسی موفق مطرح است، اصل پذیرش نتیجه انتخابات و ایجاد حکومت جدید بر مبنای آن است. اصلی

قوه قضائیه ایران حکم متهمان پرونده فساد خودرو و ارز را اعلام کرده که این احکام از حبس تا اعدام را برای این متهمان در پی داشته است.

بر اساس اعلام غلامحسین اسماعیلی، سخنگوی قوه قضائیه، حکم اعدام مرتبط با وحید بهزادی و نجوا لاشیدیای همسر اوست؛ آقای بهزادی در رسانه‌های ایران به "سلطان خودرو" شهرت یافته است.

این دو به پیش خرید بیش از ۶۷۰۰ دستگاه خودرو از شرکت سایپا متهم شده‌اند.  
از دیگر اتهامهای این افراد "اخلال کلان در نظام پولی و ارزی از طریق ثبت سفارشات صوری، پولشویی ۲/۳ هزار میلیارد تومان است؛ و گفته شده حدود ۲۴ هزار و ۷۰۰ سکه طلا و همچنین صد کیلو طلا از خانه همسر این متهم (نجوا لاشیدیای) هم کشف شده است.  
مدیریت شرکت‌های هرمی و عضوگیری و "جلل اسناد رسمی" از دیگر اتهامهای این دو اعلام شده است

این پرونده در ابتدا بیش از ۵۰ متهم داشت، که در نهایت ۳۴ نفر از آنها در دادگاه محکوم شدند. از دیگر متهمان این پرونده مهدی جمالی، مدیرعامل سابق سایپاست که به اتهام "مشارکت در اخلاخل در نظام توزیع" به هفت سال حبس تعزیری محکوم شده است.  
معاون سابق بازاریابی سایپا و رئیس سابق خراست کل این خودروساز هم به اتهام "معاونت در اخلاخل در نظام توزیع به حبس محکوم شده‌اند.  
نام دو نماینده مجلس در این متهمان دیده می‌شود؛ فریدون احمدی نماینده زنجان و محمد عزیزی، نماینده اهر که هر دو به اتهام "معاونت دموکراسی در نظام توزیع" در بازار خودرو به ۶۱ ماه حبس تعزیری محکوم شده‌اند.  
این دو در مرداد ماه سال ۹۸ بازداشت شدند.

سانگه صدیقی، فعال سیاسی و مدنی در مطلبی برای صفحه ناظران بی‌بی‌سی فارسی به توافق نامه بین محمد اشرف غنی و عبدالله پرداخته است و آن را "زوال دموکراسی" خوانده است.  
همین لحظه که من واژه های این یادداشت را تایپ می کنم در افغانستان در گوشه ای از ارگ زیر پرچم دموکراسی قدرت تقسیم می‌شود. قدرتی که قرار بود بر اساس آرای مردم و بر مبنای اصل دموکراسی و قانون اساسی به نامزد برنده انتقال یابد. توافقنامه‌ای که برای بار دوم توازن قدرت را بین دو مدعی برنده انتخابات ریاست جمهوری تنظیم کرد، صدمه بزرگی به ساختار نظام و قانون اساسی، نهاد های دموکراتیک و باور مردم به دموکراسی وارد خواهد کرد که این صدمه نفس های آخر دموکراسی نه چندان سالم افغانستان را نیز به شمارش وامی‌دارد.

افغانستان بعد از فروپاشی رژیم طالبان و روی کار آمدن دولت انتقالی دنبال تشکیل دولت دموکراتیک شد، آن هم در شرایطی که هیچ نوع بستری برای ایجاد چنین حکومتی در جامعه پسا طالبانی افغانستان فراهم نشده بود. جامعه‌ای که اکثریت روستایی و توده عوامش دموکراسی را بی‌بند و باری تعریف نمی‌کرد و این طبقه که اکثریت نفوس این کشور را نیز تشکیل می‌دهد به دلایلی وضعیت بد اقتصادی و امنیتی افغانستان در این دو دهه از لحاظ اندیشه فقیر ماندند و فرصت چندانی برای گذار از یک جامعه به شدت سنتی و دینی و با فرهنگ و هنجارهای بومی که قدامت زیادی میان این قشر دارد به یک جامعه دموکراتی، آزاد و مساعد برای تطبیق دموکراسی را نداشتند. اگر اصول اساسی برای تطبیق دموکراسی سالم در یک جامعه را برشماریم، در بسیاری از این اصول جامعه و ساختار دولت افغانستان هنوز برای تطبیق دموکراسی مهذب نشده و بسیار پریمیچور (نارس) است. از جمله این اصول، اصل حقوق برابر برای زن و مرد، اصل آزادی ادیان، اصل آزادی احزاب، اصل پارلمان مستقل، اصل قوه قضایی مستقل و اصل عدم دخالت نیروهای مسلح در سیاست است که عدم رعایت این اصول نمایانگر وضعیت وخیم دموکراسی در افغانستان می‌تواند باشد.

آنچه دموکراسی شکننده افغانستان را بیشتر ناتوان و ناکارآمد ساخت، بحران‌های انتخاباتی بعد از سال ۲۰۰۹ بود که یکی از اساسی‌ترین اصل دموکراسی یعنی برگزاری یک انتخابات آزاد، سالم و عادلانه را زیر سوال برد و بی باوری مردم بر اعتبار

THE PERSIAN HERALD

## هفته نامه پارسیان

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

The Persian Herald  
Contact: 02 8883 5551 | Mobile: 0418 666 3999  
persianherald@gmail.com | parsianaustralia@yahoo.com  
admin@persianherald@gmail

**www.persianherald.com.au**





## انواع وام

- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستقلات تا ۸۰ درصد

- وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
- وام خرید مغازه و با 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



# 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:  
**۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳۳**

سرویس ما برای وام‌های مسکن **کاملاً رایگان** می باشد

# کاوازاکی چیست؟ کاوازاکی کیست؟ چرا با کرونا نامش سر زبان‌ها افتاده؟



یک بیماری نادر کودکان که بسیاری از پزشکانی که در زمینه بیماری‌های کودکان کار نمی‌کنند شاید تا پایان دوران کار حرفه‌ایشان حتی یک مورد آن را نبینند، ناگهان در دوران کرونا محل توجه عموم قرار گرفت.

اما کاوازاکی چه بیماری‌ای است و چرا نامش این روزها مطرح شده است.

کاوازاکی بیماری نادر کودکان زیر پنج سال است که اولین مورد آن را تومیساکو کاوازاکی پزشک متخصص کودکان در بیمارستان صلیب سرخ توکیو در سال ۱۹۶۱ مشاهده کرد.

دکتر کاوازاکی چهل سال در بخش کودکان این بیمارستان کار کرد، او کوچکترین فرزند از هفت فرزند خانواده و متولد توکیو بود. از کودکی به گیاهان و میوه‌ها علاقمند بود و می‌خواست درباره چشمتیکی مطالعه کند. مادرش اما می‌خواست او پزشک شود.

دکتر کاوازاکی در هیچ کتاب پزشکی توضیحی برای بیمار چهار ساله‌ای که دیده بود نیافت. سال بعد یک مورد دیگر دید و بعد موارد دیگر. او با پنجاه مقاله تحقیقی در سال ۱۹۶۷ این بیماری را تعریف و معرفی کرد.

بیماری به رسمیت شناخته و وارد کتاب‌های مرجع پزشکی شد. دکتر کاوازاکی اکنون ۹۵ سال دارد و سالها رئیس کمیته تحقیقات بیماری کاوازاکی در ژاپن بود و جوایز متعدد و همچنین عالی‌ترین نشان ملی را از امپراتور ژاپن دریافت کرده است.

با اینکه چند دهه است بیماری کاوازاکی شناخته و توصیف شده اما علت آن هنوز نامعلوم است و تشخیص آن کاملاً بالینی است و آزمایش

تشخیصی ندارد. تاخیر در تشخیص و درمان این بیماری به قیمت جان کودک تمام می‌شود. کاوازاکی علائمی شبیه بیماری‌های ویروسی یا میکروبی دارد اما تاکنون برای آن عامل بیماری‌زا یافت نشده و مسری هم نیست. یک احتمال دیگر این است که شاید بیماری زمینه ژنتیکی داشته باشد. با اینکه بیماری در تمام دنیا دیده شده، بیشتر در شمال شرقی آسیا، ژاپن، کره، چین و تایوان دیده می‌شود.

بیماری کاوازاکی بیماری سه مرحله دارد: مرحله اول یا حاد (هفته اول و دوم) علائم ناگهانی ظاهر می‌شوند و ممکن است شدید باشند. کودک بسیار بی‌قرار و تحریک‌پذیر می‌شود و درد دارد.

تب شایع‌ترین علامت است که در ابتدای بیماری ظاهر می‌شود و به تب‌بر و آنتی بیوتیک جواب نمی‌دهد. تب ممکن است تا چهل درجه بالا برود، معمولاً تب پنج روز طول می‌کشد اما بدون درمان تا یازده روز هم ممکن است ادامه داشته باشد.

بثورات پوستی که شکل آنها از کودکی به کودک دیگر فرق می‌کند. پوست ناگهانشان دست و پا سفت و قرمز می‌شوند، دست و پا ممکن است ورم کنند و دردناک شوند و بنابراین کودک از راه رفتن و فعالیت خودداری می‌کند.

چشم‌ها قرمز و متورم می‌شوند (التهاب قرنیه) که معمولاً دردناک نیست، سرخ، ترک خورده یا متورم شده، ممکن است پوستش وریباید و خونریزی کند. زبان

متورم و سرخ می‌شود که به آن زبان توت‌فرنگی می‌گویند. غدد لنفاوی گردن متورم می‌شوند. مرحله دوم یا تحت حاد (هفته دوم تا چهارم) شدت علائم در این مرحله کمتر است. تب معمولاً فروکش می‌کند اما کودک همچنان بی‌قرار است و درد زیادی دارد. در این مرحله این علائم ممکن است ظاهر شوند: دل درد سردرد استفراغ اسهال

ادرار چرکی کیچی و خواب‌آلودگی و بی‌حالی شدید زردی درد و تورم مفاصل ورم آمدن پوست انگشتان دست و پا و کف دست و پا

مرحله سوم یا نقاهت کودک رو به بهبودی می‌رود و در نهایت تمام علائم بیماری باید برطرف شوند. البته کودک هنوز قوای خود را باز نیافته و کم انرژی است و زود خسته می‌شود.

یکی از مهمترین عوارض کاوازاکی بیماری رگهای خون‌رسان به خود قلب (کرونری) است که در صورت عدم درمان به قلب کودک آسیب می‌زند. کاوازاکی در اصل التهاب رگ‌ها است که باعث تنگ شدن رگ‌ها و کاهش خون‌رسانی به اعضای حیاتی می‌شود.

تشخیص بیماری معمولاً بر اساس وجود تب به علاوه چهار علامت اصلی است:

نفثالی بنت، وزیر دفاع اسرائیل دوشنبه شب گذشته ۱۸ مه / ۲۹ اردیبهشت در آخرین روز کاری خود در این مقام گفت که ایران خروج از سوریه را آغاز کرده است، اما او برای این اظهارات خود هیچ مدرک و سندی ارائه نکرده است.

نفثالی بنت تا هفته گذشته وزیر دفاع اسرائیل بود. به گزارش رویترز او همچنین از جانشین خود بنی گانتس، رهبر حزب آبی و سفید و نخست وزیر آینده دولت ائتلافی خواست تا سیاست فشار بر ایران را حفظ کند وگرنه ممکن است این روند برعکس شود.

اسرائیل خواهان خروج ایران از سوریه است و اسرائیل در ظرف چند سال اخیر به صدها حمله علیه نیروهای ایرانی و متحدان آنها از جمله گروه حزب الله لبنان که در سوریه به طرفداری از حکومت بشار اسد می‌جنگند دست زده است. این دولت سوریه و در چارچوب قوانین بین‌المللی به

اکنون نفثالی بنت می‌گوید ایران به طرز قابل توجهی نیروهای خود در سوریه را کاهش داده و حتی تعدادی از پایگاه‌های خود را در این کشور تخلیه می‌کند.

## وزیر دفاع اسرائیل در سخنرانی پایان کارش: ایران خروج از سوریه را آغاز کرده است

او گفته اگرچه ایران در حال خروج است اما ما باید تا آنها در دسترس هستند کار خود را تکمیل کنیم. در آخرین حمله هوایی به نیروهای ایران و متحدانش در سوریه، حداقل ۱۴ شبه نظامی ایرانی و عراقی کشته شده بود. این حمله که بر اساس گزارشها در نزدیکی شهر میادین، واقع در شرق سوریه، رخ داده به اسرائیل نسبت داده شده است.

در آن زمان نفثالی بنت در یک مصاحبه تلویزیونی بدون آن که مسئولیت دست داشتن در حمله یاد شده را تأیید یا تکذیب کند، گفت که اقدام‌های کشورش علیه اهداف ایران در سوریه ادامه خواهد یافت. او گفت: "ایران در سوریه هیچ کاری ندارد... تا زمانی که آنها سوریه را ترک نکنند ما ادامه خواهیم داد."

در هفته‌های گذشته رسانه‌های اسرائیلی گزارش داده بودند که حملات این کشور علیه ایران و متحدانش در سوریه (همزمان با اوج گیری بحران کرونا در ایران و جهان) شدت گرفته و به نتایج مهمی نیز رسیده است؛ از جمله اینکه از تعداد نیروهای ایرانی مستقر در سوریه کاسته شده است. ایران و سوریه تا کنون نسبت به این گزارش‌ها واکنشی نشان نداده‌اند.



# دفتر و کالت

وکلای برجسته فارسی زبان  
بر مبنای سالها تجربه حقوقی  
در دادگاههای استرالیا قادر به

حداکثر کمک در موارد قانونی و دادگاهی  
در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان



فرد دیوید



سوزی دیوید

– دادخواهی از دادگاههای استرالیا

– امور مهاجرت

– خانواده و طلاق

– تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

– Compensation

– خرید و فروش املاک و مستقلات

– خرید و فروش مشاغل – شرکت و غیره

– کلیه امور دادگاهی

– امور جنایی

# DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield





# کرونا؛ پنج کشور با بهترین سیستم بهداشت و درمان در جهان



کشور اجازه می‌دهد تا به خوبی با این قیل مشکلات برخورد کند. دکتر الکس پولیاکف، استاد دانشگاه ملیبورن، می‌گوید «تصمیم دولت مرکزی و دولت‌های ایالتی این بود که همه عمل‌های غیرضروری به تعویق بیافتند. به این ترتیب بیمارستان‌های خصوصی توانستند در حالت آماده‌باش قرار بگیرند.» این کار، به همراه وعده دولت مبنی بر پرداخت هزینه‌های بیمارستان‌های خصوصی، به دو برابر شدن ظرفیت نظام درمانی دولتی منجر شد.

دولت در عین حال خیلی سریع به ردگیری تماس‌ها و قرنطینه اجباری کسانی روی آورد که به مناطق درگیر سفر کرده بودند و به این ترتیب سرعت انتقال محلی بیماری را بسیار کم کرد. کریس استیونز می‌گوید «من وقتی شیوع کووید-۱۹ داشت شدت می‌گرفت در سرلانکا بودم و باید ظرف ۴۸ ساعت کشور را ترک می‌کردم. دو گزینه داشتم، یا به اروپا پیش‌والدینم بروم یا به استرالیا پیش برادرم. بنا به توصیه پدرم که سابقه ۴۰ سال کار بهیاری دارد تصمیم گرفتم به استرالیا بیایم.»

اگر روند فعلی ادامه پیدا کند، به نظر می‌رسد که استرالیا مشکلی با مدیریت این همه‌گیری نخواهد داشت. آقای پولیاکف می‌گوید «اضافه شدن ظرفیت بیمارستان‌های خصوصی به این معنی است که هر بیماری که نیازمند بستری شدن در بیمارستان باشد می‌تواند بدون معطلی تحت درمان قرار بگیرد.»

مردم پذیرفته‌اند که روال زندگی قرار نیست به این زودی‌ها عادی شود و صرفاً سعی می‌کنند که امید خود را حفظ کنند. اینگرید گروس، از ساکنان نواحی کوهستانی باواریا، می‌گوید «سخت‌ترین کار این است که نگذارم مادرم از خانه خارج شود. برایش ماسک درست کردم و امروز برای اولین بار در سه هفته گذشته با هم رفتیم خرید. حالا که تعداد موارد جدید بیماری دارد کمتر می‌شود، به نظرم باید به فکر راهی برای پایان محدودیت‌ها باشیم. اطمینان دارم که مقامات می‌توانند تعادل مناسبی بین زندگی عادی و حفاظت از مردم برقرار کنند.»

نظام فدرال آلمان هم نقش بزرگی در مهار این بیماری ایفا کرده است. به گفته فرانتسین دواریکور «تعداد تخت‌های عادی و ویژه بیمارستان‌ها بیشتر است و چون مسئولیت با دولت‌های محلی است، همه احزاب باید نقش ایفا کنند و مسئولیت به عهده بگیرند. این کار مستلزم همکاری است که خود امری مهم برای مهار ویروس و مراقبت از بیماران محسوب می‌شود.»

آزمون واقعی نحوه مدیریت زنجیره تامین توسط نظام درمانی است که بسیار فراتر از ملاحظات پزشکی خواهد بود.

استرالیا این کشور که توانسته است نرخ افزایش مبتلایان به کووید-۱۹ را به کمتر از ۵ درصد محدود کند، در رتبه جدیدم قرار دارد.

نظام سلامت ترکیبی استرالیا، مخلوطی از بیمه سلامت همگانی و بیمه‌های خصوصی، به این

نظام درمانی دولتی نیز نقش مهمی ایفا کرده است. پروفیسور آرنون افک، جانشین رئیس مرکز پزشکی شب، می‌گوید «کسی نگران هزینه درمان نیست. در چنین وضعیتی هزینه درمان خیلی مهم است. شما می‌خواهید که مردم حتماً سراغ دوا و درمان بروند تا موارد ابتلا را پیدا کنید و مانع شیوع بیماری شوید.»

البته مشکلاتی هم وجود دارد. برای مثال، یهودیان ارتودکس خیلی به رسانه‌های رسمی توجه نمی‌کنند و نسبت مبتلایان هم در بین آن‌ها بیشتر از بقیه کشور بوده است.

اسرائیل این کشور در جایگاه یازدهم جدول قرار دارد و خیلی سریع به شیوع ویروس کرونا واکنش نشان داد. اجتناب از سفر به مناطق درگیر بیماری و قرنطینه خانگی برای کسانی که از این مناطق به اسرائیل برمی‌گشتند از اواخر ماه ژانویه ابلاغ شد و به پایتخت بودن نسبی آمار مبتلایان و بستری‌شدگان منجر شد.

دکتر ختام محسن، استاد همه‌گیرشناسی و پیشگیری پزشکی در دانشگاه تل‌آویو، می‌گوید «آزمایشگاه مرکزی ویروس‌شناسی خیلی سریع تست تشخیص مولکولی لازم را تهیه کرد و بین آزمایشگاه‌های سراسر کشور پخش کرد. سرانه تست کرونا در اسرائیل یکی از بالاترین‌ها در دنیا است.»

تالیا کلاین پرز، ساکن کفار سابا، می‌گوید «من به تعداد تست‌هایی که گرفته‌ایم افتخار می‌کنم. دلیل بالا بدون تعداد مبتلایان هم همین است. از طرف دیگر اعمال زودهنگام قرنطینه باعث شد تا چرا که ممکن است باعث کمبود مصونیت در بین مردم شود.

مناطق آسیب‌دیده اصلی از کووید-۱۹ محسوب می‌شود. او می‌گوید «ما برای قدم زدن بیرون می‌رویم، ولی همچنان سعی می‌کنیم جاهای شلوغ نرویم. به نظرم کار درست برای سلامت فرد و جامعه این است که مردم بیشتر در خانه بمانند، اما دوست دارم روزی برسد که دوباره بتوانم دوستانم را از نزدیک ببینم و با آن‌ها خوش بگذرانم.»

اسکن در مقیاس وسیعی انجام شود. بسیاری از مبتلایان به کووید-۱۹ خیلی سریع پیدا شدند و تحت درمان قرار گرفتند.»

دولت و کسب‌وکارها هم خیلی سریع دست به اقدامات بهداشتی موثر زدند. یانگوبک لی، کارمند اهل ستول، می‌گوید «دولت خیلی سریع در بازار ماسک ثبات ایجاد کرد و راه جدیدی برای خرید آن به وجود آورد. خیلی جاها دمای بدن را هنگام ورود می‌سنجند. دولت و مقامات بهداشتی تلاش زیادی برای مقابله با این بیماری کرده‌اند و مردم بیمه خصوصی نیز در کره جنوبی متداول است و ۷۷ درصد مردم برای مواردی که تحت پوشش سرویس بیمه سلامت ملی نیست از آن استفاده می‌کنند. البته دکتر سو می‌گوید این بیمه‌ها در بعضی موارد مردم را به استفاده از درمان‌های پرهزینه‌ای ترغیب می‌کنند که واقعا نیاز نیست.

دکتر سو می‌گوید «شیوع این بیماری مشخصاً رو به کاهش است. مردم دوباره به محیط‌ها عمومی برگشته‌اند، اما همه هنوز از ماسک استفاده می‌کنند.»

ونگ-چونگ وانگ اهل دنگو است که یکی از

که علائم شدید داشته باشند، اما درمانگاه‌های محلی از همه مراجعان سی‌تی اسکن می‌گیرند. دکتر میکا واشیو، پزشک ساکن توکیو، می‌گوید «سی‌تی اسکن وجود سینه‌پهلو را حتی در بیماران بدون نشانه بیماری هم نشان می‌دهد و بیمار می‌تواند خیلی سریع برای درمان اقدام کند. این یکی از دلایل کمی موارد وخیم بیماری در ژاپن است.»

از طرف دیگر، فرهنگ سلامت‌محور ژاپن نیز به کم کردن ضربه کووید-۱۹ کمک کرده است. او می‌گوید «خیلی از ژاپنی‌ها پیش از این هم از ماسک استفاده می‌کردند، مخصوصاً در بهار و زمستان. ۶۰ درصد مردم هم سالانه برای بررسی وضعیت سلامتی خود به پزشک مراجعه می‌کنند و سعی می‌کنند زندگی سالمی داشته باشند. این هم دلیل دیگری برای کمی موارد وخیم است.»

البته همه چیز بر وفق مراد نیست. دکتر واشیو اشاره می‌کند که در شرایط عادی خیلی از این بیماران باید در بیمارستان بستری می‌شدند، اما اولویت فعلی کشور خالی نگه داشتن تخت‌ها برای موارد وخیمتر است.

کره جنوبی این کشور که در رتبه چهارم قرار دارد به خاطر تجربه مهار شیوع بیماری مرس در سال ۲۰۱۵ وضعیت خوبی برای برخورد با کووید-۱۹ داشت. بیمارستان‌ها و دیگر مراکز درمانی امکانات لازم را در اختیار داشتند و آموزش دیده بودند. از ۴۵۰ هزار نفر تست گرفته شده است و تعداد مبتلایان جدید کمتر شده است.

در سراسر دنیا بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها به خط مقدم مبارزه با کووید-۱۹ تبدیل شده‌اند. اما موفقیت در این مبارزه عمدتاً به کارآمدی نظام درمانی هر کشور بستگی دارد.

بین توانایی یک کشور در مهار ویروس و توان نظام درمانی آن کشور ارتباط قابل توجهی وجود دارد.

تصمیم گرفتیم برای این گزارش به «شاخص رفاه لگاتوم» رجوع کنیم و عملکرد برخی از کشورهای تراز اول در حوزه سلامت را بررسی کنیم. این شاخص با ترکیب وضعیت در ۹ حوزه مختلف، از جمله سلامت، کشورها را بر اساس سطح رفاه رتبه‌بندی می‌کند.

به همین منظور پای صحبت پزشکان و ساکنان بعضی از کشورهای بالای جدول نشستیم تا بفهمیم نظام درمانی چگونه به آن‌ها در مدیریت ویروس و عواقبش کمک کرده است، در آینده با چه چالش‌هایی باید روبه‌رو شوند، و محلی‌ها چه حس نسبت به زندگی در آن کشور دارند.

ژاپن ژاپن جایگاه دوم را در حوزه سلامت دارد و به خاطر برخورد اولیه‌اش با کووید-۱۹ با تمجید بسیاری روبه‌رو شده بود. البته اخیراً بر سرعت رشد تعداد مبتلایان افزوده شد و به همین خاطر دولت اعلام وضعیت اضطراری کرد. با این حال هنوز به خانه‌نشینی اجباری روی نیابوده است، چرا که نظام درمانی ژاپن توانسته است ویروس را در مراحل نخست بیماری مهار کند.

تست کرونا در ژاپن صرفاً به افرادی ارائه می‌شود

# AUST ARIA PTY LTD

## FOOD IMPORTS



## بیسکویت فرخنده

### با چهار طعم متفاوت

### در کلیه فروشگاههای مواد غذایی

## پخش از Aust Aria

## Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com







# در صورت تماس با فرد مبتلا به کروناویروس سریع تر از این موضوع آگاه شوید

COVIDSAFE  
+ COVIDSAFE +

همین امروز اپ COVIDSafe  
را دانلود کنید

از وبسایت [health.gov.au](https://health.gov.au) دیدن کنید



اپ COVIDSafe را امروز دانلود کنید تا به کارکنان بهداشت ما کمک کنید تا در صورت تماس با فرد مبتلا به کروناویروس این موضوع را سریعاً به شما اطلاع دهند و با این کار خود و جامعه خود را حفظ کنید.

COVIDSafe ضمن آنکه به موجب قانون از حریم خصوصی شما محافظت می کند، در صورتی که مجبور باشید بیرون بروید به صورتی مطمئن اطلاعات سایر کاربرانی که در نزدیکی آنها بوده اید را نگه می دارد. بنابراین، اگر نتیجه آزمایش کروناویروس آنها مثبت باشد، به شما اطلاع داده می شود. این به ما کمک می کند تا سریع تر جلوی گسترش را بگیریم تا همه بتوانیم به چیزهایی که دوست داریم برگردیم.

تصویب شده توسط دولت استرالیا، کانبرا



اپ COVIDSafe را  
دانلود کنید





Shiraz Supermarket in Adelaide

ادلید

## سوپرمارکت شیراز در ادلید

در خدمت شما

عرضه کننده خواروبار و کلیه مواد غذایی مورد نیاز با کیفیت برتر



ساعات کار: دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه ها از ساعت ۹ صبح تا ۷ شب

پنجشنبه از ۹ صبح تا ۹ شب | شنبه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر | یکشنبه از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر

Ph: 08 8377 4338 | 0430 400 409

Shop 4&amp;5, 1520 Main South Road, Sturt, S.A 5047

## به این دلایل شکلات تلخ بخورید



**برای مادران و نوزادان بسیار مفید است**  
یک مطالعه فلاندی نشان داده که شکلات باعث کاهش استرس زنان باردار می‌شود و نوزادان مادری که در دوران بارداری شکلات مصرف می‌کنند، بیشتر از نوزادان دیگر، می‌خندند.

**از خطر ابتلا به دیابت جلوگیری می‌کند**  
مصرف شکلات تلخ برای بهبود حساسیت به انسولین تأیید شده است. بنابراین شکلات تلخ در حالت معمول ممکن است در تأخیر یا جلوگیری از خطر ابتلا به دیابت مفید باشد.

**برای سلامت پوست مفید و موثر است**  
فلاونول‌های موجود در شکلات می‌توانند پوست را در مقابل آسیب‌های خورشید محافظت کرده و شما را در داشتن پوستی شاداب، زنده و جوان یاری کنند.

**برای مغز شما مفید است**  
تصور می‌شود که میزان فلاونوئیدها با کم شدن حافظه در افراد مسن کاهش می‌یابد. به دلیل وجود این ماده در شکلات تلخ، و ویژگی‌های ضدالتهابی آن در درمان آسیب‌های مغزی نیز مفید است.

**به شما احساس خوشحالی می‌دهد**  
شکلات حاوی فیل‌آپتالین (PEA) است، این همان ماده‌ای است که مغز هنگام عاشق شدن، ترشح می‌کند.  
فیل‌آپتالین مغز شما را تشویق می‌کند تا آندورفین‌های حس خوب را رها سازد.  
مطالعه‌ای که دیدید، شکلات دارای مزیت‌های گزیده درمانی امیدبخشی در درمان بیماری میوپاتی میتوکندریال است.  
محققان تأکید می‌کنند که نیاسین و NAD+ از بهبوددهندگان مؤثر متابولیسمی هستند.

مصرف می‌کرده‌اند، خطر سکنه قلبی تا یک سوم کاهش یافته است. مطالعات بعدی نیز نشان داده است که علاوه بر سکنه قلبی، مصرف شکلات خطر ابتلا به سکنه مغزی را نیز کم می‌کند.

**باعث رفع سرفه می‌شود**  
شکلات نیز همانند کدئین به‌دلیل تئوبرومین موجود در آن، سرفه را متوقف می‌کند. ماریا بلوس، استاد بخش داروشناسی در موسسه ملی قلب و ریه در لندن، می‌گوید:  
«شکلات علاوه بر طعم دلنشینی که دارد، هیچ‌گونه عارضه جانبی منفی ندارد، در حالیکه کدئین باعث می‌شود تا افراد اغلب احساس خواب‌آلودگی و کسل بودن کنند»

**حاوی املاح معدنی است**  
شکلات تلخ حاوی مواد معدنی سودمندی از جمله پتاسیم، روی و سلنیوم است؛ همچنین ۱۰۰ گرم شکلات تلخ، تقریباً ۶۷ درصد از آهن مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.

**میزان کلسترول را کاهش می‌دهد**  
شکلات می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. این یک واقعیت است! عصب‌شناس معروف، ویل کلاور می‌گوید:  
«خوردن تکه کوچکی از شکلات، ۲۰ دقیقه قبل از غذا، هورمون‌هایی را در مغز ترشح می‌کند که از خوردن چند تکه شکلات، به‌ویژه شکلات تلخ دریغ نکنید.

خواص شکلات تلخ بسیار زیاد است. خوردن شکلات، بر اساس آنچه که سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است باعث افزایش سلامت روح و روان و همینطور تندرستی جسم می‌شود. شکلات ماده غذایی خوشمزه که کوچک و بزرگ آن‌را دوست دارند علاوه‌بر اینکه بسیار پرطرفدار است، برای سلامتی ما نیز ماده غذایی بسیار ارزشمندی شمرده می‌شود. خواص شکلات به‌قدری زیاد و حائز اهمیت است که نمی‌توان تشکیل شده و علاوه‌بر ارزش غذایی بالا، شکلات عادی از موادی همچون کاکائو، قند، کره کاکائو، چربی‌ها، آمالوسین‌ها و طعم‌دهنده‌ها تشکیل شده و علاوه‌بر ارزش غذایی بالا، به‌عنوان یک منبع انرژی غنی نیز محسوب می‌شود. بوی شکلات باعث افزایش امواج مغزی و خود موجب آرامش می‌شود. شکلات دارای اثر ضد باکتریایی روی دهان است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

از این لحظه به بعد، هنگام خوردن شکلات احساس گناه نخواهید کرد! چرا که علی‌رغم شهرت بدی که در افزایش وزن دارد و در اصل اینگونه نیست، فواید سلامتی بی‌شماری با این محصول شیرین نیز در ارتباطند.  
**محافظت از قلب**  
برای قلب و گردش خون بسیار مناسب است مطالعه جدیدی نشان داده که شکلات تلخ به عروق خونی کمک کرده و از چسبیدن گلوله‌های سفید به دیواره‌های رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند. هر دو مورد ذکر شده از عوامل شایع عفونت‌های شریانی است که خواص شکلات نقش به‌سزایی در بهبود آن‌ها دارد. همچنین در یک مطالعه ۹ ساله سوئدی که بیش از ۳۱ هزار زن را مورد بررسی قرار داده، معلوم شد که افرادی که هفته‌ای یک یا دو بار شکلات تلخ

**۹. داشتن پوست سالم با مصرف ساردین**  
از آنجایی که ساردین، به بافت سلولی بدن ما کمک می‌کند، پس آنها سلول‌های پوستی ما را نیز تقویت کرده و پوست ما را بهبود می‌بخشد. آنها فقط التهاب پوست را کاهش نمی‌دهند، بلکه ظاهر پوست را نیز بهبود می‌دهند.

**۱۰. مصرف ماهی ساردین برای تقویت سیستم ایمنی**  
همانطور که پیشتر، در مورد آن صحبت کردیم، ساردین غنی از سلنیوم است و اگر بدن کمبود سلنیوم داشته باشد، می‌تواند ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های قلبی، اختلالات خلقی، مشکلات تیروئید و مشکلات تولید مثلی را به همراه داشته باشد بنابراین، مصرف ساردین می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های متعدد، کمک خوبی باشد.

**۱۱. کاهش خطر ابتلا به ماکولا با مصرف ماهی ساردین**  
AMD یا دژنراسیون ماکولا، مربوط به سن و وضعیتی است که پس از سن ۵۰ سالگی رخ می‌دهد. AMD و دژنراسیون شبکیه در طول سال‌ها، به تدریج بینایی را از بین می‌برد. مطالعات نشان می‌دهد، که مصرف ساردین می‌تواند خطر ابتلا به این مشکلات را کاهش دهد. به چه روش‌هایی می‌توان ماهی ساردین را مصرف کرد؟

شما می‌توانید ساردین را سرخ یا کباب کنید اگر مردم، آنها را کنسرو شده از منازره‌ها می‌خرند، اما ساردین را میتوان تازه هم خریداری کرد، که تازه آن همیشه بهتر است، بهتر است که ماهی‌های پرورشی نخورید، مثل ماهی‌هایی که در مراکز پرورش ماهی و مزرعه‌ها پرورش داده می‌شوند، زیرا حاوی مواد مغذی کم‌تر و سموم بیشتری هستند ماهی‌های پرورشی، با غلات و آنتی‌بیوتیک پرورش می‌یابند، که مقدار زیادی از ارزش تغذیه‌ای آنها را از بین می‌برد.  
این ماهی‌های کوچک، مقرون به صرفه و بسیار مغذی هستند، به همراه تقویت اختلالات خلقی و سایر مسائل سلامتی، که ناشی از کمبود مواد مغذی هستند ساردین، بهترین و طبیعی‌ترین راه برای حفظ سلامت بدن و ذهن ما است و دارای مولتی ویتامین‌های طبیعی مختلفی نیز هستند.

PH کمک می‌کند. ویتامین D برای ساختار استخوان ما حیاتی هستند، زیرا به جذب کلسیم مفید، از چربی تشکیل شده است، بنابراین چربی‌های امگا ۳، می‌توانند نقش حیاتی در حفظ سلامتی مغز ایفا کنند. بسیاری از مطالعات، نشان می‌دهند که نسبت مناسب این چربی‌ها می‌تواند در حفظ سلامت روان ما موثر باشد تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش اسید چرب امگا ۳ منجر به افسردگی و اضطراب می‌شود.

**۶. کاهش التهاب**  
التهاب، ریشه بسیاری از بیماری‌ها است، به عنوان مثال، التهاب در مفصل باعث آرتروز می‌شود، شما می‌توانید با جلوگیری از التهاب، از ابتلا به بیماری‌های مختلفی جلوگیری کنید.

ساردین، حاوی اسیدهای چربی به نام EPA و DHA است، که بدن برای کاهش التهاب را به راحتی از طریق مصرف ساردین دریافت کند این مواد مغذی، در حفظ سلامت کلی انسان نقش مهمی ایفا می‌کنند. ویتامین B۱۲، یک ویتامین محلول در آب است، که به مغز و عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کند ؛ در حفظ سلامت عضلات و سلول‌های سالم نقش دارد و همچنین به سلول‌هایی در روند ساخت DNA هستند، کمک رسانی می‌کند و از کم خونی مگالوبلاستیک جلوگیری می‌کند، کم خونی‌ای که فرد را خسته و ضعیف می‌کند سلنیوم، همچنین به عنوان «آنتی‌اکسیدان است» شناخته می‌شود، از آسیب‌های رادیکالی جلوگیری می‌کند همچنین از ابتلا به انواع مختلف سرطان‌ها، مانند سرطان روده بزرگ و پروستات جلوگیری می‌کند.

**۷. جلوگیری از بیماری‌های قلبی با مصرف ماهی ساردین**

وجود ساردین در رژیم غذایی شما، می‌تواند شما را در برابر مشکلات مختلف قلبی عروقی محافظت کند ساردین‌های روغنی، می‌توانند سلول‌های تری‌گلیسرید را کاهش دهند، HDL حافظتی را افزایش دهند، باعث کاهش التهاب شود و آریتمی قلب را کاهش دهد، که می‌تواند مرگبار باشد.

**۸. ماهی ساردین به کاهش وزن کمک می‌کند**

ساردین‌ها حاوی پروتئین بالا هستند، حدود ۳ اونس ساردین، ۲۳ گرم پروتئین به بدن ما ارائه می‌دهد این پروتئین کم‌کالری، برای افرادی که نیاز به کاهش وزن دارند مفید است. به دلیل اینکه آنها غنی از مواد مغذی هستند و به حفظ متابولیسم سالم کمک می‌کنند، مطمئن باشید چیزی است که بدن ما برای انجام بهتر عملکرد خود، به آن نیاز دارد.

## چربی‌های اضافی بدن را با مصرف این ۱۲ ویتامین بسوزانید



نیست. افرادی که این چربی‌ها را می‌خورند، جریان خوب بهتر و قلب سالم‌تری دارند. این چربی همچنین گرسنگی را سرکوب می‌کند و به شما در کاهش وزن کمک می‌کند.

**ویتامین سی**  
این آنتی‌اکسیدان قدرتمند به سوخت و ساز بدن و کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و بدن را از استرس اکسیداتیو ناشی از ورزش محافظت می‌کند. همچنین به بدن کمک می‌کند تا آهن را جذب کند و از عفونت‌ها محافظت می‌کند.

منابع خوب ویتامین سی: فلفل سبز، کلم‌بروکلی، مرکبات

**سلنیوم**  
این ماده معدنی به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن، مبارزه با سرطان و جلوگیری از بیماری‌های قلبی ضروری است. همچنین می‌تواند روحیه شما را حفظ کند، از افسردگی جلوگیری کند و از آسیب رادیکال آزاد در ترمینال ژن‌برداری جلوگیری کند.

**ویتامین B۱۲**  
این ویتامین در تشکیل گلبول‌های قرمز و تبدیل مواد غذایی به انرژی نقش دارد. همچنین تضمین می‌کند که مغز و ماهیچه‌ها با هم ارتباط برقرار کنند، که بر رشد و هماهنگی ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد. منابع خوب ویتامین B۱۲: تخم مرغ، گوشت، شیر و مواد معدنی

از اختلالات خلقی، مانند: افسردگی، اضطراب و اختلال دو قطبی جلوگیری می‌کنند: ۶۰ درصد مغز، از چربی تشکیل شده است، بنابراین چربی‌های امگا ۳، می‌توانند نقش حیاتی در حفظ سلامتی مغز ایفا کنند. بسیاری از مطالعات، نشان می‌دهند که نسبت مناسب این چربی‌ها می‌تواند در حفظ سلامت روان ما موثر باشد تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش اسید چرب امگا ۳ منجر به افسردگی و اضطراب می‌شود.

**۴. غنی از مواد معدنی و ویتامین‌ها**

می‌توانید، ویتامین B۱۲، ویتامین D، کلسیم و سلنیوم که مواد مغذی ضروری بدن ما هستند را به راحتی از طریق مصرف ساردین دریافت کنید این مواد مغذی، در حفظ سلامت کلی انسان نقش مهمی ایفا می‌کنند. ویتامین B۱۲، یک ویتامین محلول در آب است، که به مغز و عملکرد سیستم عصبی کمک می‌کند ؛ در حفظ سلامت عضلات و سلول‌های سالم نقش دارد و همچنین به سلول‌هایی در روند ساخت DNA هستند، کمک رسانی می‌کند و از کم خونی مگالوبلاستیک جلوگیری می‌کند، کم خونی‌ای که فرد را خسته و ضعیف می‌کند سلنیوم، همچنین به عنوان «آنتی‌اکسیدان است» شناخته می‌شود، از آسیب‌های رادیکالی جلوگیری می‌کند همچنین از ابتلا به انواع مختلف سرطان‌ها، مانند سرطان روده بزرگ و پروستات جلوگیری می‌کند.

**۵. ساردین‌ها و استخوان دوست هستند**

در میان سایر مواد معدنی، کلسیم، ویتامین D و فسفر برای حفظ استخوان‌های سالم ضروری هستند ساردین‌ها، غنی از این سه ماده معدنی هستند که از دست رفتن مواد معدنی موجود در استخوان‌ها، جلوگیری می‌کنند و به بهبودی آنها بعد از جراحی کمک می‌کنند. تقریباً ۹۹ درصد کلسیم ما، در استخوان‌ها ذخیره می‌شوند که به عنوان یک منطقه ذخیره سازی عمل می‌کند و در صورت نیاز، کلسیم به جریان خون منتقل می‌شود، کلسیم نه تنها برای استخوان‌ها ما مهم هستند، بلکه برای سیستم عصبی ما نیز حیاتی هستند. کلسیم نقش مهمی در جلوگیری از لخته شدن خون دارد و به حفظ تعادل هورمونی، انتقال سیگنال‌های عصبی، انقباض عضلانی و برای حفظ سطح

خواص سلامتی ساردین، شامل حفظ سطح قند خون، حفظ سلامت روانی، ارائه مواد معدنی و ویتامین‌ها به بدن، کاهش التهاب، جلوگیری از بیماری‌های قلبی و کمک به کاهش وزن است، اما این تنها فواید و خواص ماهی ساردین خوشمزه نیست دیگر مزایای سلامتی اش، شامل: تقویت پوست، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر دژنراسیون ماکولا است.

**ماهی ساردین چیست؟**  
ساردین‌ها، ماهی‌های روغنی کوچکی هستند که دارای مقدار زیادی مواد مغذی می‌باشند آنها، به طور معمول در کنسروها عرضه می‌شوند و برای بوی تند و طعم و مزه خود، بدنام هستند اما این غذای دریایی به دلیل ارزش غذایی خود، ارزشمند است. خبر خوب، این است که بو و طعم قوی را می‌توان با روش‌های مختلف آشپزی کاهش داد، چرا که این غذای دریایی برای تمام رژیم‌ها، لازم و ضروری است.

**۱. غنی از مواد مغذی**  
مغذی‌ها موادی هستند که ارگان‌ها را و به طور ویژه و در سطح بالا تغذیه رسانی می‌کند انسان‌ها، به سه نوع اصلی از مغذی‌ها نیاز دارند: کربوهیدرات‌ها (قند)، چربی‌ها و پروتئین‌ها در ۱ اونس از ساردین، می‌توانید تقریباً ۲۳ گرم پروتئین، ۱۰.۵ گرم چربی و ۱۱۴ گرم چربی اشباع شده، دریافت کنید بنابراین، می‌توانیم بگوییم که آنها برای افرادی که قصد کم کردن وزن خود را دارند، مناسب است. تحقیقات نشان می‌دهد، که اسید‌های چرب امگا ۳، کلسترول را به سطح سالم کاهش می‌دهد و این امر ساردین را برای سیستم قلبی عروقی مفید ساخته است.

**۲. ماهی ساردین برای حفظ سطح قند خون**  
چربی و پروتئین‌های سالم در ساردین، به تنظیم قند خون کمک می‌کنند مصرف ساردین با غذاهایی که غنی از کربوهیدرات هستند، مانند: نان، باعث کاهش قند می‌شود غذاهایی که غنی از چربی‌ها و پروتئین‌های ضروری هستند، برای افرادی که دیابت یا سایر مشکلات مرتبط با انسولین را دارند، مهم است.

**۳. حفظ سلامت روانی با مصرف ساردین**  
سلامت روان، همانند سلامت جسمی، برای سلامتی کلی انسان بسیار مهم است ساردین‌ها، غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، آنها

برای سوزاندن چربی‌های اضافی بدن و ساختن ماهیچه‌های قوی علاوه بر ورزش کردن تغذیه هم بسیار دخیل است. می‌توانید با مصرف برخی ویتامین‌ها سوخت‌وساز بدن خود را بالا ببرید و چربی‌های بیشتری بسوزانید.  
مواد مغذی و ویتامین‌های طبیعی وجود دارند که فقط کافی است آن‌ها را به رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم. آنقدرها هم کار سختی نیست که علاوه بر لذت از غذا خوردن، چربی بسوزانیم و ماهیچه‌های خودمان را برای زندگی کردن و قدرت جسمانی بیشتر تقویت کنیم.

**کلسیم**  
کلسیم نه تنها برای استخوان‌ها و دندان‌های قوی لازم است، بلکه برای انقباض ماهیچه‌ها و سوخت و ساز انرژی هم ضروری است. تحقیقات نشان می‌دهد کمبود کلسیم باعث آزاد شدن کلسترول می‌شود، یعنی هورمونی که باعث می‌شود شما نتوانید چربی را ذخیره کنید! منابع خوب کلسیم: پنیر، بادام، دانه کنجد، ساردین، ماست

**بیوتین**  
بیوتین نقش مهمی در تبدیل کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها به انرژی دارد. همچنین به سالم نگاه داشتن مو و پوست کمک می‌کند. منابع خوب بیوتین: کره بادام‌زمینی، جو دوسر، زرده تخم‌مرغ، فندق، بادام

**آهن**  
آهن بخشی از هموگلوبین را تشکیل می‌دهد، رنگدانه‌ای که اکسیژن را از ریه‌ها به عضلات منتقل می‌کند. همچنین برای حفظ سطح بالای انرژی بسیار ضروری است و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. منابع خوب آهن: زردآلوی خشک، ساردین، غلات سبوس‌دار، اسفناج

## جلوگیری از پیری کلیه و کبد با ویتامین B۳



شکل مؤثری موجب افزایش NAD+ خون هم در افراد سالم و هم در بیماران می‌شود. نیاسین، NAD+ را هم در خون و هم در عضله بیماران در سطح نرمال حفظ می‌کند و موجب بهبود قدرت عضلات بزرگ و ظرفیت اکسایشی میتوکندریال می‌شود. نتایج این مطالعه بیانگر آن است که نیاسین گزیده درمانی امیدبخشی در درمان بیماری میوپاتی میتوکندریال است.  
محققان تأکید می‌کنند که نیاسین و NAD+ از بهبوددهندگان مؤثر متابولیسمی هستند.

تغییردهنده مولکولی متابولیسم بین حالت گرسنگی و رشد هستند. تحقیق جدید، محققان میزان NAD+ را هم در خون و هم در عضله بیماران مبتلا به میوپاتی میتوکندریال کاهش دادند.  
«سومالاین وارتنووارا»، سرپرست تیم تحقیق، به میوپاتی میتوکندریال به تعویق می‌اندازد. این بیماری یک بیماری پیشرونده است که هیچ درمان قطعی ندارد.  
اخیراً انواع ویتامین B۳ به عنوان تقویت کننده‌های متابولیسم انرژی در موش‌ها به اثبات رسیده اند. این ویتامین‌ها پیش ماده NAD+

موسوم به نیاسین دارای تأثیر درمانی در بیماری پیشرونده عضلانی است. تیمی از دانشمندان بین‌المللی به سرپرستی دانشگاه هلسینکی فنلاند پی بردند ویتامین B۳ روند پیشرفت بیماری را در بیماران مبتلا به میوپاتی میتوکندریال به تعویق می‌اندازد. این بیماری یک بیماری پیشرونده است که هیچ درمان قطعی ندارد.  
اخیراً انواع ویتامین B۳ به عنوان تقویت کننده‌های متابولیسم انرژی در موش‌ها به اثبات رسیده اند. این ویتامین‌ها پیش ماده NAD+

**فلز مس**

به عنوان سومین ماده معدنی موجود در بدن، مس به محافظت از سیستم قلبی و عروقی، عصبی و اسکلتی کمک می‌کند. همچنین تاندون‌های مورد نیاز برای بلند کردن وزنه‌ها را تقویت می‌کند.  
منابع خوب مس: بادام زمینی، ساردین در سس گوجه فرنگی، دانه آفتابگردان

**منیزیم**

منیزیم که در ماهیچه‌ها، بافت‌های نرم و مایعات بدن وجود دارد، نقش مهمی در انقباض عضلات دارد و به تقویت سطح انرژی شما کمک می‌کند. همچنین می‌تواند خستگی و گرفتگی عضلات را کاهش دهد.

منابع خوب منیزیم: سبزیجات برگ سبز، سیر، دانه‌ها، آجیل، سبوس

**ریبوفلاوین**

ریبوفلاوین همچنین به عنوان ویتامین B۲ شناخته می‌شود. ریبوفلاوین از تجزیه پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی‌هایی که به انرژی تبدیل شده‌اند کمک می‌کند و همچنین از آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن پشتیبانی می‌کند.  
منابع خوب ریبوفلاوین: ذرت، اسفناج، تخم مرغ، مرغ

**فلز روی**

روی بدن شما را قادر به تولید تستسترون عضله‌سازی می‌کند. همچنین باعث بهبودی عملکرد ورزشی می‌شود. این فلز همچنین باروری را افزایش می‌دهد و تعداد سلول‌های ضد عفونت شما را افزایش می‌دهد.  
منابع خوب فلز روی: گوشت قرمز، تخم مرغ، تخم کدو، پنیر





# جدا ماندن ما را با یکدیگر نگه میدارد

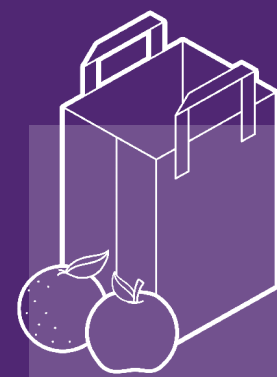
سپاسگذاریم ویکتوریا در نتیجه تلاشهایمان، توانستیم سختگیرها را باز نگری کنیم و حالاً میتوانیم 5 دلیل برای خروج از منزل داشته باشیم.



کار و تحصیل اگر  
که قابل انجام در  
منزل نیست



مراقبت کردن یا  
دریافت مراقبت



خرید مواد  
غذایی و مایحتاج  
که نیاز دارید



دیدار از دوستان  
و اقوام فقط در  
صورت نیاز

تا پنج نفر مهمان



ورزش و  
تفریحات در  
فضای آزاد

تا ده نفر

اما لطفاً از عقل سلیم و حس خود استفاده کنید، چرا که مساله جان انسانها در میان است. اگر میتوانیم در منزل بمانیم باید در منزل بمانیم. برای اینکه اگرچه پیشرفت خوبی داشته ایم، ولی هنوز راه بیشتری در پیش روست که باید برویم. و جدا ماندن ما را در کنار یکدیگر نگاه میدارد.

برای اطلاع از محدودیتهای اخیر از وبسایت زیر دیدن کنید:  
**[coronavirus.vic.gov.au/FARSI](https://coronavirus.vic.gov.au/FARSI)**

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne







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

**BEST WAY**  
SUPERMARKET



همین تماس‌ها و فعالیت‌ها به راه انداخته شد. مقامات اطلاعاتی و کارمندان امنیتی‌ای و کاخ سفید در دوران اوپاما عقیده دارند که عملکردشان بر پایه این اسناد و مدارک کاملاً موجه بوده است. اما از نظر ترامپ و حامیانش این بی‌ابرویی‌ها و ادعاها فقط و فقط تأییدکننده کارهای خلاف و پنهان‌کاری آن‌ها است. ترامپ در پی انتشار خبر مربوط به آقای فلین در کاخ سفید گفت «اکثر در چند هفته آینده شاهد اتفاقات زیادی باشیم اصلاً تعجب نخواهم کرد.» این تازه شاید شروع پرخاش‌ها در دعوا بر سر آقای فلین باشد.

افبی‌ای جیمز کومی و رئیس سابق اداره اطلاعات ملی جیمز کلیر به شخص آقای ترامپ، سیاست‌ها و ریاست‌جمهوری او وارد شده است. در ماه‌های پایانی سال ۲۰۱۶، دولت آمریکا داشت هشدارهای نگران‌کننده‌ای درباره تلاش‌های روسیه برای مداخله در انتخابات ریاست‌جمهوری آن سال از نهادهای اطلاعاتی خود دریافت می‌کرد، تلاش‌هایی که بعداً توسط رابرت مولر، دادستان ویژه، به تقصیل بررسی شد. او در عین حال مدارکی کشف کرد که نشان می‌داد کارزار انتخاباتی آقای ترامپ با شهروندان روسیه در ارتباط بوده است. تحقیقات افبی‌ای به منظور بررسی

آیا اوپاما مستحق اتهاماتی است که ترامپ به او وارد کرده است؟ دونالد ترامپ همیشه معتقد بوده است که تحقیقات درباره تلاش روسیه برای دخالت در انتخابات ۲۰۱۶ خودشان را به کار برنامهای بوده است برای تضعیف مشروعیت خود. جسی هم می‌کند که حق دارد، چرا که مدارکی وجود دارد که نشان می‌دهد بعضی از اعضای تیم تحقیقاتی افبی‌ای پیش از انتخابات منتقد آقای ترامپ به عنوان نامزد انتخاباتی بوده‌اند. مسائل دیگری نیز به این جیس دامن زدند. از جمله انتقاداتی که توسط خود آقای اوپاما، رئیس سابق

# دعوی جدید اوباما و ترامپ بر سر چیست؟



به افتضاح واکنش گرفت در زمان نیکسون در رابطه با ادعاهایش استفاده کرد و فلالان محافظه‌کار شناخته‌شده و گروه‌های حامی ترامپ نیز خیلی سریع به استفاده از این هشتک روی آوردند. البته این واژه پیش از این استفاده شده بود، اما در یک روز بیش از ۲ میلیون بار توییت شد که خود نشانه قدرت و نفوذ رئیس‌جمهور در شبکه‌های اجتماعی است. این هشتک مدتی است که در محافل کوچک و گمنام دست راستی استفاده می‌شود، مخصوصاً بین اقلیتی از هواداران سرخست آقای ترامپ، اما هرگز خارج از گروه‌های کوچک مرسوم نبود. افزایش استفاده از آن اوایل یکشنبه به وقت آمریکا شروع شد و ۸۶ درصد موارد آن هم ریتوییت بود که نشان می‌دهد اقدامی نسبتاً سازمان‌یافته بوده است. البته مدرکی که نشان دهد از بات‌های توییتری استفاده شده بود وجود ندارد.

چرا به اتهامات آقای فلین رسیدگی نشد؟ تصمیم عدم بررسی اتهام شهادت دروغ آقای فلین توسط یکی از وکلای دولت آمریکا گرفته شد که از طرف ییل باره، دادستان کل ایالات متحده، برای

دروغ متهم شده باشد و این شکلی قسر در برود. این چیزهاست که شما را بابت اتفاقی که دارد برای دولت ترامپ موجی از ادعاهای متقابل را به همراه داشته است و رئیس‌جمهوری فعلی و سابق نیز در مرکز این دعواها قرار دارند. مایکل فلین در ابتدای ریاست‌جمهوری دونالد ترامپ مجبور شد به خاطر دروغ گفتن به مایک پنس، معاون رئیس‌جمهور، درباره تماس‌هایش با مقامات دولتی روسیه از مقام خود استعفا دهد.

او در عین حال اعتراف کرد که به ماموران افبی‌ای که روابط کارزار انتخاباتی آقای ترامپ و روسیه را بررسی می‌کردند نیز دروغ گفته است. اما انگار این ژنرال سه ستاره بعد از چند سال دعوی حقوقی حالا به کل تیره شده است.

آقای اوپاما عمدتاً در قبال اقدامات جانشینش سکوت کرده است، اما در جریان کنفرانسی مجازی که روز جمعه با شرکت ۳ هزار نفر از کارمندان و مقامات دولت سابق برگزار شد و جزئیاتش به بیرون درز کرده است دست از تعارف برداشت.

تصمیم عجیب وزارت دادگستری برای نادیده گرفتن کلیه اتهامات مایکل فلین، مشاور امنیت ملی سابق دونالد ترامپ موجی از ادعاهای متقابل را به همراه داشته است و رئیس‌جمهوری فعلی و سابق نیز در مرکز این دعواها قرار دارند.

مایکل فلین در ابتدای ریاست‌جمهوری دونالد ترامپ مجبور شد به خاطر دروغ گفتن به مایک پنس، معاون رئیس‌جمهور، درباره تماس‌هایش با مقامات دولتی روسیه از مقام خود استعفا دهد.

او در عین حال اعتراف کرد که به ماموران افبی‌ای که روابط کارزار انتخاباتی آقای ترامپ و روسیه را بررسی می‌کردند نیز دروغ گفته است. اما انگار این ژنرال سه ستاره بعد از چند سال دعوی حقوقی حالا به کل تیره شده است.

آقای اوپاما چه می‌گوید؟ تصمیم عدم بررسی اتهام شهادت دروغ آقای فلین توسط یکی از وکلای دولت آمریکا گرفته شد که از طرف ییل باره، دادستان کل ایالات متحده، برای

## 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](http://www.persianherald.com.au/Persian Herald Weekly)

علی همدانی

# گفتگوی اختصاصی با ریچارد گرزل، رییس تشکیلات اطلاعاتی آمریکا

فعال دارد می‌گوید پیام‌های زیادی از دگرباشان ایرانی دریافت می‌کند: "سیاستی که ما پیش گرفتیم در راستای محافظت از آمریکا و مردم آمریکاست. کسی منکر این نیست که رژیم اسلامی ایران آمریکایی‌ها، نظامیان کشورمان و کشورهای دوست آمریکا را در منطقه و جهان هدف قرار می‌دهد. ما باید از منافع خودمان محافظت کنیم و تصور می‌کنیم این سیاست درستی است. اما منکر این نیستیم که در این میان ممکن است این سیاست ما افرادی مانند فلالان دگرباش که قصد اصلاح امور در کشورشان، ایران، را دارند و از کشورشان گریخته‌اند را هم تحت تأثیر قرار دهد. من با این فلالان در تماس و از آنها پیام دریافت می‌کنم که از ما به طور مکرر می‌خواهند درباره شیوه برخورد رژیم ایران در دگرباشان صحبت کنیم. اینجا می‌خواهم یک بار دیگر بگویم که کارزار جرم زدایی از همجنسگرایی دولت آمریکا فقط مختص ایران نیست. ۶۸ کشور دیگر هم هستند. من مرتب مصایب دگرباشان در این کشورها را در ملاقات با مقامات این کشورها مطرح می‌کنم." ریچارد گرزل که سالها سخنگوی نمایندگی آمریکا در سازمان ملل متحد در زمان ریاست جمهوری جرج دبلیو بوش هم بوده، راه همواری را در عرصه سیاست طی نکرده است. می‌توان تصور کرد که رقابت‌های سیاسی برای او پر پیچ و خم تر بوده است. سیاستی که او کوشیده از آن در جهت توانمندسازی جامعه رنگین‌کمانی هم استفاده کند. او می‌گوید آزادی در آمریکا باعث شده تا رنجی که دگرباشان در سراسر جهان می‌کشند را بهتر ببیند و لمس کند. او می‌گوید: "من هرگز فراموش نمی‌کنم که در زمانی نه چندان دور، نهاد و سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا، شاید اصلاً به همجنسگرایان اجازه نمی‌دادند که در آنها کار کنند! اصلاً به شما اعتماد نمی‌کردند و همین باعث می‌شد که امکان کار کردن در این نهادها را نداشته باشی. اما امروز اصلی‌ترین نهاد اطلاعاتی آمریکا توسط یک مرد آشکارا همجنسگرا هدایت می‌شود. باید بگویم که من این موفقیت را مدیون دگرباشان دیگری هستم که پیش از من این راه را پیمایان آسان تر کردند. آنها با کوشش‌هایشان گذاشتند تا روی شانه آنها بالا برویم و رشد کنیم.

ما هرگز از خود گذشته‌گی‌های آنها را از یاد نمی‌بریم و امیدوارم روزی وقتی خود به گذشته ام نگاه می‌کنم، شاهد این باشم که راه را برای نسل بعد آسان تر کرده ام و افرادی از جامعه دگرباشان بر شانه من ایستاده اند تا بالا بروند."

کشورهای جهان دارد و آنها را در جمع آوری اطلاعات کمک می‌کند. من این سوال را مرتب مطرح می‌کنم که چگونه می‌توان از این ابزار استفاده کرد." در کارگروهی که به تازگی راه اندازی کردم از همکارانم خواسته ام تا ایده‌ها و شیوه‌هایی را در این زمینه مطرح کنند. نسخه اولیه این ایده‌ها در چند روز آینده حاضر خواهند شد. ما این ایده‌ها را با همه سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا در میان می‌گذاریم تا شیوه کارآمدی را در ارتباطات با کشورهای دیگر انتخاب کنیم. کشورهایی که دگرباشان باید مخفیانه در سایه خطر دستگیر شدن زندگی کنند. با خودم فکر کردم وقتی هم‌نوعان من در این کشورها در عذاب هستند ما باید در غرب بسیار بیشتر کار کنیم! باید یا را از برگزاری مراسم‌ها و یادبودهای شیک در لندن و نیویورک و لوس آنجلس فراتر بگذاریم. من خوشبخت بودم که در کالیفرنیا و آمریکا بزرگ شدم و زندگی کردم. من از طریق شبکه‌های اجتماعی از دگرباشان زیادی از سراسر جهان پیام می‌گیرم که می‌گویند آنها نمی‌توانند آنطور که می‌خواهند زندگی کنند، نمی‌توانند آنطور که می‌خواهند بیرون بروند و معاشرت کنند به خاطر اینکه می‌ترسند دستگیر شوند. این همان نکته‌ایست که دولت ما بر آن تأکید دارد که چرا ۶۹ کشور در جهان با انسان‌ها چنین می‌کنند. عملکرد جمهوری اسلامی ایران در قبال دگرباشان همواره مورد اعتقاد نهادهای حقوق بشری بوده است. قوانین ایران "بر اساس شرع اسلام"، تمایلات همجنسگرایانه را جرم تلقی می‌کنند و افراد می‌توانند در صورت اثبات به داشتن رابطه با همجنس، به مجازات مرگ هم محکوم شوند. در گزارش‌های حقوق بشری، مواردی از اعدام همجنسگرایان هم گزارش شده است. دگرباشان در ایران نه تنها از جانب حکومت که از جانب اجتماع هم مورد تبعیض و فشار قرار دارند.

در سال‌های گذشته بسیاری از دگرباشان از ایران حقوق پناهجویان سازمان ملل متحد در کشوری دیگر، از جمله در آمریکا ساکن شوند. امری که وضع قوانین سخت‌گیرانه مهاجرتی و آنچه به ممنوعیت سفر ایرانی‌ها به آمریکا نامیده می‌شود، سخت‌تر شده است. کشورهای دیگر از جمله کانادا هم در سازمان‌های امنیتی چطور می‌توانیم به این کارزار کمک کنیم. آمریکا ارتباط اطلاعاتی گسترده‌ای با

و دیگر همجنسگرایان در این کشورها به دلیل هویت جنسی و جنسیتشان مجازات نشوند یا مجرم شناخته نشوند." در فهرست بلند کشورهای همجنسگراستیز، نام کشورهای دوست آمریکا هم به چشم می‌خورد. کشورهایی مانند عربستان سعودی، امارات متحده عربی، کویت و کتیا. ریچارد گرزل اما می‌گوید، "دوست و دشمن" فرقی ندارد. او در دیدارهایش با مقامات همه این کشورها، این موضوع را مطرح می‌کند: "مهم نیست که این کشورها در کجای جهان هستند. من همواره در دیدارهایم با مقامات این کشورها این موضوع را مطرح می‌کنم. این بخشی از هدف ماست که دیپلمات‌های آمریکایی را در سراسر جهان تشویق کنیم که به طور مداوم این موضوع را با مقامات کشورها مطرح کنند. نه به عنوان یک موضوع اضافه و حاشیه‌ای، بلکه به عنوان یکی از اولویت‌هایمان. اینجا باید بگویم که این کارزار در حال حاضر روی جرم زدایی از همجنسگرایی و زندگی دگرباشان متمرکز است. ما در این کارزار دنبال تغییر قوانین درباره موضوعات دیگری مثلاً حق ازدواج برای دو همجنس یا برگزاری رژه افتخار نیستیم. آنها هم مسایل مهمی هستند و دیگران روی آن کار می‌کنند اما در حال حاضر برای دولت آمریکا و نمایندگان ما اولویت این است که به جرم انگاری زندگی دگرباشان پایان داده شود. این گام نخست است. این بخشی از راهبرد امنیتی کشور ماست که بر مبنی شان و جایگاه انسان هاست."

اخیراً روزنامه نیویورک تایمز گزارش داده بود که ایالات متحده آمریکا ممکن است همکاری اطلاعاتی خود را با کشورهایی که همجنسگرایی را جرم می‌دانند محدود کند. ریچارد گرزل می‌گوید با تشکیل کارگروه‌های مختلف در ۱۶ سازمان اطلاعاتی آمریکا که او بر آنها نظارت دارد، خواسته تا ایده‌های مختلف جمع آوری شود. او می‌گوید در هر جایگاهی که باشد می‌کوشد تا در زندگی دگرباشان در سراسر جهان موثر باشد: "به عنوان سرپرست سازمان امنیت ملی آمریکا، نهاد ناظر بر ۱۶ سازمان اطلاعاتی آمریکا، می‌کوشم که کارزار تازه‌ای را در نهادهای اطلاعاتی آمریکا آغاز کنیم. گزارشگران و تحلیلگران بسیاری با این نهادها کار می‌کنند.

ما در این مجموعه‌ها می‌کوشیم تا شیوه‌هایی را پیدا کنیم که به این راهبرد امنیتی آمریکا یعنی جرم زدایی از همجنسگرایی کمک کنیم. مرتب می‌پرسم که ما در سازمان‌های امنیتی چطور می‌توانیم به این کارزار کمک کنیم. آمریکا ارتباط اطلاعاتی گسترده‌ای با



می‌کنند و می‌کشند. این در قانون اساسی آنهاست. اطلاع دارم که برخی می‌گویند که این کشورها لزوماً این قانون را اجرا نمی‌کنند و شرایط بهتر از اینهاست اما واقعیت این است که در این ده کشور همجنسگرا کشی، یک قانون است. این برخلاف ارزش‌های حقوق بشری ماست. بنابراین ما در قالب کارزار مقابله با جرم‌انگاری همجنسگرایی می‌کوشیم تا این ۶۹ کشور را وادار کنیم تا قوانین علیه دگرباشان تغییر کند

جمهوری آمریکا و هم می‌دهد و من از آن می‌دانم. من در این کشورها لزوماً این قانون را اجرا نمی‌کنند و شرایط بهتر از اینهاست اما واقعیت این است که در این ده کشور همجنسگرا کشی، یک قانون است. این برخلاف ارزش‌های حقوق بشری ماست. بنابراین ما در قالب کارزار مقابله با جرم‌انگاری همجنسگرایی می‌کوشیم تا این ۶۹ کشور را وادار کنیم تا قوانین علیه دگرباشان تغییر کند

گفته است. او حالا کارزار تازه‌ای راه انداخته که هدفش تغییر قوانینی است که همجنسگرایی را جرم می‌انگارد. آقای گرزل که از چهره‌های بسیار نزدیک به دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا است می‌گوید این کارزار برای پاسداشت جایگاه و شان انسان راه افتاده است. او در گفتگو با بی‌بی‌سی که برای روز هفدهم ماه مه، روز مقابله با دگرباش‌هراسی انجام شده گفته که: "مسئله‌ای که هم شخص رئیس

ریچارد گرزل، بلندبایه‌ترین مقام اطلاعاتی آمریکا، آشکارا همجنسگراست. سستی که او حالا بدان منصوب شده، تا چند سال قبل برای یک دگرباش حتی در آمریکا هم غیر قابل تصور بود. او حالا سرپرست ۱۶ نهاد اطلاعاتی آمریکاست. آقای گرزل که پیشتر سفیر آمریکا در آلمان هم بوده، در سمت‌های دولتی‌اش علاوه بر انجام وظایف رایج، همواره از وضعیت دگرباشان در سراسر جهان هم سخن





## ای دی اچ دی؛ کم توجهی – بیش فعالی چیست؟



درمان بیماری‌های همراه تغییر تغذیه

درمان دارویی

در کم توجهی– بیش فعالی، دارو باید بخشی از برنامه درمانی باشد نه تمام آن و باید در کنار آموزش پدر و مادر و آموزگاران و دیگر درمان‌های روانشناختی تجویز شود.

سه داروی اصلی درمان کم‌توجهی– بیش فعالی عبارتند از:

ریتالین یا متیل فنیدیت که بعد از شش سالگی تجویز می‌شود. این دارو عوارضی مثل بی‌اشتهایی، وزن نگرفتن کودک، سردرد، خشکی دهان، بی‌خوابی دارد از این رو پس از تجویز این دارو باید رشد کودک را زیر نظر گرفت.

اتموکستین. عوارض این دارو کمتر است اما می‌تواند باعث بی‌اشتهایی، خشکی دهان، اسهال و استفراغ، سردرد و خستگی شود. این دارو یک بار در روز تجویز می‌شود.

دگزامتازین؛ در مواقعی تجویز می‌شود که درازمدهای دیگر جواب ندهاند. عوارض مشابه ریتالین است.

کم‌توجهی–بیش فعالی تشخیصی جنجال‌برانگیز بوده و هست. منتقدان می‌گویند یک اختلال اجتماعی به عنوان بیماری مطرح شده و بیش از حد چنین تشخیصی داده می‌شود و فواید درازمدت درمان دارویی مشخص نیست.

با این حال تقریباً این اجماع وجود دارد که بیماری ممکن است تا بزرگسالی ادامه یابد و در مواردی که پاسخ به درمان دارویی خوب بوده معمولاً پدر و مادر و حتی خود کودک مایل به ادامه هستند.

## کدام اخلاق گراتر هستند؟



## جوانان یا سالمندان؟

نشان داده و درمورد آن صحبت می کنند. برپایه این تحقیق ۷۰ درصد افراد ۱۶ تا ۳۴ ساله درباره این موضوع در محیط کار خود صحبت می کنند، در حالی که کمتر از نیمی از افراد بالای ۵۵ سال تا به حال از همکار خود، در مورد آزارهای جنسی نسبت به همکاران دیگر ، چیزی شنیده اند. این نشان دهنده تفاوتی بزرگ در نگرش دو نسل به مسئله آزار و اذیت جنسی است.

بیش از سه چهارم جوانان می گویند چنان چه ببینند همکارشان از رفتار شخصی در محیط کار یا سلاح های دیگر به منظور محافظت از خود در ناخشنود است یا این که دوستانش بعد از مهمانی شبانه در شهر، شخص بسیار مستی را همراه خود به خانه می برد ، به نحوی مداخله می کنند.

چاقوکشی
با توجه به اینکه امروزه استفاده از چاقو در دعوای مسئله ویژه و پراهمیتی است، تحقیقات نشان می دهد که نیمی به استفاده از چاقو یا سلاح های دیگر در بیشتر از نسل محافظت از خود در های دیگردر دعوای در میان دو نسل متفاوت است.

میانده پیامک های جنسی به طور فزایندهای مقبول است.
۲۲ در صد از افراد بین ۱۶ تا ۳۴ سال در صورت رضایت شریک جنسی‌شان پیام های جنسی خود را به دوستانشان به اشتراک می گذارند، در حالی که این آمار بین گروه سنی ۳۵ تا ۵۴ سال ۲۶ درصد و در میان افراد بالای ۵۵ سال تنها ۱۶ در صد است.
میزان اندک اما قابل توجهی ( ۱۸ در صد افراد زیر ۲۵ سال) نیز براین باور بودند که در صورتی که شریکشان به آن ها خیانت کند ، پورن انتقامی" نیز مجاز است.
برای جوانان و نوجوانان این موضوع در مورد آزارهای جنسی خود ، به پناهه برضی مرخصی گرفته و سر کار نمی روند. این در حالی ست که تنها ۲۸ درصد از افراد بالای ۵۵ سال چنین کاری می کنند.
با این همه نسل جدید احساس می کند که تنها به تمیعت از همکاران باید زودتر سرکارآمده و دیرتراز پایان ساعت کاری به خانه برود.
این خصوصیت بیشتر درمیان افراد ۱۹ تا ۳۴ ساله دیده شد، ۴۳ درصد آنها گفتند ساعت‌های کاری خود را با همکارانشان مطابقت می دهند که این آمار دو برابر افراد بالای ۵۵ سال است.
نخوه برخورد با آزار و اذیت و سوءاستفاده جنسی برپایه پژوهش‌های انجام شده، نسلی که در دوران هشتک «من هم» ( #metoo) زندگی می کند، در صورت مشاهده رفتارهای نامناسب جنسی ، به طور چشمگیری بیشترعکس العمل را نشان می دهد.

### هفته نامه پارسیان

کیوان حسینی

# کرونا و رویای چین برای تبدیل شدن به ابر قدرت دنیا



که سرمایه‌گذاری قابل توجهی بر روی دیپلماسی عمومی کرده، از آغاز کرونا همه تلاشش را برای مهار آسیب‌های سیاسی انجام داده است. دانشگاه کینگز لندن معتقد است که بخش مهمی از بحران ارتباط مستقیمی با موقعیت استثنایی چین در جهان دارد:

«به نظر من دلیل اصلی این است که چین، ساختار سیاسی متفاوتی دارد و این ساختار مخفی‌کار، به شکل فزاینده‌ای به یک مشکل تبدیل شده است. در چین حزب کمونیست قدرت را در کشور قبضه کرده که به هیچ وجه شفاف و پاسخگو نیست. همزمان این کشور اقتصاد بسیار قدرتمند و مهمی دارد و احتمالاً ظرف یک دهه آینده به قدرت اول اقتصاد جهان تبدیل می‌شود. به همین دلیل هم به شکل طبیعی تمایل دارد که نفوذ و قدرت بیشتری در جهان داشته باشد که با مقاومت دیگران روبرو می‌شود. این دو عامل، مسایلی هستند که بحران فعلی را به‌وجود آوردند، که البته هیچ کدام موضوعات تازه‌ای نیستند و تنها کووید-۱۹ آنها را تشدید کرده و جلوی چشم جهان آورده. به دلیل ریشه‌های ساختاری، چنین بحرانی اجتناب‌ناپذیر است.»

به بیان دیگر بر اساس تحلیل آقای براون نویسنده کتاب‌های مهمی مانند «چین امروز» ریشه واقعی این بحران، نه در چگونگی مهار کرونا یا غذای چینی‌ها، بلکه در تحول بزرگ انتقال آهسته قدرت، در عالی‌ترین سطح سیاست بین‌الملل است؛ تحولی که چینی‌ها در یکی دو دهه اخیر تلاش می‌کنند آن را در چارچوب گفتمان «صعود صلح‌آمیز چین» که تحول بی‌خطر تصویر کنند، کمری بیاورن می‌گویند هر قدر که بر سرمایه‌گذاری‌های چین در سراسر جهان افزوده می‌شود، هر قدر که بر اهمیت چین در اقتصاد جهانی افزوده می‌شود، و هر قدر که چشم‌اندازهای بیشتری برای سلطه، پیش پای چین قرار می‌گیرد، این کشور به شکل طبیعی، به موقعیت «ابر قدرت شماره یک» جهان چشم خواهد داشت.

وینستن تان نیز می‌گوید که موقعیت به وجود آمده، به ویژه در منطقه آسیای شرقی نتیجه غیبت «کم‌کننده‌های سنتی» است، چرا که بسیاری از این کم‌کننده‌های غربی خودشان با بحران فزاینده شیوع کرونا روبرو هستند و برخی‌شان هنوز موفق نشده‌اند که از پس نیازهای خودشان منجر شده است.

آثار جهانی بحران

بحرانی که چین در عرصه جهانی با آن روبرو است هنوز به پایان نرسیده و چشم‌اندازی نیز برای پایان این بحران وجود ندارد. «کی در چنین ضمن اینکه اگر انگیزه‌های ژئوپولیتیک، یا «فرصت‌طلبی» دیپلماتیک بر چگونگی برخورد

دیپلماسی ماسک

پاسخ زمین به کج‌روی‌های بشر
شهره آغداشلو از بازیگران پرکار است. در دوران "پیشا کرونا" در ۳۰ فیلم آمریکایی ظاهر شد. درسال ۲۰۰۳ در فیلم "خانه‌ای از ماسه و مه" نامزد جایزه اسکار بهترین نقش مکمل زن شد و در همین سال برای بازی در مجموعه تلویزیونی خانه صدام جایزه امی را از آن خود کرد. اما در این دوران کرونا او نیز در قرنطینه بسر می‌برد. آغداشلو با اراجاع به شاعر مورد علاقه‌اش شاملو می‌گوید روزگار غریبی است نازنین، یا بر این باور است که این روزها هر چه بر ما می‌گذرد پاسخ سخت کائنات است به کج‌رفتاری‌های بشر با مادر زمین؛ را ریختن اشفال و بطری پلاستیکی در دریاها و اقیانوس‌ها گرفته تا آزمایش‌های اتمی؛ گاهی احساس می‌کنم، ویروس کرونا و خانه نشینی ما درس عبرتی بود برای همه انهایی که قدر همبستگی، با هم بودن، درآغوش کشیدن، بوسیدن و از همه مهم‌تر قدر نفس کشیدن در هوای آزاد را ندانستند. من و همسرم هوشنگ توزیع، مشغول نوشتن هشتمین،هوشنگ‌نمایشنامه روز را در ارتباط با دوستاندارن، در فضای مجازی می‌کنم.

آغداشلو این روزها بیشتر می‌نویسد، فیلم مستند و سریال زیاد تماشا می‌کند. افزون بر آن وقت بسیاری برای فکر کردن به همه پرسش‌های دارد که فرصت پاسخ دادن به آنها را نداشته و بقیه بزر را در ارتباط با دوستاندارن، در فضای مجازی می‌برد.

دوران کرونا زمان تفکر و تجدید نظر در برخی نظریه‌ها نیز هست. در چهار دهه پس از انقلاب ۵۷ برخی از هنرمندان این نظریه (۱) را عملاً رد کردند که هر کس از ریشه، بخوان وطن، جدا شود، ریشه هنرش خشک می‌شود. آنان نشان دادند که هنرشان در ورای مرزها نیز قابل شکوفایی است. این لیست بلند است: شیرین نشاط، مرجان سارایی، گلشیفته فراهانی، امیر نادری، نیکزاد نجومی. شهره آغداشلو نه تنها جزو این لیست است بلکه سرکنش هم بود، بخاطر مخالفت پدرش با فعالیت‌های نمایشی او از نام خانوادگی وزیریتبار استفاده نکرد، اما از حالا در این روزهای تنهایی در قرنطینه چه می‌کند؟ او در دورانی که کرونا ترمزی بوده هر چند موقت بر سرعت دیوانه‌وار

دنیاى "پسا کرونا"
دنیاى پسا کرونا هرگز به نقطه ابتدایى باز نمى‌گردد. شاید رکود اقتصادى در چند سال آینده برطرف شود یا هوای تمیز با کسب و کار انسان دوباره آلوده شود، اما تاثیر روانی آن باقی خواهد ماند. بسیاری اکنون به تجدیدنظر در مورد نابرابری انسان‌ها می‌اندیشند اما اینکه بشر بتواند از اشتباه‌های گذشته درس بگیرد یا نه، در آینده مشخص خواهد شد.
شهره آغداشلو معتقد است بدون شک ما وارد دنیایی جدید با قوانین اجتماعی جدید خواهیم شد از جمله فاصله‌گذاری اجتماعی و محدودیت استفاده از وسایل نقلیه عمومی؛

۱- بسیار از نویسندگان این نظر را دارند از جمله نقل به معنی از کتاب شب خاطرات، اثر علی نهزادی مدیر مجله سپید و سیاه

نقاط عطف زندگی آغداشلو
آغداشلو هم‌اکنون در لس آنجلس زندگی می‌کند و با لایفرنچا هنوز در قرنطینه است. قرنطینه آن که به سفت و سختی ایتالیا و اسپانیا نیست اما به هرحال قفل‌ی است بر زندگی اجتماعی، آنهم برای بازگرایی که بسیار پرکار و سرش شلوغ بود. ۲۲ سالگی وارد سینمای پیش از انقلاب شد، سه فیلم تاثیر گذار بازی کرد با سه کارگردان مطرح ایرانی: فیلم بیاد ماندنی سوت‌ل‌ان از علی حسینی،فیلم تاثیرگذاری از محمد رضا اسلامی در مورد پروتولراتویا و طبقه کارگر و اینکه چگونه پس از ظلم و ستم، دنیای بهتر جای خود را باز می‌کند. این فیلم هرگز اکران نشد و سانسور شد،

نقاش عطف زندگی آغداشلو
آغداشلو هم‌اکنون در لس آنجلس زندگی می‌کند و با لایفرنچا هنوز در قرنطینه است. قرنطینه آن که به سفت و سختی ایتالیا و اسپانیا نیست اما به هرحال قفل‌ی است بر زندگی اجتماعی، آنهم برای بازگرایی که بسیار پرکار و سرش شلوغ بود. ۲۲ سالگی وارد سینمای پیش از انقلاب شد، سه فیلم تاثیر گذار بازی کرد با سه کارگردان مطرح ایرانی: فیلم بیاد ماندنی سوت‌ل‌ان از علی حسینی،فیلم تاثیرگذاری از محمد رضا اسلامی در مورد پروتولراتویا و طبقه کارگر و اینکه چگونه پس از ظلم و ستم، دنیای بهتر جای خود را باز می‌کند. این فیلم هرگز اکران نشد و سانسور شد،





# اسکوتر ژاپنی که در کوله‌پشتی جا می‌شود



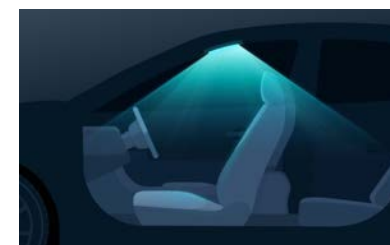
محققان دانشگاه توکیو اسکوتری ساخته‌اند که هنگام استفاده باید آن را باد کرد. این اسکوتر که نامش پویمو است، پس از رسیدن به مقصد تا شده و در یک کوله‌پشتی جا می‌گیرد. بدنه اسکوتر از پلاستیکی ساخته شده که با آن تخت‌های بادی ساخته می‌شود. وزن آن پنج کیلو و نیم است و باد کردنش با یک تلمبه الکتریکی حدود یک دقیقه طول می‌کشد. پویمو بخشی از تحقیق دانشگاه توکیو درباره ساخت وسایل نقلیه‌ای است که با مواد نرم ساخته می‌شود. محققان می‌گویند استفاده از پلاستیک هزینه ساخت را پایین می‌آورد، هنگام حادثه امنیت بیشتری دارد و به سازندگان امکان می‌دهد تا وسایل نقلیه متنوعی با توجه به سلیقه مشتری بسازند. اسکوترهای الکتریکی یکی از راه‌حل‌هایی است که در چند سال گذشته برای کاهش ترافیک در شهرها پیشنهاد شده است. اگرچه هنوز استفاده از آن در برخی کشورها غیرقانونی است. مخالفان می‌گویند که استفاده از اسکوتر در پیاده‌رو برای عابران خطرناک است و بردنش به خیابان برای راننده اسکوتر خطرناک خواهد بود. پویمو در حال حاضر یک پروژه تحقیقاتی است، اما سازندگانش امیدوارند بتوانند به زودی نمونه‌ای از آن را با وزن کمتر به بازار عرضه کنند.

## شکار ویروس

ماشین را افزایش می‌دهد. اما بحران کرونا، بهداشت را به یکی از نگرانی‌های اصلی مردم تبدیل کرده و احتمالاً آنها آماده پرداخت هزینه بیشتر برای داشتن چنین امکانی هستند. هیوندای زمان مشخصی را برای عرضه این لامپ‌ها اعلام نکرده و می‌گوید برای استفاده از آن باید هزینه ساختش کاهش یابد.

قطار و مکان‌های عمومی دیگر استفاده می‌شود. فراینش برای ضدعفونی بخش‌هایی از ماشین است که تماس زیادی با بدن دارد. پرتو فراینش به باکتری‌ها و ویروس‌ها صدمه می‌زند و از تکثیر آنها جلوگیری می‌کند. این فناوری تازه نیست و استفاده از آن به دهه سی میلادی برمی‌گردد. در حال حاضر از این پرتو برای ضدعفونی اتاق‌های بیمارستان، کابین‌های

هیوندای می‌گوید در حال بررسی استفاده از پرتو فراینش برای ضدعفونی بخش‌هایی از ماشین است که تماس زیادی با بدن دارد. پرتو فراینش به باکتری‌ها و ویروس‌ها صدمه می‌زند و از تکثیر آنها جلوگیری می‌کند. این فناوری تازه نیست و استفاده از آن به دهه سی میلادی برمی‌گردد. در حال حاضر از این پرتو برای ضدعفونی اتاق‌های بیمارستان، کابین‌های



## آئودی مدل الکتریکی ئی-ترون در نمایشگاه مجازی

محصولات دیجیتالی را که در آن عرضه می‌شود. پخزند. آئودی اولین خودروسازی است که از این فرصت برای نمایش ماشین‌هایش استفاده می‌کند. در غرفه این کارخانه آواتارهایی بودند که درباره ماشین‌ها اطلاعات می‌دادند و بازدیدکنندگان می‌توانستند برای شخصیت‌های دیجیتال خود در جهان مجازی تی‌شرت‌هایی با آرم آئودی بخرند. امسال ۴۲ شرکت و حدود ۱۴۰۰ فروشگاه در این گردهمایی مجازی شرکت کردند و تخمین زده شده که در طول دوازده روز برگزاری نمایشگاه حدود یک میلیون نفر از آن بازدید کردند.



ادامه تعطیلی نمایشگاه‌های خودرو و ممنوعیت برگزاری مراسم رونمایی به خاطر ویروس کرونا باعث شده تا خودروسازان برای حفظ ارتباط با مشتریان به فضای مجازی روی آورند. در تازه‌ترین مثال، آئودی هفته گذشته محصولات خود را در یک نمایشگاه مجازی به نمایش گذاشت. ویرچوال مارکت یا نمایشگاه مجازی بزرگ‌ترین گردهمایی سالانه علاقه‌مندان به واقعیت مجازی است که به ابتکار یک شرکت ژاپنی برگزار می‌شود. بازدیدکنندگان می‌توانند با گذاشتن عینک‌های واقعیت مجازی از این نمایشگاه بازدید کنند و

## خداحافظی با مگان



رنو معلوم نیست این کارخانه تولید مدل مگان را ادامه دهد. مگان از سال ۱۹۹۵ تاکنون یکی از محصولات مهم رنو است، اما فروش این مدل در اروپا از سال ۲۰۱۰ روندی کاهشی داشته و در ده سال گذشته نصف شده است. لورن وان دن آکر، مدیر طراحی رنو به اتواکسپرس گفته که کارخانه توجیه اقتصادی سرمایه‌گذاری در مگان را بررسی می‌کند. او می‌گوید با اضافه شدن مدل‌های الکتریکی به محصولات رنو بعضی از مدل‌ها باید حذف شوند.

و سدان تالیسمان از جمله مدل‌هایی هستند که توقف تولید آنها در حال بررسی است. هر دو مینیون کارخانه فرانسوی، زمانی از پرفروش‌ترین مدل‌های رنو بودند، اما با محبوبیت ماشین‌های شاسی‌بلند در بازار، فروش آنها کم شده است. خبرگزاری رویترز گزارش داده که به جای این دو مدل، نسل جدید شاسی‌بلند قاجار با دو نمونه پنج و هفت نفره به بازار عرضه خواهد شد. هفته‌نامه اتواکسپرس هم خبر داده که در پی تحول در

رنو پس از اولین زیان خود در ده سال گذشته، برنامه‌ای برای کاهش هزینه‌ها اعلام کرده که گفته می‌شود با اجرای آن تولید چند مدل مشهور این کارخانه متوقف خواهد شد. رنو قصد دارد دو میلیارد یورو (حدود دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار) در هزینه‌های صرفه‌جویی کند و برای این کار خود را برای کاهش تعداد مدل‌هایش آماده می‌کند. خبرگزاری رویترز از قول منابعی در داخل کارخانه گزارش داده که دو مینیون سنیک و اسپاس

رنو پس از اولین زیان خود در ده سال گذشته، برنامه‌ای برای کاهش هزینه‌ها اعلام کرده که گفته می‌شود با اجرای آن تولید چند مدل مشهور این کارخانه متوقف خواهد شد. رنو قصد دارد دو میلیارد یورو (حدود دو میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار) در هزینه‌های صرفه‌جویی کند و برای این کار خود را برای کاهش تعداد مدل‌هایش آماده می‌کند. خبرگزاری رویترز از قول منابعی در داخل کارخانه گزارش داده که دو مینیون سنیک و اسپاس

## فضایمای محرمانه آمریکا به فضا پرتاب شد

این مأموریت فضایمای ایکس ۳۷ بی آزمایشی های بیشتری را نسبت به پرتاب های قبل انجام خواهد داد. یکی از این آزمایش ها بررسی تاثیرات تشعشع بر روی بدن گیاهان است. طرح ایکس ۳۷ بی یک طرح محرمانه است که ۲۱ سال قدمت دارد و اطلاعات زیادی درباره آن منتشر نشده است. این فضایما که به وسیله شرکت بوئینگ ساخته شده است، از باتری های خورشیدی برای تامین

را با کمک یک موشک اطلس ۵ به مدار زمین پرتاب کرده است. این فضایما یکشنبه از پایگاه فضایی کپ کانورال به فضا پرتاب شد. این سفینه قرار است علاوه بر مجموعه ای از آزمایش های علمی یک ماهواره را در مدار زمین قرار دهد. این ششمین پرتاب فضایمای ایکس ۳۷ بی به مدار زمین است. به گفته باربارا بارت، رییس سازمان نیروی هوایی آمریکا، در

این مأموریت فضایمای ایکس ۳۷ بی آزمایشی های بیشتری را نسبت به پرتاب های قبل انجام خواهد داد. یکی از این آزمایش ها بررسی تاثیرات تشعشع بر روی بدن گیاهان است. طرح ایکس ۳۷ بی یک طرح محرمانه است که ۲۱ سال قدمت دارد و اطلاعات زیادی درباره آن منتشر نشده است. این فضایما که به وسیله شرکت بوئینگ ساخته شده است، از باتری های خورشیدی برای تامین



نیروی هوایی آمریکا فضایمای ایکس ۳۷ بی

# AUST ARIA

## FOOD IMPORTS PTY LTD

سبزی قورمه 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 تكدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست  
بلکه مرغوبترین در خاورمیانه  
اروپا و استرالیا



در کلیه فروشگاههای ایرانی  
در سراسر استرالیا

DESIGNED BY PARSIAN





فروشنده و هفت سال پیش تیم قهرمپوش الکس  
فروشنده و گوشت و کنار او پرسه می‌زد. رنگ  
پیراهن این تیم هنوز فروشنده که منجست  
فروشنده می‌پوشد نبود، این تیم اردین نام داشت.  
فروشنده تیمی از شمال شرقی اسکاتلند را به  
قهرمانی اروپا رسانده؛ تیمی که با شکست دادن  
از بازی‌های مازدیر قهرمان جام برندگان جام اروپا شد.  
اما از بازی که تیم بهترین مربی اروپا سرشار  
از حاکمان بین‌المللی بود، تیمی که حیثیت، این  
پرس ۲۰ ساله محلی قهرمان گوتنبورگ شد.  
و برای شما داستان شکست‌انگیز را تعریف  
می‌کنم.

ام گفت: "فقط تصویرش را بکنید."

تیمی که از هیچکس نمی‌ترسید





راهنمای مشاغل ایرانیان  
و فارسی زبانان استرالیا

**PERSIAN BUSINESS DIRECTORY  
AUSTRALIA**

Powered by Parsian Media Australia



## Platinum Plan 2020

**MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWD**

At Parsian we are not just publishing your adverts,  
we promote your business through our broad and official networks.

**Easy to Route, Contact and Share**

### Publish on Injob App

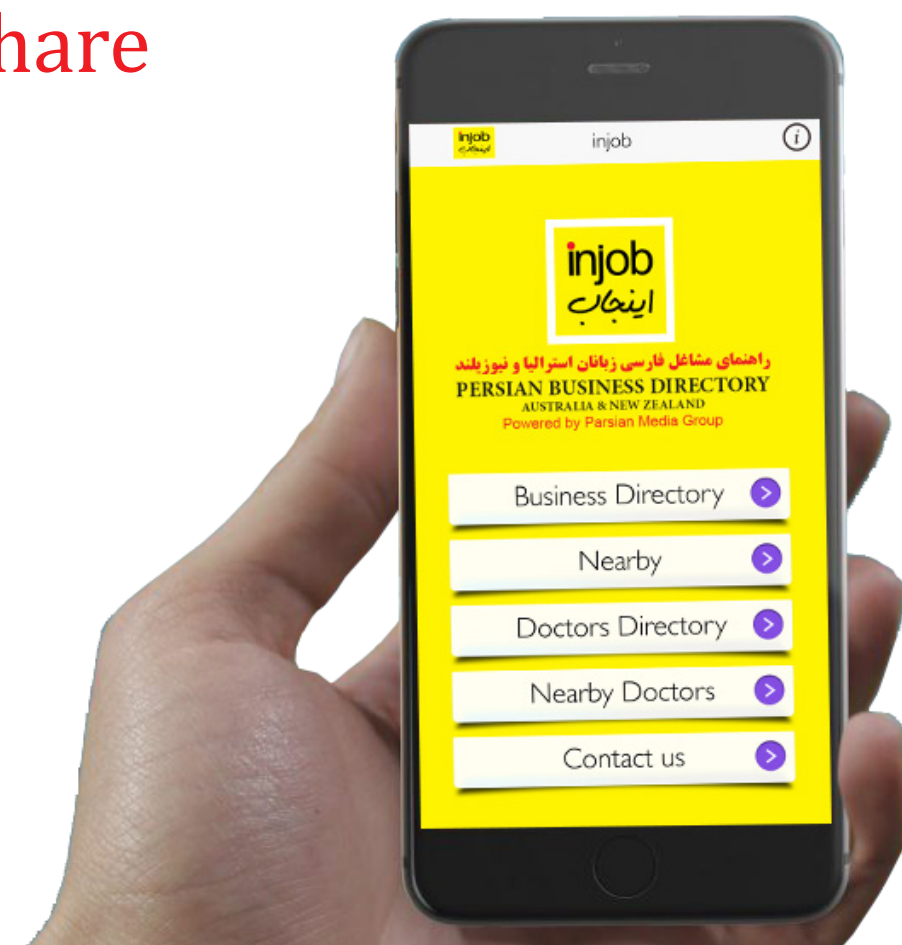
Injob Persian Business Directory mobile app is a sure way of strong presence in Persian/Farsi speakers in Australia, NZ and all over the world. You'll be easy to reach and available right in their pockets. Your business will be placed on their mobile phone on Injob Directory and Nearby.

\$15.00/weekly, incl.  
GST when you prepay

### Injob Persian Business Directory online

Added to Directory List, Company's Logo, Contact Details  
Website Link, Photo Gallery, Reviews and Sharable.

\$10.00/weekly, incl.  
GST when you prepay



### Publish on Persian Herald National Weekly Newspaper

The Persian Herald weekly Newspaper is available every Thursday in all Persian / Farsi speakers retails in all over Australia.

Also is available online on [www.persianherald.com.au](http://www.persianherald.com.au)

\$25.00/weekly, incl.  
GST when you prepay



### Promoting Your Business on our facebook

Injob Persian Business Directory in Australia & New Zealand

\$70.00/weekly, incl.  
GST when you prepay



We Design, Install, maintain with one time revision and helping your business for Search Engine Optimisation with no extra cost. Extra charges would be apply for second revision and more. Please check Privacy Policy & Terms & Condition on our official website [www.injob.com.au](http://www.injob.com.au)

**Contact: 0418 660 399**

Our advisors can help  
to find the right solution  
for your business



[injobau@gmail.com](mailto:injobau@gmail.com) | [parsianaustralia@yahoo.com](mailto:parsianaustralia@yahoo.com)  
[www.injob.com.au](http://www.injob.com.au) | [www.persianherald.com.au](http://www.persianherald.com.au)  
[www.parsianaustralia.com](http://www.parsianaustralia.com)



[www.facebook.com/Injob-Persian-Business-Directory-In-Australia-NZ](https://www.facebook.com/Injob-Persian-Business-Directory-In-Australia-NZ)  
[www.facebook.com/parsian.australia](https://www.facebook.com/parsian.australia)  
[www.facebook.com/Paarsian.Australia](https://www.facebook.com/Paarsian.Australia)