

پارسیان

هفته نامه



THE PERSIAN HERALD



National Weekly Persian Newspaper

Vol 32, Issue 1189 Thursday 5 November 2020



شرکت بیمه
INSURANCE
NSW

Business Insurance • Public Liability

برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.

0406 88 44 88

www.INSW.com.au



MBR ASSOCIATION Pty.Ltd

Loans & Mortgage

مهدی رستمی

انواع وام: مسکن
تجاری، شخصی

0434 272 018

info@mbrassociation.com.au

6/254, Pitt St. Merrylands NSW 2160



صرافی آباد
زیر نظر مرتضی عابدینی
با بهترین و مناسب ترین قیمت روز با بیش از ۲۰ سال تجربه در خدمت هموطنان گرمی
02 8068 5987
0413 820 649
Shop 3, No 2, Auburn Rd. Auburn
www.abadex.com.au

THE BEST PROMOTIONS
FOR YOUR BUSINESS
ONLINE, SOCIAL MEDIA
PRINT ON
THE PERSIAN HERALD WEEKLY
NATIONAL NEWSPAPER AUSTRALIA NZ
0418 660 399
To find out more please contact us
injobau@gmail.com
parsianaustralia@yahoo.com
www.injob.com.au



ابرخودرو جدید بوگاتی



لوکس کره‌ای

ظریف مذاکره مجدد بر سر برجام را رد کرد؛ نه با بایدن نه با ترامپ



در عین حال از بازگشت احتمالی ایالات متحده به توافق هسته‌ای استقبال کرد و گفت: «ما به شکل واضح راهی برای تعامل دوباره پیدا خواهیم کرد اما تعامل مجدد به معنای مذاکره مجدد نیست. به معنای آن است که آمریکا به پای میز مذاکره بازگردد.»

دونالد ترامپ اردیبهشت ۱۳۹۷ فرمان اجرای خروج آمریکا از توافق هسته‌ای و برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) را امضاء کرد و پس از آن تحریم‌های لنو یا تعلیق شده ایالات متحده علیه ایران دوباره اعمال شدند.

ترامپ هدف این تحریم‌ها که در دو سال و نیم گذشته تشدید شده را وارد کردن «فشار حداکثری» برای کشاندن ایران پای میز مذاکرات و دست یافتن به یک توافق جامع عنوان می‌کند.

محمد جواد ظریف در گفت‌وگو با شبکه «سی‌بی‌اس» آمریکا شامگاه دوشنبه ۱۲ آبان (دوم نوامبر) پخش کرد اظهارات شخصیت‌های ارشد کمیته انتخاباتی حزب دموکرات را «امیدوار کننده‌تر» خواند و افزود که همچنان باید «منتظر ماند و دید».

به جنگ قره‌باغ هم پرداخت و گفت جنگی که رخ داده حادثه تلخی است و برای امنیت ایران و منطقه خوب نیست و این جنگ باید تمام شود. خامنه‌ای در این سخنرانی به صراحت گفت یکی از شرایط اصلی پایان جنگ قره‌باغ «بازگرداندن همه سرزمین‌های اشغالی آذربایجان توسط ارمنستان است.» او اضافه کرد: «این کار حتما باید انجام شود و مرزهای بین‌المللی رعایت شود.» رهبر جمهوری اسلامی در این راستا تأکید کرد «امنیت و آرامش ارمنه ساکن این مناطق را هم باید حفظ شود.» خامنه‌ای همچنین خواستار صراحت این عمل را محکوم نکرده و تنها به «مداخله در دو انتخابات ریاست جمهوری» اشاره کرد. «اگر چنین شود و بخواهند تعرضی صورت دهند حتما محکم به آنان پاسخ می‌دهیم.»

در عین حال از بازگشت احتمالی ایالات متحده به توافق هسته‌ای استقبال کرد و گفت: «ما به شکل واضح راهی برای تعامل دوباره پیدا خواهیم کرد اما تعامل مجدد به معنای مذاکره مجدد نیست. به معنای آن است که آمریکا به پای میز مذاکره بازگردد.»

دونالد ترامپ اردیبهشت ۱۳۹۷ فرمان اجرای خروج آمریکا از توافق هسته‌ای و برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) را امضاء کرد و پس از آن تحریم‌های لنو یا تعلیق شده ایالات متحده علیه ایران دوباره اعمال شدند.

ترامپ هدف این تحریم‌ها که در دو سال و نیم گذشته تشدید شده را وارد کردن «فشار حداکثری» برای کشاندن ایران پای میز مذاکرات و دست یافتن به یک توافق جامع عنوان می‌کند.

محمد جواد ظریف در گفت‌وگو با شبکه «سی‌بی‌اس» آمریکا شامگاه دوشنبه ۱۲ آبان (دوم نوامبر) پخش کرد اظهارات شخصیت‌های ارشد کمیته انتخاباتی حزب دموکرات را «امیدوار کننده‌تر» خواند و افزود که همچنان باید «منتظر ماند و دید».

به جنگ قره‌باغ هم پرداخت و گفت جنگی که رخ داده حادثه تلخی است و برای امنیت ایران و منطقه خوب نیست و این جنگ باید تمام شود. خامنه‌ای در این سخنرانی به صراحت گفت یکی از شرایط اصلی پایان جنگ قره‌باغ «بازگرداندن همه سرزمین‌های اشغالی آذربایجان توسط ارمنستان است.» او اضافه کرد: «این کار حتما باید انجام شود و مرزهای بین‌المللی رعایت شود.» رهبر جمهوری اسلامی در این راستا تأکید کرد «امنیت و آرامش ارمنه ساکن این مناطق را هم باید حفظ شود.» خامنه‌ای همچنین خواستار صراحت این عمل را محکوم نکرده و تنها به «مداخله در دو انتخابات ریاست جمهوری» اشاره کرد. «اگر چنین شود و بخواهند تعرضی صورت دهند حتما محکم به آنان پاسخ می‌دهیم.»

در عین حال از بازگشت احتمالی ایالات متحده به توافق هسته‌ای استقبال کرد و گفت: «ما به شکل واضح راهی برای تعامل دوباره پیدا خواهیم کرد اما تعامل مجدد به معنای مذاکره مجدد نیست. به معنای آن است که آمریکا به پای میز مذاکره بازگردد.»

دونالد ترامپ اردیبهشت ۱۳۹۷ فرمان اجرای خروج آمریکا از توافق هسته‌ای و برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) را امضاء کرد و پس از آن تحریم‌های لنو یا تعلیق شده ایالات متحده علیه ایران دوباره اعمال شدند.

ترامپ هدف این تحریم‌ها که در دو سال و نیم گذشته تشدید شده را وارد کردن «فشار حداکثری» برای کشاندن ایران پای میز مذاکرات و دست یافتن به یک توافق جامع عنوان می‌کند.

محمد جواد ظریف در گفت‌وگو با شبکه «سی‌بی‌اس» آمریکا شامگاه دوشنبه ۱۲ آبان (دوم نوامبر) پخش کرد اظهارات شخصیت‌های ارشد کمیته انتخاباتی حزب دموکرات را «امیدوار کننده‌تر» خواند و افزود که همچنان باید «منتظر ماند و دید».

به جنگ قره‌باغ هم پرداخت و گفت جنگی که رخ داده حادثه تلخی است و برای امنیت ایران و منطقه خوب نیست و این جنگ باید تمام شود. خامنه‌ای در این سخنرانی به صراحت گفت یکی از شرایط اصلی پایان جنگ قره‌باغ «بازگرداندن همه سرزمین‌های اشغالی آذربایجان توسط ارمنستان است.» او اضافه کرد: «این کار حتما باید انجام شود و مرزهای بین‌المللی رعایت شود.» رهبر جمهوری اسلامی در این راستا تأکید کرد «امنیت و آرامش ارمنه ساکن این مناطق را هم باید حفظ شود.» خامنه‌ای همچنین خواستار صراحت این عمل را محکوم نکرده و تنها به «مداخله در دو انتخابات ریاست جمهوری» اشاره کرد. «اگر چنین شود و بخواهند تعرضی صورت دهند حتما محکم به آنان پاسخ می‌دهیم.»

خامنه‌ای: فرقی نمی‌کند چه کسی رئیس‌جمهور آمریکا شود



ایجاد می‌شود اما این تغییرات به ما ربطی ندارد و کاری به آن نداریم.»

سخنان خود از دولت فرانسه به سختی انتقاد کرد و گفت دولت فرانسه «خشن‌ترین و بدترین تروریست‌ها» را در کشور خود پناه داده است و به صدام حسین علیه ایران کمک کرده است. خامنه‌ای با اشاره به انتشار کاریکاتورهای پیامبر اسلام در فرانسه گفت: «یک کاریکاتور علیه پیامبر یک غلطی کرده و یک کاریکاتوری علیه پیامبر کشیده است. این فقط انحراف یک هنرمند است.»

ایجاد می‌شود اما این تغییرات به ما ربطی ندارد و کاری به آن نداریم.»

سخنان خود از دولت فرانسه به سختی انتقاد کرد و گفت دولت فرانسه «خشن‌ترین و بدترین تروریست‌ها» را در کشور خود پناه داده است و به صدام حسین علیه ایران کمک کرده است. خامنه‌ای با اشاره به انتشار کاریکاتورهای پیامبر اسلام در فرانسه گفت: «یک کاریکاتور علیه پیامبر یک غلطی کرده و یک کاریکاتوری علیه پیامبر کشیده است. این فقط انحراف یک هنرمند است.»

مجلس ایران دولت را به افزایش غنی‌سازی ۲۰ درصدی ملزم می‌کند

مجلس شورای اسلامی یک‌فوریت طرحی را تصویب کرد که دولت را موظف به افزایش تولید اورانیوم با غنای ۲۰ درصد می‌کند. مجلس می‌گوید با این طرح «گام مهمی برای وادارسازی آمریکا و اروپا به لنو تحریم‌ها» برداشته می‌شود. طرح نمایندگان مجلس شورای اسلامی «اقدام راهبردی برای لنو تحریم‌ها» نام دارد و ادعا شده با تصویب آن، «گام مهمی برای وادارسازی آمریکا و اروپا به لنو تحریم‌ها» برداشته می‌شود. یک‌فوریت این طرح روز دوشنبه ۱۲ آبان (دوم فوریه) با رای موافق ۱۹۶ نماینده مجلس تصویب شد.

به گزارش خبرگزاری خانه ملت، در این طرح آمده است: «سازمان انرژی اتمی موظف است ظرف مدت دو ماه پس از تصویب این قانون، سالانه به میزان حداقل ۱۲۰ کیلوگرم اورانیوم با غنای ۲۰ درصد در تاسیسات شهید علی محمدی فردو تولید و در داخل کشور ذخیره کند.» طرح نمایندگان مجلس همچنین می‌گوید: «در جهت تحقق ظرفیت یکصد و نود هزار سو غنی‌سازی، سازمان انرژی اتمی، مکلف است پس از تصویب این قانون، ظرفیت غنی سازی و تولید اورانیوم را متناسب با نیازهای کشور، به میزان ماهانه حداقل ۵۰۰ کیلوگرم افزایش دهد.»

در ادامه این طرح آمده است: «سازمان انرژی اتمی موظف است ظرف مدت ۳ ماه عملیات نصب، تزریق گاز، غنی‌سازی و ذخیره‌سازی مواد را تا درجه غنای مناسب، با حداقل ۱۰۰۰ عدد ماشین ym-IR ۲۰۰ در بخش زیرزمینی تاسیسات شهید احمدی روشن نظارت آغاز کند.»

پس از انفجار در تاسیسات نطنز در اوایل تابستان گذشته، ایران به احداث تاسیسات زیرزمینی روی آورده است. علی‌اکبر صالحی رییس سازمان انرژی اتمی ایران پیشتر از ساخت «سالان مدرن‌تر، وسیع‌تر و فراگیرتری از نظر همه ابعاد و اجرای آن به دولت ابلاغ شد، فعلا به معنای خنوع ایران از برجام خواهد بود و نتیجه بلافاصل آن نه لنو تحریم‌ها، آن‌طور که نمایندگان مجلس انتظار دارند، بلکه خروج شرکای اروپایی باقی‌مانده در برجام از این توافق خواهد بود. اگر چنین وضعیتی پیش آید، پرونده هسته‌ای ایران دوباره به شورای امنیت ارجاع شده و زیر فصل هفتم منشور سازمان ملل قرار خواهد گرفت.

مطهری: در صورت پیروزی بایدن تندروهای ایران رأی نمی‌آورند

پیروزی او نقشی چشمگیر داشته‌اند بی‌اعتماد شده‌اند.

مطهری در تأیید این نظر گفته است: «مردم به اینجا رسیده‌اند که نمی‌شود با انتخابات تغییری ایجاد کرد. اگر همین روحیه در مردم باقی بماند، قاعدتا مشارکت پایین خواهد بود و فرد معتدلی پیروز انتخابات نخواهد شد.»

او همچنین به تأثیر نقش شورای نگهبان اشاره کرد که با رد گسترده صلاحیت دواطلبان شاخص اصلاح‌طلبان در دو انتخابات ریاست جمهوری گذشته و مجلس دهم آنها را به سمت پشتیبانی از نیروهای «معتدل» سوق داد.

او می‌گوید سیاست راهبردی آمریکا ضربه زدن به استقلال ملتها به خصوص مردم ایران است و «این انتخاب این جمهوری‌خواه با آن دموکرات تفاوت بنیادی با عملکردی نخواهد داشت.»

نایب رئیس مجلس در پایان تعلق میان دستور خود تأکید کرد که «هنوز شمار باشعور تمام ملت ایران و مسئولین شمار مرگ بر آمریکا است». در ادامه نمایندگان حاضر در صحن علنی مجلس چند بار این شعار را تکرار کردند.

پیروزی او نقشی چشمگیر داشته‌اند بی‌اعتماد شده‌اند.

مجلس می‌گوید این اتفاق برای این رخ داد که بخشی از مردم به این نتیجه رسیده‌اند که «انتخاب ما تأثیری در وضعیت کنونی ندارد» و در صورت پیروزی دونالد ترامپ این وضع خوش‌بینی به تأثیر مثبت پیروزی احتمالی بایدن علی مطهری گمان می‌برد که در صورت پیروزی او بایدن «کشایش هرچند اندکی» در وضع اقتصادی ایران ایجاد می‌شود و دست‌کم شرایط سخت‌تر نمی‌شود.

او با بیان این که در صورت پیروزی نامزد حزب دموکرات در آمریکا، مردم ایران به بهبود وضع می‌شوند خود امیدوار می‌شوند و مشارکت بیشتری در انتخابات سال آینده خواهند داشت، به روزنامه شرق گفت: «اگر مشارکت بالا باشد و قشر خاکستری وارد انتخابات بشوند، طبعاً تندروها رای نمی‌آورند و فرد معتدلی رای می‌آورد.»

برخی تحلیلگران معتقدند با توجه به ناکامی دولت حسن روحانی در تحقق وعده‌های انتخاباتی در سال‌های ۹۲ و ۹۶ مردم به کارآمدی جناح‌های موسوم به اصلاح‌طلب و میانه‌رو حکومت که در

نایب رئیس پیشین مجلس معتقد است با پیروزی او بایدن، شانس تندروها در انتخابات ریاست جمهوری ایران کاهش می‌یابد. نایب رئیس کنونی مجلس در مقابل اعتقاد دارد پیروزی بایدن یا ترامپ فرقی نمی‌کند چون «دشمن دشمن است». در آستانه برگزاری انتخابات ریاست جمهوری در ایالات متحده، دو نایب رئیس پیشین و کنونی مجلس شورای اسلامی درباره تأثیر نتیجه این انتخابات در صحنه سیاسی جمهوری اسلامی نظراتی کاملاً متفاوتی داده‌اند.

علی مطهری در گفت‌وگویی که متن آن دوشنبه ۱۲ آبان در روزنامه شرق منتشر شد، می‌گوید اگر دونالد ترامپ در انتخابات روز سه‌شنبه پیروز شود و با ادامه مسیر کنونی مشکلات ایران پابرجا بماند فضای سرد سیاسی ادامه خواهد یافت و مشارکت در انتخابات دوره سیزدهم ریاست جمهوری کاهش پیدا می‌کند.

در انتخابات مجلس یازدهم که دوم اسفند ماه برگزار شد کمتر از ۴۳ درصد دارندگان حق رأی به پای صندوق‌ها رفتند. این پایین‌ترین میزان مشارکت در انتخابات مجلس از زمان تأسیس

دکتر بهاره سمیعی متخصص زنان و زایمان

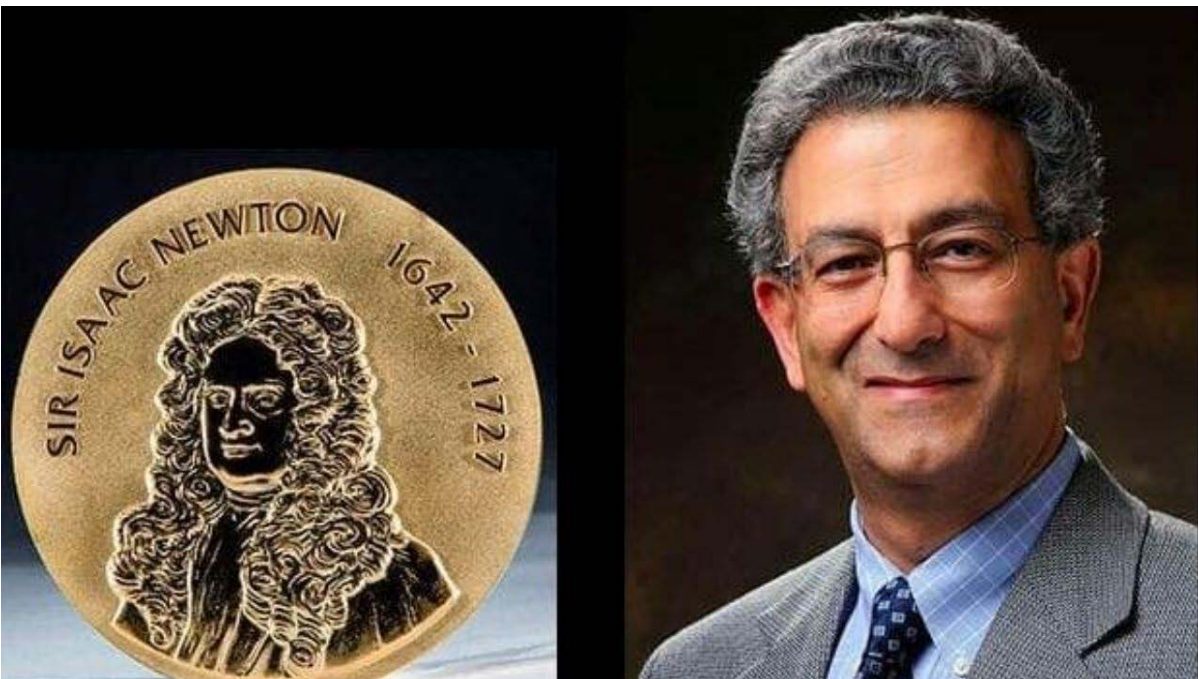


Dr. Bahareh Samiei
MBBS FRANZCOG
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST

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

Westmead Private Hospital, Suite 18 Mons & Darcy Rd. Westmead NSW 2145
Westmead Women Specialist Group, Block H Room 3151 Westmead NSW 2145
Parkway San Clinic Suite 103/172 Fox Valley Rd. Wahroonga NSW 2076

نادر انقطاع، دانشمند ایرانی-آمریکایی برنده جایزه فیزیک ایزاک نیوتن شد



گرفته تا پزشکی و فنون ارتباطات تاثیر گذاشته است. آقای انقطاع پژوهشگر و مدرس فیزیک دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا است. او که متولد چهارراه عزیزخان در خیابان حافظ تهران است، در سال ۱۳۵۷ تنها چند هفته مانده به پیروزی انقلاب بهمن ۵۷ در سن ۲۳ سالگی و پس از کسب مدرک لیسانس خود از دانشگاه تهران، ایران را به مقصد آمریکا و تحصیل در دانشگاه تکنولوژی کالیفرنیا ترک کرد.

مدال اسحاق نیوتن موسسه فیزیک بریتانیا هر سال به یک فیزیکدان که تحقیقات برجسته او افق این رشته علمی را گسترده‌تر کرده باشد اهدا می‌شود. نادر انقطاع از دانشمندان شناخته شده رشته نانو تکنولوژی در جهان محسوب می‌شود که توانسته یافته‌های جدیدی را به عرصه الکترومغناطیس در فیزیک عرضه کند. تحقیقات او در زمینه ممانواد و نقش نور در نانو تکنولوژی، بر رشته‌های متعددی از نجوم و علوم کامپیوتر

دکتر نادر انقطاع، فیزیکدان ایرانی-آمریکایی، به علت تحقیقاتش در زمینه الکترومغناطیس، همشهری اضافه کرد: «در گزارش‌های اولیه که جمع‌آوری شد، خیلی از جزئیات ماجرا روشن شده، ولی ابعاد دیگری از این ماجرا هنوز قابل اظهارنظر نیست و انتظار داریم دستگاه‌های مربوطه خودشان اطلاع‌رسانی کنند. ما نامهای در کمپسیون تهیه کردیم و به‌صورت محرمانه برای سران قوا و دستگاه‌های مرتبط مثل شورای عالی امنیت ملی ارسال کردیم.» به گفته عمویی، این نامه جمع‌بندی نگاه‌هایی بود که در بحث‌های نظارتی در کمیته امنیت کمپسیون داشتیم. نمی‌توانم درباره اینکه کشوری در این قضیه نقش داشت یا نه به‌صورت قطعی اظهارنظر کنم، اما برای ما روشن شد که حادثه از خارج مجموعه رخ نداده است. روزنامه نیویورک تایمز

دادگاه رسیدگی به اتهام‌های جدید نازنین زاغری بر گزار شد

بعیدی‌نژاد خبر داده و نوشته توماس درو مراتب نگرانی عمیق بریتانیا از بازگرداندن احتمالی خانم راتکلیف را به سفیر ایران منتقل کرده است.

در این اطلاعیه به نقل از توماس درو که معاون خاورمیانه، شمال آفریقا و امور افغانستان و پاکستان وزارت خارجه بریتانیاست آمده: «ایران به علت رفتارش با نازنین (زاغری) به شهرت بین المللی خود صدمه بیشتری وارد می‌کند و زمان آن رسیده که به جس بی‌پایه او و دیگر شهروندان بریتانیایی زندانی در این کشور پایان دهیم». دادگاه انقلاب اسلامی تهران، ۱۸ شهریور

امسال با احضار نازنین زاغری، شهروند ایرانی بریتانیایی زندانی در تهران، اتهام جدیدی علیه او مطرح کرد. در واکنش، وزارت امور خارجه بریتانیا اتهام تازه علیه خانم زاغری را «غیرقابل قبول» خوانده بود. بنیاد تامسون رويترز محل کار او نیز

با انتشار بیانیه‌ای این اقدام را محکوم و درباره سلامت جسمی و روانی او و خانواده اش هشدار داد. همزمان با طرح اتهامات جدید علیه خانم زاغری، اوایل مهرماه روزنامه گاردین گزارش داد که او در اعتراض به «زار و اذیت» مأموران سپاه به دادستانی تهران شکایت کرده است. بنا بر این گزارش، خانم زاغری گفته است که صبح روز سه‌شنبه اول مهر مأموران سپاه به محل جیس خانگی او رفته‌اند و «به اشتباه» او را به شکستن و باز کردن پابند الکتریکی متهم کرده‌اند.

خانم زاغری در نوروز ۹۵ -برای دیدار با خانواده‌اش به ایران رفت اما در هنگام بازگشت به بریتانیا بازداشت و به اتهام جاسوسی به پنج سال زندان محکوم شد، اتهامی که او از اساس آن را رد می‌کند.

سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی
ترشی و مرباجات

انواع برنج باسماطی
و سبزیجات خشک
ایرانی

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

Ph: 02 9417 6766 | 337 Penshurst St, Willoughby

مغازہ‌های آمریکا با نصب حفاظ خود را آماده ناآرامی‌های احتمالی می‌کنند

جمهوری‌خواه او دونالد ترامپ حکایت دارد. اما پیش‌نمایی آقای بایدن در این نظرسنجی‌ها، در بعضی ایالت‌های کلیدی که نتیجه آن تعیین‌کننده برنده این انتخابات است، بسیار جزئی است. رقابت تنگاتنگ دو نامزد انتخاباتی، جو بایدن و دونالد ترامپ بر نوسانات بازارهای مالی جهان تاثیرگذار بوده است.

انتخابات آمریکا از جمله اتفاقاتی که موجب نوسان بالای بازارهای سرمایه می‌شود و از همین رو تعداد زیادی را برای معامله سهام به این بازارها می‌کشاند.

در میان این افراد تعداد زیادی نوسان‌گیران روزانه دیده می‌شوند.

دیروز شاخصها در بازار سهام آمریکا در پایان روز کاری با رشد به کار خود پایان داد؛ این در حالی بود که این بازارها هفته پیش شاهد افت بود.

در سال ۲۰۰۰ هنگامی که جدال برای بازسازی آرا در ایالت فلوریدا باعث عدم قطعیت در شناسایی برنده نهایی شده بود، بازارهای مالی شاهد ۵ درصد افت بود.

تا نیمه شب ۹۶ میلیون آمریکایی در رای زودهنگام رای خود را به صندوق انداختند؛ انتظار می‌رود انتخابات اخیر یکی از پرشارکت‌ترین انتخابات در صد سال اخیر در این کشور باشد.



مغازه‌داران آمریکایی در شهرهای مختلف این کشور با نصب حفاظهایی چوبی بر روی پنجره‌های محل کسب و کار، خود را آماده ناآرامی‌هایی کرده‌اند که ممکن است بعد از انتخابات ریاست جمهوری آمریکا رخ دهد.

این در حالیست که چند ماه پیش و پس از کشته شدن جورج فلوید، تظاهرات گسترده‌ای در این کشور اتفاق افتاد که در مواردی به خشونت هم کشیده شد و مغازه‌ها غارت شدند.

هفته پیش «وال‌مارت» از بزرگ‌ترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای در آمریکا گفته بود در هزاران شعبه خود در آمریکا اسلحه و فشنگ را موقتاً برای فروش عرضه نمی‌کند؛ علت این اقدام نگرانی از «ناآرامی‌های شهری» بعد از انتخابات عنوان شده بود که البته بعداً این تصمیم عوض شد.

طی روزهای اخیر وزارت خارجه استرالیا هم با به روز کردن توصیه سفر به آمریکا، به شهروندان خود درباره سفر به این کشور هشدار داده است؛ بخشی از این هشدار به احتمال «بروز خشونت» برمی‌گردد.

در توصیه وزارت خارجه استرالیا آمده: «در فصل انتخابات، اقدامات احتیاطی برای حفظ ایمنی خود را بکارگیرید.» تاکنون، نظرسنجی‌ها در آمریکا از برتری جو بایدن در مقایسه با رقیب

طرح استیضاح وزیر اقتصاد ایران در مجلس

وزیر اقتصاد دولت حسن روحانی خبر داد. فرهاد دژپسند سومین وزیر اقتصاد در کابینه حسن روحانی است.

کرباسیان وزیر پیشین نیز با استیضاح برکنار شد. احمد نادری، نماینده تهران در مجلس شورای اسلامی روز دوشنبه ۱۲ آبان (دوم نوامبر ۲۰۲۰) در حساب تویتز خود اعلام کرد: «امروز استیضاح وزیر اقتصاد را با بیش از ۸۰۰ امضا به هیات رئیسه مجلس تحویل دادیم.» نادری نوشت: «محو‌رها از خصوصی سازی‌ها تا بورس و بازار سرمایه، گمرکات، ارز، اختلال در تجارت بین الملل، عدم تمکین به قانون در اصلاح نظام مالیاتی و... است.»

این نماینده تهران وزیر اقتصاد حسن روحانی را



احمد نادری، نماینده تهران در مجلس شورای اسلامی از تهیه طرح استیضاح فرهاد دژپسند،

نامه محرمانه کمیسیون امنیت ملی به سران قوا درباره خرابکاری در نظنز

و چه تدابیری از این به بعد درباره این مناطق حساس باید بیندیشند؟ انفجار در تاسیسات هسته‌ای نظنز ساعت یک پامداد روز پنج‌شنبه ۱۲ تیر ۱۳۹۹ رخ داد. گفته می‌شد محل انفجار، سالن توسعه و تولید سانتریفوژی‌های پیشرفته بوده است. شدت این انفجار به حدی بود که بخش بزرگی از ساختمان از بین رفت. اوایل روشن نبود علت انفجار چیست. هم گفته می‌شد که سالن تخریب شده از هوا بمباران شده و هم گزارش‌هایی حاکی از انفجار از درون ساختمان بود. چند روز بعد بهروز کمالوندی سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران در گفت‌وگو با المالم انفجار در تاسیسات نظنز را «پروژه‌ای خرابکارانه» توصیف کرد.

کمالوندی گفت «آنچه مسلم است اینکه در نظنز انفجار رخ داده است اما در این که این انفجار چگونه صورت گرفته و با چه موادی انجام شده و جزئیات آن چیست را مسئولین امنیتی در وقت مناسب اعلام خواهند کرد.»

نجات یک دختر خردسال ۹۰ ساعت پس از زلزله از زیر



روز دوشنبه دوم نوامبر و ۶۵ ساعت پس از وقوع زلزله یک دختر خردسال دیگر به نام الیف زنده از زیر آوار نجات داده شد. شمار کشته‌شدگان در شهر ازبیر افزایش یافته است. مقامات رسمی از مرگ دستکم ۱۰۰ نفر خبر می‌دهند.

در ادامه عملیات نجات، یک دختر خردسال به نام آیدا گزگین، بیش از ۹۰ ساعت پس از وقوع زلزله روز جمعه از میان آوار یک ساختمان ویران شده سالم بیرون کشیده شد.

عملیات نجات این دختر خردسال که با شنیدن صدای فریادهای او آغاز شد، ساعت‌ها ادامه داشت. این کودک طوری پشت ماشین لیاسوویی خانه شان قرار گرفته بود، که آوار ساختمان صدمه ای به او نزده است.

پس از آنکه این کودک از زیر آوار بیرون آورده شد، امدادگران دست می‌زدند و «فریاد الله اکبر» سر دادند.

یک عضو کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی اعلام کرد که این کمیسیون در نامه محرمانه‌ای به سران قوا درباره خرابکاری در نظنز، خواهان توضیح در باره همه ابعاد ماجرای این خرابکاری شده است.

ابوالفضل عمویی، سخنگوی کمیسیون امنیت ملی و سیاست خارجی، به روزنامه همشهری گفت درباره خرابکاری در تاسیسات غنی‌سازی اورانیوم در نظنز نامه‌ای به سران قوا نوشته است و خواستار روشن‌شدن همه ابعاد این ماجرا و تدابیر ایمنی اندیشیده شده در پیش و پس از انفجار در نظنز شده‌اند.

عمویی گفت: «موضوع خرابکاری در نظنز، مستلزم یک پیگیری اطلاعاتی و امنیتی است. جمع‌بندی ابعاد واقعه به شورای‌عالی امنیت ملی واگذار و قرار شد نتایج را آنها اعلام کنند. ما به عنوان کمیسیون امنیت ملی از منظر نظارتی وارد شدیم؛ اینکه دستگاه‌های اجرایی ما نسبت به چنین حوادثی چه تدابیری اندیشیده بودند

معلم شطرنج نیازمندیم

یک بانوی ۶۷ ساله
بنام آنا ساکن محله
راید (سیدنی) نیازمند
یک معلم شطرنج
است و در مقابل حاضر
است آموزش شطرنج
را با آموزش انگلیسی
معاوضه نماید
0407 004 564

کیتینگ مریم



قابل توجه اهالی شهر سیدنی
بویژه Bexley North و حومه
تهیه انواع خوراکی‌های
خوشمزه ایرانی
زرشک پلو با مرغ-باقالی پلو با ماهیچه
انواع خورش: قورمه سبزی- فستجون
قیمه- بادمجون و غیره
جهت کیتینگ و با سفارش قبلی
پذیرفته میشود
Mob: 0433 452 470

THE PERSIAN HERALD

هفته نامه پارسیان

توجه: از چاپ مطالب بدون نام و نشان معذوریم
چاپ مطالب رسیده دلیل تأیید آنها نمیباشد.

مدیر مسئول فریبرز منصوری
ناشر انتشارات پارسیان

The Persian Herald

Contact: 02 8883 5551 | Mobile: 0418 660 399
persianherald@gmail.com | parsianaustalia@yahoo.com

admin@persianherald@gmail.com

www.persianherald.com.au



انواع وام

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

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



NIF

Net International Finance

AUSTRALIA

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

برای اطلاعات بیشتر با
فرهاد دالوند تماس
حاصل نمایید.

تلفن تماس:
۰۲۱۱۴۷۸۶۲۳

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

دولت اتریش حملات مرگبار وین را 'تروریستی' خواند؛ پلیس در تعقیب مظنون است

ریتو پراساد



مهاجم کمربند انفجاری تقلبی به تن داشت. وزیر کشور اتریشی گفت که دستکم یک مهاجم "مسلم و خطرناک" همچنان آزاد است. او از مردم خواست از ورود به مرکز شهر وین پرهیز کنند و به والدین گفت که روز سه شنبه فرزندان خود را به مدرسه نبرند. به گزارش پلیس وین، هدف یکی از حملات کینسه جامع وین بوده که عبادتگاه اصلی یهودیان پایتخت اتریش است. اسکار دونیچ، رهبر جامعه یهودیان وین گفته کینسه

مقام‌ها در اتریش تأیید کردند که حملات مسلحانه در مرکز شهر وین دستکم سه کشته بر جا گذاشته است. پلیس هم اکنون در جستجوی یک مظنون است. مقام‌های اتریش حمله را تروریستی خوانده‌اند. دستکم ۱۲ نفر دیگر در این حملات زخمی شدند که وضعیت جسمی برخی از آنها وخیم گزارش شده است. گزارش شده که مهاجمان مسلح دستکم در شش مکان مختلف شهر به روی رهگذران آتش گشوده بود.

نخست وزیر اتریش می‌گوید یکی از مهاجمان در درگیری با پلیس کشته شده است. یکی از مجروحان این تیراندازی هم یک افسر پلیس است. سیاستن کورتس، نخست‌وزیر اتریش این تیراندازی‌ها را "حمله تروریستی تفرار" خوانده و گفته کشورش "مرعوب چنین اقداماتی نخواهد شد."

کارل نهمار وزیر کشور هم مهاجمی که به دست پلیس کشته شده را "تروریست اسلامگرا" توصیف کرده است. او در یک نشست خبری گفت که مهاجم از هواپیمای دولتی اسلامی (داعش) است و خانه مظنون مورد بازرسی قرار گرفته و مقادیری ویدیو کشف شده است. پلیس هم در توییته نوشت که

علت شیوع توفنده دوباره کرونا چیست؟



موج دوم پاندمی کرونا با سرعتی چنین توفنده حنا کارشناسان را نیز غافلگیر کرده است. علت آن هنوز یک معماست. اما پژوهشگران می‌گویند علاوه بر ایجاد گونه‌های جدیدی از ویروس، انتقال از راه هوا هم احتمالاً نقش دارد. کارشناسان زیادی نبودند که تا همین چند هفته پیش گمان می‌بردند موج دوم کرونا با سرعت و شدتی توفنده سراسر اروپا را خواهد پوشاند.

اینکه شمار رسمی نومیتهایان در پاییز بار دیگر افزایش یابد، در سطح عموم قابل انتظار بود. نخست اینکه شمار آزمایش‌ها نسبت به اوایل سال بیشتر بوده، و دوم اینکه، مواردی که دردمای این بیماری نبوده‌اند نیز به آمار افزوده شده‌است.

اما خط روند رو به بالا در نمودار نومیتهایان و نیز شمار درمان بیمارستانی و شدت بیماری و افزایش تصاعدی، و گاه فراتصاعدی، در مقایسه با موج اول، برای بسیاری شکفتی‌آور بوده است. آیا این سر صعودی که در بسیاری کشورها محدودیت‌های بیش و کم در تماس انسان‌ها را ضروری ساخته است را باید به اشخاصی منتسب کرد که به مقررات و توصیه‌ها بی‌اعتنا بوده‌اند؟ یا عوامل دیگری نقش دارند که به خود این ویروس مرتبط است؟ پویایی بالای آلودگی

آندراس برگتالر از مرکز پژوهشی پزشکی مولکولی

در وین می‌گوید: «آنچه کاملاً مشهود است، اینکه دینامیسیم آلودگی ویروس کووید-۱۹ بسیار بالاست.» او می‌افزاید: «این دینامیسیم به عامل‌های زیادی وابسته است که علم هنوز نتوانسته آنها را بفهمد.» یک توضیح احتمالی که چندین ماه است در حوزه علم دربردارش تا به امروز بحث می‌شود موتاسیون (یا تغییر ژنتیکی) ویروس سارس-کوو-۲ است که احتمالاً در اثر آن، شدت آلودگی آن نسبت به اوایل سال بالاتر رفته است. از زمان انتشار یک پژوهش در اوت ۲۰۲۰ بدین سو، این فکت ثابت‌شده در دست است که یک گونه به

نام G6۱۴ در مدتی نسبتاً کوتاه خود را در سراسر دنیا پراکنده کرده و جای گونه اولیه D6۱۴ را گرفته است؛ و این امر احتمالاً به سطح بالای گسترش آلودگی دامن زده است. گونه جدیدی از ویروس پژوهشگران سوئیس در یک گزارش اولیه که هنوز مورد تأیید کارشناسان قرار نگرفته است، از گونه‌ای جدید از ویروس به نام ۲۰A.EU۱ خبر می‌دهند که هم‌اکنون شایع‌ترین ویروس کرونا در سطح اروپاست. آن گونه که این پژوهشگران روز پنجشنبه ۲۹ اکتبر اعلام کردند، گونه جدید برای

واتیکان: آموزه‌های ما درباره همجنس‌گرایی تغییری نکرده است

و هیچ‌گونه از رابطه جنسی و عشقی نباید با آن برابری کند. تلاش پاپ فرانسیس برای روادارتر کردن آموزه‌های کلیسای کاتولیک و تطبیق‌دادن آن‌ها با مقتضیات و تغییرات زمانه، با این "خطر" همراه شده است که بخشی از معتقدان محافظه‌کار با این رویکرد همراهی نکرده، جدا شوند و به راه دیگری بروند. در نامه دبیرخانه واتیکان اشاره شده که در فیلم منتشر شده اظهارات پاپ از متن خارج شده است. به گفته واتیکان قسمت اول فیلم به این واقعیت اشاره دارد که کودکان با گرایش همجنس‌گرایانه نباید در داخل یک خانواده مورد تبعیض قرار گیرند. به گفته واتیکان موضوع دوم فیلم با یک پیشنهاد قانونی ارتباط داشته که در آرزاتین مطرح بوده است. پاپ فرانسیس سال‌ها پیش زمانی که مقام ارشد کلیسای کاتولیک در کشورش آرزاتین را برعهده داشت، قانون همترانسازی حثی ازدواج همجنس‌گرایان با ازدواج‌های متعارف را پیشروی شیطان" توصیف کرده، ولی همگان را به رواداری نسبت به این نوع زندگی میان دو جنس مشابه فرا خوانده بود.



چرا که پاپ همچنان تأکید دارد که "ازدواج خواست خاوند میان زن و مرد" باید منحصر به فرد بماند

دبیرخانه واتیکان در نامه‌ای خطاب به اسقف‌های سراسر جهان نوشته اظهارات پاپ در یک فیلم مستند که اخیراً به نمایش درآمد، از متن خارج شده است. واتیکان تأکید کرده در آموزه‌های کلیسا درباره همجنس‌گرایی تغییری به وجود نیامده است. اسقف اعظم فرانکو کوپولا، سفیر پاپ در مکزیک، آخر هفته در فیسیوک نامه‌ای را منتشر کرد که در آن گفته می‌شود اظهارات پاپ فرانسیس، رهبر کاتولیک‌های جهان پیرامون همجنس‌گرایی تعدیل شده است. پاپ دقیقاً چه گفت؟

امروز اما موضوع روشن‌تر شده است، و آن اینکه انتقال ویروس نه فقط از طریق انتقال قطره‌ای ترشحات بینی و دهان (به همین دلیل فاصله‌گیری حداقل یک متر و زدن ماسک)، بلکه از راه ترکیبی از ذرات جامد و مایع معلق در فضا صورت می‌گیرد، به ویژه در فضای بسته‌ای که ما اغلب در فصل سرما در آن به سر می‌بریم. از این رو جریان هوای تازه در مکان‌های بسته از اهمیت بسیار برخوردار است. اورزولا ویدرمان، کارشناس واکسن می‌گوید، تا زمانی که واکسنی مؤثر آماده نشده، غلبه بر این ویروس می‌تواند سال‌ها به طول انجامد.

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 مستقلات
- خرید و فروش مشاغل – شرکت و غیره
- کلیه امور دادگاهی
- امور جنایی

DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield



رئیس آژانس بین‌المللی انرژی اتمی

ایران سایت جدید هسته‌ای زیرزمینی احداث می‌کند



مرکز بازدید کنند. ما تصمیم گرفتیم تاسیسات پیشرفته‌تری را در دل کوه به جای مرکز حادثه دیده در نطنز احداث کنیم.»

افتخاری که ۱۲ تیرماه اسفند در مرکز مونتاژ سانتریفیوژ نیروگاه نطنز رخ داد خسارت‌های زیادی را به برنامه هسته‌ای ایران وارد کرد. مقام‌های دولتی آن حادثه را «خرابکاری» نامیدند اما تاکنون جزئیاتی در خصوص آن ارائه نکرده‌اند.



علی اکبر صالحی، رئیس سازمان انرژی هسته‌ای ایران نیز ماه گذشته در یک گفتگوی تلویزیونی اعلام کرده بود تاسیسات تخریب شده در سطح زمین، با یک مرکز در قلب کوه‌های اطراف نطنز جایگزین خواهد شد. نیروگاه نطنز، اصلی‌ترین مرکز غنی‌سازی اورانیوم در برنامه هسته‌ای ایران است که پیشتر با وپروس استاکس نت نیز مورد حمله قرار گرفته بود. تمایل ایران به انتقال مرکز غنی‌سازی نطنز به زیر زمین، به تجربه موفق نیروگاه فردو باز می‌گردد، جایی که ایران توانست برای جلوگیری از حملات احتمالی، این مرکز را در دل کوه بنا کند. ایران البته بر اساس توافق برجام تعهد داد به مدت ۱۵ سال از غنی‌سازی اورانیوم در این مرکز خودداری کند اما تهران در گام چهارم کاهش تعهدات برجامی خود در آبان ۹۸ اعلام کرد که گازرسانی به بیش از هزار سانتریفیوژ را در نیروگاه فردو آغاز می‌کند.

یعب اتمی نرسیده است. آقای گروسی همچنین اعلام کرد تصاویر ماهواره‌ای، نشانه واضحی از حفاری در کوه‌های اطراف نطنز در استان اصفهان نشان نمی‌دهد و ساخت مرکز جدید مد نظر ایران، یک فرایند طولانی مدت خواهد بود.

این مقام ارژانتینی با بیان این که جزئیات این پرونده محرمانه است، از بیان توضیحات بیشتر در این خصوص خودداری کرد. همچنین زمین‌کاهم غریب آبادی، نماینده دائم ایران در آژانس بین‌المللی انرژی اتمی روز چهارشنبه اعلام کرد ایران بعد از عملیات خرابکارانه و انفجار در سایت هسته‌ای نطنز، تصمیم گرفته تمامی تجهیزات ماشین‌های جدید تحقیق و توسعه خود را به زیرزمین منتقل کند.

غریب آبادی با اشاره به اینکه ساخت این مرکز در نطنز به اطلاع آژانس رسیده است می‌افزاید: «فعلا دلیلی ندیدیم که بازرسان آژانس از این

تأثیرات محاصره آمریکا در امور درمان و بهداشت کشورمان

مبارزه با تحریم، یعنی رسانیدن خود به خودکفایی و تأمین نیازهای اصلی مردم، نه صرفه جویی، روزه و در تنگنا باقی ماندن و ذره ذره ذوب شدن و از بین رفتن. ما در اکثر رشته‌ها، به روزه اقتصادی اکتفا کرده ایم و با تورم، به فقر روزافزون پرداخته ایم. باید که شکست و پیروزی را دوباره معنا کنیم

پیشرفته پزشکی ما نیز، به همین حدود و حتی بیشتر افزایش قیمت داده است و با وضعیت بحرانی مردم و سازمان‌های بیمه گر که روز به روز، خود را از تعهدات شان نسبت به مراکز درمانی و بیماران، خارج می‌کنند، باعث گردیده که مراکز درمانی در یک شرایط بحرانی قرار گرفته و به بن بست کامل رسیده و قادر به بازسازی و ترمیم خود نباشند. این نکته، نه فقط متمرکز به بیمارستان‌های خصوصی، بلکه دولتی نیز هست. به همین دلیل باید اذعان داشت که تحریم‌ها به شدیدترین وضعیتی بر درمان و سلامت مردم ما اثر گذاشته و ما را به مخفی‌نشان رسانده است.

مشخص نیست چرا دانشکده های داروسازی ما، با آن همه شاگردان ممتاز، نتوانسته اند به ساخت داروهای حیاتی و کلیدی ما اقدام کنند. چرا با خصوصی سازی، همه این دانشجویان دانشمندان ایرانی و یا حتی روسی، هندی، چینی بهره نبرده ایم. چرا دانشجویان محقق با پروژه های دانش بنیان ما، پس از طی یک دوره کلاسی و سرکسسه شدن توسط کارخانه داران، دلسرد شده و عازم کشور های اروپایی و آمریکایی و حتی همین ترکیه می‌شوند! این کدام سیاست با برنامه ریزی صحیح مسئولین ما است؟ دانشجویان نابغه ما تا بالاخره با بورسیه های عالی عازم آن کشورها می‌شوند.

وظیفه ی ما پرورش دانشمند و اعزام و تقدیم آنها به همان کشورهای محاصر کننده ماست؟ مایقی دانشجویان ما هم که پس از مدتی سرگردانی و به این در و آن در زدن، به سیل بیکاران تحصیل کرده ملحق می‌گردند و به پرسه زدن در خیابان ها و دست فروشی بپردازند. آمار بالای پزشکی ها و شغل پزشکی متصرف شده اند نشانه چیست؟ نگاهی به آمار سرسام آور بیکاران در رشته های پاراکلتیکی مانند علوم آزمایشگاهی و میکروبیولوژی، بهداشت، مامایی، مهندسی پزشکی و راه و ساختمان و معماری و فیزیک و ریاضی و ... بی‌افکتیم. آیا ما این همه دانشگاه و دانشکده که حتی در بینوایان آبادها دایر کرده ایم، فقط به امید کسب درآمد احداث شده اند تا پس از خالی کردن جیب مردم و کسب شهریه های انجمنی، بیکاران و لیسانس فوق لیسانس و دکتر تاجران اجتماع می‌دهیم. ما نمیتوانیم از یک سو با آمریکا و جهان‌های دیگر، در محاصره باشیم و از سوی دیگر، عده ای در داخل همین کشور، به چپاول ملت بپردازند. کسب استقلال و مبارزه با امپریالیسم، آن هم با

بیماران و بستگان آنان ناچارند در نبود دارو، در انتظار مرگ های زودرس خود و عزیزانشان بمانند. در حالیکه مسئولین وزارت بهداشت و درمان ما فقط به تبلیغات مشغول و هیچ آمیدی در بهبودی چنین وضعیتی مشاهده نمی‌شود.

چندی قبل با کمبود اکسیژن و یکباره با افزایش قیمت آن در حد ۵ برابر مواجه شدیم که بعدها مشخص شد هر دو شرکت عمده تولید کننده، به صادرات آن به کشورهای همسایه همت گماشته اند تا با افزایش قیمت دلار، سود بیشتری نصیب جیب مبارک نمایند و در نتیجه، همه مراکز درمانی کشور در مشیقه قرار گرفتند، به طوریکه حتی در شرایط کرونایی، مدت‌ها برخی ICU ها و اتاق های عمل بیمارستان های حتی دولتی به تعطیلی کشیده شدند. در حالیکه ساخت کارخانه جات تولید اکسیژن، نیاز چندانی به تکنولوژی های پیشرفته نداشته که ما پس از ۴۰ سال گذشت از انقلاب اسلامی، مضطبی به نام اکسیژن داشته باشیم.

روزی دیگر با کمبود انسولین مواجه می‌شویم که حاصل کمبود آن، جز دیالیزی شدن این بیماران دیابتی در آینده ای نزدیک نخواهد بود و روزی دیگر خبر عبور ۱۹ کامیون قاچاق داروی ایرانی و ای، که این همه در گسترش آن تلاش کرده ایم، هنوز از تولید داروهای هسته ای عاجزیم و ناچار به واردات آن از روسیه یا سایر کشورها می‌باشیم.

درحالیکه یکی از دلایل گسترش علوم هسته ای خود را، رفع نیازهای درمانی اعلام می‌کرده ایم. در صنایع داروسازی، بدون تعارف، دانشکده های داروسازی ما فقط به تربیت نسخه پیچ های دکتر، بسنده کرده اند تا بتوانند در بازار سرمایه، به دکان داری داروخانه ای و بعضاً لوازم بهداشتی و آرایشی و فروش پمادهای زیبایی خارجی و رقابت در بازار تجاری پزشک و داروساز بپردازند و با بخش کوچکی دیگر، به دلای دارو و شرکت در قاچاق آن فعال باشند، که جزء پرسودترین بخش های تجارت جهانی است. بیهوده نیست که با کوچکترین حرکت آمریکا و تهدید ترامپ، بازارهای ما از نظر وجود سرم، داروهای ضد درد و حتی شیفاسه، در تنگنا قرار می‌گیرند و ناچار به برقراری سهمیه می‌شویم، چه رسد به داروهای پیپوهشی که علیرغم آن همه ادعا، از تولید آن کاملاً عاجزیم. به عنوان مثال، در دوسه سال گذشته، داروهای بیهوشی چشمی قرار داشتند و این قاچاق نمی‌توانست به جز گذر این شرکت‌ها صورت گرفته باشد. امروزه با داروهای سرطانی دچار چنین مشکلی هستیم. داروهای که هم نایاب، اما در بازار قاچاق فراوان یافت می‌شوند و بیماران راهی جز تن دادن به قیمت‌ها و خرید آن‌ها از کانال‌های فوق ندارند.

دکتر هاشم موسوی

از گذشته های دور، محاصره در جنگ‌ها با یکی از مؤثرترین روش های مبارزه به حساب می‌آمد. به همین دلیل دژهای فراوانی ساخته می‌شد تا در موقع لزوم مورد استفاده قرار گیرند. ضمناً همیشه راه های فرعی و سری برای فرار و یا کمک از بیرون تعیمیه می‌گردید تا جهت رهایی از حلقه محاصره، منفذی باشد. یکی از حساس ترین مشکلات، تهیه آذوقه و آب برای زمان محاصره بود. اما به قول اقامحمدخان قاجار، که یکی از خیره ترین فرماندهان و شاهان در چنین جنگ های بود، اگر انتظار کمک قطعی از بیرون نباشد، در محاصره افتادن به شکست حتمی خواهد انجامید. امروزه همین اصول را با تغییراتی در سطح جهانی در مبارزات ملت‌ها و کشورها شاهدیم. محاصره های نظامی، اقتصادی، سیاسی و دیپلماتیک و ...

با انقلاب اکبر و زایش یک بلوک سوسیالیستی قوی، سرانجام این محاصره های امپریالیستی اشکال دیگری به خود گرفت و کمک از بیرون، باعث بقای کشورهای در محاصره افتاده شد. همانند چین، کوبا، ویتنام، کره و ... با فروپاشی شوروی و به دنبال آن، تغییر جهت کشورهای قبلاً سوسیالیست، و همچنین تغییر مسیر حرکت شاید موفق چین، شاهد یک هماهنگی توأم با رقابت، بین کشورهای امپریالیستی شده ایم و تا کنون کشور ما را در بازی بین این کشمکش‌ها قرار داده و تا حدی، قدرت بقا بخشیده است.

متأسفانه همزمان با اعمال این تحریم‌ها، بخش عظیمی از نیروهای مدیریتی کشور، به سودجویی پرداخته و از آن، در جهت چپاول ملت بهره جسته اند و کسانی همچون خاوری‌ها با ثروت های کلان به همان کشورهای مبلغ دموکراسی و قانون و تحریم کننده ما، پاننده می‌شوند. بی‌تفاوتی در مقابل چنین اختلاس های بی پایان، متعاقباً باعث یاس مدیران رده های پایین تر شده و ارتشاح و کلاهبرداری را در بدنه مدیریتی و اداری کشور گسترش داده است و به ناکارآمدی کلی انجامیده و به فساد اداری جنبه ای عادی داده و برخورد با این مفسدان و غارتگران، جز به صورت نمایشنامه های تلویزیونی نبوده است.

روند بخش درمان در کشور ما هم جزئی از همین کل است. علیرغم بوق و کرنای آمریکا، که مکرراً اظهار می‌دارد درمان از محاصره معاف می‌باشد نه فقط با محاصره واردات، تحت عناوین مختلف مواجه است، بلکه با افزایش نرخ دلار، توان خرید خود را نیز از دست داده است و در مقابل بودجه های اختصاصی، دیگر هیچ گونه کارایی ندارد. محاصره اقتصادی و تحریم بانک‌ها، عملاً در واردات این کالاها اختلال ایجاد کرده و شرکت های نماینده انحصاری، با وجود آن همه وابستگی‌های دو طرفه و اختصاص دلارهای چهارپنچ هزاری (بیر و نیار) عملاً امروزه با کمبود دارو

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



همچنین به عنوان یک چاشنی برای pesto بسیار عالی است و جایگزین خوبی بجای برگ

استفاده منظم از روگولا به طور قابل توجهی سیستم گوارشی را بهبود می بخشد، ایمنی بدن را بهبود می بخشد، باعث از بین بردن نمک ها، کاهش کلسترول، تقویت اعصاب می شود. روگولا برای رسیدن به تأثیر مطلوب روگولا یا روگولا فقط باید به طور مرتب خورده شود. این گیاه حلقی را درماند از افزایش می دهد. همچنین اثرات ضد باکتریایی، ادرار آوری و آنتی کسپیدی است. اگر فردی چاق و مبتلا به دیابت باشد، پس خوردن روگولا یا روگولا برای او تأثیر مثبتی دارد.

جوان معمولاً برای تهیه سالاد استفاده می شود و از بذرهای روغنی یا آروغولا برای تهیه کره و خردل استفاده می شود.



Vol 32 | Issue 1189 | 5/11/20

 THE PERSIAN HERALD 

راههای طبیعی پائین آوردن کلسترول



گرفته می‌شود. جو سرشار از فیبر محلول و شامل بتا-گلوکان است که باعث کاهش جذب کلسترول (کاهش کلسترول بالا) و کاهش سطح آن به طور طبیعی می‌شود. شما می‌توانید LDL خود را ۱۲-۲۴٪ کاهش دهید، در صورتی که به طور منظم یک و نیم فنجان جو مصرف کنید.

۶. پیاز
یک پیاز را در آبمیوه گیری خرد کنید. یک قاشق چایخوری عسل را به یک قاشق چایخوری آب پیاز اضافه کنید. یا به عنوان روشی جایگزین، یک فنجان دوغ را با یک پیاز به خوبی خرد شده که یک چهارم قاشق چایخوری فلفل دارد مخلوط کنید و آن را به صورت روزانه مصرف کنید.

۷. آب پرتقال
آب پرتقال منبع غنی‌ای از ویتامین ث، فلاونوئید و فولات است. نوشیدن ۳ فنجان آب پرتقال به صورت منظم می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند.

۸. دانه‌ی گشنیز یا تخم گشنیز
مطالعات نشان داده‌اند که تخم گشنیز می‌تواند سطح کل کلسترول و تری‌گلیسیریدها را کاهش دهد. دانه‌های گشنیز دارای اثرات کاهنده‌ی قند خون هستند که برای بیماران دیابتی مفید است. به یک فنجان ۲ قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز اضافه کنید. این محلول را برای چند ثانیه استنشاق کنید، سپس، آن را صاف کنید. مقداری شیر، شکر، و هل برای بهتر کردن طعم و مزه به آن اضافه کنید. دو بار در روز از آن بنوشید.

۹. سرکه‌ی سیب
سرکه‌ی سیب طبیعی به کاهش سطح کل تری‌گلیسیرید و کلسترول خون کمک می‌کند. این یک درمان بسیار موثر برای مچاله‌ی چند بیماری است. ۱ قاشق چایخوری سرکه‌ی سیب را در یک لیوان آب مخلوط کنید و ۲-۳ بار در روز به مدت حداقل یک ماه از آن بنوشید.

علاوه بر این، اگر طعم و مزه آن را دوست ندارید، می‌توانید مقداری آب پرتقال، آب انگور، آب سیب تازه یا هر آب میوه مورد علاقه خود را با سرکه سیب مخلوط کنید.

۱۰. ماهی و روغن ماهی
روغن ماهی و روغن ماهی چرب مانند ماهی تن، ماهی خال ماهی، ماهی قزل آلا، ماهی سالمون، شاه ماهی، ماهی آب و ساردین ملو از اسیدهای چرب امگا ۳ لود هستند. آنها اثری گلیسیرید را کاهش می‌دهند و از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کنند. حدودا ۱-۴ گرم روغن ماهی در روز مصرف کنید.

علاوه بر این، حداقل یک بار در هفته ۲ وعده ماهی بخورید، و بیشتر ماهی چرب مصرف کنید چون آنها غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

به طریقی دیگر، اگر گیاهخوار هستید، پس در رژیم غذایی‌تان برای کاهش کلسترول بالا تخم کنان را اضافه کنید که سرشار از امگا ۳ است.

۱۱. عسل
عسل ملو از شمار زیادی مواد معدنی و ویتامین است که آن را به یک کلسترول ستیز تمام عیار تبدیل می‌کند. به علاوه، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عسل به کلسترول اجازه نمی‌دهند که از خون خارج شوند و همچنین مانع از ورود آن به پوشش داخلی رگ‌های خونی می‌شوند.

۱ قاشق چایخوری عسل را به ۱ فنجان آب داغ اضافه کنید. همچنین می‌توانید یک قاشق چایخوری آب لیمو یا ۱۰ قطره سرکه سیب به این محلول اضافه کنید. این محلول را صبح‌ها بنوشید. این کار ممکن است چربی اضافی سیستم بدن شما را کاهش دهد و سطح کلسترول ثابت نگه دارد.

به طریق دیگر، یک قاشق چایخوری پودر دارچین را با یک فنجان آب جوش مخلوط کنید. به مدت ۳۰ دقیقه قند آن را بنوشید. پس از آن، این محلول را صاف کرده و یک قاشق چایخوری عسل به این محجون اضافه کنید. آن را با ماده خالی نیم ساعت قبل از صبحانه صرف کنید.

۱۲. سویا
سویا سرشار از منیزیم، فسفر، پروتئین، کلسیم، ویتامین ب، و آهن است. کلسیم این ماده غذایی ۱۰ برابر بیشتر از گوشت است. خوردن آجیل سویا، سویا و سایر محصولات غذایی ساخته شده از سویا (توفو و شیر سویا) راه ساده‌ای برای کاهش تولید چربی است. توصیه می‌شود که ۲۵ گرم پروتئین سویا در روز می‌تواند ۵-۶ درصد کلسترول بالایی خون را کاهش دهد؛ نکته: بعضی‌ها ممکن است هنگام خوردن سویا با مشکلات گوارشی مواجه شوند. ممکن است دچار بیرون روی، عده درد یا اسهال شوند. بنابراین قبل از گنجاندن این ماده‌ی غذایی فعال به رژیم غذایی‌تان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۱۳. سیر
ارزش غذایی بالا و طعم منحصر به فرد سیر، آن را به یکی از اجزاء اصلی آشپزخانه تبدیل کرده است. سویا مثل اشتهاآوری که به غذا می‌دهد

ما در عصر و فرهنگی زندگی می‌کنیم که مصرف قرص در آن بیداد می‌کند، بنابراین اصلا تمجیباور نیست که روش پیش‌فرض برای کاهش کلسترول، معمولا دارو است و نه راه طبیعی کاهش کلسترول. داروها همه جا به دسترس هستند. آنها موثر هستند و دستیابی به قرص مورد نظر زحمت زیادی ندارد. اما مطالعات نشان می‌دهند که برنامه‌ی غذایی و تغییر سبک زندگی می‌تواند به اندازه‌ی دارو یا حتی بیش‌تر از آن موثر باشد. به علاوه، این روش‌های طبیعی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند بدون این‌که عوارض جانبی داشته باشند. یکی از این راه‌کارها یا هر ۵ مورد را با هم به کار بگیرید تا سطح کلسترول خون‌تان بهبود یابد. تا به حال داروی کاهش دهنده‌ی کلسترول مصرف کرده‌اید؟ این تغییرات می‌تواند تاثیر دارو را افزایش دهد.

هدف نهایی: کلسترول کم‌تر از ۲۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر؛ ۱۰۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر یا کم‌تر برای ال‌دی‌ال یا کلسترول بد، و ۴۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر یا بیش‌تر برای اچ‌دی‌ال یا کلسترول خوب.

راه های طبیعی و گیاهی پائین آوردن کلسترول
در ادامه با ۴۰ راه طبیعی کاهش کلسترول بدون مصرف حتی یک قرص آشنا خواهید شد:

۱. ورزش کنید.
دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، شنا، ورزش تنیس، هوازی، رقص یا کیک‌بوکسینگ را امتحان کنید. مطالعات تایید می‌کنند که انجام روزانه‌ی فعالیت‌هایی که شدت متوسط دارند (بله، منظور ما ورزش کردن است) می‌تواند کلسترول را از ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش دهد. ورزش همچنین، سطح اچ‌دی‌ال یا کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. یک نکته‌ی دیگر: اگر تا کنون فعالیتی نداشته‌اید، برای شروع باید با یک پزشک مشورت کنید. در غیر این صورت، به توصیه‌ی انجمن ورزش آمریکا با ۲۰ دقیقه پیاده‌روی با سرعت متوسط در روز شروع کنید و کم‌کم این کار را به ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده‌روی در روز افزایش دهید. شش پیاده‌روی تند (کلاس‌های ایروبیکی و سافت تا هفت روز در هفته برسانید.

۲. وزن‌تان را کاهش دهید.
اگر درحال حاضر دو استراتژی اول را انجام می‌دهید، احتمالا عددی که روی ترازو نمایان می‌شود، رو به کاهش است. در غیر این صورت، یک برنامه‌ی هماهنگ را برای کاهش وزن شروع کنید زیرا مطالعات نشان می‌دهند که کاهش وزن حتی به اندازه‌ی ۵ تا ۱۰ کیلو به شدت سطح کلسترول را پائین می‌آورد. اضافه وزن ندرایند؛ پس تلاش کنید وزن‌تان را متعادل نگه دارید.

نکته: کلینیک مایو توصیه می‌کند برای این‌که موفقیت بلند مدت در برنامه‌ی کاهش وزن داشته باشید، بهتر است تغییراتی کوچک و پایدار داشته باشید. کم‌کم فعالیت روزانه‌تان را افزایش دهید یا برای خودتان غذای سالم از خانه بیاورید، به جای این‌که چیزی از بیرون بخرید. این روش‌ها همه موثر هستند.

۳. روی چربی‌های خوب تمرکز کنید.
کره، بادام زمینی، آجیل، روغن زیتون، و چربی موجود در ماهی، آووکادو، و غذاهای گیاهی مانند: مگ‌کم فعالیت روزانه‌تان را افزایش دهید حتی باعث کاهش آن می‌شوند. ایراد کار این است که برخی از این چربی‌های خوب کاری بالایی دارند، بنابراین به طور متعادل آنها را مصرف کنید. چربی‌ها را باید محدود یا حذف کنید؟ چربی‌های اشباع که باعث گرفتگی عروق می‌شوند (گوشت قرمز، کره) و چربی‌های ترانس (روغن‌های هیدروژنه). و به خاطر داشته باشید که بهتر است این چربی‌های ترانس مضر را با مکانه‌ی کوچک‌ی از چربی‌های خوب جایگزین کنید، نه با کره‌ی هیدرات‌ها.

۴. آجیل
آجیل ملو از چربی سالم اشباع نشده، پروتئین، فیبر، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان است. هر کسی باید کمی آجیل را در رژیم غذایی روزانه‌اش بگنجاند. بادام زمینی، گردو، فندق، بادام، پسته، گردو پی کان، و دیگر آجیل‌ها کلسترول خون را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان داده است که خوردن یک چهارم فنجان بادام در روز می‌تواند LDL (کلسترول بد) را تا ۴.۴ درصد کاهش دهد. علاوه بر این، شما می‌توانید بادام پودر را بدون روغن مصرف کنید. گردو حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. برای کاهش ۱۶ درصدی LDL خود گردو بخورید.

نکته: تمام آجیل‌ها پرکالی هستند، بنابراین برای کاهش کلسترول بالا از زیاده روی در مصرف آنها بپرهیزید.

۵. بلغور جو دو سر
جو به عنوان کاهنده‌ی سنتی کلسترول در نظر

از شکر شیرین تر است. این محلول را درون یک فنجان صاف کنید.

۳۵. ریشه‌ی کاسنی
ریشه‌ی کاسنی به عنوان یک افزودنی برای قهوه شهرت دارد. کاسنی که منبع فوق‌العاده‌ای از ویتامین ث، بتاکاروتن و آنتی اکسیدان است، به طرز شگفت‌انگیزی سطح کلسترل را متعادل می‌کند و از بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند. این گیاه سوخت و ساز طبیعی کلسترول بدن را تنظیم می‌کند، که از این طریق تولید بالای کلسترول LDL را کنترل می‌کند. می‌توان از آن به عنوان افزودنی یا جایگزین قهوه استفاده کرد. به عنوان روشی دیگر، برگ‌ها و غنچه‌های کاسنی را می‌توان به سالاد یا دیگر مواد غذایی اضافه کرد.

نکته: در دوران بارداری از مصرف محصولات حاوی کاسنی اجتناب کنید.

۳۶. ریواس
ریواس یک گیاه ضد کلسترول است که سوخت و ساز بدن را تسریع می‌کند و به خاطر محتوای فیبر بالا سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. آن را با حرارت غیرمستقیم بپزید. کمی شیریه افرا یا عسل به عنوان شیرین‌کننده به آن اضافه کنید. همچنین می‌توانید هل یا وانیل به آن اضافه کنید. بهتر است که از خوردن ریواس پس از یک وعده‌ی غذایی پر چرب مصرف کنید. برگ ریواس را نخورید، چون حاوی مواد شیمیایی سمی به نام اسید اگزالیک است.

پختن ریواس می‌تواند ظرفیت آنتی اکسیدانی و محتوای پلی فنول آن را افزایش دهد. در دوران بارداری از خوردن آن اجتناب کنید. راه طبیعی کاهش کلسترول ۳۷: کنگر فرنگی برگ‌کهای گیاه کنگر فرنگی حاوی نوع مخصوصی از ترکیب‌ها است که سیانرین نامیده می‌شود و تولید صفر را در کبد افزایش می‌دهد که به حذف سریع کلسترول از بدن منجر می‌شود. در نتیجه، دیواره‌های شریانی را لخته زدایی می‌کند. بنابراین، این گیاه در واقع سطح کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

۳۸. مارگارین
مارگارین غنی از ماده‌ای به نام استرول گیاهی است که به کاهش سطح LDL (کلسترول بد) کمک می‌کند. به مدت ۳ هفته یا بیشتر به طور منظم آن را مصرف کنید، تا سطح کلسترول‌تان را تا ۱۰٪ کاهش دهید. از آنجایی که مارگارین از روغن گیاهی به‌دست می‌آید، هیچ کلسترولی ندارد. می‌توان در پخت و پز از آن استفاده کرد. همچنین می‌توانید آن را روی نان شیرینی حلقوی یا نان تست بمالید.

نکته: این ماده‌ی خوراکی جذب بتاکاروتن را کاهش می‌دهد. از این رو، با خوردن هویج، فلفل قرمز شیرین، اسفناج و سبب زمینی شیرین فراوان این کمبود را برطرف کنید.

۳۹. زنجبیل

زنجبیل یک داروی گیاهی است که نه تنها به غذای شما طعم می‌دهد، بلکه منجر به کاهش کلسترول بالا می‌شود. شما می‌توانید چای زنجبیل بخورید که از گل‌درد جلوگیری و سطح کلسترول را نیز کنترل می‌کند. علاوه بر این، می‌توانید آن را هنگام آشپزی به غذای‌تان اضافه کنید.

۴۰. توت هاتثورن

توت هاتثورن به عنوان یک ماده‌ی نیروبخش قلب عمل می‌کند که کل سیستم گردش خون را تقویت می‌کند، و بنابراین، منجر به کاهش کلسترول بالا می‌شود. برگ‌ها، توت‌ها، گل‌های آن برای درمان مشکلات قلبی استفاده می‌شوند. شما باید سه بار در روز به هر شکلی که می‌توانید کپسول، پودر، یا تنتور آن را مصرف کنید. به منظور درست کردن تنتور، ۴ اونس از این توت را در یک چهارم لیتر براندی به مدت ۲ هفته بخیساید، و سپس آن را صاف کنید.

به طریقی دیگر، می‌توانید از آن چای هاتثورن درست کنید. برای درست کردن چای، ۲-۳ قاشق چایخوری توت را در آب داغ بپزید.

این درمان‌های خانگی تا حدود زیادی سطح کلسترول شما را کنترل خواهند کرد، اما به همان اندازه هم مهم است که برای گرفتن بهترین نتایج از آنها تغییراتی در سبک زندگی خود بدهید. باید که "رژیم غذایی سالم برای قلب" اتخاذ و میوه و سبزیجات تازه مصرف کنید.

وزن‌تان را در محدوده‌ی مناسب حفظ کنید. به شب با شام یک گیلاد آب انگور قرمز بخورید. در روز وعده‌های غذایی کوچک میل نکنید.

نابایدها
از سیگار کشیدن اجتناب کنید.
از غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده زیاد اجتناب کنید.
کره، مارگارین جامد، گوشت خوک، گوشت فراوری شده و چرب، چربی‌های لبنی مصرف نکنید.

کلسترول به دیواره‌های شریانی جلوگیری و از شریان‌ها در برابر لخته‌های خونی محافظت می‌کند. ویتامین‌ای موجود در آن شکل گیری پلاک‌ها را کنترل می‌کند، در نتیجه، خطر سکنه‌ی قلبی را کاهش می‌دهد. شما می‌توانید برگ‌های تازه‌ی اسفناج را به عنوان یک وعده‌ی غذایی مصرف کنید. فقط کافی است به مدت ۳ دقیقه آنها را در مایکروفر قرار دهید. کمی پنیر پارمزان به آن اضافه کنید. آن را با یک قرص کامل نان گندم بخورید. این خوراکی سالمی است که سطح کلسترول‌تان را کاهش می‌دهد.

۲۸. ماست
مصرف منظم یک فنجان ماست بدون افزودنی با داشتن یک سبک زندگی فعالانه می‌تواند سطح LDL (کلسترول بد) را تا ۴ درصد کاهش دهد. سویا این مسئله، ماست خطر کلی بیماری‌های قلبی را تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

۲۹. چغندر
چغندر سرشار از کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها است، که ساخت LDL را زیر نظر می‌گیرد و سطح کلسترول سالم را در بدن افزایش می‌دهد. همچنین شامل چندین مواد مغذی ضروری – فیبر، ویتامین ث، فولات، منگنز و پتاسیم – است که بیماری‌های مختلف را التیام می‌بخشد. یا آب چغندر را خالی بنوشید یا آن را با بعضی از آب میوه‌های تازه ترکیب کنید.

نکات: نوشیدن زیاد آب چغندر می‌تواند باعث تغییر رنگ موقت مدفوع و ادرار شود. چغندر مقدار زیادی اکزالات دارد که می‌تواند متبلور، و باعث مشکلات سنگی در بدن شود. آب چغندر می‌تواند دست‌ها و میز را رنگی کند، بنابراین هنگام تهیه‌ی آن از دستکش استفاده کنید.

۲۹. آواکادو
هرچند آواکادو هیچ کلسترول رژیمی ندارد، اما به طور مستقیم بر سطح کلسترول خون تاثیر می‌گذارد. این میوه‌ی کرم مانند پر از چند نوع ماده‌ی مغذی است و حاوی مقدار چشمگیری فیبر و چربی‌های مفید مثل اسید اولئیک است که چربی اشباع شده‌ی سالمی که سطح کلسترول نامالم را کاهش و سطح HDL (کلسترول خوب) را افزایش می‌دهد. این میوه را می‌توان به غذاهای مختلفی اضافه کرد. می‌توانید آن را با سس گواکاموله ترکیب کنید، در سالاد خرد کنید یا روی ساندویچ‌تان بگذارید.

نکته: آواکادو که سرشار از کالری و چربی است (۳۰۰ گرم چربی و ۳۰۰ کالری در هر آواکادو)، پس باید در مصرف آن حد اعتدال را رعایت کرد. را تا ۱۰٪ کاهش دهید. از آنجایی که مارگارین از روغن گیاهی به‌دست می‌آید، هیچ کلسترولی ندارد. می‌توان در پخت و پز از آن استفاده کرد. همچنین می‌توانید آن را روی نان شیرینی حلقوی یا نان تست بمالید.

نکته: این ماده‌ی خوراکی جذب بتاکاروتن را کاهش می‌دهد. از این رو، با خوردن هویج، فلفل قرمز شیرین، اسفناج و سبب زمینی شیرین فراوان این کمبود را برطرف کنید.

۳۰. انگور فرنگی

انگور فرنگی هندی محتوی میزان بالایی از ویتامین ث و سرشار از مواد معدنی است که می‌تواند با تعدادی از بیماری‌ها مقابله کند. این میوه یک آنتی اکسیدان قوی است که با کاهش ساخت کلسترول اضافی باعث تقویت عضلات قلب می‌شود، بنابراین، شریان‌ها و عروق خونی تمیز نگه می‌دارد. ۱ قاشق چایخوری پودر انگور فرنگی هندی را به یک لیوان آب گرم اضافه کنید و صبح با معده خالی از آن بنوشید.

۳۱. برنج قهوه‌ای

برنج قهوه‌ای سرشار از مواد معدنی، فیبر و ویتامین‌ها است. برای کاهش کلسترول بالا، برنج سفید را با برنج قهوه‌ای جایگزین کنید، سبب سوس آن حاوی روغن بسیار اشباع شده‌ای است که اشتقاق می‌شود. در حفظ تعداد سطح کلسترول ایفا می‌کند. یک فنجان برنج قهوه‌ای حاوی ۱۱ درصد فیبر است.

۳۲. خردل

خردل به ویژه خردل چینی خواص ضد التهابی دارد، و همچنین سرشار از سولفورافان، کلسیم، فیبر و ویتامین ث است که فشار خون و سطح کلسترول را تنظیم می‌دهد. خردل چینی سدیم کمی دارد، از این رو، سطح LDL را کاهش می‌دهد. برای کاهش سطح کلسترول تا ۱۵ درصد، نصف فنجان خردل چینی در روز مصرف کنید.

داروهای گیاهی برای کاهش کلسترول بالا
چای سبز
چای سبز ملو از ترکیبات آنتی‌اکسیدان است که می‌توانند سطح کلسترول را کاهش دهند چون این ترکیبات به خون کمک می‌کنند از ذرات کلسترولی LDL دربرابر اکسیده شدن جلوگیری کند. بنابراین، از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و رگ‌های خونی را شل می‌کند. یک فنجان چای سبز از هر سبزی یا میوه‌ی دیگری آنتی اکسیدان‌های بیشتری دارد. پس، هر روز از نوشیدن حداقل ۳ فنجان چای سبز لذت ببرید.

۳۴. ریشه‌ی شیرین بیان
۵ تا ۱۵ گرم عصاره‌ی شیرین بیان، سه بار در هفته، برای کم کردن سطح کلسترول بالا توصیه می‌شود. می‌توانید آن را به صورت چای بنوشید. ۱۵۰ میلی لیتر شیر/آب را در یک روغن داغ کن بجوشانید، سپس ۱ قاشق چایخوری ریشه‌ی شیرین بیان به آن اضافه کنید. گرما را کم کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه دم بکشد. شکر/عسل اضافه نکنید، چون خود شیرین بیان ۵۰٪

۲. کاهش استرس
استرس عامل به خودی خود می‌تواند فشار خون و عوارض ناشی از هایپرنتشن را افزایش دهد.
سبب کشیدن نیز فشار خون را افزایش می‌دهد. عدم مصرف سیگار یا ترک سیگار می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، وضعیت‌های قلبی خطرناک، و سایر بیماری‌ها را کاهش دهد.
۳. مصرف دارو
مصرف برخی داروهای خاص نیز می‌تواند

۲۲. بروکلی
علاوه بر این که بروکلی حاوی خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است، طیفی از مواد مغذی مثل کلسیم، پتاسیم، فیبر، منیزیم و ویتامین ث را نیز در بر می‌گیرد. فیبر درون بروکلی با اسیدهای صفراوی دستگاه گوارش ترکیب می‌شود و آن را از بدن دفع می‌کند. به این طریق، منجر به کاهش کلسترول بالا می‌شود. بنابراین، از طریق ریختن آن در سالاد یا سس، بروکلی را بخشی از رژیم غذایی خود قرار دهید.

نکته: آن را بیش از اندازه نپزید؛ در غیر این صورت، مواد مغذی مهم آن از بین خواهند رفت. بروکلی خام از بروکلی بخارپز فایده‌های کمتری دارد.

۲۳. شکلات
شکلات یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند است که سطح کلسترول HDL را حفظ می‌کند. فلاونول‌های کاکائو و استرول‌های گیاهی موجود در شکلات تلخ غیر شیری می‌تواند سطح کلسترول LDL را ۲-۵٪ کاهش دهد. فلاونوئیدهای موجود در شکلات از به هم چسبیدن پلاک‌های خون جلوگیری می‌کند و از لخته شدن خون در عروق جلوگیری می‌کند. هر روز حدود یک اونس شکلات مصرف کنید تا سطح کلسترول خود در بدن‌تان افزایش پیدا کند و از اکسیده شدن کلسترول بد جلوگیری کنید.

نکته: شکلاتی را انتخاب کنید که مزه تلخ و شیرین داشته باشد. شکلات شیری هیچ فلاونوئیدی ندارد.

۲۴. آب انگور قرمز
الکل می‌تواند سطح کلسترول HDL را ۵-۱۵ درصد افزایش دهد. آب انگور قرمز در کاهش سطح کلسترول سودمند است چون حاوی آنتی اکسیدان پلی فنول است. توصیه می‌شود که زنان در روز یک لیوان ۵ اونس آب انگور بنوشند، در حالی که مردان می‌توانند تا دو لیوان از این نوشیدنی مصرف کنند.

۲۴. آب انگور قرمز
الکل می‌تواند سطح کلسترول HDL را ۵-۱۵ درصد افزایش دهد. آب انگور قرمز در کاهش سطح کلسترول سودمند است چون حاوی آنتی اکسیدان پلی فنول است. توصیه می‌شود که زنان در روز یک لیوان ۵ اونس آب انگور بنوشند، در حالی که مردان می‌توانند تا دو لیوان از این نوشیدنی مصرف کنند.

این مغذی‌ترین غلای است که می‌تواند به کاهش کلسترول بالا خون و تری‌گلیسیرید کمک کند و سطح قند خون را در حد عادی نگه دارد. فیبری به نام بتا گلوکان، که در چو یا شیر موجود است، بسته به مصرف آن، سطح کلسترول را ۴ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. این یک جایگزین عالی برای گندم است. از این ماده‌ی غذایی سالم به شکل چپاتی و رشته فرنگی استفاده کنید.

۲۵. گوجه فرنگی
گوجه فرنگی منبع مهمی از لیکوپن است، آنتی اکسیدانی که به گوجه فرنگی رنگ قرمز می‌دهد. مصرف روزانه‌ی لیکوپن سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. مصرف آن راحت است، یا به صورت خام از آن بخورید یا آب گوجه فرنگی را سر بکشید.

نکته: پختن گوجه فرنگی با کمی روغن به بدن‌تان کمک می‌کند تا لیکوپن بیشتری جذب کند. به مصرف آن، سطح کلسترول را ۴ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. این یک جایگزین عالی برای گندم است. از این ماده‌ی غذایی سالم به شکل چپاتی و رشته فرنگی استفاده کنید.

۲۶. تخم کنان
دانه‌های کنان حاوی لیگنان فراوان است که کلسترول خون را کاهش می‌دهد، باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود، و بیماری‌های قلبی را از ما دور نگه می‌دارد. کنان پر از فیبر و اسیدهای چرب امگا۳ است، که تولید و جذب کلسترول را کنترل می‌کند. خیلی راحت دانه‌های کنان را با آب بخورید تا سطح LDL را کاهش بدهید.

۲۷. اسفناج
اسفناج لوتین فراوانی دارد که از چسبیدن دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بالا داشته باشند. آدم‌ها باید دست‌کم ۵ روز در هفته فعالیت بدنی انجام دهند.

۲. کاهش استرس
استرس عامل به خودی خود می‌تواند فشار خون و عوارض ناشی از هایپرنتشن را افزایش دهد.
سبب کشیدن نیز فشار خون را افزایش می‌دهد. عدم مصرف سیگار یا ترک سیگار می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا، وضعیت‌های قلبی خطرناک، و سایر بیماری‌ها را کاهش دهد.
۳. مصرف دارو
مصرف برخی داروهای خاص نیز می‌تواند

سیر نقش مهمی در درمان بسیاری از بیماری‌ها ایفا می‌کند. خواص ضد لخته شدن خون و گورگد موجود در سیر سطح کلسترول را متعادل نگه می‌دارد و تشکیل پلاک در عروق خونی را کاهش می‌دهد و از لخته شدنی که می‌تواند به سکنه قلبی منجر شود جلوگیری می‌کند. سیر خام تازه پوست کنده شده را بر روی سالاد، دال(لپه)، رسام(غذای هندی)، پیتزا، یا سوپ رنده به عنوان روشی جایگزین می‌توانید هر روز ۲-۴ جبه سیر را با آب مصرف کنید.

۱۴. زردچوبه
زردچوبه دارای خواص شفا دهنده‌ی عالی زخم است. این ماده همچنین سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد؛ از این رو، می‌تواند ساخت پلاک در دیواره‌های عروق را متوقف کند. زردچوبه ممکن است کلسترول خون را پائین بیاورد. افزودن کمی پودر زردچوبه به کاری و سبزیجات در هنگام آشپزی یکی از بهترین راه‌های کاهش دوز روزانه‌ی مناسبی از این گیاه قدرتمند است. به عنوان روشی جایگزین، یک و نیم قاشق غذاخوری آب را با سه چهارم قاشق چایخوری زردچوبه و ۲ قاشق غذاخوری بادامچین پخته‌ی کوبیده مخلوط کنید. حالا، این خمیر را روی یک نان گندم بمالید و بعد از وعده‌های غذایی مصرف کنید.

۱۵. بادامجان
بادامجان یکی از سبزیجات مناسب و در دسترس است که حاوی مقدار فراوانی فیبر رژیمی، پتاسیم، ویتامین ب و ب۶، منگنز، نیاسین، فولات و بسیاری از مواد مغذی دیگر است که سطح کلسترول خون را ثابت نگه می‌دارند. بادامجان حاوی ناسونین نیز هست، جاذب رادیکال آزادی که جریان خون را از طریق شل کردن دیواره‌های رگ‌های خونی بهبود می‌بخشد. برای کاهش کلسترول مضر LDL از بدن‌تان، بادامجان را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. بادامجان را به هر شکلی می‌توان مصرف کرد، شکم پر، خوابانده شده در مایعات، کبابی، پودر، یا سرخ کرده.

به عنوان یک روش جایگزین، می‌توانید برای کاهش کلسترول بالا با بادامجان را بنوشید. نکته: کسانی که مبتلا به بیماری صفرا یا کلیه هستند باید از خوردن بادامجان اجتناب کنند، چون حاوی اکسالیات است.

کسانی که مشکل اسیدیته دارند باید از مصرف آن اجتناب کنند. اگر شما دارای مزاج صفراوی هستید، از خوردن آن اجتناب کنید. به غذا اضافه کنید. روزانه دست کم یک تا دو قاشق غذاخوری از این روغن مصرف کنید.

نکته: روغن نارگیل فراوری یا تصفیه شده استروئیدی نامیده می‌شوند، جذب آن را کاهش می‌دهند؛ استروئول که از غذاهای چربی که مصرف

۱۷. دانه‌ی شنبليله
دانه شنبليله سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، منلیوم، منگنز و روی است. همچنین حاوی مقدار مناسبی از ویتامین‌های ب، و ث است. اجزاء موجود در دانه شنبليله ممکن است آنتی‌اکسیدانی نامیده می‌شوند، جذب هنگام خوردن سویا با مشکلات گوارشی مواجه شوند. ممکن است دچار بیرون روی، عده درد یا اسهال شوند. بنابراین قبل از گنجاندن این ماده‌ی غذایی فعال به رژیم غذایی‌تان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۱۷. دانه‌ی شنبليله
دانه شنبليله سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، منلیوم، منگنز و روی است. همچنین حاوی مقدار مناسبی از ویتامین‌های ب، و ث است. اجزاء موجود در دانه شنبليله ممکن است آنتی‌اکسیدانی نامیده می‌شوند، جذب هنگام خوردن سویا با مشکلات گوارشی مواجه شوند. ممکن است دچار بیرون روی، عده درد یا اسهال شوند. بنابراین قبل از گنجاندن این ماده‌ی غذایی فعال به رژیم غذایی‌تان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۱۷. دانه‌ی شنبليله
دانه شنبليله سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، منلیوم، منگنز و روی است. همچنین حاوی مقدار مناسبی از ویتامین‌های ب، و ث است. اجزاء موجود در دانه شنبليله ممکن است آنتی‌اکسیدانی نامیده می‌شوند، جذب هنگام خوردن سویا با مشکلات گوارشی مواجه شوند. ممکن است دچار بیرون روی، عده درد یا اسهال شوند. بنابراین قبل از گنجاندن این ماده‌ی غذایی فعال به رژیم غذایی‌تان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

۱۷. دانه‌ی شنبليله
دانه شنبليله سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم، آهن، کلسیم، منلیوم، منگنز و روی است. همچنین حاوی مقدار مناسبی از ویتامین‌های ب، و ث است. اجزاء موجود در دانه شنبليله ممکن است آنتی‌اکسیدانی نامیده می‌شوند، جذب هنگام خوردن سویا با مشکلات گوارشی مواجه شوند. ممکن است دچار بیرون روی، عده درد یا اسهال شوند. بنابراین قبل از گنجاندن این ماده‌ی غذایی فعال به رژیم غذایی‌تان با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

بسیاری از آن‌ها از این حقیقت خبر ندارند. فشار خون بالا یا هایپرنتشن عامل خطر اصلی ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله سکته مغزی، حمله‌ی قلبی، نارسایی قلبی، و آنوریسم شناخته می‌شود.

جهت حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به این وضعیت‌های خطرناک باید فشار خون را تحت کنترل در آوریم.

در این مقاله، توضیحاتی را درباره‌ی علت‌های افزایش فشار خون، نحوه‌ی تشخیص آن، و

بسیاری از آن‌ها از این حقیقت خبر ندارند. فشار خون بالا یا هایپرنتشن عامل خطر اصلی ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله سکته مغزی، حمله‌ی قلبی، نارسایی قلبی، و آنوریسم شناخته می‌شود.

جهت حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به این وضعیت‌های خطرناک باید فشار خون را تحت کنترل در آوریم.

در این مقاله، توضیحاتی را درباره‌ی علت‌های افزایش فشار خون، نحوه‌ی تشخیص آن، و



مریم ابراهیم وند، فیلمساز ایرانی به ۱۰ سال زندان محکوم شد



به گزارش هرانا او ادریهشت اسمال در اعتراض به «تداوم بازداشت و پلاکلیفی»، «عدم برخورداری از حق داشتن وکیل»، «عدم اجازه مطالعه پرونده» و «خالد نهایی امنیت در روند رسیدگی» برای ۲۰ روز اعتصاب غذا کرد.

بنابر گزارش هرانا، «او شنبه ۲۸ شهریور اسمال، با خوردن قرص در بند زنان زندان اوین اقدام به خودکشی کرد و پس از انتقال به بیمارستان لقمان تهران یک روز بعد به زندان اوین بازگردانده شد».

مریم ابراهیم وند در انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۳۹۶ نیز داوطلب نامزدی در انتخابات شده بود.

پیش از این شماری دیگر از کارگردانان ایرانی از جمله محمد رسول‌اف و جعفر پناهی نیز به زندان محکوم شده بودند.

پروانه ساخت داشتند. او برای توهین به رئیس‌جمهور به یک سال و برای نشر اکاذیب علیه سپاه پاسداران انقلاب اسلامی به دو سال حبس دیگر محکوم شده است.

صدای نشر اکاذیب علیه سپاه انتشار یک پست در صفحه شخصی مریم ابراهیم وند در اینستاگرام در نظر گرفته شده است که در آن جا او نوشته بود «فتا‌های سپاه باعث افزایش فشار به جوانان و تشویق آنها به مهاجرت به خارج از کشور شده است».

مریم ابراهیم وند پیشتر در دادگاه انقلاب هم به اتهام «تبلیغ علیه نظام» به ۶ ماه حبس محکوم شده بود.

مریم ابراهیم وند دوران بازداشت خود را در بند دو الف سپاه پاسداران گذرانده بود و هم اینکه در زندان قرچک ورامین محبوس است.

یک نهاد ناظر بر وضعیت حقوق بشر در ایران می‌گوید مریم ابراهیم وند، نویسنده، کارگردان و تهیه‌کننده سینما که از تیرماه ۹۷ در بند زنان زندان اوین در بازداشت به سر می‌برد، در دادگاه کارکنان دولت به ۱۰ سال و ۶ ماه حبس تعزیری محکوم شد.

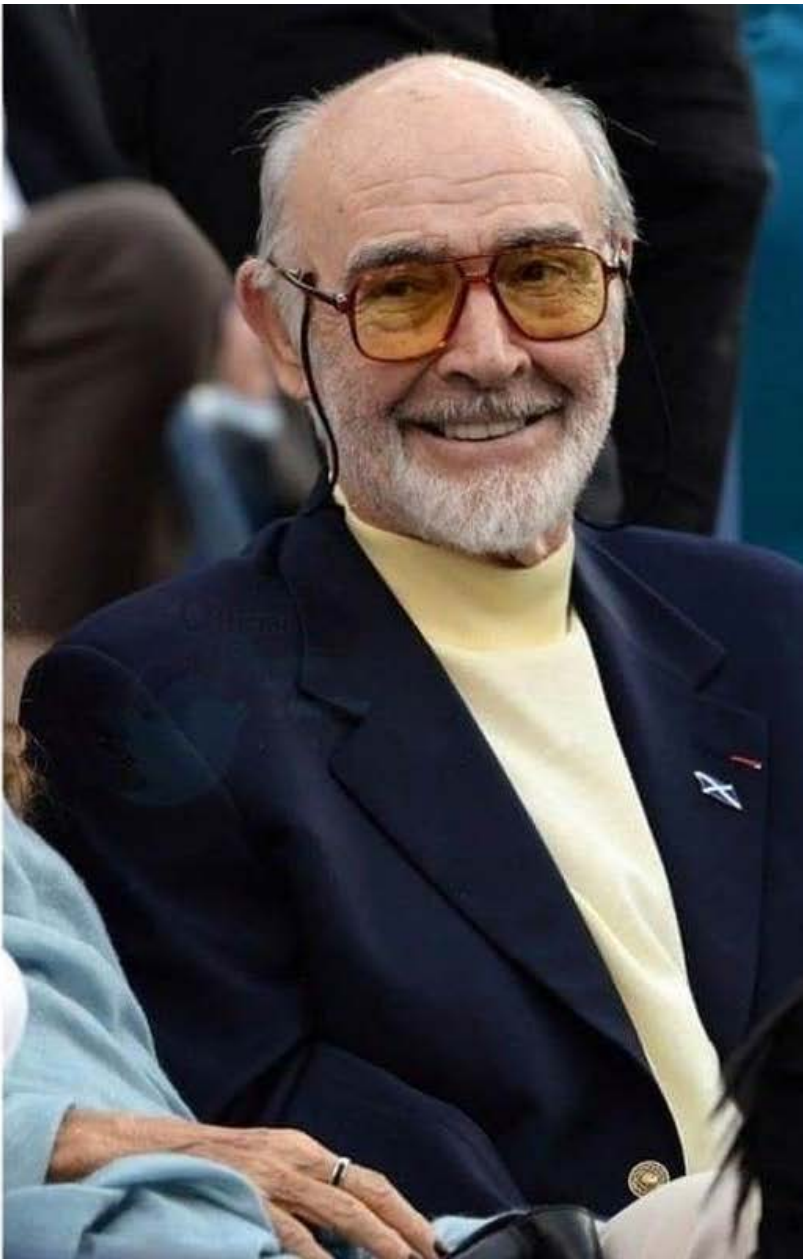
هرانا و بسیا‌ت مجموعه فعالان حقوق بشر در ایران با انتشار این خبر اعلام کرد در صورت تایید این حکم در مرحله تجدیدنظر، ۷ سال این حکم قابل اجرا است.

مریم ابراهیم وند به اتهام «ساخت فیلم مبتذل» به هفت سال زندان محکوم شده است.

تهیه فیلم «پاسون دختران» درباره مسئله تجاوز به دختران در ایران و همچنین تهیه فیلم «۲۴ سپتامبر» که روایتی از حادثه منا در عر‌ستان است، از مصادیق این اتهام عنوان شده است. هر دو فیلم

یوسف لطیف پور

درگذشت شون کانری؛ دو صفر هفتی که نمی‌خواست سلطان باشد



«تهیه» درباره رفتار سادیستی با نظامیان زندانی شده در قرارگاهی در لیبی است که در آن، راج‌ترین شکنجه، وادار کردن زندانیان به بالا رفتن از تپه‌ای شنی در وسط گرمای غیرقابل تحمل روز است. فیلم تصویری می‌خکوب کننده از آزار جسمی، شورش و روابط آدم‌ها در محیط بسته کارهای مشترک دیگر کاری با لومت که به کارنامه او هويت تازه‌ای اضافه کرد شامل فیلمی در ژانر سرت «هوا‌های اندرسن»، ۱۹۷۱، نقش پیچیده مامور پلیسی که متهمی در حین بازجویی زیر دستش کشته می‌شود در فیلم غیرمتعارف «هانت» (۱۹۷۳) و نقش کوتاه اما فراموش نشدنی در «قتل در قطار سریع‌السیر شرق» (۱۹۷۴) می‌شود.

از نیمه دوم دهه هفتاد تا نیمه دهه بعد، کانری با این که حضوری مداوم در سینما داشت اما کیفیت فیلم‌هایش سیری نزولی داشتند. از محدود استثنائات، درام کوهنوردی «پنج روز یک تابستان» (فرز زین‌مان، ۱۹۸۲) بود. در این فاصله، «هرگز نگو هرگز» (ایروین کرشنر، ۱۹۸۳) آخرین باری بود که کانری به عنوان جیمز باند ایفای نقش کرد. مهم‌ترین نقش دهه ۱۹۸۰ کانری بازی در فیلم «نام گل سرخ» (ژان ژاک آنو، ۱۹۸۶) فیلمی بر اساس رمان مشهوری به همین نام نوشته امیروئو آگو، که در آن شخصیت اصلی (ولیم)، با بازی کانری) کشیشی است که معمایی چند قتل در کلیسایی در شمال ایتالیا را حل می‌کند.

جیم ماولن در «تسخیرناپذیرها» (برایان دی‌پالما، ۱۹۸۷) و پدر ایندیانا جونز در «ایندیانا جونز و آخرین جنگ صلیبی» (استیون اسپیلبرگ، ۱۹۸۹) ارزش‌های پیرشدنی سیمای این بازیگر را ثابت

گذاشته وقتی بعد از سال‌ها جدا افتادن از محبوبش ماریان دوباره او را می‌بیند و با این سوال او مواجه می‌شود که این همه سال چرا نامه ننوشتی، صادقانه جواب می‌دهد: «سواد نداشتم».

کانری اولین بار در ۱۹۵۴ بدون ذکر نامش در عنوان‌بندی در نقش گزرا در یک فیلم ظاهر شد، اما در نقش کوتاهی در فیلم کلاسیک بریتانیایی «رانندگان دوزخ» (۱۹۵۷) به یادماندنی‌تر بود. او در «دربی اوکیل و مردمان کوچک» (۱۹۵۹)، اولین فیلم آمریکایی‌اش که توسط والت دیزنی تهیه شد،

سه سال بعد، انتخاب شدنش برای بازی در نقش جیمز باند، مامور مخفی M۱۶ در داستان‌های این فیلمینگ، زندگی‌اش را تغییر داد.

اولین فیلم این مجموعه، «دکتر نو» (ترنس یانگ، ۱۹۶۲)، ترکیب فریبنده‌ای بود از سکس، خشونت، فانتزی پاپ‌آرت و تکنولوژی‌های نو که مسیر آینده سینما را تا حد زیادی تحت تأثیر قرار داد. بعد از «دکتر نو»، کانری در پنج فیلم دیگر از این مجموعه بازی کرد، از جمله فیلمی که احتمالاً درخشان‌ترین نمونه تخیل و ظرافت در فانتزی و داستان‌گویی به دنیای باند است، یعنی «کلد‌فینگر» (در ایران: پنجه طلایی) که در سال ۱۹۶۴ به نمایش درآمد.

کانری امید داشت که بازی‌اش در فیلم «مارنی» (۱۹۶۴)، ساخته آل‌فرد هیچ‌کاک، نشان بدهد که خارج از دنیای باند هم چیزی برای ارائه دارد، اما در عمل موفقیت نه چندان پربرنگ فیلم و عدم تناسب سبک بازی کانری با دنیای هیچ‌کاک به او اجازه نداد تا از «مارنی» جریانی تازه در کارنامه‌اش بسازد.

در واقع جریان متمایزی که در کارنامه او آغاز شد با فیلمی رخ داد که بدون رنگ و به صورت سیاه‌وسفید و بدون هنرپیشه زن و با داستانی سخت و آزاردهنده ساخته شد. این فیلم، «تهیه» (۱۹۶۵)، که چه بسا بهترین نقش‌آفرینی کانری باشد، یکی از چند فیلمی بود که کانری برای

کارگردان نیپورکی، سیدنی لومت، بازی کرد.

شون کانری، هنرپیشه بریتانیایی که به عنوان اولین بازیگری که در نقش جیمز باند ظاهر شد، در ۹۰ سالگی درگذشت.

او که در بیش از شصت فیلم ظاهر شد، به خاطر هویت سینمایی‌ای که برآمده از ظاهر و صدای گیرا و مردانه‌اش بود به عنوان یک «سمبل سکس» و «یکی از جذاب‌ترین مردان تاریخ سینما» شناخته می‌شد.

شون کانری، با قد بلند، ابروهای کشیده، نگاه نافذ به همان اندازه که روی پرده مسحور کننده بود در زندگی واقعی هم جاذبه داشت و جزو معدود ستاره‌هایی بود که هم در دوره جوانی شهرت داشت و هم موفق شد این شهرت و محبوبیت را به نوعی دیگر در دهه شصت و هفتم زندگی‌اش تکرار کند.

او که در شهر ادینبورو، پایتخت اسکاتلند، به دنیا آمد، سال‌ها بود دور از رسانه‌ها در جزایر باهاما زندگی می‌کرد و برای بیماری عنوان‌نشده‌ای تحت مراقبت بود، برای همین در سال ۲۰۱۴ و در جریان همه‌پرسی استقلال اسکاتلند از بریتانیا، کانری با این که به عنوان یکی از مدافعان سرسخت استقلال شناخته می‌شد در انتظار عمومی ظاهر نشد و در کارزار استقلال‌طلبان نقش نداشت.

شون کانری که در نوچوانی شیرفروش بود، بعد از رسیدن به دوره جوانی‌اش باید بین فوتبال و بازیگری به عنوان حرفه و راه آینده‌اش دست به انتخاب می‌زد، منتهی چون در آغاز بیست سالگی‌اش برای فوتبال کمی دیر بود، بازیگری را برگزید.

اولین راهنمایی‌ای که برای بازیگر شدن گرفت انگار سبک‌بنای شخصیت سینمایی شون کانری را گذاشت. کسی به او گفت بازیگری در خودش کمی تناقض دارد و او باید مثل کسی باشد که هم در معدن کار می‌کند و هم مارسل پروست می‌خواند.

این تناقضی است که به بسیاری از نقش‌های فیلم‌هایش کانری رگه‌هایی از اصالت می‌دهد. مثلاً در یکی از بهترین فیلم‌هایش، «اربین و ماریان» (۱۹۷۶)، او در نقش رابین هود یا به سن

شون کانری، هنرپیشه بریتانیایی که به عنوان اولین بازیگری که در نقش جیمز باند ظاهر شد، در ۹۰ سالگی درگذشت.

او که در بیش از شصت فیلم ظاهر شد، به خاطر هویت سینمایی‌ای که برآمده از ظاهر و صدای گیرا و مردانه‌اش بود به عنوان یک «سمبل سکس» و «یکی از جذاب‌ترین مردان تاریخ سینما» شناخته می‌شد.

شون کانری، با قد بلند، ابروهای کشیده، نگاه نافذ به همان اندازه که روی پرده مسحور کننده بود در زندگی واقعی هم جاذبه داشت و جزو معدود ستاره‌هایی بود که هم در دوره جوانی شهرت داشت و هم موفق شد این شهرت و محبوبیت را به نوعی دیگر در دهه شصت و هفتم زندگی‌اش تکرار کند.

او که در شهر ادینبورو، پایتخت اسکاتلند، به دنیا آمد، سال‌ها بود دور از رسانه‌ها در جزایر باهاما زندگی می‌کرد و برای بیماری عنوان‌نشده‌ای تحت مراقبت بود، برای همین در سال ۲۰۱۴ و در جریان همه‌پرسی استقلال اسکاتلند از بریتانیا، کانری با این که به عنوان یکی از مدافعان سرسخت استقلال شناخته می‌شد در انتظار عمومی ظاهر نشد و در کارزار استقلال‌طلبان نقش نداشت.

شون کانری که در نوچوانی شیرفروش بود، بعد از رسیدن به دوره جوانی‌اش باید بین فوتبال و بازیگری به عنوان حرفه و راه آینده‌اش دست به انتخاب می‌زد، منتهی چون در آغاز بیست سالگی‌اش برای فوتبال کمی دیر بود، بازیگری را برگزید.

اولین راهنمایی‌ای که برای بازیگر شدن گرفت انگار سبک‌بنای شخصیت سینمایی شون کانری را گذاشت. کسی به او گفت بازیگری در خودش کمی تناقض دارد و او باید مثل کسی باشد که هم در معدن کار می‌کند و هم مارسل پروست می‌خواند.

این تناقضی است که به بسیاری از نقش‌های فیلم‌هایش کانری رگه‌هایی از اصالت می‌دهد. مثلاً در یکی از بهترین فیلم‌هایش، «اربین و ماریان» (۱۹۷۶)، او در نقش رابین هود یا به سن

ورود جان کری به دنیای فیلم و سینما دیپلمات ارشد آمریکایی تهیه‌کننده می‌شود

و سینما به ویژه از دوران دانشجویی بیگانه نیست؛ یک عاشق فیلم که آثار فدریکو فلینی را بارها دیده و با دوربین‌های ۱۶ و سوپر۸ هم فیلم گرفته است. از دیگر فعالیت‌های کری در دنیای سرگرمی می‌توان به همکاری با جرارد باتلر در تولید مستند «شنا خلاف رود: جنگ طولانی جان کری»، دیدار با مدیران استودیوهای هالیوود در ۲۰۱۶ برای تولید فیلم‌های تبلیغاتی و البته مشارکت با شرکت فیلمسازی لئوناردو دی‌کاپریو اشاره کرد.

کری درباره تسلط خود به فیلم و سینما هم چنین گفت: «من هم مثل خیلی‌ها بازیگران را می‌شناسم و می‌توانم فیلم‌هایشان را نام ببرم اما تفاوت فیلم خوب و بد را هم می‌دانم. فقط نمی‌دانم چرا این اندازه فیلم بد ساخته می‌شود و اصلاً چگونه برخی از این پروژه‌ها برای تولید چراغ سبز می‌گیرند».

تازه‌ترین سرگرمی این سیاستمدار و دیپلمات پیشین آمریکایی کمک به ساختن محتواهای ارزشمند در دنیای سرگرمی از جمله مسائل مربوط به محیط زیست است.

فینگرپرینت کاننت در آمریکا، هند و فرانسه هم دفتر دارد و در تولید فیلم‌های داستانی، مجموعه‌های مستند و سریال فعالیت می‌کند.

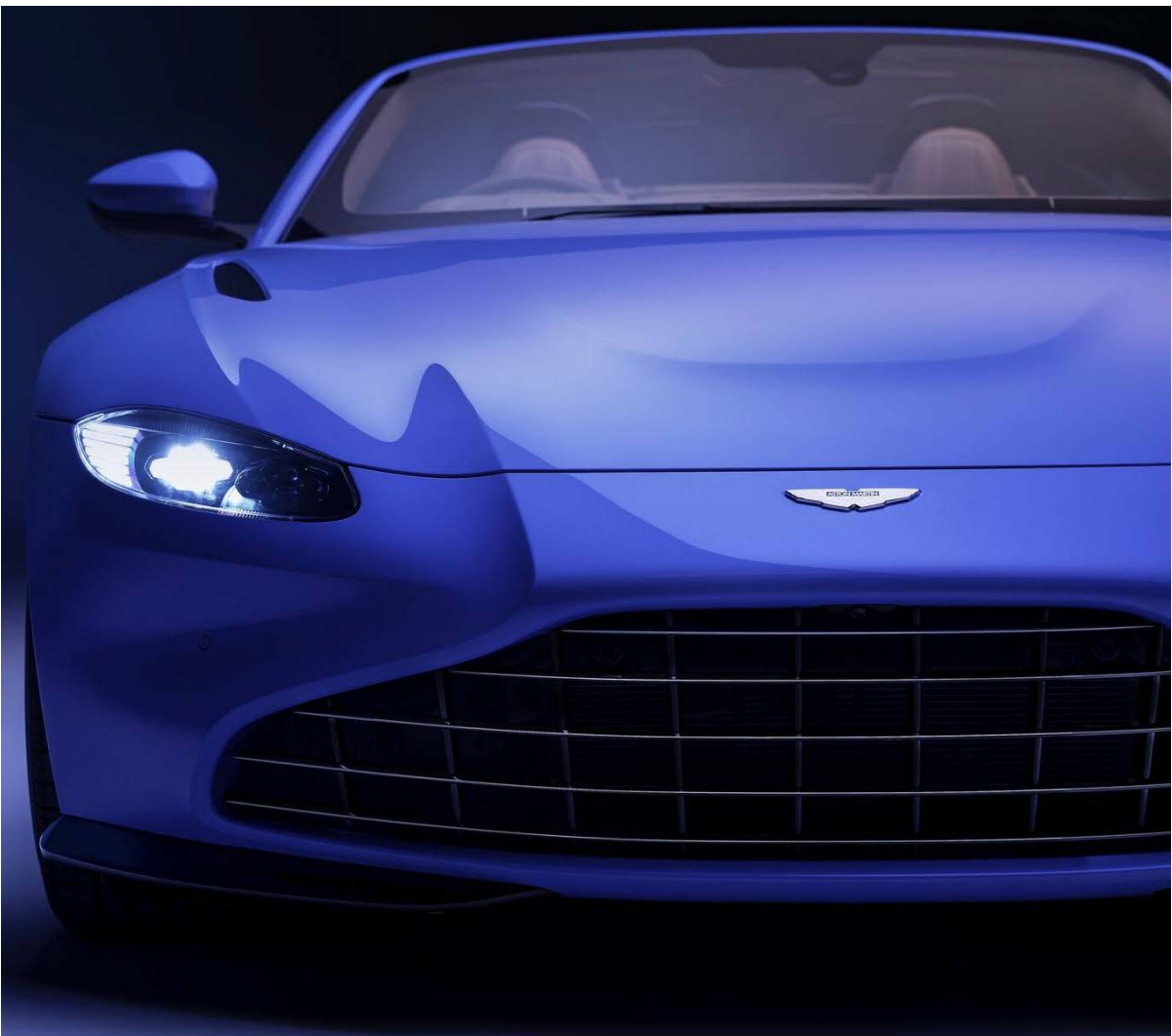


جان کری که در دومین دولت باراک اوباما وزیر امور خارجه آمریکا بود، در مقام مشاور ارشد و تهیه‌کننده اجرایی به یک شرکت فیلمسازی بریتانیایی پیوست. دیپلمات و سیاستمدار ۷۶ ساله آمریکایی چند سال بازنشستگی از دنیای سیاست دعوت مدیران شرکت فینگرپرینت کاننت را پذیرفت تا در مقام مشاور ارشد و تهیه‌کننده اجرایی (مدیر تولید) در تولید برنامه‌های تلویزیونی و ارتباطات در تماس بودم و متعقد یک هماهنگی ویژه میان سیاست و فیلم ساختن وجود دارد. شما در این دو دنیا می‌کوشید مردم را ترغیب کنید تأثیر بگذارند یا از آنها بخواهید کاری بکنند و نسبت به چیزی واکنش نشان بدهند.»

او که این روزها در بوستن زندگی می‌کند، با فیلم



کمک بنز به آستون مارتین



تسلا برای حفظ این فاصله برنامه‌های متعددی را آغاز کرده است. از جمله کارخانه بزرگی در چین تأسیس کرده و مشغول ساخت کارخانه دیگری در آلمان است. همچنین قرار است در چند سال آینده مجموعه‌ای از مدل‌های جدید به بازار عرضه کند. با این حال فاصله تسلا با رقیبانش رو به کاهش است.

خودروسازان دیگر میلیاردها دلار در ساخت ماشین‌های الکتریکی سرمایه‌گذاری کرده‌اند و با تمام توان در تلاشند تا خود را به تسلا برسانند.

با وجود این آمار امیدوارکننده، تحلیلگران همچنان نسبت به آینده این شرکت تردید دارند. تسلا اکنون با ارزش‌ترین خودروساز جهان در بازار بورس است. این در حالی است که تولیدش نسبت به شرکت‌های دیگر نظیر تویوتا و فولکس‌واگن بسیار ناچیز است.

بخشی از محبوبیت تسلا به خاطر این است که این شرکت زودتر از همه تولید ماشین‌های الکتریکی را آغاز کرد و اکنون هم در ساخت باتری و هم در تولید نرم‌افزار از دیگران جلوتر است.

تسلا اعلام کرده که با وجود کسادى بازار به خاطر وپروس کرونا، برای پنجمین دوره مالی متوالی سود کرده و رکورد تازه‌ای از فروش ثبت کرده است. تسلا تنها ۳۸۰ هزار دستگاه بوده که در برابر درآمد تسلا در سه ماه تابستان هشت میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار اعلام شده و فروش ۵۴ درصد افزایش یافته است. این شرکت در این مدت ۱۴۵ هزار و ۳۶ دستگاه ماشین فروخته و می‌گوید همچنان امیدوار است که بتواند تا پایان سال جاری بیش از ۵۰۰ هزار دستگاه ماشین بفروشد.

لوکس کره‌ای



این ماشین از موتورهای چهار و شش سیلندر مدل‌های دیگر شرکت استفاده می‌کند. هیوندای شرکت جنسیس را در سال ۲۰۱۵ به عنوان یک مارک مستقل و با تمرکز بر بازار آمریکای شمالی تأسیس کرد. علاوه بر GV70، جنسیس سه مدل سدان و یک شاسی‌بلند بزرگ‌تر هم می‌فروشد. اولین مدل الکتریکی جنسیس هم قرار است سال آینده رونمایی شود. در پنج سال گذشته واکنش خریداران و منتقدان

شده تا ظاهر ماشین اسپرت‌تر باشد. طراحان جنسیس داخل ماشین را ساده و متفاوت از ماشین‌های آلمانی طراحی کرده‌اند. برای لوکس‌تر شدن ماشین، بیشتر بخش‌های اتاق با روکش چرم پوشیده شده و قطعات و دستگیره‌ها آب‌کروم‌کاری شده است.

GV70 را می‌توان در دو مدل اسپرت و لوکس سفارش داد. جنسیس هنوز اطلاعات کامل فنی ماشین را منتشر نکرده، اما به احتمال زیاد

جنسیس، سازنده خودروهای لوکس هیوندای، از مدل جدید خود GV70 رونمایی کرد. این ماشین دومین شاسی‌بلند جنسیس است و با هدف رقابت با مدل‌های لوکس آلمانی و ژاپنی از سال آینده به بازار عرضه خواهد شد.

مانند مدل‌های دیگر جنسیس، GV70 جلونچرهای دوزنق‌های دارد و چراغ‌های جلو با یک خط به دو قسمت تقسیم شده است. سقف ماشین با شیبی نرم به بخش عقب خودرو وصل

رونمایی از اولین گوشی جان سخت با دوربین دید در شب



مگایکسیل هم برای گوشی یادشده در نظر گرفته شده است. تراشه مدیاتک جی ۸۰ ۸ گیگابایت رم و ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی از جمله مزایای دیگر این گوشی است.

گوشی یادشده دارای نمایشگر ۶.۲۲ اینچی با دقت ۱۵۲۰ در ۷۲۰ پیکسل است. شرکت دوگی چینی اعلام کرده که تحویل این گوشی به مشتریان در سایر کشورها حدود یک ماه به طول می‌انجامد.

عامل اندروید ۱۰ است. دوربین دید در شب این گوشی مبتنی بر استفاده از حسگر IMX۳۵۰ سونی بوده و برای افزایش کیفیت عکس‌ها چهار چراغ ال ای دی نیز به آن افزوده شده است. شرکت سازنده مدعی است این دوربین در تاریکی کامل هم قادر به عکاسی است.

دقت دوربین دیگر پشتی این گوشی ۴۸ مگاپیکسل است. همچنین یک دوربین سلفی ۱۶ مگاپیکسل هم برای عکاسی در شب این گوشی

شرکت دوگی از عرضه گوشی اس ۹۶ پرو خبر داده که یک گوشی جان سخت دارای دوربین مادون قرمز است. قیمت این گوشی ۲۳۰ دلار است. این گوشی که پیش فروش آن آغاز شده، دارای دوربین دید در شب با دقت ۲۰ مگاپیکسل است و از جمله مزایای آن یک باتری قدرتمند ۶۳۵۰ مگاپیکسل است. گوشی یادشده همچنین با گارانتی ۱۸ ماهه عرضه می‌شود و دارای سیستم

نهایت بوگاتی



درد که در سرعت‌های بالا بیرون می‌آید تا هوا با مزاحمت کمتری از روی ماشین عبور کند. بوگاتی هنوز تصمیمی برای ساخت بولید نگرفته و می‌گوید هدف از ساخت آن نمایش فن‌آوری‌هایی است که در آینده در مدل‌های بوگاتی ارائه خواهد شد.

بوگاتی بخشی از گروه خودروسازی فولکس‌واگن است و برخی رسانه‌ها گزارش داده‌اند که کارخانه آلمانی می‌خواهد این شرکت را بفروشد.

قدرت موتور ۱۶ سیلندر ماشین هم از ۱۵۰۰ اسب بخار به ۱۸۵۰ اسب بخار افزایش یافته است. تمرکز طراحان بوگاتی افزایش فشار عمودی هوا بر ماشین بوده تا ماشین در سرعت‌های بالا از زمین جدا نشود.

بوگاتی می‌گوید که باله عقب بولید در سرعت ۳۲۰ کیلومتر در ساعت ۱۸۰۰ کیلوگرم فشار تولید می‌کند.

در بخشی از سقف هم حباب‌های لاستیکی قرار

است و مجوز رانندگی در جاده‌های عمومی را ندارد. بوگاتی می‌گوید شبیه‌سازی‌های کامپیوتری نشان داده که سرعت بولید تنها در ۱/۲ ثانیه از صفر به ۱۰۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد. ماشین برای رسیدن به سرعت ۵۰۰ کیلومتر در ساعت بیست ثانیه زمان نیاز دارد.

ماشین با قطعاتی از فیبر کربن و آلایژ تیتانیوم ساخته شده و وزنش تنها ۱۲۴۰ کیلوگرم است.

بوگاتی از کانسپت جدیدی رونمایی کرده که به گفته کارخانه سرعتش بیش از ۵۰۰ کیلومتر در ساعت است. نام این کانسپت بولید (Bolide) است؛ اصطلاحی فرانسوی که برای ماشین‌های سریع به کار می‌رود. ماشین براساس مدل شیرون کارخانه ساخته شده، اما بدنه آن کاملاً از نو طراحی شده و موتورش هم تقویت شده است. این ماشین مختص رانندگی در پیست اتومبیلرانی

آینده مینی



مینی می‌گوید در چند سال آینده ترکیب مدل‌های خود را تغییر خواهد داد و یک مدل الکتریکی و یک شاسی‌بلند کوچک به بازار عرضه خواهد کرد. هر دو مدل جدید مینی از سال ۲۰۲۳ با مشارکت کارخانه چینی گریت‌وال تولید و از چین به سراسر جهان صادر خواهد شد.

کارخانه انگلیسی اولین مدل الکتریکی خود را امسال به بازار عرضه کرده است. مینی که زیرمجموعه بامو است، در ساخت این ماشین از فن‌آوری کارخانه آلمانی استفاده کرد.

نسل بعدی مدل الکتریکی مینی هم قرار است بر روی پلتفرمی ساخته شود که بامو با مشارکت شریک چینی‌اش، گریت‌وال طراحی کرده است.

درباره شاسی‌بلند کوچکی که مینی قرار است دو سال دیگر به بازار عرضه کند جزئیات زیادی منتشر نشده است. اما گفته می‌شود این ماشین هم الکتریکی است و مدلی مشابه آن هم در بامو ساخته خواهد شد. مینی در حال حاضر یک شاسی‌بلند به نام کانتری‌من می‌سازد که به گفته کارخانه قرار است در نسل بعدی بزرگ‌تر شده و با قوای محرکه الکتریکی ساخته می‌شود.

مینی می‌گوید در کنار مدل‌های الکتریکی تا چندسال تولید ماشین‌های دیزل و بنزینی را ادامه می‌دهد.

تولید رباتی که تماس چشمی

برقرار می‌کند و زل می‌زند



به کار گرفته شده است. برای ایجاد حس زل زدن به افراد، در چشم این ربات‌ها از لنز خاصی استفاده شده که حرکات چشم انسان‌ها را ردگیری کرده و بر همین اساس به چشم اشخاص زل می‌زند. این ربات همچنین با استفاده از حسگرهای خود حس و حال افراد اعم از شادمانی، غم و ترس و غیره را درک می‌کند و نحوه زل زدن و تعامل حسی خود را بر همین اساس تنظیم می‌کند.

برای حرکت دقیق و سریع چشم‌های این ربات در پشت آنها از موتور ظریفی نیز استفاده شده است. موتور یادشده حرکت لایه لایه چشم ربات را تسهیل می‌کند. این ربات قادر به پلک زدن، نگاه بریده بریده، مطالعه متون و غیره نیز هست.

محققان شرکت دیزنی از تولید رباتی خبر داده‌اند که قادر به زل زدن به انسان‌ها و برقراری تماس و تعامل چشمی با افراد است. انسان‌ها در زمان صحبت کردن با یکدیگر با هم تماس چشمی برقرار می‌کنند و احساسات و عواطف خود را از این طریق منتقل می‌کنند. ربات‌ها چنین توانایی ندارند و نمی‌توانند با چشم‌های مصنوعی خود تعامل حسی ایجاد کنند. اما محققان شرکت دیزنی رباتی با قابلیت تعامل حسی و عاطفی تولید کرده‌اند.

ربات مذکور دارای یک نیم تنه انسان نما می‌تواند به طرف مقابل زل بزند و کاری کند که کاربر تصور کند ربات دارای عواطف و احساسات



معادن طلاي بدخشان در كنترل طالبان در آمده است



كنند اما عدم اطمینان شرکت از وضعیت امنیتی در این ولسوالی مانع این کار شد. به گفته آقای فرحت اکنون بیشتر از ۱۸۰ بیل مکانیکی در محل مشغول کندکاری است. آقای فرحت می‌گوید که افراد وابسته به گروه طالبان که منطقه را در کنترل دارند در ۱۸۰ محل مشغول استخراج طلاي رسوبی هستند که از هر محل روزانه یک مثقال طلا به ارزش هجده هزار افغانی استخراج می‌کنند. هر دلار حدود ۷۷ افغانی ارزش

ساکنان ولسوالی راغستان ولایت بدخشان در شمال شرق افغانستان می‌گویند که معادن طلاي بدخشان، که معدنچیان قبلا از آن طلا استخراج می‌کردند، اکنون به کنترل طالبان درآمده است. عبدالرحیم فرحت، ولسوال راغستان به قربانعلی همزی خبرنگار بی‌بی‌سی گفت که افراد زورمند و گروه طالبان با استفاده از تجهیزات پیشرفته به استخراج غیرقانونی طلا پرداخته‌اند و درآمد آن را به جیب می‌زنند.

آقای فرحت گفت که طالبان به منظور درآمد بیشتر، هزاران نفر از ساکنان محل را برای استخراج طلا تشویق کرده‌اند. به گفته او، طالبان با گرفتن خمس از درآمد مردم، نیازمندی‌های لوجستیکی و مالی خود را تأمین می‌کنند.

معادن طلا در بدخشان بعد از معادن لاجورد در این ولایت از بزرگترین معین‌ها بشمار می‌رود که سالانه میلیون‌ها افغانی درآمد دارد. معادن طلاي ولسوالی راغستان در منطقه‌ای "ویکادور" موقعیت دارد و از معادن بزرگ طلا در بدخشان محسوب می‌شود. دولت افغانستان برنامه داشته که هفت سال پیش استخراج این معدن را به یک شرکت ترکی واگذار

وزارت شهر سازی افغانستان: اصلاح شهرهای کنونی ممکن نیست باید شهرهای نو ساخت

سرپرست وزارت شهرسازی افغانستان به مناسب روز جهانی شهرها می‌گوید که اصلاح در شهرهای کنونی این کشور ناممکن است و باید شهرهای نو ساخته شود. محمود کرزی، سرپرست وزارت شهرسازی و اراضی افغانستان می‌گوید که دولت در نظر دارد تا در چهار ولایت کابل، ننگرهار، قندهار و هرات شهرهای جدید ساخته شود. سازمان ملل متحد شش سال پیش تاریخ ۳۱ اکتبر را به عنوان روز جهانی شهرها نامید. این روز فرصتی است برای دولت‌ها، سازمان ملل متحد و فعالان شهری تا در جهت توسعه پایدار شهرها تلاش کنند. این سازمان از دولت‌ها خواسته که برای رفع چالش‌های شهری و ایجاد شهرهای آینده به گونه

سیستماتیک برنامه ریزی کنند. بعد از سقوط گروه طالبان در سال ۲۰۰۱ و سرازیر شدن کمک‌های بین‌المللی به افغانستان، ساختمان سازی و توسعه شهرکابل و سایر شهرهای افغانستان بدون در نظر گرفتن معیارهای شهری ادامه یافت که اکنون مشکلات زیادی را برای شهروندان این کشور ایجاد کرده است. بر اساس آمار موجود تنها در کابل، حدود ۵۰۰ پلند منزل (ساختمان چندین طبقه) اعمار شده است. ساختمان‌های که بیشتر آنها بر خلاف برنامه توسعه شهری و غیر معیاری ساخته شده است. علاوه بر آن نبود خدمات عمومی نیز در شهرهای بزرگ افغانستان از مشکلات عمده به حساب می‌آید.

جو بایدن از اظهارات خبر ساز تا نقشه‌ای برای افغانستان

پیشینه موضع گیری جو بایدن درباره افغانستان به بیشتر از یک دهه بر می‌گردد که گاهی با واکنش‌هایی در افغانستان مواجه شده است. نظرسنجی‌ها جو بایدن، نامزد ریقب دونالد ترامپ، رئیس جمهور فعلی را همچنان پیشواز نشان می‌دهد. اگر او رئیس جمهور آمریکا شود، چه نقشه‌ای برای جنگ و صلح و آینده سیاسی افغانستان خواهد داشت؟ کریس کونز، سناتور دموکرات و دوست قدیمی جو بایدن گفته که جو بایدن بهتر می‌تواند به توافق صلح با طالبان بنا به مشورت ژنرال‌ها و دیپلمات‌ها برسد. آقای کونز از ترامپ نیز انتقاد می‌کند که "نگرانم که رئیس جمهور ما به ژنرال‌هایش، به دیپلمات‌ها و به جامعه استخباراتی گوش نمی‌دهد." به گفته آقای بایدن برنامه کلان سیاست خارجی خود را قبلا اعلام کرده است. رویکرد بایدن در سیاست خارجی با شعار "امریکا برمی‌گردد"، در جهت مخالفت شعار ترامپ است که در چهار سال اخیر دنیا از رئیس جمهور آمریکا شنیده که "اول امریکا". و سیاست جو بایدن عنوان طرح پیشنهادی او را برای رهبری جهان دموکراسی برای رویرو شدن با چالش‌های قرن ۲۱" آورده که هدفش "بازگرداندن رهبری ایرومنانه در داخل و رهبری محترمانه در صحنه جهانی" است.

یادین از ترامپ انتقاد می‌کند که با سیاست "دعمی مزاج و نادیده گرفتن اصول دموکراتیک" جایگاه امریکا را در دنیا در خطر قرار داده، متحدان دموکرات را نادیده گرفته و توانایی امریکا را در بسج جهانی در برابر چالش‌ها را تضعیف کرده است. آقای بایدن بازگرداندن "رهبری اخلاقی" امریکا را در اولویت سیاست خارجی خود قرار داده که از جمله شامل رفع محدودیت‌های مهاجرتی که ترامپ برای کشورهای اسلامی وضع کرده است. درباره افغانستان بایدن گفته که به جنگ‌های بی‌پایان در افغانستان و خاورمیانه خاتمه می‌دهد و بیشتر نیروهای امریکا را از افغانستان به خانه می‌آورد و ماموریت نیروهای امریکا را به طور دقیق بر مبنای به القاعده و داعش متمرکز می‌کند. بایدن معتقد است که "گیر افتادن در جنگ‌های غیرقابل پیروزی، تنها توانایی ما را برای هدایت در

موضوعات دیگری که توجه ما را می‌طلبد، تخریب می‌کند و از بازسازی ابزارهای دیگر قدرت امریکا باز می‌آرد. ولیم برنز، دیپلمات کهنه‌کار، معاون وزارت خارجه در دوران اوباما که روزنامه وال استریت جورنال او را به عنوان نامزد احتمالی وزیر خارجه جو بایدن معرفی کرده است، دو ماه پیش در یک سخنرانی در بنیاد کتیرج در واشنگتن گفت که "خروج بیشتر سربازان آمریکایی از افغانستان با توجه به توافقنامه مذاکرات با طالبان و با هماهنگی نزدیک با دولت افغانستان می‌تواند گام مفیدی به سمت خلاص کردن خودمان از آن جنگ بی‌پایان باشد." نشریه فارین پالیسی می‌گوید محافل دیپلماتیک در واشنگتن شکایت دارند که تیم انتخابی جو بایدن هر نوع تماس با مقام‌های خارجی از جمله دیپلمات‌ها را منع کرده و حاضر نیستند که حتی با دیپلمات‌های کشورهای اروپایی معلومات مشخص درباره برنامه‌های این تیم را ارائه کند. چند دیپلمات اروپایی به فارین پالیسی گفتند برای کشورهای متحد امریکا که نیروهایشان را در کنار سربازان آمریکایی به افغانستان و خاورمیانه اعزام کرده، مهم است بدانند که اداره بایدن چه موضعی درباره این نیروها دارد.

اظهارات جنجالی بایدن درباره افغانستان جو بایدن در یک مناظره تلویزیونی با سایر داوطلبان نامزدی حزب دموکرات در ماه فروری/فوریه امسال گفت: "درباره افغانستان باید بگویم، من کاملا مخالف ایده ملت‌سازی در این کشور بودم...ممکن نیست که آن کشور متحد شود، هیچ امکان ندارد که آن کشور یکپارچه شود. وی در همین خصوص اضافه کرد که اما شاید بتوان با اقداماتی از انجام حملات بیشتر از خاک افغانستان جلوگیری کرد.

او به طور ضمنی فدرالیسم را راه حل افغانستان دانسته بود، زیرا نیاز فزاینده فدرالی شدن عراق صحبت کرده بود.

اظهارات آقای بایدن با واکنش‌هایی در افغانستان

آقای بایدن همیشه خواهان فراخواندن سربازان آمریکایی از افغانستان بوده است. از آقای بایدن

نقل شده که به ریچارد هالبروک، نماینده ویژه وقت امریکا در افغانستان و پاکستان در سال ۲۰۱۰ با فریاد گفته که "من جان پسر را به آنجا (افغانستان) برای حقوق زنان به خطر نمی‌اندازم." فرزند بایدن که عضو کارل ملی آمریکا بوده قبلا در عراق خدمت کرده بود.

در اظهارات جنجالی دیگری آقای بایدن در سپتامبر سال ۲۰۱۹ با اشاره به تجربیات خود درباره افغانستان گفت "وقتی که پاکستان سه ولایت افغانستان را در شرق کشور کنترل می‌کند، افغانستان را نمی‌توانیم درست کنیم. درست شدنی نیست." آقای بایدن در سال ۲۰۱۱ زمانی که معاون پارک اوباما بود، نیز در مصاحبه با مجله آمریکایی نیویوریک گفت که امریکا، گروه طالبان را در افغانستان دشمن خود نمی‌داند. "طالبان دشمن ما نیست. این بسیار مهم است." جو بایدن در ولایت مضافه مذاکرات با طالبان و با هماهنگی نزدیک با دولت افغانستان می‌تواند گام مفیدی به سمت خلاص کردن خودمان از آن جنگ بی‌پایان باشد." نشریه فارین پالیسی می‌گوید محافل دیپلماتیک در واشنگتن شکایت دارند که تیم انتخابی جو بایدن هر نوع تماس با مقام‌های خارجی از جمله دیپلمات‌ها را منع کرده و حاضر نیستند که حتی با دیپلمات‌های کشورهای اروپایی معلومات مشخص درباره برنامه‌های این تیم را ارائه کند. چند دیپلمات اروپایی به فارین پالیسی گفتند برای کشورهای متحد امریکا که نیروهایشان را در کنار سربازان آمریکایی به افغانستان و خاورمیانه اعزام کرده، مهم است بدانند که اداره بایدن چه موضعی درباره این نیروها دارد.

اظهارات جنجالی بایدن درباره افغانستان جو بایدن در یک مناظره تلویزیونی با سایر داوطلبان نامزدی حزب دموکرات در ماه فروری/فوریه امسال گفت: "درباره افغانستان باید بگویم، من کاملا مخالف ایده ملت‌سازی در این کشور بودم...ممکن نیست که آن کشور متحد شود، هیچ امکان ندارد که آن کشور یکپارچه شود. وی در همین خصوص اضافه کرد که اما شاید بتوان با اقداماتی از انجام حملات بیشتر از خاک افغانستان جلوگیری کرد.

او به طور ضمنی فدرالیسم را راه حل افغانستان دانسته بود، زیرا نیاز فزاینده فدرالی شدن عراق صحبت کرده بود.

اظهارات آقای بایدن با واکنش‌هایی در افغانستان

آقای بایدن همیشه خواهان فراخواندن سربازان آمریکایی از افغانستان بوده است. از آقای بایدن

حمله داعش به دانشگاه کابل؛ دانشجویان معترض: ما را نکشید گلوله کم می‌آورد

اکثر قربانیان دانشجویان بودند. این حمله واکنش گسترده را در افغانستان به همراه داشت. دولت افغانستان امروز سه شنبه (۱۴ عقرب/میزان) را ماتم ملی اعلام کرد و پرچم این کشور در نمایندگی سیاسی آن در سراسر جهان به صورت نیمه برافراشته درآمد. همچنین مراسم خاکسپاری قربانیان حمله دیروز نیز در کابل و برخی ولایت‌های دیگر برگزار شد.

دانشجویان معترض خواهان تأمین امنیت مراکز علمی و آموزشی بودند. آنان شعارهایی نیز علیه طالبان، گروه موسوم به دولت اسلامی(داعش) و دولت افغانستان سر دادند. در شبکه‌های اجتماعی نیز تصاویر و سخنان قربانیان دیروز که اغلب دانشجو بودند، به صورت گسترده هم‌رسانی شد. صالح: این حمله کار طالبان است دانشجویان معترض خواهان تأمین امنیت مراکز علمی و آموزشی بودند. آنان شعارهایی نیز علیه طالبان، گروه موسوم به دولت اسلامی(داعش) و دولت افغانستان سر دادند. در شبکه‌های اجتماعی نیز تصاویر و سخنان قربانیان دیروز که اغلب دانشجو بودند، به صورت گسترده هم‌رسانی شد. صالح: این حمله کار طالبان است

افغانستان در صفحه فیسبوک خود نوشته تنها ۱۵ نفر از زخمیان رویبورد روز دوشنبه گذشته در شفاخانه باقی مانده‌اند. از جمله این زخمی‌ها

وضعیت دونفر وخیم توصیف شده است. او گفته عامل حمله دیروز طالبان است. آقای صالح افزوده که براساس گفته «ریاست امنیت ملی و متوسبین دیگر حاضر در صحنه و پس از حادثه اسلحه باقی مانده از تروریستان یا آنچه که در عکس‌های اعلامیه داعش جعلی آمده است تعقیب می‌دارد.» او همچنین افزوده عکس کسانی که در اعلامیه داعش نشر شده است با چهره «تروریستانی» که نابود شدند تطابق و شباهت ندارد. گروه طالبان روز گذشته دست داشتن در حمله به دانشگاه کابل را رد کرده بود. ولی آقای صالح نوشته که پرچم طالبان یکی از اجناس دریافت شده از کیف/پکس «تروریستان» است. به گفته او در دیوار اطاق مانند دیگر حملات «تروریستی» آخرین جملات خود را نوشته‌اند که «زنه باد امرات».

او روش حمله را نیز با روشی که شبکه حقانی استفاده می‌کند همانند دانسته و گفته که «نوع عملکرد شان شباهت صد درصد با یک گروه

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



آری، داریم، سواری، حافظه اسد و کره ی می سی ایل سوگت، تاکنون، و ایکاش تا همه که اینجا اما، استثناء های نبود اند که در گمان نمی کنیم نتوانند پرانزدند. پس عقل یک رئیس جمهور را استمر می توان

تو نیز آقای پرهام! در اینجا می گویی: «از خودم خجالت می کشم»، تا گفته باشی: از پذیرندگان منشور ۸۱، یعنی به ویژه از اسماعیل خوی، خجالت می کشم.»
و بکش! حق داری خجالت بکشی. اما فقط از خودت.

چون فرزند پادشاه و به قول شما مظهر سلطنت طلبی است؟ و چون سابقه ی سلطنت خوب نبوده؟

باری، دوباره سر سطر.
و، اما، و باورکن، گمان نمی کردم از باقرجان
برهامی که من می شناسم کاری بدتر از نوشتن
«مگر مسلمانی از این است ...» بتواند سربزند.

25 Elizabeth Street
WETHERILL PARK
Telephone: 02 9756 1300

پ. نارسایی کلیوی
ت. سکتۀ مغزی
ث. قطع عضو

Tel: 03 9787 8942
Mob: 0410 303 415

میلی متر جیوه باشد.
عدد مربوط به فشار سیستولی ۱۳۰ میلی متر جیوه
به میزان فشار خونی اشاره دارد که قلب به تمام
واحی بدن پمپاژ می کند. عدد مربوط به فشار
یاستولی ۸۰ میلی متر جیوه به فشار خون در
تألی اشاره می کند که قلب منبسط شده و در حال
رشدن از خون است.



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

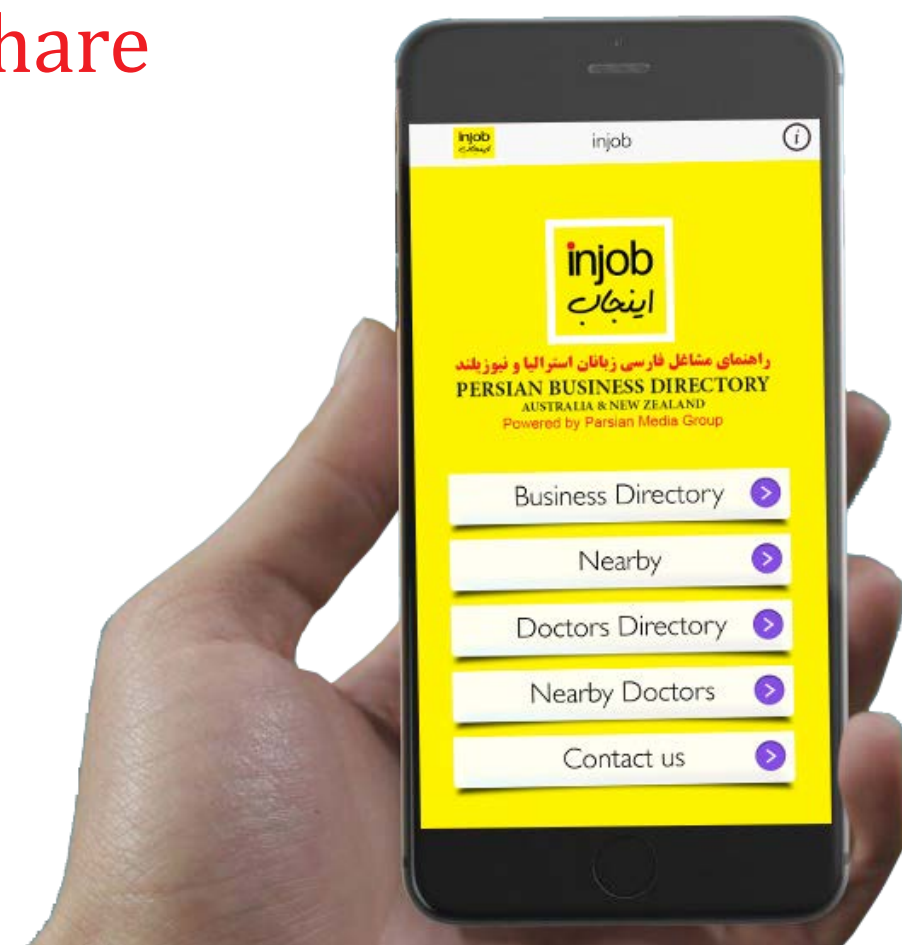
Injob Persian Business Directory mobile app is a sure way of strong presence in Persian/Farsi speakers in Australia, NZ and all over the world. You'll be easy to reach and available right in their pockets. Your business will be placed on their mobile phone on Injob Directory and Nearby.

\$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