



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



شرکت بیمه

INSURANCE

NSW

Business Insurance • Public Liability

برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.

مینم سلیم آبادی 0406 88 44 88

www.INSW.com.au





صرافی کیهان

Austrac #: 100234024

Kayhan Money Exchange

Transfer funds to your dear ones easily

Join our Telegram channel for daily rates

ارسال پول در کوتاه ترین زمان

کارگزار رسمی صرافی های بانک پاسارگاد و اقتصاد نوین

جهت اطلاع از نرخهای روزانه در کانال تلگرام ما عضو شوید

0419 303 415 KayhanMoneyExchange

0448 555 551 Kayhan.ex

هفته نامه

پارسیان

THE PERSIAN HERALD

National Weekly Persian Newspaper

Vol 32, Issue 1172 Thursday July 9th, 2020

MBR ASSOCIATION

Loans & Mortgage

مهدی رستمی

انواع وام: مسکن تجاری، شخصی

0434 272 018

info@mbrassociation.com.au

6/254, Pitt St. Merrylands NSW 2160





MARN No: 1387882

دکتر سعید عابدی

وکیل و مشاور رسمی مهاجرت

گروه مهاجرتی پارس

وکلای رسمی اداره مهاجرت استرالیا

گروه متخصصین ما با سالها تجربه همیشه در کنار شما ویزاهای پناهندگی، ازدواج، نامزدی، فرزندی، توریستی تحصیلی، تجدید نظر در AAT

مشاوره فقط با تعیین وقت قبلی انجام پذیر است

02 8608 7766 | 0403 911 166 | 0411 117 399

30 Cowper St. Parramatta 2150



MARN No: 2013939

دنیا صفایی منشی

وکیل و مشاور رسمی مهاجرت

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

کرونا در ایران مرگ بی سابقه ۲۰۰ نفر در یک شبانه روز، مردم تاوان سنگینی برای موج تازه می پردازند



او گفت دلش نمی‌خواسته مردم با «چنین تاوانی» حرف‌هایش را جدی بگیرند: «عادی‌انگاری شرایط و این که فکر کنیم ویروس کرونا تمام شد، یکی از خطرناک‌ترین اندیشه‌هایی است که ممکن است ما را گرفتار کند.» وزیر بهداشت همچنین گفت با مسئولان حرف‌هایی دارد که «از این تریبون» نمی‌زند و «قطعا به آنها ناملای می‌نویسد.»

دکتر نمکی از مسافرت‌ها و مراسم عروسی و عزا در شرایط کرونا انتقاد کرد و گفت این سفرها «بمب ویروس» را جا به جا کرده و «مستفانه مراسم عروسی» زنجیره‌ای از عزا را پس از خود خلق کرد و مراسم عزاداری نیز زنجیره‌ای از سیاه‌پوشی و عزای مستمر را برای مردم این سرزمین رقم زد.»

هشدار رئیس شورای شهر تهران: خاکسپاری ۷۰ نفر روز دوشنبه هفته گذشته در تهران محسن هاشمی، رئیس شورای شهر تهران در جلسه شورا گفت در خرداد «متوفیان ناشی از کرونا در تهران ۱۹ نفر شده بود اما روز گذشته ۷۰ نفر در تهران دفن شدند.»

نفر در بیمارستان بستری شده‌اند. آمار رسمی مبتلایان به کرونا در ایران ۲۴۵ هزار و ۶۸۸ نفر است، وزیر بهداشت ایران از اینکه توصیه‌هایش جدی گرفته نشده اظهار تاسف کرد و گفت مردم می‌پردازند. وزارت بهداشت ایران روز سه‌شنبه ۱۷ تیر از مرگ ۲۰۰ نفر در ۲۴ ساعت گذشته خبر داد که شمار رسمی جان‌باختگان کرونا در ایران را به ۱۱ هزار و ۹۳۱ نفر می‌رساند.

محمدعلی محسنی بندپی عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس دیروز گفته بود «ما در برخی روزها ۳۰۰ کشته نیز از کرونا داشتیم» اما آمارهای وزارت بهداشت «پایین‌تر» است چون «کسانی که در منزل یا در مسیر انتقال به بیمارستان فوت شده‌اند در این آمارها دیده نشده‌اند»

بررسی دیگر آمارهای رسمی در باره موارد مرگ در ایران این احتمال را مطرح کرده که شمار واقعی جان‌باختگان کرونا ممکن است تا پنج برابر آمار رسمی باشد.

سیمنا سادات لاری، سخنگوی وزارت بهداشت همچنین از شناسایی ۲۶۲۷ مبتلای جدید در شبانه روز گذشته خبر داد که از این میان ۱۴۵۵

بصورت بیرون بر (Take away) به مشتریان خود خدمات فروش دهند.

۳- استادیومهای ورزشی، فودکورت، سینما ، سالنهای کنسرت، کارنیزو، اماکن تفریحی بزرگسالان، سالنهای امور زیبایی و مجتمع های مسکونی اجاره ای برای تعطیلات و توریست، پارکهای کمپینگ، استخرها، مراکز بازی و تفریح کودکان، استخر و سونا، گالری و موزه و باغ وحش تعطیل خواهند بود.

در همین حال مقامات ویکتوریا اعلام کرده اند که آکشن های املاک از راه دور انجام شده و بازرسی از املاک برای خریداران فقط با قرار قبلی بالامان خواهد بود.

دولت ویکتوریا همچنین قوانین گردهمایی عمومی را به شرح زیر ممنوع اعلام کرده است: ۱- گردهمایی بیش از دو نفر در اماکن عمومی ۲- حضور بیش از ۵ نفر در مراسم عروسی ۳- حضور بیش از ۱۰ نفر در مراسم خاکسپاری در همین حال دولت رفت و آمد دو نفر دارای روابط خصوصی را بالامان دانسته است.

دولت ویکتوریا شرایط کاری برخی مشاغل را به شرح زیر اعلام کرده است: ۱- فروشگاههای خواربار و سالن های آرایش مو میتوانند باز باشند با رعایت شرایط ویژه ۲- کافی شاپ، رستورانها، پاپ، کلوب تفریحی، و بارهای مشروب فقط میتوانند برای فروش

هستند میتوانند فرمهای ویژه ای را پر کنند تا به تقاضای این افراد رسیدگی شود.

دولت ویکتوریا اعلام کرده است قوانین مانند در خانه شامل همه میشود و فقط در موارد زیر ساکنین میتوانند از خانه خارج شوند: ۱- تهیه مواد خوراکی و نیازهای مشابه، ۲- امور و نیازمندیهای پزشکی و یا دادن سرویسهای پزشکی و مشابه به دیگران.

۳- امور شغلی و کار فقط در صورتی که قابل انجام از خانه نباشد.

۴- تمرینهای ورزشی مشروط به اینکه افراد وارد محل هایی که بعنوان محل دارای شرایط ویژه اعلام شده اند نشوند.

نخست وزیر ویکتوریا دانیل اندروز اعلام کرد که دولت ویکتوریا با بزرگترین افزایش روزانه در موارد کرونا ویروس از زمان شروع این بیماری روبرو است. از این رو دولت ویکتوریا به ساکنین این ایالت اعلام کرده است که قوانین مانند در خانه را از ساعت ۱۱:۵۹ شامگاه چهارشنبه ۸ جولای به مدت ۶ هفته رعایت نمایند.

در همین حال بنا به اعلام دولت نیوساوت ویلز مرز این ایالت با ویکتوریا از ساعت ۱۱:۵۹ شامگاه سه شنبه ۷ جولای بسته خواهد شد.

مقامات ویکتوریا و نیوساوت ویلز همچنین اعلام کرده اند برای آن دسته از افرادی که به دلایل کاری و تجاری مجبور به تردد از این مرزها

خاست وزیر ویکتوریا دانیل اندروز اعلام کرد که دولت ویکتوریا با بزرگترین افزایش روزانه در موارد کرونا ویروس از زمان شروع این بیماری روبرو است. از این رو دولت ویکتوریا به ساکنین این ایالت اعلام کرده است که قوانین مانند در خانه را از ساعت ۱۱:۵۹ شامگاه چهارشنبه ۸ جولای به مدت ۶ هفته رعایت نمایند.

در همین حال بنا به اعلام دولت نیوساوت ویلز مرز این ایالت با ویکتوریا از ساعت ۱۱:۵۹ شامگاه سه شنبه ۷ جولای بسته خواهد شد.

مقامات ویکتوریا و نیوساوت ویلز همچنین اعلام کرده اند برای آن دسته از افرادی که به دلایل کاری و تجاری مجبور به تردد از این مرزها

اوکراین: ایران تا ۳۰ تیر جعبه‌های سیاه هواپیمای ساقط‌شده را به فرانسه می‌فرستد

وزارت خارجه اوکراین اعلام کرد که ایران قول داده جعبه سیاه هواپیمای ساقط شده اوکراینی را برای ارزیابی تا ۳۰ ژوئیه به فرانسه ارسال کند. پیش از این اخباری در باره پرداخت غرامت از سوی ایران به بازماندگان منتشر شده بود. معاون وزیر امور خارجه اوکراین در گفت‌وگو با شبکه تلویزیونی «اوکراین۲۴» از تحویل جعبه‌های سیاه هواپیمای اوکراینی به فرانسه در آینده نزدیک خبر داد.

ارزیابی کارشناسان، اوکراین به مرحله دوم گام خواهد گذاشت و موضوع پرداخت غرامت به بازماندگان قربانیان این واقعه و جبران خسارت آن را مطرح خواهد کرد.

PS۵۸۲ هواپیمای مسافربری اوکراین (UJA) بوئینگ ۷۳۷- در روز ۱۸ دی ماه سال ۱۳۹۸ (هشتم ژانویه) شش دقیقه پس از بلند شدن از باند فرودگاه «امام خمینی» در نزدیکی تهران هدف دو موشک پدافند هوایی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی قرار گرفت و سرنگون شد. تمامی ۱۷۶ سرنشین این هواپیمای کشته شدند. ایران سه روز پس از این حادثه اعتراف کرد که «به طور تصادفی به هواپیمای مسافربری شلیک کرده است». پیش از آن مقامات ایرانی در کشتی جاسازی شده بودند. در نهایت از جمله تحت فشار بین‌المللی شلیک به هواپیمای را تأیید کرده و دلیل آن را «خطای انسانی» دانستند. نماینده ایران در سازمان بین

ایران تا ۳۰ تیر جعبه‌های سیاه هواپیمای ساقط‌شده را به فرانسه می‌فرستد

پناهجویان ایرانی و افغان در میان صدها مهاجری که در یک کشتی باری در ترکیه بازداشت شدند

پیش تحت نظر بوده و ماموران شاهد ورود مهاجران به آن بوده‌اند. تصاویری که از این کشتی منتشر شده نشان می‌دهد این پناهجویان در شرایط بسیار بدی در محفظه‌های باری بدون تهویه مناسب در کشتی جاسازی شده بودند. در ویدیویی که خبرگزاری اناتولی ترکیه منتشر کرده افرادی دیده می‌شوند که به خاطر شرایط نگهداری در کشتی به سختی نفس می‌کشند. کشور ترکیه که میزبان بیش از سه و نیم میلیون پناهجوی سوری است، یکی از مسیرهای اصلی مهاجران و پناهجویان برای رسیدن به خاک اروپا

از خاور میانه، آفریقا و بخش‌هایی از آسیا است. ترکیه و اتحادیه اروپا در سال ۲۰۱۶ توافق‌نامه‌ای جنجالی امضا کردند که بر اساس آن دولت ترکیه در ازای کمک‌های مالی متعهد شد جلو قاچاق و ورود غیرقانونی مهاجران به اروپا را بگیرد. اما اواخر ماه فوریه ۲۰۲۰ دولت ترکیه در پی بروز اختلاف با اروپا اعلام کرد که دیگر برای توقف مهاجرانی که می‌خواهند از مرز عبور کنند، تلاش نخواهد کرد. این مسئله باعث هجوم ده‌ها هزار پناهجو به سوی مرزهای یونان از طریق زمین و دریا شد. با وجود آنکه شیوع ویروس کرونا در

پلیس ترکیه یک کشتی باری را در راه یونان توقیف کرده که حامل ۲۷۶ مهاجر از کشورهای مختلف از جمله ایران و افغانستان بوده است. تمام این مهاجران و هشت مظنون به قاچاق آنها به خارج از ترکیه، قبل از آن که کشتی بندر زمبر در سواحل دریای اژه را ترک کند، بازداشت شدند. ۵۹ کودک و ۴۶ زن در میان این مهاجران هستند که به گفته خبرگزاری رسمی ترکیه از شهروندان کشورهای ایران، افغانستان، سوریه، بنگلادش و سومالی هستند.

گارد ساحلی ترکیه می‌گوید این کشتی از مدت‌ها پیش تحت نظر بوده و ماموران شاهد ورود مهاجران به آن بوده‌اند. تصاویری که از این کشتی منتشر شده نشان می‌دهد این پناهجویان در شرایط بسیار بدی در محفظه‌های باری بدون تهویه مناسب در کشتی جاسازی شده بودند. در ویدیویی که خبرگزاری اناتولی ترکیه منتشر کرده افرادی دیده می‌شوند که به خاطر شرایط نگهداری در کشتی به سختی نفس می‌کشند. کشور ترکیه که میزبان بیش از سه و نیم میلیون پناهجوی سوری است، یکی از مسیرهای اصلی مهاجران و پناهجویان برای رسیدن به خاک اروپا

گزارشگر ویژه حقوق بشر: ترور قاسم سلیمانی نقض منشور سازمان ملل بود



در خارج از قواعد جنگی و تسلیحاتی که در منشور سازمان ملل به آن اشاره شده عنوان کرده است. اگتس کالمرد قرار است روز پنجشنبه، نهم ژوئیه، گزارش مفصل خود درباره ابعاد استفاده از پهپادها برای ترور و قتل هدفمند را به شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد ارائه کند تا اعضای این شورا در خاک کشوری ثالث را واجد وجاهت قانونی این شورا نیست و در جلسه روز پنجشنبه حضور نخواهد داشت. این کشور دو سال پیش با انتقاد شدید از شورای حقوق بشر سازمان ملل، این نهاد را ترک کرد.

مدیر استراتژی و عملیاتی ایران در عراق و سوریه بود، اما فقدان تهدید فوری از سوی او علیه جان کسی، موجب می‌شود که اقدام آمریکا (برای قتل هدفمند او) غیرقانونی محسوب شود.»

نیروی قدس سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود. او روز سوم ژانویه در حالی که به همراه چند نفر دیگر از جمله دو فرمانده ارشد گروه حشد شعبی عراق، در حال ترک فرودگاه بغداد بود، هدف حمله موشکی پهپادهای ارتش آمریکا قرار گرفت و کشته شد. خاتم کالمرد در گزارش جدید خود که قرار است روز پنجشنبه، نهم ژانویه، قرائت و بررسی شود آورده: «ژنرال ارشد قاسم سلیمانی،

یک گزارشگر ویژه حقوق بشر و قتل‌های هدفمند و فراقضایی در گزارش جدید خود ترور قاسم سلیمانی، فرمانده سابق سپاه قدس ایران را که اوایل ژانویه گذشته در بغداد روی داد را خلاف قوانین بین‌المللی و منشور سازمان ملل متحد دانسته است. اگتس کالمرد، گزارشگر ویژه سازمان ملل متحد در گزارش جدید خود روی استفاده از پهپادهای نظامی برای ترور و قتل‌های هدفمند تمرکز کرده و نوشته ایالات متحده آمریکا نتوانسته مدارک و شواهدی نشان دهد که از خطر فوری قاسم سلیمانی برای شهروندان آمریکایی حمایت و در نتیجه ترور کاروان خودروهای حامل او در بغداد را توجیه کند.

توافق برای پرداخت غرامت

روز پنجشنبه ۱۲ تیر کانادا اعلام کرد که توافقی میان کشورهای که اتباعشان در پرواز اوکراین جانشان را از دست داده‌اند صورت گرفته است. ذخیره شده در جعبه های سیاه این هواپیمای به طور رسمی راه مذاکره با ایران بر سر پرداخت غرامت به بازماندگان اتباع غیر ایرانی پرواز را هموار می‌کند.

توافق برای پرداخت غرامت

روز پنجشنبه ۱۲ تیر کانادا اعلام کرد که توافقی میان کشورهای که اتباعشان در پرواز اوکراین جانشان را از دست داده‌اند صورت گرفته است. ذخیره شده در جعبه های سیاه این هواپیمای به طور رسمی راه مذاکره با ایران بر سر پرداخت غرامت به بازماندگان اتباع غیر ایرانی پرواز را هموار می‌کند.

توافق برای پرداخت غرامت

روز پنجشنبه ۱۲ تیر کانادا اعلام کرد که توافقی میان کشورهای که اتباعشان در پرواز اوکراین جانشان را از دست داده‌اند صورت گرفته است. ذخیره شده در جعبه های سیاه این هواپیمای به طور رسمی راه مذاکره با ایران بر سر پرداخت غرامت به بازماندگان اتباع غیر ایرانی پرواز را هموار می‌کند.

توافق برای پرداخت غرامت

روز پنجشنبه ۱۲ تیر کانادا اعلام کرد که توافقی میان کشورهای که اتباعشان در پرواز اوکراین جانشان را از دست داده‌اند صورت گرفته است. ذخیره شده در جعبه های سیاه این هواپیمای به طور رسمی راه مذاکره با ایران بر سر پرداخت غرامت به بازماندگان اتباع غیر ایرانی پرواز را هموار می‌کند.

واکنش‌های بین‌المللی به ترور هشام الهاشمی در بغداد



هشام الهاشمی، روزنامه‌نگار و کارشناس ارشد مسائل امنیتی عراق توسط افرادی مسلح در بغداد ترور شد. او پس از انتقال به بیمارستان جان باخت. الهاشمی گزارش‌های متعددی درباره گروه‌های تندرو و نقش ایران در عراق منتشر کرده بود. ترور هشام الهاشمی، کارشناس مسائل امنیتی و استراتژیک عراق توسط افراد ناشناس بازتابی وسیع در رسانه‌های کشورهای منطقه و همچنین خبرگزاری‌های بین‌المللی داشته است. دفتر نمایندگی اتحادیه اروپا و سفارت آمریکا در بغداد نیز نسبت به ترور این روزنامه نگار منتقد ابراز همدردی کرده و خواستار پیگیری سریع و

محاکمه عاملان این ترور شده‌اند. هشام الهاشمی درباره فعالیت گروه‌های تندرو در عراق تحقیق می‌کرد. او همچنین یکی از منتقدین نقش و دخالت‌های جمهوری اسلامی ایران در عراق بود. غروب دوشنبه ششم ژوئیه (۱۶ تیر) هشام الهاشمی به هنگام خروج از خانه خود در منطقه «زبونه» ترور شد. گفته می‌شود که افراد وابسته به یک گروه مسلح سوار بر دو موتور به سوی او تیراندازی کرده‌اند. الهاشمی از ناحیه سر و شکم مجروح شده است. او پس از انتقال به بیمارستان «ابن القیس» در اثر جراحات وارده جان باخته است. در حالیکه

الهاشمی که بود؟
هشام الهاشمی در سال ۱۹۷۳ در بغداد به دنیا آمد. او پس از پایان تحصیلات خود در رشته

کرده است، منابع دیگر خبری از گروه‌های مسلح و ناشناس سخن گفته‌اند.

روزنامه‌ها و شبکه‌های بین‌المللی تهیه کرده است. الهاشمی در دوران حکومت صدام حسین به زندان افتاد، اما در سال ۲۰۰۲ از زندان آزاد شد. او یکی از منتقدان چنددستگی در عراق بود و از این منظر بنا بر گزارش تلویزیون العربیه گزارش‌های پیرامون نقش و دخالت‌های ایران در عراق نوشته است. العربیه در گزارش خود از جمله چنین نوشته است: «او [الهاشمی] بارها به انتقاد از حضور و دخالت ایران در عراق پرداخت و وابستگی برخی گروه‌های مسلح عمدتاً شیعه عراقی به ایران را محکوم کرد». العربیه حتی مدعی شده است که در شبکه توئیتر گروه‌های عراقی هوادار ایران، نسبت به خبر ترور الهاشمی ابراز خوشحالی کرده و به یکدیگر تبریک گفته‌اند.

واکنش‌ها در عراق و جهان
سفیر آمریکا و دفتر نمایندگی اتحادیه اروپا در بغداد ترور کارشناس مسائل امنیتی عراق را محکوم کرده و خواستار شناسایی و محاکمه عاملان این حمله تروریستی شدند. مدیریت اقتصادی رو به تحقیق پیرامون تاریخ و سیاست پرداخت و در عرصه پژوهش بر روی گروه‌های شبه‌نظامی و تندرو در عراق و منطقه فعالیت کرد. از هشام الهاشمی به عنوان کارشناس مسائل امنیتی و استراتژیک عراق یاد می‌شود. او گزارش‌های مستند بسیاری برای

گانتس: همه آنچه در مراکز اتمی ایران رخ می‌دهد مربوط به ما نیست

وزیر دفاع و وزیر امور خارجه اسرائیل نسبت به اخباری که در باره دخالت اسرائیل در «انفجار مشکوک» تاسیسات هسته‌ای نطنز پخش شده، واکنش نشان دادند. گانتس گفت همه آنچه که در ایران اتفاق می‌افتد لزوماً از سوی ما صورت نگرفته است.

بنی گانتس، وزیر دفاع اسرائیل، روز یکشنبه ۱۵ تیر (پنجم ژوئیه) نسبت به آنچه که در روزهای گذشته از سوی رسانه‌های مختلف و مقام‌های اطلاعاتی کشورها در باره احتمال دست داشتن اسرائیل در «انفجار مشکوک در نطنز» منتشر شده است، واکنش نشان داد.

گانتس به رادیو ارتش اسرائیل در این باره گفت: «هر حادثه‌ای که در ایران رخ می‌دهد

لزوماً ارتباطی با ما ندارد ... این‌ها سیستم‌های پیچیده‌ای هستند، بازدارنده‌های ایمنی بسیار بالایی دارند و من مطمئن نیستم که آنها [ایرانی‌ها] همیشه می‌دانند که چگونه باید آنها را حفظ و نگهداری کنند»

رئیس سابق ارتش اسرائیل در ادامه گفت که برخی آتش‌سوزی‌های اخیر در تاسیسات مربوط به فعالیت‌های اتمی و نظامی ایران اشاره می‌کند که هنوز هیچ توضیح مشخصی درباره علل آنها ارائه نشده است.

چند روز پیش از آن (جمعه ۶ تیرماه) مردم منطقه شرق تهران از انفجار مهیب با نور و صدای شدید خبر دادند. در این انفجار که بعدها گفته شد که در یکی از مراکز موشکی ایران در منطقه خجیر

سانت‌رفیوژها اتفاق افتاده بود. سازمان انرژی اتمی ایران نیز در این زمان تأیید کرد که حادثه‌ای در نطنز رخ داده است؛ در جایی که حمله سایبری بسیار پیچیده استاکس‌نت در سال ۲۰۱۰ در آن اتفاق افتاده بود.

نشریه نیویورک تایمز به همزمانی «حادثه» نطنز و برخی آتش‌سوزی‌های اخیر در تاسیسات مربوط به فعالیت‌های اتمی و نظامی ایران اشاره می‌کند که هنوز هیچ توضیح مشخصی درباره علل آنها ارائه نشده است.

چند روز پیش از آن (جمعه ۶ تیرماه) مردم منطقه شرق تهران از انفجار مهیب با نور و صدای شدید خبر دادند. در این انفجار که بعدها گفته شد که در یکی از مراکز موشکی ایران در منطقه خجیر

بوده به تاسیسات توسعه موشکی آسیب رسیده بود. این انفجاری بود که در نزدیکی تاسیسات نظامی پارچین در شرق تهران رخ داد. مقامات ایرانی محل این انفجار را منطقه‌ای غیرنظامی و دلیل آن را انفجار مخزن گاز اعلام کردند. ولی خبرگزاری آسوشیتدپرس گزارش داد که این انفجار «در تونل‌های زیرزمینی و سیات‌های تولید موشک» روی داده است.

روز شنبه ۱۴ تیر (چهارم ژوئیه) نیز یک نیروگاه برق در حومه شهر اهواز طعمه آتش شد. اگرچه رسانه‌های دولتی ایران، اسرائیل و ایالات متحده را به دلیل احتمال خرابکاری در سایت‌های هسته‌ای مقصر دانسته‌اند، اما از زدن اتهام مستقیم به هر دو کشور خودداری کردند.

«ایران هسته‌ای تهدیدی برای اسرائیل است»

گانتس به رادیو اسرائیل گفت: «ما در همه جبهه‌ها عمل می‌کنیم تا احتمال تبدیل شدن ایران به یک قدرت اتمی را کاهش دهیم و ما این اقدام را ضمن ابراز همدردی با خانواده الهاشمی و ملت عراق، از دولت این کشور درخواست کرده «هر تهدیدی برای جهان و منطقه است و همچنین تهدیدی برای اسرائیل به شمار می‌رود و ما همه کارها را انجام خواهیم داد تا از وقوع آن [تهدید] جلوگیری کنیم. ما همه کارهای ممکن را انجام خواهیم داد تا از گسترش نفوذ ایران و ترور و

سلاح جلوگیری کنیم، اما من در این ارتباط به هیچ رویدادی اشاره نمی‌کنم.»

در روزهای گذشته رسانه‌های مختلف به نقل از مقام‌های اطلاعاتی کشورها از احتمال دست داشتن اسرائیل در بعضی از «حوادث مشکوک» در ایران به ویژه انفجار نطنز گزارش داده‌اند.

خبرگزاری رویترز گزارش داد که چند مقام ایرانی که نامی از آنها نبرده، گفته‌اند که انفجار تاسیسات نطنز کار اسرائیل بوده و بعضی از آنها «بدون ارائه شواهد» مدعی شده‌اند که این مرکز هدف حمله سایبری قرار گرفته است.

پیش از این سه مقام ایرانی که هویت آن‌ها فاش نشده است به خبرگزاری رویترز گفته بودند که علت انفجار در سایت هسته‌ای نطنز حملات

سایبری بوده است. دو نفر از آنها نیز اگرچه در این باره مدرکی ارائه نکردند اما معتقد بودند که احتمالاً اسرائیل در پشت این حادثه بوده است. نشریه نیویورک تایمز نیز در گزارشی از قول یک منبع امنیتی در خاورمیانه و یک کارشناس جنگ‌افزارهای هسته‌ای احتمال داده که آتش‌سوزی در نطنز یک «اقدام خرابکارانه» بوده است. آشکنازی: اقدامات ما در ایران بهتر است اعلام نشود

گبی آشکنازی، وزیر امور خارجه اسرائیل نیز امروز در باره حادثه انفجار در تاسیسات هسته‌ای نطنز اظهار نظر کرد.

آشکنازی دخالت اسرائیل در انفجار اخیر تاسیسات هسته‌ای نطنز را تأیید نکرد اما در پاسخ به خبرنگاران در باره این انفجار گفت: «ما کارهایی می‌کنیم که بهتر است گفته نشود.» وزیر امور خارجه اسرائیل اما بار دیگر ایران را تهدیدی علیه موجودیت اسرائیل دانست و گفت: «سیاست ما طولانی‌مدت است و بر این اساس استوار است که اجازه ندهیم ایران توانایی اتمی داشته باشد.»

از سوی دیگر کیوان خسروی، سخنگوی دبیرخانه شورایعالی امنیت ملی ایران گفت که بررسی‌های فنی و امنیتی دستگاه‌های ذیربط، علت وقوع حادثه در مجتمع نطنز را دقیقاً روشن کرده‌اند، اما اعلام آن به دلیل «برخی ملاحظات امنیتی» در



انواع وام

- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستقالات 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

الجلبوسی از دولت درخواست کرده است که هر چه سریع‌تر در راستای روشن شدن این حمله تروریستی دست به تحقیق زده و نتایج آن را به اطلاع مردم عراق برساند.

دولت اجازه بازگشت ترور به عراق را نخواهد داد. برهم صالح، رئیس جمهور عراق و محمد الجلبوسی، رئیس مجلس عراق نیز خواستار شناسایی فوری عاملان این ترور شدند.

زمان مناسب انجام خواهد شد. بهروز کمالوندی، سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران هم انفجار را مربوط به یک سوله در حال ساخت غیرفعال خوانده که تلفات جانی نداشته و به فعالیت جاری در سایت نطنز لطمه نزده است. فرماندار نطنز هم از جمله گفته که در سوله حادثه‌دیده، تنها وسایل اسقاطی موجود بوده‌اند. اما خبرگزاری آسوشیتدپرس، با استناد به گفته‌های کارشناسان بین‌المللی عنوان می‌کند که حادثه مربوط به تاسیسات جدید تولید سانترفیوژ بوده است. علی‌اکبر صالحی، رئیس این سازمان آبا ۹۸رسما از نصب ۱۵ سانترفیوژ نسل جدید در نطنز خبر داده بود.

غلامرضا جلالی، رئیس سازمان پدافند غیرعامل ایران روز پنجشنبه به تلویزیون دولتی گفته بود: «پاسخ دادن به حملات سایبری بخشی از دفاع کشور است.

اگر تأیید شود که کشور ما مورد حمله سایبری قرار گرفته است، ما پاسخ خواهیم داد.»

در حالی که ایران می‌گوید که به دنبال سلاح‌های هسته‌ای نیست و برنامه اتمی آن صلح‌آمیز است، اسرائیل بارها درباره «جاهطلبی‌های هسته‌ای تهران» هشدار داده و تأکید کرده هرگز اجازه نخواهد داد که ایران به چنین سلاح‌هایی دست یابد تا با آنها بتواند «کشور یهود را تهدید کند».

سایبری بوده است. دو نفر از آنها نیز اگرچه در این باره مدرکی ارائه نکردند اما معتقد بودند که احتمالاً اسرائیل در پشت این حادثه بوده است.

نشریه نیویورک تایمز نیز در گزارشی از قول یک منبع امنیتی در خاورمیانه و یک کارشناس جنگ‌افزارهای هسته‌ای احتمال داده که آتش‌سوزی در نطنز یک «اقدام خرابکارانه» بوده است. آشکنازی: اقدامات ما در ایران بهتر است اعلام نشود

گبی آشکنازی، وزیر امور خارجه اسرائیل نیز امروز در باره حادثه انفجار در تاسیسات هسته‌ای نطنز اظهار نظر کرد.

آشکنازی دخالت اسرائیل در انفجار اخیر تاسیسات هسته‌ای نطنز را تأیید نکرد اما در پاسخ به خبرنگاران در باره این انفجار گفت: «ما کارهایی می‌کنیم که بهتر است گفته نشود.» وزیر امور خارجه اسرائیل اما بار دیگر ایران را تهدیدی علیه موجودیت اسرائیل دانست و گفت: «سیاست ما طولانی‌مدت است و بر این اساس استوار است که اجازه ندهیم ایران توانایی اتمی داشته باشد.»

از سوی دیگر کیوان خسروی، سخنگوی دبیرخانه شورایعالی امنیت ملی ایران گفت که بررسی‌های فنی و امنیتی دستگاه‌های ذیربط، علت وقوع حادثه در مجتمع نطنز را دقیقاً روشن کرده‌اند، اما اعلام آن به دلیل «برخی ملاحظات امنیتی» در

دفتر و کالت

وکلائی 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 مستقالات
- 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



ایران و دیگران. توافق هسته ای در برزخ

هشدار روس‌ها به ایران در مورد فعال شدن مکانیسم ماشه

فرانسوا نیکولو

را فعال کنند. گرچه حکومت ایران اروپایی‌ها را متهم می‌کند که به تعهداتشان در رابطه با برجام از جمله به راه انداختن ساز و کار مالی «اینستکس» پایبند نبودند اما مسائلی هست که هم باعث عقب‌نشینی اروپایی‌ها از همکاری با جمهوری اسلامی شد و هم علت اصلی خروج آمریکا از برجام که گسترش تروریسم با حمایت از شبه‌نظامیان منطقه، تولید و آزمایش موشک‌های دوربرد بالستیک و تهدید ماهیت اسرائیل اصلی‌ترین آنهاست. ضمن اینکه جمهوری اسلامی با نیویستن به کنوانسیون مقابله با تامین مالی تروریسم (CFT) و مبارزه با جرائم سازمان‌یافته فراملی (پارامو) وارد لیست سیاه FATF شد و عملا برای بانک‌های اروپایی تجارت با ایران چیزی جز گرفتاری نیست. اکنون که با افزایش ذخیره‌سازی و غلظت اسلحه‌های ایران افزایش پیدا کرده و بحث خروج از برجام جدی‌تر مطرح می‌شود روس‌ها بار دیگر به جمهوری اسلامی هشدار داده‌اند. چنانکه در مورد پیامدهای نیویستن به FATF نیز به تهران هشدار داده بودند.

میکائیل اولیانوف نماینده دائمی روسیه در آژانس بین‌المللی انرژی اتمی دوشنبه ۶ ژوئیه (۱۶ تیرماه ۹۵) در توییتی نوشت «اتحادیه اروپا تلاش می‌کند تا از منظر متفاوت متفاوت مکانیسم حل اختلافات در برجام را فعال کند این ایده خیلی خوبی نیست». اکنون که محمدباقر قالیباف رئیس مجلس شورای اسلامی است و جبرانی در قوه مقننه اکثریت را دارد در مخالف توافق اتمی است، باز هم به روی خود نمی‌آورد که مذاکرات اتمی با چراغ سبز خامنه‌ای و حتی پیش از روی کار آمدن دولت روحانی شروع شد و به برجام انجامید. آنها مدام برای دولت نسخه خروج از برجام می‌پیچند و برای خروج از NPT فشار می‌آورند اما معلوم نیست چرا دست به کار نشده و یک طرح دو فوریتی برای خروج از برجام ارائه نمی‌دهند! خود علی خامنه‌ای هم که در دستگاهی نظام با حکم حکومتی خط مشی‌های اصلی را تعیین می‌کند و با وجود اینکه برجام با موافقت وی حاصل شده ولی حالا او نیز در رأس مستدان برجام قرار دارد، باز هم هنوز جرات ندارد فراتر از سخنرانی‌های تکراری‌اش در مورد خروج از برجام تصمیم بگیرد.

همه ای تعدادی از اعضاء شورای امنیت خواهیم بود؟ هفته ها و ماه های آتی اطلاعات به مراتب بیشتری در اختیارمان خواهد گذاشت.

پایان معافیت ها در همین حال مایک پومپئو اواخر ماه مه، با قطعیتی مثال زدنی، مجدداً کمر به تخریب برجام می بندد. وی اعلام داشت که ایالات متحده قصد دارد بزودی تمامی معافیت های را که شامل همکاری های اعضاء برجام (مندرج در توافق نامه) جهت اصلاح برنامه هسته ایران بود ، پایان بخشد؛ به ویژه پروژه هائی که ممکن است در آینده ماهیتی نظامی پیدا کنند. به همین واسطه بود که ایران این امکان را پیدا کرد تا مساعدت هائی را برای بازطراحی راکتور تحقیقاتی در دست ساخت خود در نزدیکی شهر اراک بدست آورد، به گونه ای که تولید پلوتونیم در آن به وضوح کاهش یافت. چرا که پلوتونیم مسیری ثانویه تولید بمب[اتمی] در کنار غنی سازی اورانیوم است.

پمپئو همچنین اعلام کرد که آمریکا از تأمین سوخت اورانیوم غنی شده ۲۰٪ لازم برای بهره برداری از راکتور تحقیقاتی کوچک تهران، که در دهه ۱۹۶۰ توسط خود آمریکایی‌ها به ایران فروخته شده بود، ممانعت به عمل خواهد آورد. توجه داشته باشید که مایک پومپئو در بیانیه خود به ذکر چند هزار سانتریفیوژ در سایت زیرزمینی فوردو، که برای فعالیت های صلح امیز پژوهشی و همچنین تولید ایزوتوپهای مورد نیاز پزشکی، در آن به وضوح اشاره ای نکرده؛ همکاری بین المللی در این مورد، در پی تصمیم ایران مبنی بر بکارگیری مجدد این سانتریفیوژها جهت تولید اورانیوم غنی شده، قطع شده بود. بدین ترتیب، چنین تصمیمی از جانب آمریکا در نظرعموم همچون «تشویق به ارتداد جرم» از نگاه ایرانی‌ها دستاویزی برای خروج از برجام و چه بسا از پیمان نامه منع گسترش سلاح های هسته ای (NPT) می نماید. در هر صورت واضح است که تحقیری دیگر از جانب شورای امنیت سازمان ملل، با پاسخی درخور از سوی ایران همراه خواهد بود. و چه بسا یکی از این واکنش های احتمالی به موج جدید مجازات ها، غنی سازی اورانیوم ۲۰٪ در خاک ایران باشد که آخرین میخ بر تابوت توافق وین خواهد بود. ایرانی‌ها به گونه ای خطرناک در حال نزدیک شدن به غنی سازی با اهداف نظامی هستند.

پنج ماه دیگر تا بحران وانگی، شرایط در آینده، بستگی تام به رفتار تهران خواهد داشت. در حال حاضر، تعامل این کشور با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی وارد مرحله حساسی شده است، زیرا ایران از دسترسی آژانس به دو سایت اعلام نشده و مظنون به فعالیت های مخفیانه یا نگهداری تجهیزات هسته ای، امتناع می ورزد و همچنین در خصوص کشف سایت دیگری توسط بازرسان آژانس، حاوی ذرات اورانیوم، از نوعی که در طبیعت یافت نمی شود، سر باز می زند؛ که همه این ها گواهی است بر فعالیت های انسانی در این سایت ها.

بنا براین طی ماه های آینده مشخص خواهد شد که رابطه متشنج بین ایران و آمریکا در زمینه فعالیت های هسته و همچنین رابطه بین ایران و شرکای برجسته اش، و در نهایت روابط بین اروپایی ها و آمریکا چگونه رقم خواهد خورد. به همه این ها باید تنش های سیاسی جاری در خلیج فارس و نیز تشنجات حاد و وخامت آمیزخاور میانه را افزود. اسرائیل و حتی عربستان سعودی در صددند تا در بزنگاه ها از روس ها عقب نمی مانند. اروپایی ها ولی، کماکان به طور

خود را مجدداً رقیق کنند. اما ایران راه سومی را برگزید؛ این کشور با عبور از این سقف، اقدام به ذخیره سازی تدریجی اورانیوم غنی شده نمود که هم اینک پس از گذشت یک سال، هشت برابر افزایش پیدا کرده است. با این حال ایران تصریح می کند که تصمیمی برای خروج از توافق نامه وین ندارد و چنانچه دیگر طرف ها فرصت بهره مندی این کشور از مزایای مندرج در برجام را در اختیارش فراهم کنند، خود را متعهد به اجرای دقیق و کامل بندهای توقف نامه می داند. و برای تحت فشار قرار دادن شرکای خود در برجام، که درمقابل کارشکنی های واشنگتن عاجز مانده اند، هر دو ماه یک بار دست به کاستن تدریجی برخی از تعهدات خود در این توافق نامه می زند؛ عبور از سقف مجاز غنی سازی اورانیوم تصریح شده در توافق نامه، یعنی از ۳٫۶۷٪ به ۴٫۵٪، از سرگیری فعالیت های حوزه تحقیق و توسعه به منظور بکارگیری سانتریفیوژهای کارآمدتر، فعالیت مجدد سایت غنی سازی زیرزمینی فوردو که در برجام فعالیت آن متوقف شده بود. به نظر می رسد برجام در اختضار است.

چشم انداز تفرندی کثیف اما در آوریل سال ۲۰۲۰، وزیر امور خارجه آمریکا مایک پومپئو با تحریکی جدید، سنگ تازہ ای را جلوی پای هواداران این توافق انداخت. وی اظهار داشت که به هر صورت ممکن، قصد دارد تا از برداشتن تحریم فروش اسلحه به ایران، که در پی اعضاء برجام در قطعنامه ای به تصویب شورای امنیت رسیده بود، ممانعت کند. طی این قطعنامه که در ژوئیه ۲۰۱۵ مصوب شده ، تحریم تسلیحاتی ایران در اکتبر ۲۰۲۰ منقضی می گردد. بنابراین وی اعلام داشت که آمریکا به زودی پیش نویس قطعنامه را با هدف تمدید این تحریم ها برای مدت نامحدود به شورای امنیت ارائه خواهد کرد. مهم تر این که وی اعلام داشت، در صورت رد این قطعنامه ازجانب روسیه و چین، دارندگان حق وتو و حامیان ایران –فرضیه بسیار محتمل– ، وی اقدام به فعال نمودن بند مکانیسم ماشه خواهد نمود. بر اساس این بند قطعنامه شورای امنیت مصوب ژوئیه ۲۰۱۵، هریک از طرفین برجام این امکان را دارند که به تنهایی خواستار بازگشت همه یا بخشی از تحریم های سازمان ملل علیه ایران شوند.

این استدلال در نهایت موجب جنجال و آشفته گی گردید. استدلال آمریکا در واقع متکی بر نوعی تفرند حقوقی است، چرا که در قطعنامه مصوب ۲۰۱۵ تصریح نشده است که در صورت خروج یکی از کشورها از توافق برجام در این جا ایالات متحده آمریکا بازهم این کشور می تواند یکی از اعضاء امضا کنند به توافق نامه باقی بماند. به نظر می رسد چنین تدبیروشگرذی این چنین استعدالی یک کشور معقول نیست. از چنین استدلالی امکان اجرائی شدن دارد؟ آیا شاهد سرپیچی

بود، این توافق نامه شکلی اجرائی به خود بگیرد. قطعنامه شورای امنیت، که توسط ایالات متحده ارائه شده بود و در بیستم ژوئیه ۲۰۱۵ به تصویب پانزده عضو شورای امنیت رسید، در ادامه نهائی شدن توافق نامه هسته ای برجام نیز بود. ولی همه این ها شکننده از آب در آمد. در ابتدا به این دلیل که برجام بنا به درخواست آمریکائی ها به عنوان یک بیانیه ساده جهت دستیابی به اهداف مشترک، تهیه شده بود. یک توافق رسمی در اصل باید در کنگره نیز به تصویب برسد، جایی که دولت اوپاما در آنجا واجداکثريت لازم نبود. ثانياً به این دلیل که قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل، باز هم به درخواست آمریکا طوری نگاشته شد تا الزام آور نباشد . یعنی آنچنان که در چارچوب منشور سازمان ملل پیش بینی شده، اجرای توافق نامه برای شرکت کنندگان در مذاکرات و سایر کشورهای عضو، اجباری نگاشته شد تا الزام ترامپ با یک تصمیم ساده توانست از آن خارج شود.

با این حال برجام همچنان افتان و خیزان به مسیر خود ادامه داد، درست مانند حیوانی زخمی ولی زنده که شکارچیان خود را به سخره گرفته، ایرانی‌ها در ابتدا حزم و احتیاطی وسواس گونه اختیار کردند، همان طوره که گزارش های سه ماهه بازرسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی(IAEA)، گواه همین مدعاست. واین [رفتار]ایرانی‌ها [را عین عدم توانائی اروپا، روسیه و چین در خصوص تبادلات تجاری منظم با آن ها بود. اثر بازدارنده تحریم های ایالات متحده و نفوذامپراتوری دلار برتبادلات ارزی باعث شده است تا شرکت هایی که در همکاری با ایران مورد ظن قرار دارند، حساب کار خود را ببندند.

گزینه های رویگرداندن تهران از توافق تا پیش از ماه مه ۲۰۱۹، یعنی یک سال پس از خروج ایالات متحده از توافق نامه، هیچگونه کوتاهی از جانب ایران، که نشانه کوچک ترین تخطی این کشور از چارچوب توافق نامه وین نباشد، مشاهده نگردید.خروج آمریکا از برجام، به ایران این اجازه را داد تا به محدودیت صادرات اورانیوم غنی شده سبک و همچنین آب سنگین پایان دهد؛ چرا که حالا میزان ذخائر این تولیدات از حد مجاز آن که در توافق نامه تصریح شده بود، فراتر رفته است. سقف های تعیین شده برای این محصولات، جهت ممانعت ایران از دستیابی به این دو ماده اولیه پر اهمیت است که می توانند جهت ساخت سیلاح هسته ای به کار روند. از این تاریخ، اصولاً ایران دیگر خود را ملزم به انتخاب گزینه دیگری که متضمن رعایت سقف ۳۰۰ کیلوگرم اورانیوم غنی شده سبک باشد، نمی داند. برای رعایت این سقف– میزان سقف مجاز مندرج در برجام– ایران باید فعالیت همه یا تعدادی از سانتریفیوژهای خود را متوقف نماید یا این که اورانیوم غنی شده سبک

توافق نامه هسته ای ایران که پنج سالی از امضاء آن می گذرد، از سوی هیئت حاکمه آمریکا زیر ضربات سیمگین قرار گرفته است. و این در حالی رخ داده که خطر کنار کشیدن تهران از معاهده منع گسترش سلاح های هسته ای و همچنین تشدید خطر رویاروی در خلیج فارس کاملاً محتمل می نماید.

طی دو سال، یعنی زمان خروج ایالات متحده از توافق هسته ای وین، که با عنوان برجام (برنامه جامع اقدام مشترک) نیز اطلاق می شود، دولت آمریکا به دنبال بارقه هائی از فروپاشی اقتصاد ایران است که مقدمه ای برای به زانو در آوردن جمهوری اسلامی به زعم آمریکاست. افراطی ترین ها در دولت آمریکا هنوز فکر میکنند که با سفت کردن تدریجی حلقه تحریم ها حول افراد، نهادها و موسسات، اثرات این محاصره پدیدار می شوند. تحریم ها بی شک اثر داشته اند اما بدون دستیابی به هدف نهائی که برای آن اعمال شده اند.

کاملاً واضح است که ایران به سختی امکان صدور نفت را دارد و سهم صدور نفت و گاز در تولید ناخالص داخلی به طور پیوسته و در یک بازه زمانی نسبتاً طولانی، کاهش یافته است، تا جاییکه در حال حاضر کمتر از ۱۵٪ آن را تشکیل می دهد. بنابراین اقتصاد کشور از نیروی محرکه و منابع دیگری تغذیه می کند تا پاسخگوی یک جمعیت ۸۰میلیونی ناراضی باشد. جمعیتی که بی تردید از این وضعیت در رنج اند. اخیراً این کشور دو بار اعتراضات خشونت آمیز را پشت سر گذاشته است، اما این اعتراضات توانست حلقه ای اتصالی بین طبقه فرودست و طبقه متوسط جامعه ایجاد نمایند. هیچ رهبر کاربزماتیکی سر بلند نکرد و جنبش کم رمق، به سادگی دست هایش را در برابر حکومت بالا برد.

خشم ایالات متحده دلسردی وسرخوردگی دونالد ترامپ وهوادارانش رنگ خشم و عصبانیت به خود گرفته.[انها] با علم به این که آغاز جنگ در آستانه انتخابات ریاست جمهوری نوعی خودکشی به حساب می آید، در راستای تعدیل و تحدید توافق وین، به آن حمله می کنند. به عواقب این مسئله نمی نماند. این تصور وجود داشت که با توجه به حمایت ششی کشور شرکت کننده در روند امضاء توافق نامه، که ایران یک طرف آن بود، و همچنین با تکیه بر قطعنامه شورای امنیت سازمان ملل متحد که مهر تایید بر شروط مندرج در آن زده

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



ترجمه، ویرایش و تدوین: دکتر محمد رضا شریفلو

ویتامین کا چیست و آیا پایین بودن آن روی بیماران کووید ۱۹ اثر می‌گذارد؟

Vitamin K Rich Foods



در میان بیماران مبتلا به کووید-۱۹ کسانی که کمبود ویتامین کا دارند عوارض شدیدتری نسبت به کسانی که مقدار کافی ویتامین کا مصرف می‌کنند، نشان می‌دهند.

این پژوهش به بررسی ویتامین کا پرداخت تا دریابد آیا این ماده غذایی نقش در محافظت ویتامین کا هم به ایجاد لخته‌های خونی کمک و ویروس به آن حمله می‌کند.

ایبیتوی توضیح می‌دهد که از بین رفتن بافت کشسان باعث می‌شود «افراد احساس کنند به سختی نفس می‌کشند و نشانه‌های تنگی‌نفس پیدا می‌کنند». البته کووید-۱۹ به دلیل عفونت و التهاب باعث ایجاد لخته‌های خونی می‌شود و ویتامین کا هم به ایجاد لخته‌های خونی کمک می‌کند. در نتیجه این پژوهش باعث بروز بحث و گفتگوهای در مجامع علمی شد.

با اینکه نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که ممکن است ارتباطی میان کمبود ویتامین کا و پیامدهای بدتر در بیماری کووید-۱۹ باشد، ایبیتوی می‌گوید که این پژوهش بر مبنای مشاهدات است و ممکن است در آن مغالطه «علت مشرودن قمارن» اتفاق افتاده باشد (چه بسا که هم‌زمانی دو حادثه به دلیل علت سومی باشد). پژوهشگران در پی اجرای آزمایش‌های مداخله‌ای هستند تا دریابند آیا مکمل‌گذاری ویتامین کا می‌تواند به بهبود وضعیت بیماران کووید-۱۹ کمک کند.

رژیم غذایی متعادل برای تقویت سیستم ایمنی بدن مهم است و تغذیه به آن را تضعیف می‌کند.

تلاش کنید تا انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزی‌ها را بخورید تا اطمینان پیدا کنید که همه مواد لازم مورد نیاز برای سیستم ایمنی خود را مصرف کرده‌اید.

سارا استارن، مدیر علمی بنیاد تغذیهٔ بریتانیا می‌گوید: «هر رژیم‌دنی نقش ویژه‌ای بر سیستم ایمنی ما دارد، یکی از آنها را قهرمان نکنیم».

جغرافیایی تولید آن دارد. پنبه‌های پرچربی و کهنه میزان بیشتری کا دارند، پنبه کاممبر، گودا و ادمر مقدار زیادی ویتامین کا دارند. ویتامین کا محلول در چربی است به این معنی که زمانی بهتر جذب می‌شود که همراه با غذاهای دارای چربی سالم مصرف شود؛ مانند روغن زیتون، ماهی‌های روغنی، دانه‌های خوراکی و میوه‌های معذارد. خیلی از منابع ویتامین کا دارای چربی هستند اما وقتی سبزی‌های برگ‌سبز را می‌خورید یادتان باشد که کمی چربی به غذای خود اضافه کنید. تای ایبیتوی، مشاور رسمی تغذیه و رژیم‌گذاری می‌گوید: «بهترین راه برای کمک به جذب ویتامین کا اضافه کردن کمی روغن زیتون به غذاست».

بزرگسالان روزانه به حدود ۱ میکروگرم (۱۸g) ویتامین کا به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند. نیاز بیشتر افراد به این ویتامین از طریق رژیم غذایی آنها تأمین می‌شود. ایبیتوی می‌گوید «این ویتامین در غذایی که می‌خوریم به وفور یافت می‌شود. به همین دلیل در میان بزرگسالان بریتانیا کمبود ویتامین کا نادر است». بعضی افراد بیماری‌هایی دارند که باعث می‌شود در معرض خطر کمبود ویتامین کا قرار گیرند برای مثال اختلال در جذب چربی.

ویتامین کا می‌تواند در بدن ذخیره شود. خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان‌اچ‌اس) توصیه می‌کند اگر از مکمل‌های غذایی ویتامین کا استفاده می‌کنید باید مراقب باشید چون مقدار زیاد آن به بدن آسیب می‌رساند. هر چند مصرف ۱ میلی‌گرم یا کمتر از آن در روز بعید است که آسیبی برساند. افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین مصرف می‌کنند نباید مکمل‌های غذایی ویتامین کا را با بدون مشورت با پزشک مصرف کنند. همچنین باید از خوردن مواد غذایی دارای ویتامین کا به مقدار زیاد خودداری کنند، چون جلوی عملکرد صحیح دارو را می‌گیرد.

ویتامین کا و یافته‌های کووید-۱۹
حالا بپردازیم به پژوهشی در هلند که نشان داد

ویتامین کا زمانی در خبرها آمد که پژوهشی در هلند نشان داد ارتباطی میان وضعیت به بیماران کووید ۱۹ و پایین بودن میزان ویتامین کا در این بیماران وجود دارد. اما ویتامین کا چیست و از مشاهدات و پژوهش‌های جدید چه یاد می‌گیریم؟

ویتامین کا به گروهی از ویتامین‌ها گفته می‌شود که در انعقاد خون نقش دارند. کا مخفف واژهٔ لخته‌شدن یا انعقاد به زبان آلمانی است که با حرف کا شروع می‌شود. ویتامین کا پروتئینی را که برای لخته‌شدن طبیعی خون لازم است فعال می‌کند و این پروتئین به بهبود زخم‌ها و جلوگیری از خون‌ریزی بیشتر کمک می‌کند.

به بسیاری از نوزادان ویتامین کا تزریق می‌شود تا جلوی بیماری خطرناک اما نادر خونی را بگیرند. این کار برای این است که در بیشتر نوزادان میزان ویتامین کا پایین است.

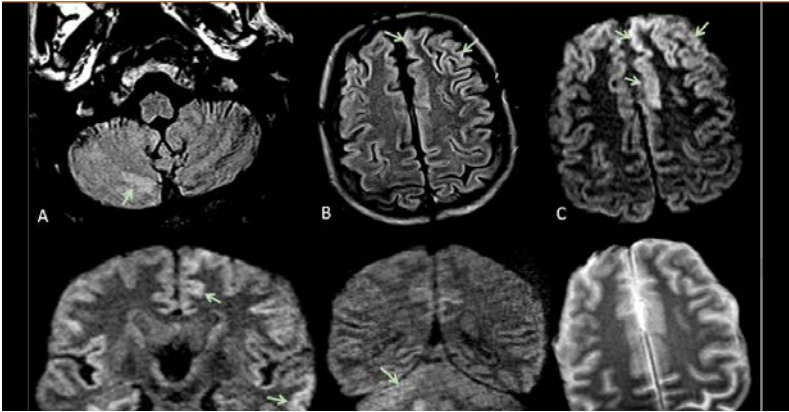
شواهدی مبنی بر فواید دیگر ویتامین کا وجود دارد از جمله بهبود وضعیت استخوان‌ها و قلب. هر چند هنوز برای نظر قطعی در این مورد نیاز به پژوهش‌های بیشتری است. «ویتامین کا» اشاره به دو گروه کوچک از ویتامین‌ها دارد، این دو گروه اصلی، کا۱ (فیلوکینون) و کا۲ (مناکینون) است. هر دو کارکرد مشابهی دارند هر چند هنوز پژوهش‌های بسیاری لازم است تا تفاوت میان این دو به درستی دریافت شود. ویتامین کا۱ نسبت به کا۲ بهتر جذب می‌شود و مدت زمان طولانی‌تری در بدن ذخیره می‌شود اما بدن شما می‌تواند مقداری از ویتامین کا۱ که می‌خورید را به کا۲ تبدیل کند.

کا۱ بیشتر در سبزی‌های برگ‌سبز مانند کلم، اسفناج و بروکلی وجود دارد و از طرف خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان‌اچ‌اس) به عنوان گونه اصلی خوراکی ویتامین کا شناخته شده است. پژوهشی دریافت‌ه است که ویتامین کا۲ در بعضی از انواع پنبه‌های هلندی و فرانسوی وجود دارد البته مقدار آن نسیبی است و بستگی به نوع پنبه، زمان عمل آمدن آن و میزان چربی و ناحیه

هفته نامه پارسیان

فرگوس والش

کرونا چه بر سر مغز می‌آورد؟



کار نیست، فقط شروع بهبودی است». دکتر مایکل زندگی فوق تخصص مغز و اعصاب در بیمارستان ملی بیماری‌های عصبی و جراحی مغز و اعصاب می‌گوید: «سارس و مرس هم که عاملشان نوعی ویروس کروناس، با بعضی عوارض عصبی همراه بودند ولی هرگز شاهد دوچرخه‌سواری می‌کردم و دو بار در هفته باشگاه می‌رفتم و در رودخانه شنا می‌کردم. دوران غواصی و دوچرخه‌سواری من دیگر به سر آمده ولی امیدوارم بتوانم دوباره شنا کنم».

طبق تحقیقی که در نشریه روان پزشکی لنست منتشر شده، در ۱۲۵ بیمار بدحال مبتلا به کرونا در بیمارستان‌های بریتانیا، عوارض مغزی ایجاد شده است. تقریباً نیمی از آنها به خاطر لخته شدن خون سکه مغزی کرده بودند و بقیه هم التهاب مغزی، سائیکوز یا علائمی شبیه زوال شناخت (مناس) داشتند.

پروفسور تام سولومون یکی از نویسندگان این تحقیق گفت: «ابتدا فکر می‌کردیم این یک بیماری ربوی است ولی در حال حاضر مشخص شده این ویروس باعث مشکلات مغزی هم می‌شود. بخشی از آن به دلیل ترسیدن اکسیژن است. به مغز است ولی به نظر می‌رسد عوامل زیاد دیگری هم هستند مانند مشکل انعقاد خون و واکنش التهابی بیش از حد سیستم ایمنی. ما باید بد

دکتر جاندراتوا در اسکن مغز پل، بخش‌های آسیب‌دیده بزرگی را یافت، بشکل کورت‌های سفید، که بر نیایی، حافظه، هماهنگی حرکات و گفتار او تأثیر گذاشته بودند. سکه مغزی او انقدر وسیع بود که پزشکان فکر می‌کردند احتمال دارد زنده نماند یا به شدت معلول شود.

پل می‌گوید: «بعد از سکه مغزی دوم، همسر و دخترهایم فکر کردند که کارم تمام است و دیگر من را نخواهند دید. پزشکان گفتند کار زیادی جز صبر از دستشان بر نمی‌آید. ولی من زنده ماندم و به تدریج قوی‌تر می‌شوم».

یکی از اولین نشانه‌های دلگرم کننده، توانایی‌های زبانی پل بود. او می‌تواند به شش زبان صحبت کند و مثلاً با یکی از پرستارها، به جای انگلیسی پرتغالی حرف می‌زد.

دکتر جاندراتوا می‌گوید: «بر خلاف معمول او چند تا از این زبان‌ها را در بزرگسالی یاد گرفته که

حیاتی مغز نرسد و به همین دلیل پل یک سکه حاد دیگر کرده بود. آزمایش‌ها نشان داد دی-دایمر، نشانگر لخته، در خون او بسیار بالا بود. این نشانگر معمولاً زیر ۲۰۰ است و در بیمارانی که سکه مغزی کرده‌اند می‌تواند به هزار هم برسد. در پل این نشانگر بالای ۸۰۰ هزار بود. دکتر جاندراتوا می‌گوید: «قبلاً لخته شدن خون را در این ایام ندیده بودم. واکنش بدنش به عفونت باعث شده بود خوش به شدت غلیظ شود».

در دوران محدودیت و تعطیلی‌ها پذیرش بیماران اورژانسی سکه مغزی کاهش پیدا کرد ولی در فاصله دو هفته، متخصصان مغز و اعصاب در بیمارستان ملی بیماری‌های عصبی و جراحی مغز و اعصاب، شش بیمار مبتلا به کرونا را درمان کردند که سکه‌های مغزی شدیدی کرده بودند. این بیماران عوامل زمینه‌ساز سکه مغزی مانند فشار خون بالا یا دیابت را نداشتند ولی لخته‌گی خون در همه‌شان بالا بود. یکی از سبب‌سازهای سکه مغزی، واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن است که باعث التهاب در مغز و بدن می‌شود.

پل می‌گوید: «بعد از سکه مغزی دوم، همسر و دخترهایم فکر کردند که کارم تمام است و دیگر من را نخواهند دید. پزشکان گفتند کار زیادی جز صبر از دستشان بر نمی‌آید. ولی من زنده ماندم و به تدریج قوی‌تر می‌شوم».

یکی از اولین نشانه‌های دلگرم کننده، توانایی‌های زبانی پل بود. او می‌تواند به شش زبان صحبت کند و مثلاً با یکی از پرستارها، به جای انگلیسی پرتغالی حرف می‌زد.

دکتر جاندراتوا می‌گوید: «بر خلاف معمول او چند تا از این زبان‌ها را در بزرگسالی یاد گرفته که

کرونا در چین؛ شیوع مجدد ویروس در پکن کنترل شد

برای نزدیک به هفت هفته تنها مواردی از ابتلا به کووید-۱۹ در ثبت کرده بود که مبتلایان از خارج وارد چین شده بودند. ۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و بزرگترین شهر دنیا به شمار می‌آید. پس از همه‌گیری کرونا در پایان سال گذشته، چین با اعمال محدودیت‌های سختگیرانه توانسته بود تا حدودی از شیوع گسترده کرونا در این کشور جلوگیری کند. ویروس چگونه کنترل شد؟ برای جلوگیری از موج دوم، دولت چین باید تست کرونا بدهد. علاوه بر این ویروس را جدی می‌گیرد.

صدها دانشمند: ویروس کرونا از طریق استنشاق هوا به انسان منتقل می‌شود

نوشته‌اند که ذرات کوچک ویروس کرونا که در هوا معلق هستند، می‌توانند ناقل این ویروس و بیماری کووید-۱۹ ناشی از ابتلا به آن باشند. سازمان جهانی بهداشت پیش از این انتقال ویروس کرونا را به طور عمده از طریق انسان و انسان و از راه قطرات کوچکی که با سرفه و عطسه از بینی و یا دهان فرد در هوا پخش میشوند، ممکن دانسته بود. در نامه سرگشاده دانشمندان جهان اکنون عنوان شده که ذرات کوچک ویروس معلق در هوا نیز می‌توانند باعث انتقال ویروس بشوند. بر اساس گزارش کمیته تأیید این نامه به زودی در یک مجله علمی منتشر خواهد شد. سازمان جهانی بهداشت هنوز به این نامه واکنشی

سکته مغزی، اختلال حاد شناخت و هشیاری (دلیریوم)، اضطراب، گیجی و منگی، خستگی مفرط؛ این لیست همچنان ادامه دارد. کرونا، فقط یک بیماری تنفسی نیست و به مرور زمان بیشتر معلوم می‌شود که این ویروس می‌تواند طیفی از بیماری‌ها را در دستگاه عصبی ایجاد کند. برخی بعد از ابتلا به کرونای نسبتاً خفیف با بر تماس گرفته‌اند و از عوارض طولانی‌مدت آن بر توانایی‌های شناختی‌شان مثل حافظه، تمرکز و خستگی گفتند. با این حال بیشتر نگرانی‌ها مربوط به موارد شدید بیمارستان.

با پل مایلریا که صحبت می‌کنی به سختی باورت می‌شود که او به علت کرونا دو سکه شدیدمغزی کرده است. این مرد ۶۴ ساله که مدیر ارتباطات دانشگاه کمبریج است بسیار قبیح صحبت می‌کند و علی رغم ضعف طولانی مدت در سمت راست، توانایی‌های جسمانی‌اش خوب است. او یکی از قابل‌توجه‌ترین موارد بهبود از کرونا است که پزشکان بیمارستان ملی بیماری‌های عصبی و جراحی مغز و اعصاب در لندن (NHNN) شاهدهش بوده‌اند. اولین سکه مغزی او زمانی اتفاق افتاد که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بود. لخته‌های خون که می‌توانستند کشنده باشند در ریه و پا‌های او هم دیده می‌شدند و به همین دلیل به او داروهای رقیق کننده خون می‌دادند. چند روز بعد، سکه مغزی وسیع‌تری کرد و بلافاصله به بیمارستان ملی بیماری‌های عصبی و جراحی مغز و اعصاب منتقل شد.

زمانی که آمبولاس به بیمارستان رسید دکتر آرونند جاندراتوا فوق تخصص مغز و اعصاب در حال ترک بیمارستان بود. او می‌گوید: «چهره پل بی‌روح بود و فقط می‌توانست یک سستش را ببیند و نمی‌توانست از موبایلش استفاده کند یا رمز آن را به خاطر بیاورد. من اول فکر کردم داروهای رقیق کننده خون باعث خون‌ریزی مغزی شده‌اند ولی چیزی که بعد فهمیدیم بسیار عجیب و متفاوت بود».

یک لخته خون باعث شده بود خون به مناطق

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

مقامات بهداشتی چین می‌گویند شیوع کرونا در پکن ابتدا از یک بازار بزرگ مواد غذایی آغاز شد و به دنبال آن ۲۲۵ نفر دیگر مبتلا شدند. به دنبال گسترش کرونا، دولت چین آزمایش‌های گسترده، تعطیلی برخی مکان‌ها و محدودیت‌های مسافرتی وضع کرد.

پیش از شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، پکن

مقامات چین اعلام کردند در یک پایتخت این کشور، برای نخستین‌بار از زمان شیوع کرونا در ماه گذشته میلادی، هیچ مورد جدیدی که ویروس به صورت محلی منتقل شده باشد، شناسایی نشده است.

خودراییانی چیست؟



این بدان معناست که با افزایش خودآگاهی و تمرکز می‌توان کیفیت خودراییانی را بهبود بخشید. البته هنوز راه درازی برای شناخت دقیق‌تر خودراییانی در پیش است اما تا همین جای کار می‌توان از نتایج تحقیقات صورت گرفته بهره‌های فراوانی برد، مثلاً با استفاده از یافته‌های عصب‌شناسی کاربردی می‌توان به افراد زیادی کمک کرد تا کیفیت زندگی‌شان بهبود پیدا کند. مورد زیادی مشاهده شد که چگونه فردی که هدایت خویش را به بهترین شکل در دست داشته، در اثر سکه مغزی و وارد آمدن جراحات به نواحی مسئول خودراییانی، به فردی بی‌ملاحظه بدل شده است. امروزه می‌دانیم که با تکرار تمرین‌های خاصی می‌توان خودراییانی را در کسانی که به خاطر آسیب‌های مغزی این مهارت را از دست دادند بهبود بخشید.

همچنین پدرمادرها با استفاده از بازی‌های ویژه‌ای می‌توانند به کودکان کمک کنند هوش و حواس‌شان را جمع کنند تا بهتر هدایت رفتار، افکار و احساسات خود را در شرایط مختلف به دست گیرند.

خویش‌انداری یکی از بنیادی‌ترین لوازم سازگاری گونه انسان است که زیست جمعی دارد. هدایت محاسبه غلط رفتار و اعمال ممکن است ضروری است، خود برای پرورش تعاملات مدنی ضروری است، شوه این است که کتب آگاهی‌دهنده را در دست

به اهداف جلوی احساسات، افکار و رفتارهایی را بخیرد که مایل است از خود بروز دهد. محاسبه غلط رفتار و اعمال ممکن است پیامدهای ناگواری داشته باشد. در روزگار ما و با وجود شبکه‌های اجتماعی، قسبه پیچیده‌تر نیز شده است و چه بسا یک پست در شبکه اجتماعی به قیمت از دست رفتن شغل و جایگاه اجتماعی تمام شود. این است که کتب آگاهی‌دهنده ساز و کار خودراییانی بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند.

چند مادریدرها نشانه‌های خودراییانی را در کودکان تا زمانی که بزرگتر شوند به سختی می‌توانند تشخیص دهند. ساز و کار خودراییانی در کودکان سه تا هشت ساله مکرم کامل می‌شود، به نحوی که مادریدرها می‌توانند بفهمند فرزندشان کجا برای محاسبه و اصلاح رفتارشان به خود زحمت می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند خودراییانی در کودکان در سه مورد بیشتر مشاهده می‌شود: در همدلی با دیگری، وقتی عملی را به تأخیر می‌اندازند و هرگاه از دروغ و تقلب پرهیز می‌کنند.

مطالعات همچنین نشان می‌دهند کودکانی که برای محاسبه و تنظیم رفتارشان تلاش بیشتری می‌کنند و از توانایی خوبی برای مدیریت تعارض در کردارشان برخوردارند، کمتر رفتارهای گوشه‌گیرانه و ضداجتماعی بروز می‌دهند، مثلاً کمتر از مدرسه فرار یا پرسه‌زنی می‌کنند. شبکه‌های مغزی درگیر خودراییانی در همه افراد گونه انسان یکسان است اما از نقش موثر ژنتیک در رشد و تکامل این شبکه‌ها نمی‌توان غافل شد. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند در مدیریت تعارض و بحران، ژن‌ها

به‌خصوص ژن‌های مرتبط با هورمون‌های دواپامین و سروتونین با عملکرد فرد در ارتباطند. مطالعات در عین حال که نقش ژنتیک در تفاوت‌های فردی را نشان می‌دهند، حمایت از تأثیر مستقیم و غیرقابل انکار تجربه‌های زیسته فرد در رشد و پرمه‌وری خودراییانی دارند.

بنا بر یافته‌های پژوهش وراثت‌بار، خودراییانی را می‌توان در کودکان و بزرگسالان بهبود بخشید. به عنوان نمونه تحقیقات حاکی از آن است وقتی فرد متوجه تناقض یا اشتباهی در رفتارش می‌شود، به سرعت عملکردش را پایین می‌آورد تا با یقین می‌دانیم که شکل‌های ابتدایی خودراییانی از حدود هفت ماهگی در انسان ظاهر می‌شوند؛ هر

برای هر کسی در زندگی لحظه‌های فراوانی پیش می‌آید که باید جلوی خودش را بگیرد، جمله‌ای را که می‌خواهد بگوید یا بنویسد قورت دهد، لب‌های ورچیده از عصبانیت را به ناخود مدین کند یا حرف‌ها و رفتارهایی را تکرار کند که باور ندارد، اینکه، کجا و چقدر باید جلوی خودمان را بگیریم حاصل یک سلسله محاسبات ذهنی است. در روان‌شناسی اجتماعی از این مفهوم

با عنوان خودراییانی یا خودتنظیمی (self-regulation) یاد می‌شود. مایکل پوزنر (Michael Posner) و مری راث‌بارت (Mary Rothbart)، استادان و دانشگاه اورگن، سال‌هاست که درباره ساز و کارهای ذهنی و مغزی خودراییانی مطالعه می‌کنند. فهم این موضوع کمک می‌کند هم تفاوت‌های فردی را درک کنیم هم بفهمیم چگونه می‌توان مهارت را در هدایت احساسات، افکار و رفتار را پرورش داد. ضمن اینکه با مطالعه فرایندهای مغزی و ذهنی خودراییانی می‌توان به درک و دریافت بهتری از ساز و کار مغز دست پیدا کرد.

عصب‌شناسان برای مطالعه ساز و کار مغز با تصویربرداری مشخص می‌کنند چه قسمت‌هایی از مغز در حین خودراییانی فعالند. سپس در زمان‌های مختلف و با استفاده از آزمون‌هایی که فرد را وادار می‌کند به محاسبه رفتار و عملکرد خویش بپردازد، قسمت‌های مغزی درگیر خودراییانی را در کودکان و بزرگسالان مطالعه می‌کنند و با بررسی و تحلیل نتایج، درک بهتری از ساز و کار مغز هنگام خودراییانی به دست می‌دهند.

نتایج پژوهش‌های پوزنر و راث‌بارت حکایت از یافته‌های شگفت‌انگیزی دارد: مثلاً اکنون به یقین می‌دانیم که شکل‌های ابتدایی خودراییانی از حدود هفت ماهگی در انسان ظاهر می‌شوند؛ هر

نشان نداده است. بر اساس نظر دانشمندان به پکن گفته بود آزمایش‌ها بیانگر آلوده بودن تخته‌های مامی یک مرکز آزمایشگاهی، از ۲۰۰ هزار مشتری این غلایب جنوب این شهر بود. دولت به همین خاطر روشن ماهی آزاد وارداتی را در فروشگاه‌های پکن متوقف کرد. ۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و بزرگترین شهر چین به شمار می‌آید. بلافاصله دولت اعلام کرد هر کسی که در این بازار کار می‌کند و یا در مناطق اطراف این بازار زندگی می‌کند باید تست کرونا بدهد. علاوه بر این از کسانی که از ۳۰ روز قبل به این بازار رفته

نشان نداده است. بر اساس نظر دانشمندان به پکن گفته بود آزمایش‌ها بیانگر آلوده بودن تخته‌های مامی یک مرکز آزمایشگاهی، از ۲۰۰ هزار مشتری این غلایب جنوب این شهر بود. دولت به همین خاطر روشن ماهی آزاد وارداتی را در فروشگاه‌های پکن متوقف کرد.

۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و بزرگترین شهر چین به شمار می‌آید.

بلافاصله دولت اعلام کرد هر کسی که در این بازار کار می‌کند و یا در مناطق اطراف این بازار زندگی می‌کند باید تست کرونا بدهد. علاوه بر این از کسانی که از ۳۰ روز قبل به این بازار رفته

نشان نداده است. بر اساس نظر دانشمندان به پکن گفته بود آزمایش‌ها بیانگر آلوده بودن تخته‌های مامی یک مرکز آزمایشگاهی، از ۲۰۰ هزار مشتری این غلایب جنوب این شهر بود. دولت به همین خاطر روشن ماهی آزاد وارداتی را در فروشگاه‌های پکن متوقف کرد.

۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و بزرگترین شهر چین به شمار می‌آید.

بلافاصله دولت اعلام کرد هر کسی که در این بازار کار می‌کند و یا در مناطق اطراف این بازار زندگی می‌کند باید تست کرونا بدهد. علاوه بر این از کسانی که از ۳۰ روز قبل به این بازار رفته

نشان نداده است. بر اساس نظر دانشمندان به پکن گفته بود آزمایش‌ها بیانگر آلوده بودن تخته‌های مامی یک مرکز آزمایشگاهی، از ۲۰۰ هزار مشتری این غلایب جنوب این شهر بود. دولت به همین خاطر روشن ماهی آزاد وارداتی را در فروشگاه‌های پکن متوقف کرد.

۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و بزرگترین شهر چین به شمار می‌آید.

بلافاصله دولت اعلام کرد هر کسی که در این بازار کار می‌کند و یا در مناطق اطراف این بازار زندگی می‌کند باید تست کرونا بدهد. علاوه بر این از کسانی که از ۳۰ روز قبل به این بازار رفته

نشان نداده است. بر اساس نظر دانشمندان به پکن گفته بود آزمایش‌ها بیانگر آلوده بودن تخته‌های مامی یک مرکز آزمایشگاهی، از ۲۰۰ هزار مشتری این غلایب جنوب این شهر بود. دولت به همین خاطر روشن ماهی آزاد وارداتی را در فروشگاه‌های پکن متوقف کرد.

۲۱ میلیون نفر جمعیت دارد و بزرگترین شهر چین به شمار می‌آید.



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&5, 1520 Main South Road, Sturt, S.A 5047

رستوران و تالار ارکید

انواع کباب های داغ و خورشت های خوشمزه ایرانی
هر جمعه و شنبه همراه با موسیقی زنده و دی جیتالار ارکید بهترین میزبان شما برای جشنهای عروسی و تولد.
با ارائه بالاترین کیفیت، موسیقی زنده، سیستم نورپردازی و
صوتی فوق العاده، انواع غذاهای خوش طعم ایرانی میوه و
دسرهای تازه جشنهای شما را خاطره ساز و رویایی میکنیم

346 Pacific Highway Crows Nest 2065

Tel : (02) 94 39 44 88



میوهایی که رشد مو را افزایش می دهد



و مواد معدنی انگور که باعث حفظ سلامت موها می شود می توان به ویتامین E، اسید لینولئیک و آنتی اکسیدان اشاره کرد که باعث تقویت مو و درمان ریزش آن می شود. می توانید حتی از روغن آووکادو نیز در طبخ غذاهای خود استفاده کنید و برای درمان شوره و خارش پوست سر استفاده کنید.

۴. آووکادو

آووکادو می تواند باعث رفع ریزش مو و براق کردن آن شود. چرا که وجود مواد معدنی، چون ویتامین های A، B۱، E، D، آهن، بتاکاراتن و... باعث درمان خشکی و آسیب دیدگی مو و رفع ریزش آن می شود. می توانید حتی از روغن آووکادو نیز در طبخ غذاهای خود استفاده کنید و برای درمان شوره و خارش پوست سر استفاده کنید.

۲. پرتقال

ویتامین C موجود در این میوه خوشمزه یک منبع عالی و فوق العاده برای حفظ سلامت و تقویت مو است. در واقع ویتامین C باعث افزایش گردش خون در پوست سر شده که این امر به تنهایی باعث افزایش رشد مو خواهد شد. همچنین مواد معدنی موجود در میوه پرتقال باعث رفع مشکلات ریزش مو و کم پشتی می شود.

۳. انگور

میوه انگور نیز حاوی مواد معدنی مفیدی است که برای سلامت بدن بسیار موثر است. از ویتامین ها

یکی از مشکلات معمول اکثر افراد مربوط به ریزش زیاد موی سر است. این ریزش های شدید مو می تواند به خاطر دلایلی چون وراثت، نوع تغذیه، وجود برخی از بیماری ها، مصرف داروها، بالا رفتن سن و... رخ دهد. اما می توان با دنبال کردن برخی رژیم های خاص و مصرف غذاها و میوه های معدنی و تاثیر گذار این روند ریزش مو را کاهش و کنترل کرد. یکی از مشکلات معمول اکثر افراد مربوط به ریزش زیاد موی سر است.

البته این ریزش مو برای مردان در مقایسه با خانم ها بسیار بیشتر است. در مطلب زیر قصد داریم که به معرفی ۴ میوه مفید برای رشد مو بپردازیم و فواید آن ها را بیان کنیم. در این مقاله قصد داریم که به معرفی ۴ میوه مفید برای رشد مو بپردازیم و فواید آن ها را بیان کنیم.

۱. توت فرنگی

توت فرنگی جزو مهم ترین میوه های برای سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن است. در واقع توت فرنگی به دلیل دارا بودن انواع مواد معدنی، چون ویتامین های A، K، E، C، پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر، روی و... باعث تقویت

هفته نامه پارسیان

تغذیه و سلامت

خواص بی نظیر گل کلم



را افزایش می دهد. گلوکوزینولات، گلوکورافانین و سولفورفان موجود در گل کلم، از پوشش مدده محافظت می کند و به مقاومت در برابر رشد باکتری های هلیکوباکتری پیلوری کمک می کند. افزون بر این مکانیسم دفاعی، ایزوتیوسیانات غذایی موجود در گل کلم از خطر بروز اختلالات مختلف شکم مانند زخم معده و سرطان روده جلوگیری می کند.

ویتامین C موجود در گل کلم به جذب آهن در خون کمک می کند و به افزایش هموگلوبین در بدن نیز کمک خواهد کرد.

گل کلم برای درمان مشکلات تنفسی: پاپیلوماتوزیس تنفسی، ناشی از ویروس پاپیلوماوی انسانی است که بر حنجره، ریه و برنش تاثیر می گذارد. مطالعات همچنین نشان می دهد که افزایش مصرف سبزیجات، مانند گل کلم به کاهش شدت این مشکل تنفسی کمک خواهد کرد.

گل کلم ممکن است که به کاهش وزن کمک کند: گل کلم حاوی خواص متعددی است که می تواند به کاهش وزن کمک کند: اول این که حاوی کالری کمی می باشد، حدود ۲۵ کالری در هر فنجان.

شما می توانید مقدار زیادی از آن را بدون افزایش وزن مصرف کنید. همچنین می تواند جایگزین مناسبی برای غذاهای با کالری بالا مثل برنج و آرد باشد. گل کلم همچنین به عنوان یک منبع خوب از فیبر است که هضم را بهبود می بخشد و به طور خودکار تعداد کالری که در طول روز مصرف می کنید و یک عامل مهم در کنترل وزن می باشد را مدیریت می کند و محتوای آب زیاد آن نیز که حدود ۹۰ درصد از وزن آن را تشکیل می دهد باعث کاهش وزن میشود.

گل کلم برای کمک به بهبود سلامت عروق: گل کلم ویتامین K دارد که دارای خواص ضد التهابی است، مصرف منظم گل کلم، گردش خون سالم را تضمین می کند و به حفظ رگ های خونی کمک می کند. این مزایای عنوان شده از گل کلم در بخش سلامت نمناک به دلیل وجود گلوکورافانین است. گلوکورافانین تبدیل می شود به ایزوتیوسیانات که فعالیت های ضد التهابی را فعال می کند و مانع انباشت لیپیدها در رگ های خونی می شود. این امر سبب جریان خون بدون انسداد می شود و همین خطر بیماری هایی مانند آتروسکلروز را کاهش می دهد و سلامت قلبی و عروقی را ارتقاء می دهد.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

گل کلم برای کمک به جلوگیری از سرطان: گلوکوزینولات که در گل کلم موجود است، به منظور تولید ترکیبات سالمی مانند سولفورفان و ایزوتیوسیانات ها به نام های ایندول -۳- کاربیزول تجزیه می شود. مطالعات نشان داده اند که این ترکیبات اثرات کموپروتکتو و ضد استروژن دارند که به جلوگیری از رشد سلول های سرطانی کمک می کنند. پژوهش ها شواهدی ارائه داده اند برای پشتیبانی از این واقعیت که مصرف سبزیجات خانواده ی کلمیان مانند گل کلم به کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مانند سرطان ریه، سرطان مثانه، سرطان پستان، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و سرطان دهانه رحم کمک می کند.

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&5, 1520 Main South Road, Sturt, S.A 5047

رستوران و تالار ارکید

انواع کباب های داغ و خورشت های خوشمزه ایرانی
هر جمعه و شنبه همراه با موسیقی زنده و دی جیتالار ارکید بهترین میزبان شما برای جشنهای عروسی و تولد.
با ارائه بالاترین کیفیت، موسیقی زنده، سیستم نورپردازی و
صوتی فوق العاده، انواع غذاهای خوش طعم ایرانی میوه و
دسرهای تازه جشنهای شما را خاطره ساز و رویایی میکنیم

346 Pacific Highway Crows Nest 2065

Tel : (02) 94 39 44 88



میوهایی که رشد مو را افزایش می دهد



و مواد معدنی انگور که باعث حفظ سلامت موها می شود می توان به ویتامین E، اسید لینولئیک و آنتی اکسیدان اشاره کرد که باعث تقویت مو و درمان ریزش آن می شود. می توانید حتی از روغن آووکادو نیز در طبخ غذاهای خود استفاده کنید و برای درمان شوره و خارش پوست سر استفاده کنید.

۴. آووکادو

آووکادو می تواند باعث رفع ریزش مو و براق کردن آن شود. چرا که وجود مواد معدنی، چون ویتامین های A، B۱، E، D، آهن، بتاکاراتن و... باعث درمان خشکی و آسیب دیدگی مو و رفع ریزش آن می شود. می توانید حتی از روغن آووکادو نیز در طبخ غذاهای خود استفاده کنید و برای درمان شوره و خارش پوست سر استفاده کنید.

۲. پرتقال

ویتامین C موجود در این میوه خوشمزه یک منبع عالی و فوق العاده برای حفظ سلامت و تقویت مو است. در واقع ویتامین C باعث افزایش گردش خون در پوست سر شده که این امر به تنهایی باعث افزایش رشد مو خواهد شد. همچنین مواد معدنی موجود در میوه پرتقال باعث رفع مشکلات ریزش مو و کم پشتی می شود.

۳. انگور

میوه انگور نیز حاوی مواد معدنی مفیدی است که برای سلامت بدن بسیار موثر است. از ویتامین ها

یکی از مشکلات معمول اکثر افراد مربوط به ریزش زیاد موی سر است. این ریزش های شدید مو می تواند به خاطر دلایلی چون وراثت، نوع تغذیه، وجود برخی از بیماری ها، مصرف داروها، بالا رفتن سن و... رخ دهد. اما می توان با دنبال کردن برخی رژیم های خاص و مصرف غذاها و میوه های معدنی و تاثیر گذار این روند ریزش مو را کاهش و کنترل کرد. یکی از مشکلات معمول اکثر افراد مربوط به ریزش زیاد موی سر است.

البته این ریزش مو برای مردان در مقایسه با خانم ها بسیار بیشتر است. در مطلب زیر قصد داریم که به معرفی ۴ میوه مفید برای رشد مو بپردازیم و فواید آن ها را بیان کنیم. در این مقاله قصد داریم که به معرفی ۴ میوه مفید برای رشد مو بپردازیم و فواید آن ها را بیان کنیم.

۱. توت فرنگی

توت فرنگی جزو مهم ترین میوه های برای سلامت مو و جلوگیری از ریزش آن است. در واقع توت فرنگی به دلیل دارا بودن انواع مواد معدنی، چون ویتامین های A، K، E، C، پتاسیم، کلسیم، آهن، فسفر، روی و... باعث تقویت



مرگ موریکونه؛ ملودی‌هایی که جاودانه شدند



موریکونه در دهه هفتاد همکاری مستمر و ثمربخشی با کارگردانانی مثل مائورو بولونینی، داریو آرژنتو، الیو پتری، آری وزنوی و دامیو دامیانی داشت و برای فیلم «۱۹۰۰» ساخته

برناردو برتولوچی موسیقی نوشت. دهه ۱۹۸۰، سال‌های چنانی شدن موریکونه بود. او با این که در دهه هفتاد به واسطه کلیت ایستودو برای فیلم‌هایی مثل «دو قاطر برای خواهر سارا» در هالیوود کار کرده بود، اما بعد از فیلم‌هایی مثل «روزهای بهشت» (ترنس مالیک، ۱۹۷۸) و «روزی روزگاری در آمریکا» (سرجو لئونه، ۱۹۸۴)، خواهان زیادی در تولیدات آمریکایی و بین‌المللی پیدا کرد و موسیقی متن فیلم‌هایی مثل «ماموریت» (۱۹۸۷)، برندهٔ جایزهٔ گلدن گلوب) و «سخت‌پندارها» (۱۹۸۸، برندهٔ جایزهٔ گرمی) را نوشت.

یکی از آخرین کارهای موریکونه، تصنیف «هشت نفرتانگیز» (۲۰۱۶)، بود که هر سه جایزهٔ اسکار، گلدن گلوب و بقا را از آن خودش کرد.

موسیقی موریکونه تقریباً همیشه بالاتر از فیلم می‌ایستاد، به خصوص وقتی فیلم خوب نبود. باید صادقانه گفت که تعداد نسبتاً قابل‌توجهی فیلم‌های تجاری کم‌ارزش در کارنامهٔ موریکونه وجود دارند که دقیقاً فقط به خاطر موسیقی اوست که قابل تحمل یا حتی دیدنی می‌شوند.

این استاد کهنه‌کار، مردی خجالتی بود که با دنیای موسیقی‌اش تفاوت‌های عمده‌ای داشت. موریکونه، هارمونی‌های غیرمنتظره و نواهای دورریختنی را در ترکیبی نفس‌گیر به کار می‌برد. او می‌توانست از صدای یک سطل آب و پاره کردن کاغذ هم موسیقی بسازد. در «خوب، بد، زشت»، سازها و دنیاهای متناظر فلوت آمریکایی جنوبی، سوت، طبل سرخ‌پوستی، ساز دهنی، کیتار برقی، زنبورک، ابوا (که این ساز آخری به یکی از مشخصه‌های کلیدی موسیقی موریکونه بدل شد) را چنان طبیعی تلفیق کرده بود که احتمالاً خیلی‌های متوجه بویغ این آهنگساز نشدند.

موریکونه در دههٔ شصت میلادی بعضی از زیباترین و پیچیده‌ترین شاهکارهایش را در سینما تصنیف کرد، از جمله وسترنی دیگر از سرجو لئونه به نام «روزی روزگاری در غرب»



می‌شد که بیننده‌ای بعد از بیرون زدن از سالن سینما و در راه خانه، موسیقی متن موریکونه را با سوت زمزمه می‌کرد؛ معمولاً با دین دین خود داشت.

فیلم برای ابدی شدن نغمه‌های موریکونه در ذهن بیننده کافی بود. از این نظر موریکونه در موسیقی فیلم درست مثل چاپلین در بازیگری بود، هنرمندی که از مرزهای رسانه سینما فراتر رفت و تنها آهنگساز فیلمی شد که حتی آن‌هایی که اهل سینما یا موسیقی نبودند کارهایش را شنیده بودند.

که کاری بس فاخر و حماسی بود و موسیقی «نبرد الجزیره»، که روح انقلاب الجزایر را در خود داشت.

در همان دهه موریکونه همکاری با کارگردان‌های سینمای نوین ایتالیا را آغاز کرد از جمله دو فیلم با مارکو بلوکیو، «حرم» (مارکو فروری) و موسیقی‌ای متفاوت و مبتنی بر سازهای زهی برای «کتورما» ساختهٔ پیر پائولو پاؤلینی.

موسیقی موریکونه برای یک وسترن سه‌گانه، ساختهٔ سرجو لئونه (به خاطر یک مشت دلار،

به خاطر چند دلار بیشتر" و "خوب، بد، زشت"، بود که نامش را به عنوان یکی از محبوب‌ترین آهنگسازان تاریخ سینما ماندگار کرد.

این سه‌گانه، اولین وسترن‌های موریکونه نبود و سرجو لئونه دقیقاً به این خاطر سراغ او رفت که قبلاً دو کار وسترن از او شنیده بود که یکی از آن‌ها برای وسترنی اسپانیایی تصنیف شده بود. وقتی لئونه به دیدار موریکونه رفت، این موریکونه بود که به خاطر آورد که آن‌ها در کلاس سوم ابتدایی هم کلاس بوده‌اند و در حیاط مدرسه دزد و پلیس بازی می‌کرده‌اند. همکاری آن‌ها تا زمان مرگ لئونه ادامه پیدا کرد.

موسیقی‌های متن انیو موریکونه چنان متنوعند که انگار آهنگسازان متفاوتی آن‌ها را تصنیف کرده‌اند و دقیقاً همین چندوجهی‌بودن و قابلیت تلفیق دنیاهای متضاد بود که او را چنین بین نسل‌های متوالی فیلمسازان، از سرجو لئونه تا کونتین تارتینیو، محبوب می‌کرد.

حتی با وجود تنوع درخشان آثار موریکونه، حساسیت مدیرانه‌ای در سازندگی، استادی سحرآمیز در خلق ملودی‌های فراموش‌نشده و تلفیق غیرمنتظره حزن با شوخ‌طبعی و هجو را می‌توان در کارهایش تشخیص داد. انیو موریکونه در دهم نوامبر ۱۹۹۲ در رم متولد شد. اما جدای از گرفتاری خورده بود، دوره‌ای با اسرائیل یک فصل مشترک دیگر هم دارد: نوید نگهبان در نقش مسعود تبریزی، جاسوس و همکار قدیمی موساد، خطاب به افسر ارشد اطلاعاتی ایران می‌گوید: من از تو وطن‌پرستم.

دیپلماسی سینما

سریال تهران در اسرائیل سر و صدای زیادی به پا کرده است.

اما جدای از جذابیت‌های سرگرم‌کننده، اهمیت سیاسی این سریال در حدی است که توپتر رسمی وزارت خارجه اسرائیل بارها آن را تبلیغ کرده و از مخاطبان فارسی‌زبان نظرشان را پرسیده است.

ایران در کنار سیاست، بیش از هر هنری با سینما جهانی شد، با تصویر و نمایی که از جامعه ایران ارائه داد. اما در سال‌های اخیر، با وجود موفقیت سازمان رسانه‌ای اوج وابسته به سپاه پاسداران، و ساخت فیلم‌های پر مخاطبی چون «اجرای نیمروز»، «ایستاده در غبار»، اغلب تولیدهای فرهنگی ایران همچون سریال «گاندو» نه مخاطبانی گسترده جذب کرده نه کیفیتی جهانی برای رقابت داشته است.

استقبال از «تهران» شاید زمینه ساخت فیلم‌هایی با همین گرایش هم باشد. چند سال پیش هم یکی از فصل‌های سریال فرانسوی The Bureau با بازسازی شهر تهران، به موضوع نفوذ در برنامه هسته‌ای ایران پرداخت.

همزمانی پخش سریال «تهران» با چند رشته انفجار و آتش‌سوزی در تاسیسات نظامی و صنعتی ایران بخصوص در دو هفته اول تیر باعث گمانه‌زنی‌های درباره نقش اسرائیل در این حوادث شده است.

فرهنگی ایران همچون سریال «تهران» با چند رشته انفجار و آتش‌سوزی در تاسیسات نظامی و صنعتی ایران بخصوص در دو هفته اول تیر باعث گمانه‌زنی‌های درباره نقش اسرائیل در این حوادث شده است.

گیی اشکنازی، وزیر خارجه اسرائیل با مدین بر آتش این شایعات گفته «ما کارهایی می‌کنیم که بهتر است ناکفته بماند.»

مردن ایرانی به پیش ببرد. در سریال «تهران»،

سریال تهران؛ رویارویی تازه موساد و اطلاعات سپاه



تصویر متفاوتی است که تاکنون در سریال‌های غربی نشان داده نشده است. او در مصاحبه‌ای حتی ابراز خوش‌بینی کرده که این فیلم بر روابط ایرانی‌ها و اسرائیلی‌ها که به دنبال تخاصم دو دولت قطع است، تأثیری مثبت بگذارد. موشه زوندی می‌گوید هدف اولیه‌اش از ساختن این سریال «مقابله با تصویر منفی از ایران بود که هدف اصلی‌اش نابودی اسرائیل است». به گفته او «آنها به آمریکا می‌گویند شیطان بزرگ و به ما شیطان کوچک». موشه زوندی می‌گوید که «من با این خودم را تعریف نمی‌کنم اما آنها را می‌فهمم، ما به کنار زدن مصدق و روی کار آمدن شاه جوان که مستبد و دوست اسرائیل بود کمک کردیم و نیروهای ساواک را که وحشیانه سرکوب می‌کردند، آموزش دادیم.

ادامه کمپین دوستی دو ملت روایت فیلم تا حد زیادی بر اساس همان تصویر گرفته است که موفقیت چندانی نیافت. دوستی و نزدیکی دو ملت به رغم تخاصم دو دولت. در سال ۲۰۱۲، با افزایش تنش ایران و اسرائیل، یک دختر اسرائیلی متکرم کمپینی شد به نام «ایرانی‌ها ما شما را دوست داریم». چندی بعد شماری از ایرانی‌ها نیز در اقدامی مشابه به این کمپین مجازی پیوستند.

مکینن مجازی پیوستند. است، افسران اطلاعات سپاه در این فیلم، به نسبت فیلم‌های تبلیغاتی خود حکومت ایران، از جمله «گاندو»، زبردست‌تر از کار درآمده‌اند و شناخت کافی از اسرائیل دارند. زندگی طبقه متوسط مدرن ایران نکته جالب تر اینکه فراز کمالوند نه تنها خودش به انگلیسی مسلط است، بلکه همسر مانتوپوشش علاوه بر فارسی و انگلیسی، فرانسه هم صحبت می‌کند. مکالمه‌های آن دو، معمولاً با «بوس بوس» و جملاتی عاشقانه همراه است. چنین شخصیت‌پردازی‌ای، تقریباً شامل حال تمام شخصیت‌های فیلم شده است. سبک زندگی، روابط و فضاهای این سریال به شدت متاثر از زندگی «طبقه متوسط و مدرن ایران» است.

از نظر موشه زوندی، نویسنده سریال، این همان

پخش سریالی به نام «تهران» در تلویزیون اسرائیل هم‌زمان شده است با انفجارها و آتش‌سوزی‌های پی‌درپی در ایران؛ انگار رخ‌دادهای سینمایی و سیاسی این روزها موضوعی واحد را تقویت می‌کنند: عملیات موساد در ایران و رقابتش با سپاه پاسداران و سازمان اطلاعاتی آن. از این نظر آیا سریال تهران پیامی سیاسی دارد؟ یا می‌خواهد بعد از دهه‌ها پروپاگاندای دو دولت، تصویری متفاوت ارائه کند؟

سریال جاسوسی «تهران» حول زنی جوان (تامار رابینیان) می‌گذرد که مأمور موساد است و مخفیانه به تهران سفر می‌کند تا پدافند هوایی ایران را از کار بیندازد و ارتش اسرائیل بتواند نیروگاه اتمی این کشور را بمباران کند. اما مأموریت موفقیت‌آمیز نیست و تامار رابینیان عاشق یک فعال دموکراسی‌خواه در ایران می‌شود.

سریال از شبکه ۱۱ اسرائیل پخش می‌شود و بلافاصله پس از آغاز پخش نخستین قسمت‌های آن موفقیتی چشمگیر داشت. تهیه‌کننده اسرائیلی خیلی زود توانست سریال را به قیمت هر اپیزود یک و نیم میلیون دلار به ایل بفروشد و برای تولید دو فصل دیگر از آن قرارداد ببندد.

بازسازی تهران در آتن سریال تهران کوشیده برای مخاطبانش تصویری درباره ایران و مصاحبه با آکادمیسین‌ها، مأموران امنیتی، متخصصان امنیت سایبری موساد و ده‌ها تبعیدی ایرانی کرده‌اند تا دقیق‌ترین تصویر ممکن را از تهران ارائه دهند.

سریال «تهران» در آتن فیلمبرداری شده است و سازندگان تلاش کرده‌اند پایتخت ایران را با وسواس بازسازی کنند: نرده‌های دانشگاه تهران، خیابان انقلاب، فضای داخلی اداره‌ها و فرودگاه امام خمینی و همچنین جزئیاتی مثل صندوق صدقات.

نرملآ تاگ‌پال، معروف به ساروج خان، رقص‌پرداز پرواز به بالیوود در سن ۷۱ سالگی در اثر ایست قلبی صبح روز جمعه درگذشت.

شاهرخ خان، ایرستاره بالیوود از خانم ساروج خان به عنوان «نخستین استاد واقعی» خود یاد کرده است.

خانم خان در طول دوره کاریش رقص‌پردازی بیشتر از ۲۰۰۰ آهنگ را انجام داده است. او به عنوان «مادر رقص هند» شناخته می‌شد.

ساروج خان، معروف به مادر رقص بالیوود در گذشت

ساروج خان طرفداران زیادی در صنعت سینمای بالیوود و همچنین سینمای جنوب هند داشت. هنرمندان معروف هند در نزدیک به چهار دهه گذشته، مانند سری‌دیوی، مادهوری دیکشیت، کرینا کاپور، کاترینا کیف و ده‌ها هنرمند دیگر با رقص‌پردازی‌های منحصر به فرد او به اوج شهرت رسیدند.

نخستین باری که هنر ساروج خان بر سر زبان‌ها آمد در سال ۱۹۸۶ و در فیلم سینمایی آقای هند (Mr India) در آهنگ «هوایی هوایی» با هنرنمایی سری دیوی ایرستاره هند بود.

کار دوم و بسیار معروف ساروج خان در سال ۱۹۸۸ در فیلم سینمایی تیزاب، با هنرنمایی مادهوری دیکشیت در آهنگ «ایک دو تین» او را به هنرمندی ماندگار تبدیل کرد.

آخرین کار ساروج خان باز هم با مادهوری دیکشیت در فیلم «کلنگ» در سال ۲۰۱۹ بود. ساروج خان سه بار برنده جایزه معتبر ملی هند برای کارهایش از جمله رقص‌پردازی در فیلم «دیوداس» در سال ۲۰۰۳ شد. در کنار آن او برنده جایزه‌های زیادی از سوی صنعت فیلم بالیوود هم شد.

او دیوار ازدواج کرد و دو دختر و یک پسر دارد.

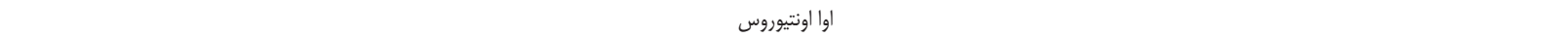


نرملآ تاگ‌پال، معروف به ساروج خان، رقص‌پرداز پرواز به بالیوود در سن ۷۱ سالگی در اثر ایست قلبی صبح روز جمعه درگذشت.

شاهرخ خان، ایرستاره بالیوود از خانم ساروج خان به عنوان «نخستین استاد واقعی» خود یاد کرده است.

خانم خان در طول دوره کاریش رقص‌پردازی بیشتر از ۲۰۰۰ آهنگ را انجام داده است. او به عنوان «مادر رقص هند» شناخته می‌شد.





A large crowd of people at a protest. In the center, a woman with dark curly hair and a blue denim shirt is shouting with her mouth wide open, her right arm raised in a fist. She is holding a cardboard sign that says "BLACK LIVES MATTER" in red and black letters. To her left, another woman with long braids and sunglasses looks forward. To her right, a woman in a black leather jacket also looks forward. In the background, other protesters hold signs, including one that says "STOP KILLING" and another that says "No Justice No Peace". A sign in the top left corner says "DON'T SHOOT" and "ALTON STERLING". A water bottle is visible in the air above the central woman.

می‌شود. این توانایی خیلی مهم است، چرا که به ما کمک می‌کند تا به دیگران اعتماد کنیم و توانایی با یکدیگر همکاری می‌آید که ما از آن‌ها به خود فکر کنیم. با این اوصاف ما می‌توانیم که کسی مثل پورس جانسون، نخست‌وزیر بریتانیا، یا دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، یا زلینر بولسونارو، رئیس‌جمهور برزیل، از سیاست سر شده باشند؛ اما این است که چرا آن کوئید-۱۹ در این زمینه

روشنی فکری که به سرنوشت می‌زند این است که بانک‌ها و مدیران صندوق‌های پوششی سواست به‌تیرش می‌زنند؟

«فنگران»

خیلی کار نمی‌کنند. تصدیق عمومی بود که «فنگران» به سرنوشت و غیره واقف بیشتر اهمیت می‌دهند. پست‌ها و پست‌ها که کسانی که اغلب دارند، انگار معلوم شد که کسانی که بیشترین دستمزد را نمی‌گیرند، یا مشاغل که خیلی معتبر حساب نمی‌شوند، واجتیرند».

نسلی که دنیا را تغییر خواهد داد

برگمان می‌گوید: «چیزی که ما مشاهده می‌کنیم یک تغییر است».

جوانان امروزی «تیرخ‌ترین نسلی را تشکیل می‌دهند که در خود دیده است. آن‌ها دموکراسی می‌خواهند، تغییر می‌خواهند، کاملاً خطرات تغییرات اقلیمی را درک می‌کنند و افزایش نابرابری‌ها را در صورت عصبانی کرده

خوشبختی در فراموشی آن، همه چیز به امید بستگی دارد

برگمان توصیه ساده‌ای برای من نوجوان ۱۵ ساله نمی‌دهد: «شما برای نیست نیست شما نیست. منظورم خوش‌بینی به معنی مسامحه و باغیت است».

او ترجیح می‌دهد که جوان‌ترها به پیام‌ها از این جنس «همه چیز درست خواهد شد» اعتماد نکنند.

دارم آرام باشم که راهی قانونی ایجاد می‌کند. می‌خواهم در کافه بارزش نقش بازی کنم.

«بقای بشروم»

برگمان می‌گوید که یکی از عوامل نخبگان بین چارترا و وانگشی است که به فرهنگ نخبانیت و رفتار تحقیرآمیزشان نشان می‌دهد.

«تخیل برای پدیده مردم قانون وضع می‌کند، اما مظاهر این قوانین شاید خودشان نمی‌شود.»

گفته او مثل جالی رادی وود دارد: «به مردم دومینک می‌گویند؛ مشاور استادی در بریتانیا، وود خلی واضع قوانین قرطبیته را زیر پا گذاشت. اما هر طور بود استفاده من به این روند می‌گردد»

برگمان می‌گوید یکی از حقایق‌های تاریخی او می‌گوید یکی از حقایق‌های مدرن ویت. من به انسان این است که می‌تواند «القولو احساس شرم کند. این ویژگی برای حفظ ساختار جامعه بسیار مهم است.»

گفته برگمان «انسان یکی از معدود گونه‌های چاروی است که صورتش از روی جالت سرخ می‌شود»

برگمان می‌گوید «چیزی که ما به عنوان یک گونه چاروی قدرت می‌بخشد همکار است. و این اتفاقی است که حالا دارد می‌افتد. یکی‌گری جای خود را به امید داده است.»

خوب، به کار می‌توانیم بکنیم؟

برگمان به این سوال این است: «فکر می‌کنم می‌توانید امیدوار باشید. امید تفاوت زیادی با خوشی بیند. مساله امید امکان تغییر است. شما را وارد می‌کند که فعالیت کنید و بخشی از راحل باشید»

«دلیل برای زادی که برای امیدوار هست: چاروی به پنج سال گذشته امیدوار می‌گردد. چاروی به پنج سال شاهد بزرگترین جنش عدالت قبلی در تاریخ بودیم که توسط یک دختر ۱۶ ساله سوسی آغاز شد. ما شاهد اعتراضات بزرگی فضاپروسی در آمریکا بودیم که در عمر من به سابقه بوده است.»

برگمان می‌گوید «چیزی که ما به عنوان یک گونه چاروی قدرت می‌بخشد همکار است. و این اتفاقی است که حالا دارد می‌افتد. یکی‌گری جای خود را به امید داده است.»

A young woman with a long braid, wearing a patterned tank top, is speaking into a black megaphone. She is surrounded by a large crowd of people, many of whom are holding up smartphones to record her. The scene appears to be outdoors at a public gathering or protest.

پیش از آن هم اپدیمی ایولا، ویروس نسل غریبی که سارس که همگی از بیماری‌های مشترک حیوانات و انسان (زئونوز) بوده همگی دو گونه حیوانات از سبب و به انسان‌ها منتقل شدند. گزارش جدید سازمان ملل متحد هم می‌گوید: گزارش‌های جدید برنامۀ بیماری‌های مشترک و آنتی‌سنتیو بین‌المللی تحقیقات احشام، افزایش متناوب بیماری‌های مشترک انسان و حیوان با دست یافتن انسان به محیط زیست، فراسایش مرزها، برداشت فزاینده منابع طبیعی، پدیده گرمایش جهانی، انتشار کفایه وحش از سوی انسان و غیرمربوط است؛ چرا که همه احوال به برخورد و یارواری بیشتر انسان و حیوانات منتهی‌اند.

دیگر اندرسون، دیپریکل و مدیر اجرایی برنامه محط‌زیست سازمان ملل متحد (UNEP) می‌گوید: «طی یک قرن گذشته ما دست کم ده گونه هم‌گرمی‌زبان ناشی از ویروس‌های جدید



شاسی‌بلند گرنادیر با الهام از نسل قبلی لندروور دیفندر



اینئوس، خودرو ساز نوپای بریتانیایی تصاویری از اولین مدل خود را منتشر کرد. این ماشین که نامش گرنادیر (Grenadier) است با الهام از لندروور دیفندر طراحی شده و رقیبی جدی برای نسل جدید این شاسی‌بلند مشهور است. گرنادیر ایده میلیاردر بریتانیایی، جیم راتکلیف است. او که از طرفداران مشهور دیفندر است، چهار سال پیش، پس از توقف تولید نسل قبلی دیفندر از لندروور خواست تا قالب‌ها و ابزار ساخت این مدل را به او بفروشد تا او به تولید ماشین ادامه دهد.

دوج به کرایسلر فروخته شد و این کارخانه حالا بخشی از گروه خودرو سازی فیات-کرایسلر است. دوج اکنون خودرو ساز کوچکی است که به تولید ماشین‌های اسپرت که مطابق با ذائقه مشتریان آمریکایی ساخته می‌شود تمرکز کرده است. سهم دوج از بازار خودرو در آمریکای شمالی سه درصد است.

دوج به کرایسلر فروخته شد و این کارخانه حالا بخشی از گروه خودرو سازی فیات-کرایسلر است. دوج اکنون خودرو ساز کوچکی است که به تولید ماشین‌های اسپرت که مطابق با ذائقه مشتریان آمریکایی ساخته می‌شود تمرکز کرده است. سهم دوج از بازار خودرو در آمریکای شمالی سه درصد است.



دوج، خودرو ساز آمریکایی همزمان با معرفی مدل جدید دورانگو، نمونه‌ای تقویت‌شده از این ماشین رونمایی کرد که می‌گوید قوی‌ترین شاسی‌بلند جهان است. این مدل که دورانگو "هل‌کت" (Hellcat) نامیده شد، موتور هشت سیلندر با حجم ۲/۶ لیتر دارد که ۷۱۰ اسب بخار نیرو تولید می‌کند، شتاب

مدل جدید بنتلی بنتایگا لوکس‌تر از قبل



بنتلی تا چند ماه آینده بنتایگا را با موتور هیبریدی الکتریکی به بازار عرضه خواهد کرد. یک مدل قوی‌تر هم با موتور دوازده سیلندر و ظاهری اسپرت‌تر در آینده به این جمع اضافه خواهد شد. قیمت رسمی ماشین هنوز اعلام نشده است، اما بنتلی می‌گوید حدود پنج درصد از مدل کنونی گران‌تر است. قیمت پایه بنتایگا اکنون حدود ۱۴۰ هزار پوند (۱۷۵ هزار دلار) است.

بنتلی از اولین کارخانه‌هایی بود که با عرضه مدل بنتایگا، به بازار شاسی‌بلندهای بسیار لوکس وارد شد. با وجود انتقادها به طراحی خودرو، بنتایگا از بازار بی‌رقیب حداکثر استفاده را کرده و در چهار سال گذشته بیست هزار دستگاه از این مدل فروخته است. اما بازار شاسی‌بلندهای لوکس دیگر مانند گذشته خلوت نیست و بنتایگا علاوه بر رنج‌روور با رقیبانی جدی از رولزرویس، مازراتی، لامبورگینی

متفکران جهان برای ثروتمند شدن توصیه میکنند

نسبت به خانه و اتومبیل خود احساس رضایت داشته باشید. باید نسبت به این که سقفی بالای سر شما قرار دارد و تختی که برای خوابیدن در اختیار شما هست یا غذایی که روی میز شما وجود دارد، سیاست‌گذار باشید. احتمال دارد موارد بیشتری را جذب کنید. همه چیز در جهان کپی می‌شود

شخصی ثروتمندتر نشان دهد، بدون اینکه کسی بداند در حساب بانکی شما چه مقدار پول است!

زید برنامه‌ریزی نکند؛ فقط عمل نکند بعضی مواقع خود را موفق «فرض» کنید: زمانی می‌خواهید کاری کنید، برای آن برنامه‌ریزی کنید و در این کار هم افراط می‌کنید، مثلا کاغذ بزرگی برمی‌دارید و آن را با برنامه‌های آینده خود سیاه می‌کنید. اگر شما هم به این مشکل مبتلا هستید، راه‌حلی برای شما داریم. آماده‌اید؟ اول شلیک، بعد نشانه‌گیری.

بله، این دقیقا برخلاف تمریناتی است که در میدان تیر سربازی به شما آموزش داده‌اند. ما می‌گوییم اول آتش، بعد نشانه‌گیری. در واقع اشکال کار اینجاست که وقت خود را بیش ازحد صرف نشانه‌گیری می‌کنید، آن قدر زیاد که اصلا ماشه را نمی‌چکانید.

اگر سربازی رفته باشید و روی خاک‌های میدان

چنان تمام افکار، اعمال و کلمات شما را کپی می‌کند و آنها را در تجربیات بعدی به شما باز می‌گرداند. از خود بپرسید چه تفکری دارید؟ گفتارتن چگونه است؟ چطور عمل می‌کنید؟ باید بپذیرید تمام انرژی و افکاری که از شما در جهان پخش می‌شود، در نهایت به خودتان برمی‌گردد. پس اگر روی چیزی تمرکز کرده‌اید که زندگی‌تان را به چالش انداخته است، احتمال تشدید آن را بالا می‌برید.

رکورد تسلا



توییت که در آن نوشته بود قیمت سهام شرکتش بیش از حد بالا است، باعث شد تا ۱۴ میلیارد دلار از ارزش کارخانه کاسته شود. او اکنون وعده داده که فن‌آوری انقلابی در ساخت باتری به بازار عرضه کند و با سوددهی شرکت در چند ماه گذشته، سرمایه‌گذاران به آینده شرکت خوشبین‌تر شده‌اند. تویوتا در سال مالی گذشته با فروش ده میلیون و ۴۶۰ هزار دستگاه ماشین، سی تریلیون و ۶۰۰ میلیارد ین (۲۸۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار) درآمد داشت. درآمد تسلا در سال گذشته میلادی

با افزایش قیمت سهام تسلا در بازار بورس، این شرکت با پشت سر گذاشتن تویوتا، با ارزش‌ترین خودرو ساز جهان شد. هفته گذشته قیمت سهام تسلا از ۱۱۰۰ دلار برای هر سهم عبور کرد و به این ترتیب ارزش شرکت به ۲۰۹ میلیارد و ۳۷۰ میلیون دلار رسید. این در حالی است که فروش تویوتا در سال ۲۰۱۹ سی و برابر بیشتر از تسلا بوده و درآمدش ده برابر بیشتر از خودرو ساز آمریکایی است. ایلان ماسک، مدیر تسلا، دو ماه پیش با یک

خدا حافظ بایتون



ماه متوقف می‌شود. با توجه به وضعیت بد بازار خودرو و آمدن موجی از رقیبان جدی، معلوم نیست بایتون بتواند فرصتی برای عرضه ماشینش پیدا کند. بایتون تنها خودرو ساز الکتریکی نیست که با مشکل مالی دست به گریبان است. فارادی فیوچر، شرکت نوپای دیگری است که پس از بحران کرونا، ساخت کارخانه‌اش در لاس‌وگاس را متوقف کرده و یک خودرو ساز دیگر چینی به نام لاکو هم به همین دلیل تعطیل شده است.

بایتون، محصول نهایی خود را زمستان گذشته در نمایشگاه محصولات الکتریکی در لاس‌وگاس نمایش داد. کارخانه برای تولید آماده بود و بایتون حتی برای گرفتن مجوز از دولت چین تعدادی ماشین تولید کرد. اما با آمدن وپروس کرونا و تعطیلی گسترده در چین و سپس امریکا، اوضاع شرکت نابسامان شد. یک سخنگوی بایتون به خبرگزاری آمریکایی "دیترویت پیرو" گفته که این شرکت همه کارمندانش در سراسر جهان را اخراج خواهد کرد و فعالیت شرکت برای شش



نماینده روسیه: برخی از اعضای سازمان سیا در قاچاق مواد مخدر در افغانستان نقش دارند

با طالبان در گذشته به آنها وعده داده بود که در برابر هر نظامی آمریکایی که در افغانستان به قتل برسانند، به آنان پاداش نقدی داده خواهد شد.

وزارت دفاع آمریکا (پنتاگون) می‌گوید طی سال ۲۰۱۹ میلادی ۲۲ نظامی آمریکایی در افغانستان کشته شدند.

منابع نیویورک تایمز مدعی هستند که کشته شدن حداقل یک نظامی آمریکایی نتیجه توافق سری طالبان و روسیه بوده است.

دولت روسیه این ادعاهای روزنامه نیویورک تایمز را رد کرده و دونالد ترامپ نیز این گزارش نیویورک تایمز را خبر "جلی" خوانده است.

طالبان هم این گزارشها را رد کرده است.

در همین حال ادعاهای مطرح شده در روزنامه نیویورک تایمز در مورد دادن پول به افراد وابسته به گروه طالبان از سوی روسیه برای کشتن نظامیان آمریکایی در افغانستان، واکنش خانواده‌های سربازان آمریکایی کشته شده

شمیر کابلوف، فرستاده ویژه روسیه در امور افغانستان، به آژانس خبری ایترتاس گفته است که برخی از اعضای سازمان اطلاعاتی آمریکا در افغانستان در قاچاق مواد مخدر دست دارند.

بر اساس گزارش این خبرگزاری، آقای کابلوف گفته است شماری از اعضای سازمان اطلاعاتی آمریکا (سیا) که روسیه را متهم به توطئه با گروه طالبان می‌سازند، به قاچاق مواد مخدر از افغانستان اشتغال دارند.

فرستاده ویژه روسیه در امور افغانستان گفته است آقای کابلوف گفته است که شما اگر از هر شهروند کابل پرسید آنها آماده‌اند که در این مورد حرف بزنند.

دو هفته پیش روزنامه نیویورک تایمز فاش کرده بود که افسران یکی از ادارات سداد ارتش روسیه موسوم به بخش گروه جی آر یو، در معامله ای

ابتلای ۲۳ نماینده به کرونا، پارلمان افغانستان را از حد نصاب انداخت

قرار دارند. او گفت که غلام عباس اخلاقی سناتور بلخ، محمدعظیم قویش، سناتور سرپل، جامی سناتور هرات، صالح محمد لالاکل، سناتور پروان، نادر بلوچ، سناتور نیمروز، داکتر محمدجان منگل سناتور پکتیا، قاری میر حاتم تره‌خیل، سناتور لغمان و سهیلا شریفی سناتور ولایت کابل از کسانی هستند که به کرونا مبتلا شده‌اند.

محمد میرزا کوتوازی، معاون اول مجلس نمایندگان نیز در گفتگو با بی‌بی‌سی تایید کرد که ۱۵ نماینده این مجلس نیز به کرونا مبتلا شده‌اند. او افزود که ممکن است رقم مبتلایان بیشتر از این باشد.

آقای کوتوازی نام‌های این نمایندگان را اعلام نکرد. پیش از این کمال ناصر اصولی، نماینده خوست، ریچانه آزاد، نماینده دایکندی و قاطمه عزیز، نماینده قندوز در فیسبوک، خبر از ابتلا به کرونا داده بودند.

او گفت غیبت برخی از نمایندگان مجلس به خاطر

هیات اداری مجلس نمایندگان و سنای افغانستان تایید کردند که ۲۳ نماینده دو مجلس پارلمان به کرونا مبتلا شده‌اند. ۱۵ نماینده مجلس نمایندگان و ۸ عضو مجلس سنا.

هیات اداری این دو مجلس می‌گویند که غیبت نمایندگان به خاطر ابتلا به کرونا کارهای مجلس را به عقب انداخته و در هفته‌های پسین کمتر نصاب مجلس تکمیل بوده است.

برخی از این نمایندگان دوران تفاهت‌شان را گذرانده‌اند اما شماری برای گذراندن دوره درمان در قرنطینه به سر می‌برند و به پارلمان برنگشته‌اند.

مولوی عبدالله قرقی، دبیر مجلس سنای افغانستان، در گفتگو با علی ارش، خبرنگار بی‌بی‌سی در کابل، ابتلای ۸ تن از اعضای مجلس سنا را به کرونا تایید کرد و گفت که همکاری‌شان در بیرون از مجلس به کرونا مبتلا شده‌اند اما در حال حاضر در وضعیت مطلوبی

محمدیوسف غضنفر، نماینده ویژه رئیس‌جمهور افغانستان بر اثر کرونا درگذشت

محمدیوسف غضنفر، نماینده فوق‌العاده رئیس‌جمهور افغانستان برائ ابتلا به کرونا درگذشت.

محمدشرف غنی، رئیس‌جمهور افغانستان در پیامی درگذشت محمدیوسف غضنفر را تسلیت گفته است.

در پیام آقای غنی آمده که "روان‌شاد محمد یوسف غضنفر شخصیت حلیم، خیر، مردم‌دار و ملی‌گرا بود که به افغانستان یکپارچه و متحد باور داشت و همیشه برای خیر و فلاح مردم خویش تلاش می‌کرد. وفات او یک ضایعه بزرگ برای نظام و کشور می‌باشد."

در پیام آمده که "مرحومی برای آبادی افغانستان

سفر عربستان سعودی در کابل، پایتخت افغانستان، گفته که بیمارستانی با هزینه ۳۰ میلیون دلار در شهر کابل ساخته می‌شود. وی در دیدار با فضل هادی مسلمیار، رئیس مجلس سنای افغانستان همچنین از ۲۵ برنامه توسعه‌ای و طرح تأسیس ۱۰۰ مدرسه دینی" خبر داده است.

جاسم محمدالخالدی، سفیر عربستان سعودی اقی‌زوده که کار اجرایی" ساخت "دانشگاه بین‌المللی اسلامی افغانستان" در ولایت ننگرهار در شرق افغانستان هم آغاز خواهد شد. جاسم محمدالخالدی همچنین وعده به کمک ۲۰۰ میلیون ریال سعودی به افغانستان در راستای



ریاض در افغانستان یک بیمارستان و ۱۰۰ مدرسه اسلامی می‌سازد

سفر عربستان سعودی در کابل، پایتخت افغانستان، گفته که بیمارستانی با هزینه ۳۰ میلیون دلار در شهر کابل ساخته می‌شود. وی در دیدار با فضل هادی مسلمیار، رئیس مجلس سنای افغانستان همچنین از ۲۵ برنامه توسعه‌ای و طرح تأسیس ۱۰۰ مدرسه دینی" خبر داده است.

جاسم محمدالخالدی، سفیر عربستان سعودی اقی‌زوده که کار اجرایی" ساخت "دانشگاه بین‌المللی اسلامی افغانستان" در ولایت ننگرهار در شرق افغانستان هم آغاز خواهد شد. جاسم محمدالخالدی همچنین وعده به کمک ۲۰۰ میلیون ریال سعودی به افغانستان در راستای

کرونا در افغانستان؛ برای بچه‌دار شدن تا رسیدن واکسن کرونا صبر کنید

وزارت صحت عامه/بهداشت افغانستان به شهروندان این کشور توصیه کرد که برای جلوگیری از مرگ و میر و مشکلات جدی برای زنان حامله که نسبت به بیماری کووید۱۹ بیشتر آسیب‌پذیر هستند، برای بچه‌دار شدن "یکی، دو سال صبر کنند."

اکمل سمسور، سخنگوی این وزارتخانه روز دوشنبه ۱۶ سرطان‌تیر در یک نشست خبری گفت که زنان حامله نسبت به بقیه، بیماری‌شان شدید می‌شود و کسانی که در شرایط فعلی حامله شوند، با مشکلات جدی رو به رو می‌شوند بنابراین تا کشف و دسترسی به واکسن ویروس کرونا بهتر است خانواده‌ها برنامه بچه‌دار شدن شان را به تأخیر بینازند.

به اساس اطلاعات وزارت صحت، در افغانستان ۱۶ هزار و ۶۰۰ نفر به کرونا مبتلا شده‌اند. آقای سمسور می‌گوید که در افغانستان ۲۲ درصد بیماران کووید ۱۹ در مردان و ۲۸ درصد آنها را زنان تشکیل می‌دهند و در بین موارد فوتی نیز ۲۲ درصد زنان هستند.

مبارزه با کرونا داده است. عربستان از گذشته رابطه سابقه‌دار و عمیقی با "مجاهدین افغان" داشته است که در دهه هشتاد میلادی علیه حکومت تحت حمایت اتحاد جماهیر شوروی می‌جنگیدند.

با روی کار آمدن گروه طالبان و کنترل کابل از سوی این گروه، عربستان در کنار پاکستان و امارات متحده عربی، تنها سه کشوری بودند که حاکمیت طالبان را در افغانستان به رسمیت شناختند و سفارت‌هایشان را کابل گشودند.

ترویج اندیشه‌های تندروانه اسلامی در مدرسه های بیرون از افغانستان در سال های پسین از نگرانی اصلی دولت افغانستان بوده است. در

اما بسیاری به این باورند که حالا مردم با دیدن علائم بیماری برای آزمایش مراجعه نمی‌کنند، خود را قرنطینه کرده و دوره بیماری را می‌گذرانند.

در تازه‌ترین مورد وزارت صحت افغانستان اعلام کرد که در یک شبانه روز گذشته ۳۳۹ مورد تازه حداقل ۵ درصد چند ماه دیگر نیز برای برگشت به زندگی عادی صبر کنند.

وزارت بهداشت بر رعایت محدودیت‌های وضع شده برای جلوگیری از شیوع ویروس کرونا در حالی تأکید دارد که اکثر شهروندان افغان این اصول را رعایت نمی‌کنند.

محمد یعقوب حیدری، والی کابل نیز می‌گوید که سهل‌سازی محدودیت‌ها آغاز شده و امکان دارد به زودی مکاتب‌امدرسه‌ها و دانشگاه‌ها نیز باز شوند. به گفته او این روند برای بازگشت به زندگی عادی باید با رعایت اصول بهداشتی، فاصله اجتماعی و راه نینداختن تجمعات به خصوص در فضاهای سرپوشیده صورت گیرد.

آمار وزارت بهداشت نیز هر روز نسبت به گذشته، از شمار نسبتاً کمتر ابتلا به کرونا خبر می‌دهد

و کمک به مردم فقیر و نیازمند، کارهای جدی را آغاز کرده بود و افتخار دارم که چنین یک شخصیت نیکو کار و خدمتگار مردم، همکار نزدیک من بود."

همچنین در این پیام تسلیت آقای غنی گفته که دستور تدابیر رسمی را برای تشیع جنازه و خاکسپاری آقای غضنفر را صادر کرده است.

گفته می‌شود آقای غضنفر یک هفته قبل و پس از ابتلا به کرونا، در ترکیه تحت درمان قرار داشت.

محمد اشرف غنی با اعضای نخستین فرمانش پس از سوگند ریاست جمهوری آقای یوسف غضنفر را به عنوان نماینده فوق‌العاده رئیس

ابتلا به کرونا باعث سکتگی (توقف) در کار این مجلس شده، نمایندگان به دلیل هراس از ابتلا به کرونا در جلسات کمیسیون‌ها و نشست‌های عمومی این مجلس شرکت نمی‌کنند و حساب مجلس به خاطر تصمیم‌گیری روی برخی از صورت جلسات تکمیل نمی‌شود.

اسدالله شهناز، منشی مجلس نمایندگان افزود که شرایط مصون و بهداشتی برای اعضای مجلس فراهم نیست و این موضوع نیز باعث می‌شود که نمایندگان کمتر حاضر شوند.

در پی افزایش موارد کرونا در افغانستان، اعضای این مجلس در کشور در دهم ثور/ اردیبهشت تصمیم گرفتند که این مجلس را به قرنطینه ببرند و نشست‌های کمیسیون‌ها نیز در حال حاضر مجلس نمایندگان به‌خاطر شیوع کرونا نشست عمومی را هفته‌ای یکبار در روزهای چهارشنبه برگزار می‌کند. وزارت صحت

جمهور در امور توسعه اقتصادی، تجاری و کاهش فقر منصوب کرده بود.

امتیازات تشریفاتی آقای غضنفر پس از معاونان اول و دوم رئیس‌جمهور در نظر گرفته می‌شد.

او از تاجران شناخته شده افغانستان بود، خانواده غضنفر مالک بانک خصوصی "غضنفر بانک" افغانستان است.

تولوزیون دولتی افغانستان خبر مرگ او را تایید کرده است. آقای غضنفر متولد سال ۱۳۳۴ از قوم ازبک است و نماینده پارلمان افغانستان از ولایت بلخ بود. آقای غضنفر از متحندان آقای غنی در جریان کارزار انتخابات ریاست جمهوری سال گذشته بود.

حال حاضر هزاران دانش‌آموز امور دینی افغان در مدرسه های مذهبی پاکستان درس می‌خوانند. برآورد می‌شود که هم اکنون هزاران مدرسه مذهبی در پاکستان فعالیت دارد که بیش از دو میلیون طلبه را تحت آموزش دارند.

در سال‌های گذشته دولت افغانستان مدارس مذهبی در پاکستان را خاستگاه گروه طالبان می‌خواند. بسیاری از رهبران این گروه از جمله ملا محمد عمر، رهبر پیشین طالبان در مدرسه های مذهبی پاکستان آموزش دیده‌اند.

در برخی مناطق پاکستان و افغانستان مدارس مذهبی، تنها نهادهایی هستند که کودکان خانواده‌های فقیر می‌توانند برای تحصیل به

کدام پنج مورد، ۵۱ مورد در غزنی، در پروان، لغمان و پنجشیر هر کدام سه مورد، چهار مورد در کنر، در ولایات هلمند و سمنگان هر کدام دو مورد و شش مورد در زابل بوده اند.

به گفته وزارت صحت عامه افغانستان ۹۵ درصد بیماران کووید ۱۹ در این کشور علائم خفیفی بیماری را داشته و تنها ۵ درصد آنها نیازمند به خدمات در شفاخانه‌ها بوده‌اند.

به اساس اطلاعات این نهاد، بیماری کووید ۱۹ در این کشور تاکنون یک درصد در بین افراد زیر ۲۰ سال، ۳۱ درصد در بین افراد بین ۲۱ تا ۳۰ سال، ۲۴ درصد بین افراد ۳۱ تا ۴۰ سال، ۱۷ درصد بین افراد ۴۱ تا ۵۰ سال، دوازده درصد بین افراد ۵۱ تا ۶۰ سال و تقریباً ۹ درصد بین افراد بالاتر از شصت سال دیده شده است.

همچنین بیشترین مرگ و میر نیز میان افراد بالاتر از ۶۱ سال ثبت شده است.

سخنگوی وزارت بهداشت می‌گوید که درصدی رسمی جان باختگان در بین مبتلایان کرونا در افغانستان حدود ۲۶ درصد است.

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

رب گوجه فرنگی تكدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست

بلکه مرغوبترین در خاورمیانه

اروپا و استرالیا



در کلیه فروشگاههای ایرانی در سراسر استرالیا



لیونل مسی: چرا کاپیتان بارسلونا هر روز خسته‌تر می‌شود؟



به گفته رادیو "کاندا سر"، صبر کاپیتان بارسلونا در مواجهه با شایعاتی که او را از دلایل اصلی بحران‌های باشگاه معرفی می‌کنند تمام شده و لیونل مسی مذاکرات در مورد تمدید قراردادش را متوقف کرده است.

حرف‌های زیادی که در مورد زندگی کنونی مسی در بارسلونا بر سر زبان افتاده، او را سر خورده کرده است. فوق ستاره آرژانتینی خسته شده از این که او را گراندنه باشگاه می‌دانند، خسته شده از این که او را مسئول استخدام و اخراج مربیان تیم می‌نامند، خسته شده که می‌گویند اوست که تصمیم می‌گیرد با چه بازیکنانی قرارداد امضا شود و چه کسانی باید در ترکیب ثابت تیم باشند و او همچنین از اشتباهات بزرگ مسئولان باشگاه در نقل و انتقالات هم خسته شده است.

صبر مسی تمام شده و به گفته این ایستگاه رادیویی او به مسئولان بارسلونا اعلام کرده که پایان فصل آینده باشگاه را ترک خواهد کرد.

پشت پرده این ماجرا چیست؟ احتمال وقوع آن ماجرا را بررسی کرد. ادعایی که می‌گوید مسی علاقه داشت باشگاه با آنتوان گریزمان، مهاجم اتلتيکو مادرید قرارداد امضا کند و حالا دیگر او را نمی‌خواهد، درست نیست.

گریزمان در خارج از زمین فوتبال با مسی و لوئیس سوارز رفیق شده است. آن‌ها همراه با همسرانشان برای شام بیرون می‌روند و رابطه‌شان خوب است. گرچه مهاجم فرانسوی هنوز در تیم جا نیاافته، اما مشخص است که مسی و سوارز به او کمک می‌کنند تا جایگاهش را در بارسا پیدا کند. در رابطه با مربیان، مسی

دانشجویان خارجی که تمام کلاس‌هایشان آنلاین برگزار می‌شود اجازه ماندن در آمریکا را از دست می‌دهند

دانشجویان خارجی که کلاس‌هایشان در پاییز کاملاً آنلاین برگزار می‌شود، اجازه ماندن در آمریکا را از دست می‌دهند مگر آنکه کلاس‌هایشان را به حضوری تغییر دهند. به گفته اداره مهاجرت و گمرک ایالات متحده، دانشجویانی که قوانین را رعایت نکنند با احتمال اخراج روبرو خواهند شد. بر اساس اطلاعاتی روز دوشنبه این اداره،

آقای هاشمی درباره افزایش سفرهای درون شهری با وسایل نقلیه عمومی هشدار داد و گفت با بازگشتی مجدد مشاغل، مسافران مترو و اتوبوس افزایش یافته به گونه‌ای که در مترو تعداد مسافران از یک میلیون نفر در روز هم گذشته است. او درباره «طرح ترافیک تهران» گفت ستاد ملی

دانشجویان خارجی که در آمریکا مانده‌اند و برای کلاس‌های آنلاین ترم پاییز ثبت نام کرده‌اند، اگر کلاس‌هایشان را به حضوری تغییر ندهند، احتمالاً «با تبعات مهاجرتی، از جمله مراحل دادگاهی اخراج، و اقدامات احتمالی بیشتر» روبرو خواهند شد. این قوانین شامل دانشجویانی می‌شود که ویزای دانشجویی نوع «F-۱» و «M-۱» دارند. هنوز

مقابله با کرونا تنها مرجع تصمیم‌گیری است: «ما در خصوص طرح ترافیک نظر نمی‌دهیم زیرا نظراتی ما همیشه وتو می‌شود و شان خود را حفظ می‌کنیم». هم اکنون دو طرح «ترافیک» و «کنترل آلودگی هوا» (زوج و فرد سابق) در محدوده مرکزی شهر تهران اجرا می‌شود. اجرای این دو طرح برای

مقابله با کرونا تنها مرجع تصمیم‌گیری است: «ما در خصوص طرح ترافیک نظر نمی‌دهیم زیرا نظراتی ما همیشه وتو می‌شود و شان خود را حفظ می‌کنیم». هم اکنون دو طرح «ترافیک» و «کنترل آلودگی هوا» (زوج و فرد سابق) در محدوده مرکزی شهر تهران اجرا می‌شود. اجرای این دو طرح برای

به یک پزشک این تیم به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. وریا غفوری، کاپیتان و داریوش شجاعیان و فرشید باقری، هافبک‌های تیم، از جمله مبتلایان هستند. مسعود ریگی، گلزن استقلال در بازی آخر این تیم نیز علائم ابتلا به ویروس سارس-کوو۲ را دارد.

فرهاد مجیدی به گزارشی که از کادر پزشکی تیم استقلال دریافت کرده اشاره کرده و گفته است نتیجه آزمایش‌ها نشان می‌دهد که "یک فاجعه

مسی دوست دارد بارسلونا توانایی رقابت برای قهرمانی را داشته باشد، به خصوص در اروپا. وقتی که او موجب می‌شود آینده‌اش در باشگاه با تردید روبرو شود، آن‌گاه همه تلاش می‌کنند که راه حلی پیدا کنند. یکی از راه‌حل‌ها می‌تواند اقدامات هوشمندانه در بازار نقل و انتقالات و آوردن بازیکنان خوب باشد.

حتی اگر مذاکرات مربوط به تمدید قرارداد هم خوب پیش می‌رفت، عملکرد داخل زمین نشان اهمیت دارد که ستاره آرژانتینی خوشحال نیست و در این رابطه نظر خودشان را دارند و این قضیه محدود به بارسلونا نیست و اگر خلاف این موضوع رخ دهد باید تعجب کرد.

بخش عمده مشکلات بارسلونا پس از تساوی ۲-۲ مقابل سلتاویگو ایجاد شد، مسابقه‌ای که بخت قهرمانی را به میزان قابل توجهی کاهش داد. برخوردهای تن‌دی بین ستین و تعدادی از نام‌های بزرگ رختکن بارسا پیش آمد.

سرمربی تیم از این که نتوانسته به تعداد زیادی از دستاوردهایی که در ذهن داشت برسد، ناامید شده است؛ امیدهایی که با تکیه بر آن‌ها ریسک نشستن روی نیمکت بارسا را قبول کرد. ستین به بازیکنان گفت که اوضاع نباید این گونه ادامه پیدا کند و اگر اتفاقی نیافتد، آن‌ها از دست او خلاص خواهند شد. نمی‌توان این صحبت‌ها را به عنوان استغنافه در نظر گرفت، بلکه شاید بتوان این را ترفند او برای برانگیختن واکنش دانست.

واکنش انجام گرفت. صحبت‌هایی بین ستین و کاپیتان‌های تیم و بارتومتو انجام شد و تلاش‌هایی صورت گرفت تا پل‌های ارتباطی دوباره ساخته شوند. جرارد پیکه، یکی از کاپیتان‌ها تیم که معروف است همیشه به موقع

کرونا در ایران: مرگ بی‌سابقه ۲۰۰ نفر در اثر در یک شبانه روز، مردم تاوان سنگینی برای موج تازه می‌پردازند

شخص نیست که این وضعیت چه تعداد دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما براساس آمار وزارت خارجه آمریکا در سال ۲۰۱۹، تعداد ۳۸۸ هزار «با تبعات مهاجرتی، از جمله مراحل دادگاهی اخراج، و اقدامات احتمالی بیشتر» روبرو خواهند شد. این قوانین شامل دانشجویانی می‌شود که ویزای دانشجویی نوع «F-۱» و «M-۱» دارند. هنوز

مقابله با کرونا تنها مرجع تصمیم‌گیری است: «ما در خصوص طرح ترافیک نظر نمی‌دهیم زیرا نظراتی ما همیشه وتو می‌شود و شان خود را حفظ می‌کنیم». هم اکنون دو طرح «ترافیک» و «کنترل آلودگی هوا» (زوج و فرد سابق) در محدوده مرکزی شهر تهران اجرا می‌شود. اجرای این دو طرح برای

مقابله با کرونا تنها مرجع تصمیم‌گیری است: «ما در خصوص طرح ترافیک نظر نمی‌دهیم زیرا نظراتی ما همیشه وتو می‌شود و شان خود را حفظ می‌کنیم». هم اکنون دو طرح «ترافیک» و «کنترل آلودگی هوا» (زوج و فرد سابق) در محدوده مرکزی شهر تهران اجرا می‌شود. اجرای این دو طرح برای

به یک پزشک این تیم به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. وریا غفوری، کاپیتان و داریوش شجاعیان و فرشید باقری، هافبک‌های تیم، از جمله مبتلایان هستند. مسعود ریگی، گلزن استقلال در بازی آخر این تیم نیز علائم ابتلا به ویروس سارس-کوو۲ را دارد.

فرهاد مجیدی به گزارشی که از کادر پزشکی تیم استقلال دریافت کرده اشاره کرده و گفته است نتیجه آزمایش‌ها نشان می‌دهد که "یک فاجعه

سرمربی استقلال: فوتبال ایران آلوده به دروغ و فریب کاری است

شواینی وجود نداشت و متأسفانه کرونا در سفر به اهواز به اردوی استقلال اضافه شده است!"

«آقایان وجدان‌تان کجاست؟»

او درباره نگرانی‌اش از وضع تیم خود گفته است: «فقط کافی بود دیروز رنگ صورت بازیکنان من وقتی در فردگاه متوجه بیماری‌شان شدند را آنها تا نخواستند اعتراض کرده‌اند و خواسته‌اند که بازی در شهر دیگری برگزار شود "اما گوش

کارتان بها می‌بخشد. تصور کنید که کار مورد علاقه شما، نفاق است. چون شما تمیز کردن را خیلی دوست دارید. خب، در این صورت می‌توانید یک شرکت خدمات نظافتی راه بیندازید و افرادی شبیه به خودتان را دور هم جمع کنید. این یعنی با یک تیر، دو نشان زدن. چون هم می‌توانید کار مورد علاقه خودتان را انجام دهید و هم کلاس کارت‌ان را بالا و بالاتر ببرید.

از چیزی که با تلاش به‌دست آورده‌اید و به کسانی که آن را دارند تقدیر کنید

حرف می‌زند، در توئیتر خواستار اتحاد بازیکنان و هواداران شد.

ولی در حالی که گفته می‌شود هیات مدیره باشگاه اعتماد به نفس کافی ندارد، زمانی که احتمال تغییر سرمربی تیم وجود دارد، وقتی که قرار است قراردادهای امضا شوند و مذاکرات برای جذب بازیکنان جدید انجام شود، مسی نشانه‌هایی از آینده مبهم خود در بارسلونا بروز داده است. نشانه‌هایی که به چشم همه آمده است، هرچند که منبع آن یک ایستگاه رادیویی باشد.

گرچه قبلاً هم پیش آمده بود که احتمال رفتن مسی از بارسا قوت بگیرد.

در روزهای آغازین فوتبال مسی و زمانی که این بازیکن هنوز مشغول سر و کله زدن با بوروکراسی اسپانیا بود و اجازه بازی نداشت، اینترمیال قدم جلو گذاشت. باشگاه ایتالیایی زمانی که دید نمی‌تواند از بند قفسخ ۱۵۰ میلیون یورویی قرارداد مسی استفاده کند، به او پیشنهاد حقوق سه برابر داد. اما رفتار عاقلانه خوان لاپورتا، که بعداً رئیس باشگاه شد، مسی را که واقعا هم نمی‌خواست راهی تیم دیگری بشود، در بارسا نگه داشت.

دفعه بعد زمانی بود که اتهام فرار از مالیات به مسی و خانواده‌اش جنجالی شد و این بار ستاره آرژانتینی نه تنها به فکر ترک بارسلونا که در اندیشه رفتن از اسپانیا بود. ولی همه مشکلات حل شد و او به تمرینات تیم بازگشت و تصمیم به ماندن گرفت؛ آن هم در حالی که می‌توانست هر باشگاه دنیا که دلش می‌خواست را انتخاب کند؛ از جمله منچستر سیتی که در آستانه جذب پپ گواردیال بود. حالا هم که سومین بحران

کرونا در ایران: مرگ بی‌سابقه ۲۰۰ نفر در اثر در یک شبانه روز، مردم تاوان سنگینی برای موج تازه می‌پردازند

ترم بهار و تابستان سال ۲۰۲۰ که آنلاین برگزار می‌شوند همچنان در آمریکا بمانند. به دلیل شیوع کرونا، بسیاری از دانشگاه‌های آمریکا کلاس‌هایشان را آنلاین برگزار می‌کنند و برای مثال دانشگاه هاروارد اعلام کرده است که در سال تحصیلی جدید تمام کلاس‌هایشان را آنلاین برگزار می‌کند حتی برای دانشجویانی که در خوابگاه‌های دانشگاه زندگی می‌کنند.

«چنانچه کسی بدون ماسک به دستگاه نهاد و یا ارگانی برای دریافت خدمت مراجعه کند، باید از او بخواهند ماسک داشته باشد و باید از حضور کارمندان و کارکنان در ادارات در صورت عدم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی و استفاده نکردن از ماسک، جلوگیری شود». برخی او همچنین از اینکه برخی ابتلا به کرونا را ناپسند

مقابله با کرونا تنها مرجع تصمیم‌گیری است: «ما در خصوص طرح ترافیک نظر نمی‌دهیم زیرا نظراتی ما همیشه وتو می‌شود و شان خود را حفظ می‌کنیم». هم اکنون دو طرح «ترافیک» و «کنترل آلودگی هوا» (زوج و فرد سابق) در محدوده مرکزی شهر تهران اجرا می‌شود. اجرای این دو طرح برای

به یک پزشک این تیم به ویروس کرونا مبتلا شده‌اند. وریا غفوری، کاپیتان و داریوش شجاعیان و فرشید باقری، هافبک‌های تیم، از جمله مبتلایان هستند. مسعود ریگی، گلزن استقلال در بازی آخر این تیم نیز علائم ابتلا به ویروس سارس-کوو۲ را دارد.

فرهاد مجیدی به گزارشی که از کادر پزشکی تیم استقلال دریافت کرده اشاره کرده و گفته است نتیجه آزمایش‌ها نشان می‌دهد که "یک فاجعه

متفکران جهان برای ثروتمند شدن توصیه می‌کنند

کارتان بها می‌بخشد. تصور کنید که کار مورد علاقه شما، نفاق است. چون شما تمیز کردن را خیلی دوست دارید. خب، در این صورت می‌توانید یک شرکت خدمات نظافتی راه بیندازید و افرادی شبیه به خودتان را دور هم جمع کنید. این یعنی با یک تیر، دو نشان زدن. چون هم می‌توانید کار مورد علاقه خودتان را انجام دهید و هم کلاس کارت‌ان را بالا و بالاتر ببرید.

از چیزی که با تلاش به‌دست آورده‌اید و به کسانی که آن را دارند تقدیر کنید

پولدارها سایر ثروتمندان و آدم‌های موفق را تحسین می‌کنند. آنها همچنین از پذیرش

فروشگاه بهار

مغزین‌ترین فرآورده‌های خوراکی برای آشپزخانه ایرانی را در فروشگاه بهار بخوبی

فروشگاه بهار که بر ایند مسی از بست مال سخت کوبی درکساری و سبزیهای هم زبان سبزی است، تا سبزی به از سبزیهای کهن ایرانی باشد است.

فروشگاه بهار در تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۳۳۳، طبقه اول، واحد ۱۰۰

فروشگاه گوشت

پر سببلیسی

در تاب راید

انواع گوشت

تصفیه ناب راید

32A Church St. Ryde
M: 0450 500 838 | T: 02 8054 2870
سبزیهای ناب راید

10 Memorial Ave, Merrylands
M: 0450 500 838 | T: 02 8872 8433

ARIAN DRIVING SCHOOL

آموزش رانندگی

آرین

نوسط معلم مجرب و با تجربه در محله راید و اطراف آن

0413 395 444
Ryde

AUST ARIA

FOOD IMPORTS

Bestaste

Premium Quality

تلفن مرکز بخش

PH: (02) 9645 6003

سوپرمارکت

بست وی در ملبورن

BEST WAY

200-208 Lonsdale St Dandenong VIC
Ph: 03 9759 0006
Open 7days
7am-11pm
0401 060 463
0401 060 810

25 Elizabeth Street WETHERILL PARK
Telephone: 02 9756 1300

KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE

صرافی کیهان

ملبورن

Tel: 03 9787 8942
Mob: 0410 303 415

ARIA FOOD STORE

فروشگاه آریا

34 Ross Street North Parramatta
PH: 02 9683 7330

DAVID LEGAL

دفتر وکالت

دیوید لیکال

وکالی برجسته فارسی زبان
بر مبنای سالها تجربه حقوقی
در دادگاههای استرالیا قادر به
حاکمات کمک در موارد قانونی و دادگاهی
در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان
PH: 02 9728 5678
FAX: 02 9754 2988
Suite 3/43 Harris Street, Fairfield

MBR ASSOCIATION

Loans & Mortgage

مهدی رستمی

انواع وام مسکن

تجاری، شخصی

0434 272 018

info@mbrassociation.com.au
2/254, Pitt St. Merrylands

ارز پویا

ارسال ارز

به ایران و برگسی

با مدیریت نوری

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

فروشگاه زمزم

در اوپورن

عرض کننده انواع محصولات
و مواد غذایی ایرانی با بهترین کیفیت
و مناسب ترین قیمت

36 Station St. Auburn

MP MoneyPars

صرافی مانی پارس

(ادید - سیدینی)

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
SYDNEY
02 9760 0706
www.moneypars.com
Email: info@islandtravels.com.au

تایرلند

Tyre Land

MECHANICAL REPAIRS

25 Elizabeth Street WETHERILL PARK
Telephone: 02 9756 1300

رستوران فارسی

در تاپ راید

20A Church St. Ryde, NSW
02 8964 6337
02 8095 0039

فرهاد مجیدی معتقد است فضای فوتبال ایران آلوده به "دروغ و فریب کاری" است.

هم‌زمان با انتقاد شدید سرمربی استقلال، احمد سعادت‌مند، مدیرعامل این تیم نیز گفته است که بیشتر نگران وضع سلامت بازیکنان و ابتلای آنها به کروناست و رقابت در لیگ برتر فوتبال ایران.

روز یکشنبه ۱۵ تیر (پنجم ژوئیه) بازی تیم استقلال با بازیکنان و خانواده‌هایشان نخواهد بود. فرهاد مجیدی انتقاد شدیدی نیز به ایرج حریرچی، معاون وزارت بهداشت کرده که از نظر او نسبت به جان ورزشکاران بی‌تفاوت است.

جسمی، روانشناختی، و عاطفی هدف اصلی نگرش قشر متوسط جامعه است. متفکران جهانی است و نیاز به راحت بودن می‌تواند مخرب باشد. آنها می‌آموزند که وقتی در یک حالت پلاتیکفی پیش می‌روند احساس راحتی کنند.»

اگر می‌خواهید ثروتمند شوید باید با احساس ناراحتی مشکلی نداشته باشید، اگر مشکل دارید، یاد بگیرید چگونه مشکل نداشته باشید، سیه‌بولد می‌نویسد: «آدم‌های بزرگ می‌دانند برای ثروتمند شدن باید بهایی پرداخت ولی اگر از گذراندن درد و رنج‌های موقت آزرده‌خاطر نشوند، می‌توانند برای باقی عمر از ثروت فراوان‌شان بهره ببرند.» کاربست این نگرش را از امروز با یکی از راهکارهای پیشنهادی سیه‌بولد شروع کنید: «فهرستی تهیه کنید از ۵ کاری که باید امروز انجام دهید و ناراحت‌کننده هستند ولی به شما کمک می‌کنند آلوده‌خانه مالی خود را درست کنید.»

فرهاد مجیدی معتقد است که مسئولان فدراسون می‌خواهند با "قلدری‌های و بیانه به هدفشان برسند". او می‌گوید اعتراض آنها فقط به این خاطر است که در فدراسون فوتبال نه عدالت اجرا می‌شود و نه اقتداری وجود دارد.

به باور او "تا زمانی که در این لیگ یک نفر جانش را از دست ندهد، کسی به فکر سلامتی شما رقم بزند، پس قطعاً فکر کردن به چیزهای دیگری تعیین کرد.

به انجام کارهایی که دوست ندارید خودتان را عادت دهید

اگر می‌خواهید ثروت‌اندوزی کنید، موفق باشید، یا در زندگی پیش یفتید، باید خودتان را به پلاتیکفی و زحمت عادت دهید.

آدم‌های ثروتمند، به گونه‌ای خاص، راحتی را در پلاتیکفی می‌یابند. سیه‌بولد می‌نویسد: «راحتی



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

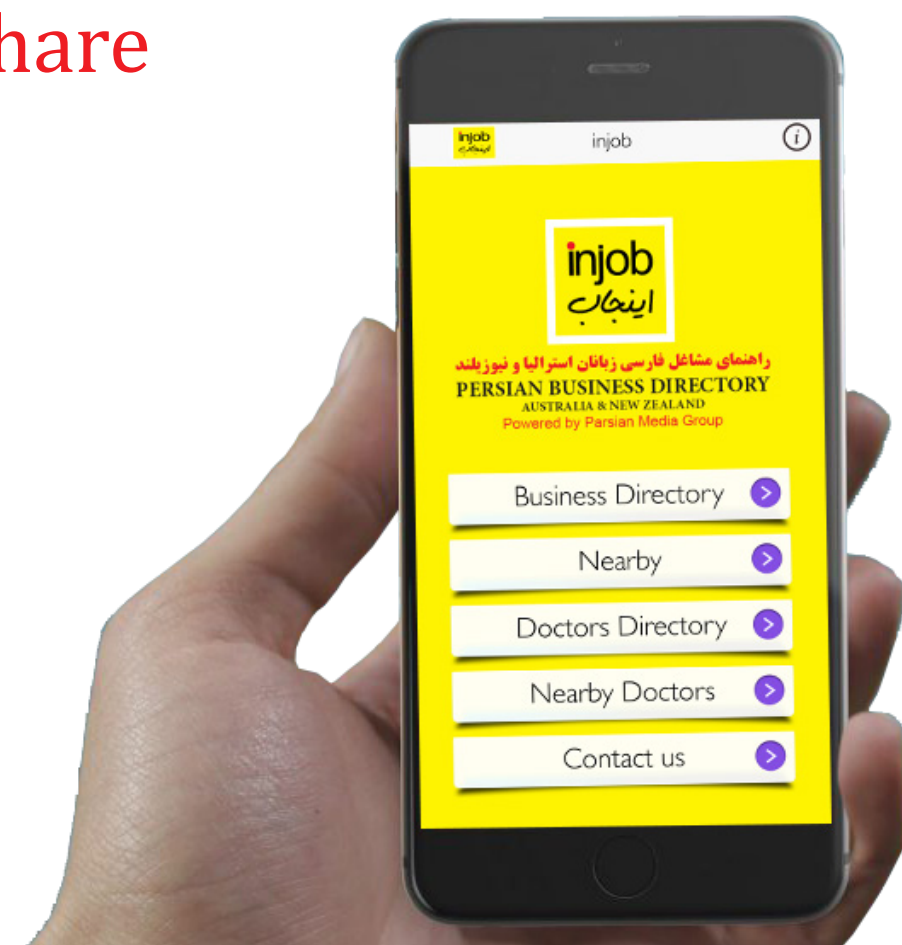
Injob Persian Business Directory mobile app is a sure way of strong presence in Persian/Farsi speakers in Australia, NZ and all over the world. You'll be easy to reach and available right in their pockets. Your business will be placed on their mobile phone on Injob Directory and Nearby.

\$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

\$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

Contact: 0418 660 399

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



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



www.facebook.com/Injob-Persian-Business-Directory-In-Australia-NZ
www.facebook.com/parsian.australia
www.facebook.com/Paarsian.Australia