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

هفته نامه
پارسیان
THE PERSIAN HERALD
National Weekly Persian Newspaper
Vol 32, Issue 1192 Thursday 26 November 2020

شرکت بیمه
INSURANCE
NSW
Business Insurance • Public Libility
برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.
میثم سلیم‌آبادی 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

سرمایه‌گذاری جنرال موتورز برای ماشین های الکتریکی

لوکس‌ترین مدل مرسدس-بنز

صرافی ملکی
سریعترین راه انتقال ارز به ایران و استرالیا
با مدیریت امید ملکی
سریع، مطمئن و دقیق
0420 30 2000
www.maleki.com.au | info@maleki.com.au
11A Carlow St. Sturt SA 5047

Qantas مسافرینی را که واکسن COVID ندارند ممنوع می کند

آیا سایر مشاغل می توانند از این الگو پیروی کنند

در استرالیا برای اجباری شدن یک قانون آیا باید به تصویب دولت برسد یا به هر حال مشاغل می توانند آن را یک امر ضروری دانسته و به اجرا بگذارند؟

پس از اعلام آلن جویس، مدیر عامل هواپیمایی Qantas ، جهان با این پرسش روبرو است که مسافران بین المللی برای سوار شدن به پروازهای هواپیمایی کوانتاس باید واکسن COVID-۱۹ داشته باشند؟.

به نظر می رسد واکسن برای استرالیایی هایی که در خانه میمانند اجباری نخواهد بود.

اما پاسخ به اینکه آیا افراد در صورت عدم استفاده از واکسن به کالاها و خدمات مورد علاقه خود در بیرون از خانه دسترسی پیدا می کنند ، پیچیدگی بیشتری دارد.

آیا واکسن برای استرالیایی ها اجباری خواهد بود؟

پاسخ کوتاه به این پرسش منفی است ، اما واضح است که دولت ترجیح میدهد تا آنجا که ممکن است افراد واکسینه شوند.

در ماه آگوست گذشته، نخست وزیر اسکات موریسون گفت که انتظار دارد این واکسن اجباری باشد تا همه افراد واکسینه شوند.

اما ساعاتی بعد، آقای موریسون گفت که دولت واکسیناسیون را برای کسی اجباری نمی کند.

وی در نهایت گفت: انجام واکسن اجباری نخواهد بود و افزود: هیچ مکانیزمی برای اجباری بودن واکسن وجود ندارد ... منظورم این است که ما نمی توانیم کسی را به زورنگه داریم و او را وادار به تزریق واکسن کنیم.

آیا واکسن برای مسافران بین المللی اجباری است؟

اگرچه استرالیایی ها مجبور به واکسیناسیون نخواهند شد، اما شرایط برای مسافران بین المللی متفاوت خواهد بود.

آنطور که دولت استرالیا قبلا اشاره کرده شرایط واکسیناسیون ممکن است برای مسافران بین المللی اجباری باشد.

بر اساس گزارشهای رسیده: در حالی که دولت استرالیا به شدت از ایمن سازی عمومی حمایت می کند و یک کمپین قوی بـرای تشویق واکسیناسیون انجام می دهد، اما کسی را اجبار به این کار نمیکند و انتخاب را بعهده خود افراد میگذارد.

با این وجود ممکن است شرایطی وجود داشته باشد که دولت استرالیا و حتی سایر دولتها شرایط ورود خارجیان به کشور ویا ورود مجدد به کشور را مشروط به اثبات داشتن واکسیناسیون کنند.

و سفر به برخی از کشورها از قبل به واکسینه بودن نیاز داشته باشد.

به عنوان مثال، وب سایت Smart Traveller به استرالیایی ها می گوید هنگام مسافرت به برزیل، گواهی واکسیناسیون تب زرد خود را همراه داشته باشند به این معنی که ممکن است برای ورود به کشور مذکور آن را نیاز داشته باشید.

گرگ هانت، وزیر بهداشت روز سه شنبه گذشته گفت که راهنمایی های اولیه این است که انتظار می رود مسافران خارجی و بین المللی باید واکسینه شوند یا قرنطینه خواهند شد. نظرات آقای هانت حاکی از آن است که افرادی که نمی توانند واکسن بزنند، به عنوان مثال افرادی که دارای نقص ایمنی هستند، هنوز می توانند سفر کنند اما با شرایط قرنطینه روبرو خواهند بود و همچنین بیاد داشته باشیم که سفر به برخی کشورها بطور حتم به داشتن واکسن نیاز دارد.

بخش سفرهای هوایی چه کاری انجام می دهد؟

سخنگوی هواپیمایی کانتاس از توضیح بیشتر در مورد اظهار نظرهای روز گذشته آقای جویس خودداری کرده است.

اما آقای جویس تنها کسی نیست که به تغییر سفرهای بین المللی فکر می کند.

انجمن حمل و نقل هوایی بین المللی (IATA)، گروهی متشکل از ۲۹۷ شرکت هواپیمایی از جمله Qantas، خواستار آزمایش سیستماتیک COVID-۱۹ بر روی همه مسافران بین المللی است.

مقامات مربوطه برای کمک به حمایت از فرایند هرچه بهتر این خبر، صبح روز سه شنبه اعلام کردند که در مرحله نهایی توسعه برنامه اپلیکیشن جدید بنام گذرنامه واکسن است.

این اپلیکیشن اگر شخصی واکسینه شده باشد را ثبت می کند و اطلاعات را با شرکت های هواپیمایی و مهاجرت به اشتراک می گذارد.

این برنامه قرار است در اواخر امسال و پیش از شروع رسمی در اوایل سال ۲۰۲۱ به صورت آزمایشی اجرا شود.

مشاغل در استرالیا قصد انجام چه کارهایی را دارند؟

بعید به نظر می رسد که واکسن کرونا تا پایان ماه مارس آینده در دسترس باشد، بنابراین هنوز خیلی زود است که بسیاری از مشاغل بتوانند به این موضوع بپردازند که آیا آنها مجبور به اعمال سیاست واکسینه بودن برای مشتریها و کارمندان خود هستن یا نه.

انجمن ملی خرده فروشان استرالیا هنوز هیچ بازخوردی از اعضا دریافت نکرده و یا بحثی نداشته است.

برخی صاحب نظران میگویند که هنوز خیلی زود است که بگوییم مسافران با قوانین واکسیناسیون روبرو می شوند یا خیر.

انجمن دندانپزشکی استرالیا گفته است دندانپزشکان بدون واکسیناسیون افراد را می پذیرند.

اما این قابل درک است که چرا Qantas می خواهد یک سیستم اثبات واکسینه داشتن ارائه دهد ، زیرا مسافران آنها در هواپیما برای ساعات طولانی و به اجبار با فاصله بسیار کم ار یکدیگر مینشینند.

AFL و NRL وقتی مورد پرسش در این رابطه قرار گرفتند از پاسخ به خبرنگاران خودداری کردند.

آیا باید هزینه واکسینه شدن را پرداخت کنیم؟

خیر، دولت قول داده است که این واکسن در سال ۲۰۲۱ رایگان و در دسترس استرالیایی ها قرار گیرد. اما این کار برای مالیات دهندگان هزینه دارد.

دولت بیش از ۳ میلیارد دلار برای واکسن COVID-۱۹ هزینه کرده است.

مقامات استرالیای جنوبی می گویند دو مورد دیگر ویروس کرونا در حال حاضر به این ایالت مرتبط است

مقدمات قرنطینه هتل های استرالیای جنوبی پس از مشخص شدن دو مسافر بازگشتی که قبلا تصور می شد ویروس کرونا را از خارج از کشور آورده اند، انجام شده است اکنون اعتقاد بر این است که منبع پخش هتل محل قرنطینه این دو مسافر بوده است.

یک زن و شوهر که ساکن محله پارافیلد ادلید میباشند در این ارتباط شناسایی شدند، البته ساعاتی پس از آنکه مقامات بهداشتی ادلید چنین ارتباطی را رد کرده بودند.

این زوج در ۱۱ نوامبر از خارج از کشور بازگشتند و در هتل پزشکی Peppers Waymouth قرنطینه شده اند. یکی از این موارد در اوایل روز سه شنبه و دیگری در روز یکشنبه گذشته گزارش شده است. این تحولات در حالی اتفاق افتاد که یک کارگر پیتزا فروشی که موجب اعلام قرنطینه هفته گذشته دولت بود سکوت خود را شکست، و ضمن اعتراف در دادن اطلاعات نادرست به مقامات ابراز پشیمانی کرد و همچنین اطلاعات ارائه شده توسط مقامات را مورد تردید قرار داد.

SA Health روز سه شنبه بعد از ظهر تیمی را به هتل Peppers فرستاده است تا به عنوان یک اقدام احتیاطی فوراً همه کارکنان و مهمانان را آزمایش مجدد کند.

مقامات شهر ادلید نخست اطلاع دادند که جوان ۲۰ ساله ای که بنظر میآمد منبع شیوع ویروس باشد هیچ ارتباطی با پخش ویروس نداشته است و سپس اعلام کردند زوجی که از خارج از استرالیا وارد شده اند مبتلا به ویروس بوده که شیوع آن در حومه شمالی ادلید گزارش شده و اکنون تحت نظر و درمان هستند.

پیش از این اعتقاد بر این بود که هر دو این افراد مبتلا به عفونت های COVID-۱۹ در خارج از کشور هستند.

مقامات بهداشتی ادلید میگویند هیچ خطر اضافی برای عموم مردم وجود ندارد زیرا موارد به یک عضو کارمند هتل مرتبط است که قبلا آزمایش COVID-۱۹ مثبت بوده و ردیابی تماس قبلا انجام شده است و او کاملا تحت مراقبت است.

ایران غرامت هواپیمای اوکراینی را از صندوق توسعه پرداخت خواهد کرد

روزنامه شرق در گزارشی در شماره امروز (۴ آذر) خود نوشته است دولت حسن روحانی، رئیس‌جمهوری ایـران برای پرداخت غرامت سرنگون کردن هواپیمای اوکراینی تا سقف ۲۰۰ میلیون یورو از صندوق توسعه برداشت خواهد کرد.

این روزنامه از قول یک کارشناس اقتصادی نوشته دولت ایران به دلیل محدودیت منابع ارزی خود، مجبور به استفاده از این صندوق است.

یک کارشناس بودجه هم به این روزنامه گفته است چون شرکت‌های بیمه در ایـران توان پرداخت چنین غرامتی را ندارند، تصمیم گرفته شده تا پول آن از این صندوق پرداخته شود.

روزنامه شرق از این تصمیم دولت آقای روحانی انتقاد کرده و گفته است این تصمیم با قوانین و مقررات صندوق توسعه نمی‌خواند.

هواپیما، ۸ ژانویه، (۱۸ دی) پس از برخاستن از فرودگاه بین المللی امام خمینی در جنوب تهران با دو موشک سرنگون شد و ۱۷۶ سرنشین آن جان خود را از دست دادند.

ایران بعد از سه روز انکار، سرانجام اذعان کرد که پدافند سپاه پاسداران به خاطر خطای انسانی این هواپیما را هدف قرار داده و سرنگون کرده است.

ایران با پرداخت غرامت به خانواده‌های قربانیان هواپیمای مسافربری اوکراین موافقت کرده اما هنوز جزئیات آن مشخص نیست.

صندوق توسعه ملی ایران در سال ۱۳۸۹ جایگزین حساب ذخیره ارزی (صندوق ذخیره ارزی) شد.

این صندوق بـرای سرمایه‌گذاری بلندمدت درآمدهای نفتی و کم کردن وابستگی دولت به نفت در هزینه‌های جاری ایجاد شده و قرار بوده حداقل ۳۰ درصد از درآمدهای نفت و گاز ایران به این صندوق واریز شود. اما به دنبال تحریم‌های سفت و سخت دولت دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا، دولت با کاهش درآمدهای خود به خصوص درآمد نفتی مواجه شده است.

امسال آقای روحانی پس از کسب موافقت آیت الله علی خامنه‌ای، رهبر ایران ۱ میلیارد یورو از این صندوق با هدف مبارزه با ویروس کرونا برداشت کرد. در دولت محمود احمدی نژاد، رئیس‌جمهوری سابق هم از این صندوق برداشت شده بود.

آیت‌الله خامنه‌ای: مذاکره برای رفع تحریم را یک بار امتحان کردیم و به نتیجه نرسید

همزمان با برخی ابراز امیدواری‌های در ایران برای رفع تحریم های ایالات متحده با آغاز دوره ریاست جمهوری جو بایدن رئیس جمهور منتخب از حزب دموکرات، آیت الله علی خامنه ای با انتقاد از کشورهای اروپایی و ایالات متحده گفته "مذاکره برای رفع تحریم را یک بار امتحان کردیم و به نتیجه نرسید".

آقای خامنه‌ای تحریم‌ها را "یک واقعیت تلخ و جنایت آمریکا و شرکای اروپایی بر ضد ملت ایران" خوانده و گفته "این جنایت سال ها است که بر ضد ملت ایران انجام می‌شود اما در سه سال اخیر شدت یافته است".

دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا که آخرین روزهای ریاست جمهوری خود را سپری می کند دو سال و نیم پیش با خروج از توافق هسته ای برجام همه تحریم های رفع شده این کشور علیه ایران را دوباره اعمال کرد و سیاست "فشار حداکثری" با هدف "تغییر رفتار ایران در منطقه" در پیش گرفت. کشورهای اروپایی از این سیاست حمایت نکردند.

آیت الله خامنه ای در اظهارات امروز خود (چهارم آذر برابر با بیست و چهارم نوامبر) گفته است "برای علاج تحریم‌ها دو مسیر خنثی‌سازی تحریم‌ها و غلبه بر آنها و رفع تحریم وجود دارد، البته ما مسیر رفع تحریم را یک بار امتحان و چند سال مذاکره کردیم اما به نتیجه‌ای نرسید".

رهبر ایران در این سخنرانی مذاکره مجدد برای رفع تحریم را مستقیما نفی نکرده است اما گفته که "مسیر غلبه بر تحریم‌ها و بی‌اثر کردن آنها ممکن است در ابتدای کار، سختی‌ها و مشکلاتی داشته باشد اما خوش‌عاقبت است".

آقای خامنه ای گفته "وضع امریکا که مشخص نیست و اروپایی‌ها هم دائما در حال موضع گیری بر ضد ایران هستند. آنها در حالی‌که خودشان بیشترین دخالت های نادرست را در مسائل منطقه دارند، به ما می‌گویند در منطقه دخالت نکنید و در حالی‌که انگلیس و فرانسه دارای موشک‌های مخرب اتمی هستند و آلمان نیز در این مسیر قرار دارد، به ما می‌گویند موشک نداشته باشید. به شما چه ربطی دارد، شما اول خودتان را اصلاح کنید و بعد اظهار نظر کنید."

آیت‌الله خامنه‌ای این اظهارات را در جلسه شورای عالی هماهنگی اقتصادی که متشکل از سران سه قوه در ایران است عنوان کرده که امروز در مقر رهبری او تشکیل شد.

هرچند ستاد ملی مقابله با کرونا تصویب کرده است که در شهرهای قرمز از نظر شیوع ویروس کرونا همچون تهران جلسات حضوری حداکثر باید با حضور ۱۵ نفر باشد اما در عکس هایی که از نشست امروز شورای عالی هماهنگی اقتصادی منتشر شده افراد حاضر در سالن بیشتر از تعداد مصوب است.

آقای خامنه‌ای این ستاد را چند روز پس از خروج آمریکا از توافق هسته ای برجام تشکیل داد.

شدت تحریم هایی ایالات متحده علیه ایران به حدی بوده که اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس جمهور ایران گفته درآمدهای ارزی از هزار میلیارد دلار در سال ۱۳۹۷ به کمتر از ۸ میلیارد دلار در سال گذشته رسیده است. در حال حاضر بخشی از منابع مالی ایران در کشورهای عراق، کره جنوبی و ژاپن مسدود شده و این کشورها به دلیل تحریم آمریکا اجازه دستیابی ایران به دارایی هایش را نمی دهند.

ادامه در صفحه ۱۱

واکنش تند ایران به هشدار مسافرتی آلمان به دو تابعیتی‌ها

سخنگوی وزارت خارجه ایران می‌گوید هشدار مسافرتی آلمان به دو تابعیتی‌های ایرانی آلمانی «غیرقابل پذیرش» است. آلمان با اشاره به سابقه بازداشت شهروندان دوتابعیتی در ایران توصیه کرد از سفرهای غیرضروری به این کشور خودداری شود.

سعید خطیب‌زاده، در نشست خبری یک‌شنبه دوم آذر (۲۲ نوامبر)، از جمله به پرسش‌هایی درباره هشدار مسافرتی وزارت خارجه آلمان درباره سفر دوتابعیتی‌ها به ایران پاسخ داد و این کشور را یکی از کشورهای اروپایی خواند که «در بسیاری از نقض حقوق بشرها دست دارند».

وزارت خارجه آلمان در اطلاعیه‌ای با اشاره به این که در گذشته شهروندان با تابعیت دوگانه ایرانی– آلمانی «بارها و اغلب بدون دلیل موجه» در ایران بازداشت شده‌اند از آنها خواست از سفرهای غیرضروری به این کشور خودداری کنند.

سخنگوی وزارت خارجه جمهوری اسلامی در واکنش به این اطلاعیه گفت: «تمامی اتباع ایران از مصونیت‌ها و حقوق و مسئولیت‌های یک‌سانی برخوردار هستند، این که دولت آلمان که خودش در برخی گروگان‌گیری افراد ایرانی نقش داشته و افراد ایرانی و شخصیت‌های ایرانی را به بهانه‌های بسیار واهی در فرودگاه‌های این کشور دستگیر کرده، نمی‌تواند این گونه ادعاها را درباره ایران داشته باشد.»

او ادعا کرد دولتی که معاهده‌های دیپلماتیک را نقض کرده و «نقش مؤثری در دستگیری دیپلمات ایرانی بر خلاف تمامی معاهدات بین‌المللی» داشته دولت آلمان است و دولتی که «یک رویه بسیار غلط» را بنیان گذاشته نباید این گونه اظهار نظر کند. خطیب‌زاده هشدار مسافرتی وزارت خارجه آلمان را غیرقابل پذیرش خواند.

ناخشنودی از بازداشت مظنون طرح بمب‌گذاری ظاهرا اشاره این مقام ایرانی به بازداشت اسدالله اسدی در جنوب آلمان و تحویل دادن او به دستگاه قضائی بلژیک است. اسدی که دیپلمات همکار سفارت جمهوری اسلامی در وین معرفی شده متهم است که سال ۲۰۱۸ در طراحی و تامین مواد منفجره برای بمب‌گذاری در همایش سازمان مجاهدین خلق در فرانسه دست داشته.

در اطلاعیه وزارت خارجه آلمان آمده است که یکی از تازه‌ترین موارد دستگیری شهروندان دو تابعیتی در ایران در اکتبر سال جاری رخ داده است.

جامعه بین‌المللی دفاع از حقوق بشر آلمان در فرانکفورت دوم آبان (۲۳ اکتبر) از بازداشت ناهید تقوی، شهروند ۶۶ ساله ایرانی– آلمانی در تهران خبر داد و از دولت آلمان خواست برای آزادی او تلاش کند. به گفته دختر ناهید تقوی او ۲۵ مهر ماه در خانه‌اش بازداشت شد.

جمهوری اسلامی تابعیت دوم شهروندان ایرانی را به رسمیت نمی‌شناسد و بر همین اساس آلمان امکان ارائه خدمات کنسولی و پشتیبانی از آنها در ایران را ندارد.

دولت ائتلافی آلمان پنجم نوامبر در پاسخ به پرسش امید نوری‌پور، نماینده ایرانی‌تبار پارلمان فدرال (بوندس‌تاگ) و سخنگوی سیاست خارجی حزب سبزها تائید کرد چهار شهروند ایرانی آلمانی در ایران زندانی هستند.

زندانیان دوتابعیتی، گروگان‌هایی برای امتیاز گرفتن

بسیاری از تحلیلگران معتقدند جمهوری اسلامی با بازداشت شهروندان دو تابعیتی از آنها به عنوان گروگان و برای فشار به کشورهای غربی، از جمله به منظور مبادله با ماموران زندانی خود در خارج سوءاستفاده می‌کند.

واکنش تند خطیب‌زاده به اطلاعیه وزارت خارجه آلمان و همزمان مطرح کردن بازداشت یک «دیپلمات» ایرانی مظنون به دست داشتن در طرح بمب‌گذاری این ظن را تقویت می‌کند.

او در عین حال اطلاعیه وزارت خارجه آلمان را موضع دولت نمی‌داند و می‌گوید: «من فکر می‌کنم افرادی در داخل دولت آلمان هستند که تذکرات لازم را به آن‌ها بدهند. به برخی دیگری که جز تخریب روابط میان کشورها کاری نمی‌کنند می‌گوئیم لازم نیست کشوری در اروپا به فکر اتباع ما باشند و بهتر است به مسئولیت‌های خودشان توجه کنند.»

به گزارش خبرگزاری مهر، سخنگوی وزارت خارجه در نشست خبری روز یک‌شنبه ادعا کرد «چندین میلیون ایرانی» سالانه از کشورهایی که مقیم آن هستند به ایران سفر کرده و بدون این که مشکلی برایشان پیش آید از ایران بر می‌گردند.

تعداد ایرانیان مقیم خارج چند میلیون نفر بیشتر نیست. افزون بر این بر خلاف ادعای خطیب‌زاده در سال‌های گذشته شماری از دو تابعیتی‌های بازداشت شده در ایران با افرادی که در کشورهای خارجی به اتهام‌هایی نظیر نقض تحریم‌ها، جاسوسی از فعالان سیاسی و دست داشتن در اقدام علیه آنها در زندان بوده‌اند مبادله شده‌اند.

دیدار نتانیاهو از عربستان در هاله تایید و تکذیب

وزیر خارجه عربستان سفر نتانیاهو به این کشور را تکذیب کرد. اظهارات وزیر دفاع اسرائیل اما تلویحا تایید سفر نتانیاهو است. همزمان وزیر خارجه عربستان گفته است کشورش باید در هرگونه مذاکرات هسته‌ای با ایران مشارکت داشته باشد. وزیر امور خارجه عربستان دیدار بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر اسرائیل، از عربستان را تکذیب کرد.

رسانه‌های اسرائیل روز دوشنبه (۲۳ نوامبر) گزارش دادند که نخست وزیر اسرائیل روز قبل و همزمان با سفر مایک پمپئو به عربستان، در دیداری محرمانه به این کشور سفر کرده و در شهر مدرن نیوم با محمد بن سلمان، ولیعهد قدرتمند عربستان، گفت‌وگو کرده است.

بنا به گزارش‌ها در این دیدار سران عربستان و اسرائیل درباره همکاری برای مقابله با «تهدیدهای ایران» و همچنین مسئله عادی‌سازی روابط سیاسی میان دو کشور گفت‌وگو کرده‌اند.

اما وزیر خارجه در پیامی توییتری نوشت: «گزارش‌هایی دال بر ملاقات میان ولیعهد کشور با مقام‌های اسرائیلی منتشر شده که بی‌پایه است. در ملاقاتی که انجام گرفت تنها مقام‌های آمریکایی و سعودی شرکت داشتند».

این در حالی است که بنی گانتس وزیر دفاع اسرائیل در واکنش به انتشار اخبار دیدار محرمانه نتانیاهو و ولیعهد سعودی،رسانه‌ای کردن آن را غیرمسئولانه و نگران‌کننده دانست، واکنشی که می‌تواند تلویحا به معنای تایید دیدار بوده باشد.

خود نتانیاهو در جلسه هیات دولت اسرائیل در پاسخ به پرسشی در باره سفرش به عربستان مبهم پاسخ گفت و عملا آن را تکذیب نکرد.

روزنامه وال استریت ژورنال در گزارشی اختصاصی نوشته است که نخست وزیر اسرائیل در سفرش به عربستان با ولیعهد عربستان در باره دو موضوع، یعنی پرونده ایران و عادی سازی روابط میان دو کشور صحبت کرده است. این روزنامه به نقل از مسئولان و مشاوران ارشد دولتی عربستان که در جریان این گفت‌وگو بوده‌اند نوشته است که نشست نتانیاهو و بن سلمان دو ساعت طول کشید، اما در جریان آن توافقی اساسی به دست نیامد. مایک پمپئو در آخرین سفر خاورمیانه‌ای خود پس از کشورهای امارات، ترکیه، قطر و اسرائیل به عربستان سعودی سفر کرد.

رسانه‌های جمعی، از جمله وال‌ستریت ژورنال گفته بودند یکی از اهداف این دیدار زمینه‌سازی برای برقراری روابط دیپلماتیک میان عربستان و اسرائیل بوده است.

«عربستان شریک هرگونه مذاکره با ایران»

فیصل بن فرحان آل سعود، وزیر خارجه عربستان سعودی، در مصاحبه دیگری گفته است که کشورش مصمم است در آینده در هرگونه توافق هسته‌ای پیرامون برنامه هسته‌ای ایران، شرکت داشته باشد.

او در گفت‌وگو با کانال خبری CNBC افزود که کشورش در همکاری با ایالات متحده قصد دارد در آینده برای برنامه هسته‌ای ایران چاره‌اندیشی کند.

به گفته فرحان، عربستان برای رسیدن به توافقی تازه به جای توافق هسته‌ای پیشین (برجام) با آمریکا همکاری می‌کند تا برنامه هسته‌ای ایران متوقف شود. او پیشنهاد کرد که «توافق آینده» JCPOA ++ (مکمل برجام) خوانده شود. او گفت که توافق آینده افزون بر برنامه هسته‌ای باید سایر فعالیت‌های ایران، مانند برنامه موشکی ایران و همچنین «مداخلات مخرب در منطقه» نقطه پایان بگذارد.

به عقیده فرحان توافق جایگزین برجام باید بر این هدف متمرکز باشد که به مداخلات نظامی جمهوری اسلامی در عراق و یمن و سوریه پایان دهد. او تصریح کرد که برای رسیدن به این اهداف عربستان باید «طرفی در مذاکرات» میان واشینگتن و تهران باشد.

رئیس دستگاه دیپلماسی عربستان سیاست «فشار حداکثری» ترامپ علیه جمهوری اسلامی را مؤثر و موفق دانست.

مایک پمپئو، وزیر خارجه ایالات متحده یکشنبه (۲۲ نوامبر) در سفر به عربستان با محمد بن سلمان ولیعهد و فیصل بن فرحان، وزیر خارجه این کشور دیدار و گفت‌وگو کرد.

در این دیدار مسائل امنیتی منطقه مانند «نیاز به همکاری کشورهای خلیج فارس در مقابله با رفتار تهاجمی ایران» مورد بحث قرار گرفت. همچنین بر ضرورت یافتن راه حلی سیاسی برای بحران یمن تأکید شد.

دونالد ترامپ در دوران چهارساله زمامداری خود در کاخ سفید کوشید از هر نظر جمهوری اسلامی را زیر فشار قرار دهد. آخرین بار در ۱۰ نوامبر فاش شد که رئیس جمهور آمریکا با مشاوران نظامی درباره حمله‌ای به پایگاه هسته‌ای نطنز گفت‌وگو کرده است. به نظر می‌رسد که مقام‌های پنتاگون با چنین حمله‌ای مخالفت کرده‌اند. کاخ سفید اما در این باره اظهارنظر نکرد.

دونالد ترامپ توافق هسته‌ای قدرت‌های بزرگ با ایران (برجام) را «بدترین توافق‌نامه تمام دوران‌ها» خواند و در مه ۲۰۱۸ آمریکا را به طور یکجانبه از آن خارج کرد. او گفت که برجام نه تنها در مهار برنامه هسته‌ای ایران موفق نبوده، بلکه جمهوری اسلامی را به «صدور خشونت، تروریسم و بی‌ثباتی» تشویق کرده است.

کمیسیون اتحادیه اروپا: فرانسه باید به آزادی مطبوعات احترام بگذارد

کمیسیون اتحادیه اروپا در اعتراض به تصویب یک لایحه امنیتی از فرانسه خواست به آزادی مطبوعات احترام بگذارد. فرانسه با تصویب این لایحه جدید امنیتی می‌خواهد جلوی انتشار عکس و فیلم نیروهای پلیس را در حین عملیات بگیرد. سخنگوی کمیسیون اتحادیه اروپا در واکنش به تصویب لایحه جدید امنیتی در فرانسه هشدار داده است که روزنامه‌نگاران فرانسوی باید بتوانند وظایف خود را به ویژه در مواقع بحرانی فعلی آزادانه و با اطمینان خاطر انجام دهند. سخنگوی کمیسیون اتحادیه اروپا همچنین گفته است مطابقت لایحه امنیتی جدید فرانسه با قوانین اتحادیه اروپا بررسی خواهد شد.

طبق این لایحه امنیتی انتشار چهره یا هویت نیروهای پلیس در هنگام انجام وظیفه ممنوع اعلام شده است. ژرالد دارمانین، وزیر کشور فرانسه با تصویب لایحه امنیتی قصد دارد جلوی انتشار تصاویر پلیس را در حین عملیات بگیرد. این لایحه انتشار تصاویر و فیلم از نیروهای پلیس را جرم تلقی می‌کند و مجرمان را مشمول مجازات تا یک سال زندان یا ۴۵ هزار یورو جریمه نقدی می‌داند. روزنامه‌نگاران فرانوی که دو سال پیش در زمان اعتراض جلیقه‌زردها علیه دولت امانوئل مکرون آزادانه عملیات خشن پلیس فرانسه را به تصور کشیدند دیگر نمی‌توانند چنین گزارش‌هایی منتشر کنند. در روزهای گذشته هزاران نفر از جمله شمار زیادی از روزنامه‌نگاران فرانسوی علیه این لایحه امنیتی به دلیل نقض آزادی مطبوعات اعتراض کرده‌اند.

حسین دهقان مشاور نظامی رهبر ایران برای انتخابات ۱۴۰۰ اعلام نامزدی کرد

سرتیپ حسین دهقان، مشاور نظامی آیت‌الله خامنه‌ای، برای انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۴۰۰ اعلام نامزدی کرده است.

این فرمانده سپاه پاسداران که در حال حاضر مشاور رهبر ایران است با انتشار ویدئویی گفته که امیدوار است با نامزدی در انتخابات ریاست جمهوری سال آینده بتواند «یک فضای تفاهم در سطح ملی» و «یک فضای گفت‌وگوی از موضع قدرت و عزت با خارج را فراهم کند».

وی مهرماه ماه امسال هم به خبرگزاری تسنیم وابسته به سپاه گفته بود که برای انتخابات ریاست جمهوری نامزد می‌شود و «با قدرت» برای «نجات مردم از وضعیت فعلی» خواهد آمد.

حسین دهقان اولین فردی است که برای انتخابات سال آینده رسما اعلام نامزدی کرده است. گزارش‌هایی از تمایل سرتیپ سعید محمد فرمانده قرارگاه اقتصادی سپاه پاسداران موسوم به قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا هم منتشر شده است.

پیش از این سرتیپ اسماعیل کوثری، مشاور فرمانده کل سپاه، از امکان به ریاست‌جمهوری رسیدن یکی از اعضای این نیروی نظامی دفاع کرده و گفته بود نباید با استفاده از واژه نظامی «مردم را ترساند».

سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ایران قرار است خرداد سال آینده برگزار شود و طی آن جانشین حسن روحانی که به مدت هشت سال رئیس جمهور ایران بود، تعیین شود. آقای دهقان ۶۴ ساله در دولت اول آقای روحانی وزیر دفاع بود. پس از شروع دوره دوم ریاست جمهوری او، آیت الله خامنه ای حسین دهقان را به عنوان مشاور فرماندهی کل قوا در حوزه صنایع دفاعی و پشتیبانی از نیروهای مسلح منصوب کرد.

سرتیپ دهقان پیش از این جانشین و مدتی فرمانده نیروی هوایی سپاه و پس از آن به جانشین رئیس ستاد مشترک سپاه پاسداران بوده است. وی در دولت محمد خاتمی معاون وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح بوده و در دولت محمود احمدی نژاد و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران بوده است.

سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری ایران قرار است در ۲۸ خرداد سال آینده برگزار شود اما به دلیل شیوه ویروس کرونا مقام های وزارت کشور گفته اند در صدد هستند آن را طی دو روز برگزار کنند.

مطابق قوانین ایران وزارت کشور مجری انتخابات ریاست جمهوری است و شورای نگهبان بر برگزاری انتخابات ریاست جمهوری نظارت می‌کند. تعیین زمان برگزاری انتخابات، مشخص کردن نامزدهای نهایی از طریق بررسی صلاحیت داوطلبان نامزدی انتخابات ریاست جمهوری و سرانجام تایید نتایج انتخابات، در اختیار شورای نگهبان است.

رئیس جمهور بعدی که قرار است در سال ۱۴۰۰ انتخاب شود، پس از ابوالحسن بنی صدر، محمدعلی رجایی، آیت الله علی خامنه‌ای، اکبر هاشمی رفسنجانی، محمد خاتمی، محمود احمدی نژاد و حسن روحانی، هشتمین فردی است که در تاریخ ایران به منصب ریاست جمهوری می‌رسد.

شروع ریاست جمهوری این فرد با سال اول ریاست جمهوری جو بایدن رئیس جمهور آمریکا همزمان خواهد بود.

اعتراض به تفتیش کشتی روزالین ترکیه از آلمان غرامت خواست

ترکیه اجازه نداد گشت دریایی آلمان کشتی تجاری‌اش را به ظن قاچاق سلاح برای لیبی و در چارچوب ماموریت اروپا تجسس کند. حال آنکارا بحث "اشغال" و نقض قانون را پیش‌کشیده و با احضار کاردار آلمان، خواهان عذرخواهی برلین شده است. وزارت خارجه ترکیه می‌گوید دولت آلمان باید برای اقدام سربازان این کشور در کنترل کشتی باری عازم لیبی پوزش بخواهد. پس از احضار کاردار آلمان و فرستاده اتحادیه اروپا، سخنگوی این وزارت‌خانه در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: «ما به این اقدام ناموجه که با زور انجام شد، اعتراض جدی داریم.»

آنکارا می‌گوید کشتی به شکلی غیرقانونی از سوی نیروهای آلمانی "اشغال" شد ، خدمه آن مورد تهدید و بازرسی بدنی قرار گرفتند اما هیچیک از ادعاها به اثبات نرسیدند.

موضوع به عصر یکشنبه ۲۲ نوامبر باز می‌گردد. وقتی که ناوچه آلمانی "هامبورگ"، کشتی باری "روزالین" متعلق به ترکیه را در آب‌های شرق مدیترانه و ۲۰۰ کیلومتری شمال لیبی، به ظن حمل تسلیحات غیرقانونی برای لیبی متوقف کرد. طرف آلمانی می‌گوید عملیات بازرسی به روال معمول و در چارچوب ماموریت اتحادیه اروپا "ایرینی" صورت گرفت. هدف این عملیات، جلوگیری از قاچاق جنگ افزار به لیبی و نظارت بر تحریم تسلیحاتی سازمان ملل است. خدمه ناوچه اعلام کرده‌اند که از مقر اتحادیه، اطلاعاتی به آنها رسیده بود که کشتی باری ترکیه احتمالا حامل سلاح است و باید کنترل شود.

یک ماجرا و دو روایت

طرف آلمانی می‌گوید پرسنل ناوچه "هامبورگ" به خدمه "روزالین" در پیامی رادیویی اطلاع دادند که قصد کنترل کشتی را دارند و به دلیل وجود پرچم ترکیه روی عرشه، مقامات این کشور نیز در جریان امر قرار گرفتند. گفته شده که سربازان آلمانی پس از چند ساعت تفحص و بعد از آن که شواهدی مبنی بر وجود سلاح در کشتی یافته نشد محل را ترک کرده‌اند و رفتاری مسئولانه داشتند.

اما ترکیه شاکی است که به محض توقف کشتی، از کانال‌های دیپلماتیک به موضوع اعتراض کرده و سربازان آلمانی با وجود تاکید بر این که بار کشتی اقلام بشردوستانه است، بدون رضایت کاپیتان کشتی و کشور مالک آن، وارد عرشه شدند.

خبرگزاری آناتولی به نقل از حامی اکسوی، سخنگوی وزارت خارجه ترکیه نوشت: «به رغم ارائه اطلاعات دقیق و همکاری نزدیک کاپیتان کشتی با نظامیان، آنها ساعت‌های متمادی به تجسس ادامه دادند، همه خدمه را یکجا جمع کرده و مورد بازرسی بدنی قرار دادند کاپیتان کشتی را هم وادار کردند درهای کانتینرها را باز کند.»

آنکارا می‌گوید کشتی روزالین حامل رنگ و اقلام امدادی بشردوستانه بود که باید در بندر مصراته تخلیه می‌شد.

اکسون، عملیات ایرینی را به دلیل عدم رایزنی با دولت قانونی لیبی، ترکیه و ناتو، از اساس بحث‌برانگیز دانسته است. او با اشاره به عدم کنترل کمک‌های تسلیحاتی به ژنرال حفتر ، ماموریت اتحادیه اروپا را «یک اقدام جهت‌دار» در راستای مجازات دولت قانونی لیبی خوانده است.

اکسوی گفته که آنکارا حق دریافت غرامت به خاطر این اقدام را برای خود محفوظ می‌داند زیرا تحریم‌های تسلیحاتی سازمان ملل، نافی این قانون نیست که تفحص کشتی‌های تجاری در آب‌های بین‌المللی تنها با رضایت کشور حامل پرچم آن میسر است.

بیشتر رسانه‌های ترکیه همانند وزارت خارجه این کشور، بحث نقض قانون را برجسته کرده‌اند. در گزارش‌ها از جمله آمده که ارتش آلمان از سوی فرماندهی یونانی ماموریت کنترل مدیترانه تحریک شده و به ورطه اطلاعات نادرست افتاده است. فواد اوکتای، سخنگوی رییس جمهور ترکیه نیز در پیامی توییتری، متوقف کردن کشتی تجاری ترکیه را اقدامی مغایر با حقوق بین‌الملل نامیده و آن را محکوم کرده است.

خویشتنداری آلمان

وزارت خارجه آلمان هر چند در قبال این اتهامات ساکت مانده اما نسبت به واکنش‌های ترکیه ابراز نگرانی کرده است. هایکو ماس، وزیر امور خارجه می‌گوید موضوع در اجلاس اتحادیه اروپا در اوایل دسامبر مورد بررسی قرار خواهد گرفت. دیپلمات‌های مقیم بروکسل نیز از تدابیر تنبیهی علیه ترکیه صحبت می‌کنند.

سیاست ترکیه در لیبی مدت‌هاست مایه نگرانی اعضای اتحادیه و دغدغه‌ای برای آنهاست. آنکارا در اجلاس برلین شرکت کرده و پذیرفته که در جنگ داخلی لیبی دخالتی نداشته باشد، اما حمایت همه‌جانبه خود از دولت مستقر در طرابلس را کتمان نمی‌کند و هیچ ابایی ندارد که با کشتی و هواپیما، تجهیزات نظامی و نفرات به این کشور بفرستد.

در تابستان نیز گشت دریایی آلمان یک کشتی باری در مسیر لیبی را از حرکت بازداشت. آن زمان و در بازرسی‌ها، موضوع قاچاق تایید شد زیرا کشتی حامل نوعی از سوخت بود که فقط برای جت‌های جنگی مورد مصرف دارد.

لیبی تحت تحریم تسلیحاتی است و ماموریت کنترل این تحریم‌ها در مدیترانه بر عهده اتحادیه اروپاست. لیبی از زمان سرنگونی رژیم معمر قذافی درگیر جنگ داخلی فرساینده و دارای دو دولت موازی است.

ترکیه از دولت قانونی فائزالسراج حمایت می‌کند که از سوی جامعه جهانی به رسمیت شناخته شده است. ژنرال خلیفه حفتر نیز که در جنوب لیبی قلمرو قدرت دیگری تشکیل داده، از سوی مصر، اردن، امارات متحده عربی و روسیه حمایت می‌شود. طرفین منازعه اواخر اکتبر برای آتش‌بس به توافق رسیده‌اند اما هنوز شواهدی مبنی بر پایدار بودن این توافق وجود ندارد.

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
Designed by Parsian-St.967-co

فرصت استثنایی
فروش خانه و زمین
دو خانه واقع در یک زمین به وسعت ۲۰ هزار متر مربع
در محله کنت هرست (Kenthurst) سیدنی
خانه اول: تقریبا نوساز با ۹ اتاق خواب و ۶ دستشویی و حمام و نشیمن و پذیرایی بزرگ
خانه دوم: بازساز شده (Renovated) با ۴ اتاق خواب و ۲ دستشویی و حمام کلیه ضروریات دیگر
هر دو خانه با چشم انداز زیبای آبگیر و کوهستان
فقط ۱۵ دقیقه تا شاپینگ کستل هیلز
برای بازدید با مالک خانه تماس بگیرید 0409 460 200

کیترینگ مریم

قابل توجه اهالی شهر سیدنی
بویژه Bexley North و حومه
تهیه انواع خوراکهای خوشمزه ایرانی
زرشک پلو با مرغ- باقالی پلو با ماهیچه
انواع خورشت: قورمه سبزی- فسنجون
قیمه- بادمجون و غیره
جهت کیترینگ و با سفارش قبلی پذیرفته میشود
Mob: 0433 452 470
ST1183.CO

تدریس موسیقی
ناصر غریبی
ویولونیست و آهنگساز

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

فرصت شغلی
نانوایی کیان
نماینده فعال
در سیدنی و
دیگر شهرها
می پذیرد
0423 119 828
DESIGNED BY PARSIAN-ST1129

THE PERSIAN HERALD
هفته‌نامه‌پارسیان
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 | parsianaustralia@yahoo.com
admin@persianherald@gmail
www.persianherald.com.au

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

جو بایدن برخی مقام‌های کلیدی کابینه خود را معرفی کرد

جو بایدن برخی اعضای سابق کابینه اوباما از جمله جان کری را وارد تیم خود کرد. جک سالیوان، مشاور امنیت ملی، و لیندا توماس گرینفیلد سفیر آمریکا در سازمان ملل می‌شوند. برای اولین بار یک زن هماهنگ‌کننده نهادهای امنیتی می‌شود.
روز دوشنبه، سوم آذر (۲۳ نوامبر) ساعاتی پس از آن که رسانه‌های آمریکا از احراز پست وزارت خارجه توسط آنتونی بلینکن خبر دادند، جو بایدن شماری دیگر از اعضای تیم امنیت ملی و سیاست خارجی خود برای دولت آینده را معرفی کرد. قبلا گفته شده بود که بایدن خبرمربوط به ترکیب کابینه‌اش را روز سه‌شنبه ۲۴ نوامبر (چهارم آذر) رسانه‌ای خواهد کرد. در میان کاندیداهای معرفی شده برای پست‌های کلیدی در دولت آینده نام جان کری به نحو غیرمنتظره‌ای مطرح شده است. او که ۷۶ سال دارد وزیر امور خارجه دوره باراک اوباما بود و در به نتیجه‌رسیدن مذاکرات بر سر توافقنامه برجام با ایران نقشی محوری داشت. آقای کری در نقش نماینده ویژه بایدن در امور محیط زیست و تغییرات اقلیمی انجام وظیفه خواهد کرد و عضوی از شورای امنیت ملی آمریکا خواهد بود.
این برای اولین بار در تاریخ آمریکاست که مسائل اقلیمی در شورای امنیت ملی مسئولی مشخص و انحصاری پیدا می‌کند. تیم بایدن این انتصاب را نشانه تلقی از تغییرات اقلیمی به عنوان تهدیدی علیه امنیت ملی آمریکا عنوان کرده است. بایدن اعلام کرده است که به مجرد به دست گرفتن قدرت در ۲۰ ژانویه به پیمان اقلیمی پاریس بازخواهد گشت. دولت ترامپ سال ۲۰۱۸ از این پیمان خارج شد و آن را متضاد با مصالح اقتصاد آمریکا معرفی کرد.
جان کری با ارسال توییتی از همکاری با بایدن و بازگشت دوباره به صحنه سیاست آمریکا استقبال کرده است. او همچنین تغییرات اقلیمی را یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها دانسته است. پیمان اقلیمی پاریس زمانی سال ۲۰۱۵ زمانی که جان کری وزیر خارجه آمریکا بود با موافقت کشورهای مختلف جهان رسمیت یافت. الخاندرو مایورکاس، آمریکایی کوبایی‌تبار نیز قرار است پست وزیر امنیت داخلی را برعهده بگیرد. آقای مایورکاس ۶۰ سال دارد و به عنوان دادستان در ایالت کالیفرنیا فعالیت داشته و در دوره دوم ریاست جمهوری اوباما به عنوان معاون وزیر امنیت داخلی کار کرده است. مسئله مهاجرت در آمریکا یکی از مشکلات بزرگ این کشور است.
دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا پیروزی بایدن را تا کنون نپذیرفته و همچنان مدعی است که در انتخابات ریاست جمهوری این کشور تقلب گسترده‌ای به نفع بایدن صورت گرفته است. به‌رغم امتناع ترامپ از پذیرش شکست خود در انتخابات، رئیس جمهور جدید آمریکا، جو بایدن در حال چینش اعضای کابینه خود است.
او آنتونی بلینکن را به عنوان وزیر امور خارجه معرفی کرده است. بلینکن که ۵۸ سال سن دارد پیش از این به عنوان معاون وزیر امور خارجه و معاون مشاور امنیت ملی آمریکا در دوره زمامداری باراک اوباما فعالیت داشته است و همچون جان کری یکی از افراد محوری در مذاکرات برجام بوده است. جک سالیوان ۴۳ ساله به عنوان مشاور امنیت ملی کاخ سفید و لیندا توماس گرینفیلد ۶۸ ساله نیز سفیر آمریکا در سازمان ملل معرفی شده است. در کابینه جدید بایدن خانم آوریل هینس مدیریت اطلاعات ملی را به عهده خواهد گرفت. او قبلا قائم مقام سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا (سیا) بوده است. این اولین بار است که هماهنگی نهادهای امنیتی و اطلاعاتی آمریکا به یک زن واگذار می‌شود.
آیا سنا کابینه جدید بایدن را تائید خواهد کرد؟
از طرفی سرنوشت اکثریت مجلس سنای آمریکا که باید اعضای کابینه جدید بایدن را تائید کند نیز هنوز روشن نیست. درحال حاضر جمهوریخواهان ۵۰ کرسی مجلس سنا را در اختیار دارند و از اکثریت برخوردارند. اما انتخاب دو کرسی مجلس سنا در ایالت جورجیا در پنجم ژانویه می‌تواند این وضعیت را تغییر دهد.

بانک مرکزی ایران تاسیس صندوق‌های جدید سرمایه‌گذاری توسط بانک‌ها را بلامانع اعلام کرد

ترکیه اجـازه نداد گشت دریایی آلمان کشتی تجاری‌اش را به ظن قاچاق سلاح برای لیبی و در چارچوب ماموریت اروپا تجسس کند. حال آنکارا بحث "اشغال" و نقض قانون را پیش‌کشیده و با احضار کاردار آلمان، خواهان عذرخواهی برلین شده است. وزارت خارجه ترکیه می‌گوید دولت آلمان باید برای اقدام سربازان این کشور در کنترل کشتی باری عازم لیبی پوزش بخواهد. پس از احضار کاردار آلمان و فرستاده اتحادیه اروپا، سخنگوی این وزارت‌خانه در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: «ما به این اقدام ناموجه که با زور انجام شد، اعتراض جدی داریم. »
آنکارا می‌گوید کشتی به شکلی غیرقانونی از سوی نیروهای آلمانی "اشغال" شد ، خدمه آن مورد تهدید و بازرسی بدنی قرار گرفتند اما هیچیک از ادعاها به اثبات نرسیدند.
موضوع به عصر یکشنبه ۲۲ نوامبر باز می‌گردد. وقتی که ناوچه آلمانی "هامبورگ"، کشتی باری "روزالین" متعلق به ترکیه را در آب‌های شرق مدیترانه و ۲۰۰ کیلومتری شمال لیبی، به ظن حمل تسلیحات غیرقانونی برای لیبی متوقف کرد.
طرف آلمانی می‌گوید عملیات بازرسی به روال معمول و در چارچوب ماموریت اتحادیه اروپا "ایرینی" صورت گرفت. هدف این عملیات، جلوگیری از قاچاق جنگ افزار به لیبی و نظارت بر تحریم تسلیحاتی سازمان ملل است. خدمه ناوچه اعلام کرده‌اند که از مقر اتحادیه، اطلاعاتی به آنها رسیده بود که کشتی باری ترکیه احتمالا حامل سلاح است و باید کنترل شود.

یک ماجرا و دو روایت

طرف آلمانی می‌گوید پرسنل ناوچه "هامبورگ" به خدمه "روزالین" در پیامی رادیویی اطلاع دادند که قصد کنترل کشتی را دارند و به دلیل وجود پرچم ترکیه روی عرشه، مقامات این کشور نیز در جریان امر قرار گرفتند. گفته شده که سربازان آلمانی پس از چند ساعت تفحص و بعد از آن که شواهدی مبنی بر وجود سلاح در کشتی یافته نشد محل را ترک کرده‌اند و رفتاری مسئولانه داشتند.
اما ترکیه شاکی است که به محض توقف کشتی، از کانال‌های دیپلماتیک به موضوع اعتراض کرده و سربازان آلمانی با وجود تاکید بر این که بار کشتی اقلام بشردوستانه است، بدون رضایت کاپیتان کشتی و کشور مالک آن، وارد عرشه شدند.
خبرگزاری آناتولی به نقل از حامی اکسوی، سخنگوی وزارت خارجه ترکیه نوشت: «به رغم ارائه اطلاعات دقیق و همکاری نزدیک کاپیتان کشتی با نظامیان، آنها ساعت‌های متمادی به تجسس ادامه دادند، همه خدمه را یکجا جمع کرده و مورد بازرسی بدنی قرار دادند کاپیتان کشتی را هم وادار کردند درهای کانتینرها را باز کند.»
آنکارا می‌گوید کشتی روزالین حامل رنگ و اقلام امدادی بشردوستانه بود که باید در بندر مصراته تخلیه می‌شد.
اکسون، عملیات ایرینی را به دلیل عدم رایزنی با دولت قانونی لیبی، ترکیه و ناتو، از اساس

NIF
Net International Finance
AUSTRALIA
Farhad Dalvand
3A, 98 Longueville Rd
Lane Cove NSW
Tel: 02 9420 2939
Tel: 02 9428 3055
Fax: 02 9420 5010
Mobile: 0411 478 623
Mobile: 0411 309 666
Email: netifinance@optusnet.com.au
برای اطلاعات بیشتر با فرهاد دالوند تماس حاصل نمایید.
تلفن تماس:
۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳
سرویس ما برای وام‌های مسکن کاملا رایگان می باشد
انـواع وام
• انواع وام مسکن
• وام مسکن تا ۹۷ درصد
• وام مستغلات تا ۸۰ درصد
• وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
• وام خرید مغازه و یا کلیه وسایل مغازه
• وام مسکن مخصوص کسانی که ورشکسته و یا دارای بد کردیت هستند
• ReFinance با بهره کمتر
فرصت استثنایی
• تا ۸۰ درصد وام برای خرید مسکن
• تا ۷۵ درصد وام برای خرید املاک تجاری
بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی

چه اتفاقی باعث صدور فرمان انتقال قدرت از سوی ترامپ شد؟

ترامپ بی‌آنکه شکست خود را بپذیرد، با انتشار یک پست توییتری زمینه انتقال رسمی قدرت به جو بایدن را فراهم ساخته است. چه چیزی باعث تغییر رویکرد ترامپ درباره نتایج انتخابات ریاست جمهوری و صدور فرمان انتقال قدرت شد؟ همه نگاه‌ها متوجه ایالت میشیگان بود. شکایات تیم وکلای ترامپ در ایالت‌های جورجیا و پنسیلوانیا از سوی دادگاه‌های ایالتی و فدرال رد شده بود.
تایید پیروزی جو بایدن در ایالت کلیدی میشگان عملا باعث تغییر رویکرد ترامپ نسبت به انتخابات ریاست جمهوری آمریکا شد. این موضوع در واقع اعلام قطعی شکست ترامپ و تیم وکلای او بود.
پیروزی بایدن بر ترامپ در ایالت میشیگان رسما تایید شده است. گروه ناظر بر انتخابات این ایالت روز دوشنبه ۳ آذر (۲۳ نوامبر) رسما نتیجه انتخابات را تایید کرد. تیم وکلای ترامپ برای مدت چند هفته از تقلب در انتخابات ایالت میشیگان سخن گفته بود.
برتری بایدن بر ترامپ در این ایالت ۱۵۴ هزار رای اعلام شده است. به این ترتیب، همه ۱۶ رای الکترال این ایالت به سود دموکرات‌ها محسوب خواهد شد. بنابراین ترامپ برای چرخش در نتایج انتخابات آخرین و مهم‌ترین برگ خود را نیز از دست داده است. ترامپ حتی برای مانع شدن از تایید نتایج انتخابات شماری از رهبران فراکسیون حزب جمهوری‌خواه ایالت میشیگان را به کاخ سفید دعوت کرده بود؛ تلاشی که ثمری به همراه نداشت. نمایندگان جمهوری‌خواه این ایالت اعلام کرده بودند که به کار خود بر اساس روال معمول ادامـه خواهند داد. سیاستمداران جمهوری‌خواه در ایالت‌های پنسیلوانیا، ویسکانسین و آریزونا نیز برخلاف میل ترامپ نتایج انتخابات را تایید کرده بودند. روز دوشنبه (۲۳ نوامبر) بیش از ۱۰۰ کارشناس مسائل امنیتی وابسته به حزب جمهوری‌خواه از رویکرد ترامپ در ارتباط با انتقال رسمی قدرت انتقاد کرده و آن را تهدیدی برای امنیت ملی آمریکا اعلام کرده بودند.

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

سوزی دیوید

فرد دیوید

– Compensation
– خرید و فروش املاک و مستقلات
– خرید و فروش مشاغل – شرکت و غیره
– کلیه امور دادگاهی
– امور جنایی
– دادخواهی از دادگاههای استرالیا
– امور مهاجرت
– خانواده و طلاق
– تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

DAVID LEGAL
Migration Agent Reg Number 0104743
PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988
Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield

آیا حمله حوثی ها به تاسیسات نفتی آرامکو می‌تواند موتور بی – ۵۲ ها را علیه ایران روشن کند؟

دیپلماسی ایرانی – ارتش ایالات متحده روز شنبه در بیانیه‌ای مکتوب اعلام کرد که فرماندهی مرکزی به منظور تقویت حضور نیروی هوایی ایالات متحده در منطقه خاورمیانه به مثابه ابزاری برای «بازدارندگی در برابر تهاجم و اطمینان دهی مجدد به شرکا و متحدان ایالات متحده» بمب افکن‌های «بی –۵۲» خود را در خاورمیانه مستقر می‌کند.

این در حالی است که بسیاری از روایت های خبری دیگر این اقدام ایالات متحده آمریکا را تلاشی برای زمینه سازی در جهت حمله نظامی به ایران قلمداد کردند. خصوصاً اینکه رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا در واپسین روزهای حیات دولت خود دست به تغییراتی در وزارت دفاع زده است. البته به موازات آن هم اخباری در خصوص برگزاری جلسه در کاخ سفید پیرامون بررسی احتمال حمله نظامی به تاسیسات هسته‌ای نطنز نیز مطرح شد گه این گانه زنی ها را تقویت کرده است.

اما اساساً دونالد ترامپ تا چه اندازه خود را آماده درگیری نظامی با جمهوری اسلامی ایران می بیند، آن هم در شرایطی که به واسطه تشدید شیوع ویروس کرونا و همچنین نتایج انتخابات ایالات متحده آمریکا و عدم پذیرش پیروزی بایدن تمرکز بیشتری روی مسائل داخلی پیدا کرده است؟ آیا تلاش برای انتقال بمب افکن های بی – ۵۲ به منطقه خاورمیانه می تواند صرفا برای تقابل نظامی با ایران تلقی شود؟ دیپلماسی ایرانی پاسخ به این سوالات در گفت و گویی با علی بیگدلی، کارشناس و تحلیلگر مسائل آمریکا پی گرفته است که در ادامه از نظر می گذرانید:

از هفته گذشته شاهد تور دیپلماتیک مایک پمپئو، وزیر امور خارجه ایالات متحده آمریکا به هفت کشور جهان از اروپا تا حاشیه خلیج فارس بودیم که با حضور در پاریس آغاز شد و سپس به ترکیه، اسرائیل، امارات متحده عربی، قطر، عمان و دیدار شب گذشته با محمد بن سلمان، ولیعهد سعودی ختم شد. البته نکته حائز اهمیت این سفر آن بود که چهارشنبه گذشته و همزمان با خبر بمباران مواضع ایران در سوریه توسط اسرائیل، پمپئو دوحه را به مقصد را به مقصد تل‌آویو ترک کرد و فردا آن روز یعنی پنجشنبه در اقدامی بی سابقه به عنوان اولین وزیر امور خارجه ایالات متحده آمریکا از بلندی های جولان و سرزمین های تحت اشغال اسرائیل بازدید کرد. هر چند که محور اصلی تور دیپلماتیک یک هفته ای مایک پمپئو، «ایران هراسی» و تشدید فشار سیاسی و دیپلماتیک بر تهران عنوان شده است، اما از نگاه شما چه هدف یا اهدافی را برای تحرکات دیپلماتیک وزیر امور خارجه ایالات متحده آمریکا طی یک هفته اخیر می توان متصور بود؟ چرا با شکست ترامپ در انتخابات شاهد تداوم و حتی تشدید این میزان از ایران هراسی در واپسین روزهای حیات سیاسی دولت مسقر در کاخ سفید هستیم؟

قطعاً فضاسازی سیاسی، امنیتی و دیپلماتیک آمریکایی ها که در سایه رفت و آمد و تحرکات مقامات کاخ سفید در منطقه شکل گرفته گویای آن است که اساساً دونالد ترامپ به دنبال ایجاد فضایی است که شرایط برای هرگونه تلاش در خصوص احیای برجام و مذاکره میان ایران و آمریکا در دوران بایدن به محاق رود. لذا به موازات پیگیری سیاست فشار حداکثری و اعلام سیل تحریم های جدید تا اخریم روز حیات این دولت (ترامپ)، برنامه جدی هم خصوص تشدید ایران‌هراسی در منطقه خاورمیانه نیز در دستور کار کاخ سفید قرار گرفته است. به عبارت دیگر ترامپ که اکنون خود را بازنده انتخابات ایالات متحده آمریکا می‌داند و تقریبا به این یقین رسیده است که از ژانویه سال ۲۰۲۱ دیگر در کلخ سفید نخواهد بود سعی دارد تا مناسبات آن گونه به هم بزند که بایدن نتواند به توفیق جدی در خصوص برجام و مذاکره با جمهوری اسلامی ایران دست پیدا کرده و عملاً سیاست خارجی دولت بایدن را با چالش های عدیده و جدی مواجه کند.

به موازات انجام این سفر بود که نیورک تایمز هم دوشنبه گذشته از برگزاری جلسه ای در کاخ سفید با محوریت بررسی احتمال حمله نظامی به تاسیسات هسته‌ای نطنز، آن هم به اصرار خود ترامپ پرده برداشت. در کنار آن ارتش ایالات متحده روز شنبه جاری در بیانیه‌ای مکتوب اعلام کرد که فرماندهی مرکزی به منظور تقویت حضور نیروی هوایی ایالات متحده در منطقه خاورمیانه به مثابه ابزاری برای «بازدارندگی در برابر تهاجم و اطمینان دهی مجدد به شرکا و متحدان ایالات متحده» بمب افکن‌های «بی –۵۲» خود را در خاورمیانه مستقر می‌کند. این خبر در حالی منتشر می‌شود که دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا هفته گذشته از تصمیم خود برای خروج بخش بعدی نیروهای نظامی ایالات متحده از منطقه تا پانزدهم ژانویه ۲۰۲۱، و کاهش مشروط نیروها به حدود ۲٫۵۰۰ نیرو در افغانستان و عراق خبر داد. حال سوال اینجاست که اساساً استقرار این بمب افکن ها در منطقه صرفاً برای جبران کاهش نیروهای نظامی آمریکایی و تضمین حمایت از کشورهای همسو در غرب آسیا صورت گرفته است یا اینکه دونالد ترامپ در انجام اقدام نظامی علیه ایران کماکان مُصر است؟

واقعیت آن است که دونالد ترامپ در سایه برنامه مد نظر خود علیه جمهوری اسلامی ایران طی بیش از سه سال گذشته سعی داشته است که نفوذ تهران را در منطقه قطع و یا حداقل کم رنگ کند تا بتوان از این طریق جمهوری اسلامی را در یک انزوای سیاسی، دیپلماتیک و امنیتی قرار دارد. در این راستا دونالد ترامپ ضمن تلاش برای برقراری روابط کشورهای منطقه با اسرائیل و گسترش و تعمیق نفوذ تل‌آویو تا پشت مرزهای ایران، هم در جنوب و هم در شمال، سعی کرد که نیروهای نیابتی و همسو با تهران را در عراق، سوریه، یمن، لبنان و فلسطین زمین گیر کند و در هر دو مسئله هم موفقیت های نسبی برای دونالد ترامپ شکل گرفت. از دیگر باید این نکته بسیار مهم را هم مدنظر قرار داد که شرایط امنیت منطقه‌ای در خاورمیانه و به خصوص کشورهای حاشیه خلیج فارس به نقطه ای از حساسیت و التهاب رسیده است که اکنون کوچکترین اقدامی توسط نیروهای نیابتی ایران می‌تواند شرایط را به قدری پیچیده و بغرنج کند که شاید آمریکا وارد یک جنگ ناخواسته با ایران شود. به هر حال آنچه که در سایه اعزام دو بمب افکن بی – ۵۲ به خاورمیانه توسط آمریکا مطرح شده است بیشتر در راستای جبران کاهش نیروهای نظامی آمریکایی در افغانستان و عراق صورت گرفته است. یعنی ایالات متحده آمریکا هر گاه دست به کاهش نیروهای نظامی خود در منطقه زده، سعی کرده است با برخی اقدامات نمادین نظامی و یا انتشار برخی اخبار این کاهش نیروهای نظامی خود را تحت الشعاع قرار دهد. اما با این تفاسیر نمی‌توان به طور کلی این تهدید را نادیده گرفت که احتمال وقوع درگیری و تنش نظامی وجود ندارد. لذا مقامات جمهوری اسلامی ایران، به خصوص مقامات نظامی و امنیتی کشور تا پایان دوران ریاست جمهوری دونالد ترامپ باید مواضعی هوشمندانه، منعطف و توأم با خویشتنداری اتخاذ کنند تا بهانه‌ای دست دونالد ترامپ برای انجام اقدامی انتحاری ندهند. به هر حال اکنون ترامپ خود را در شرایطی می بیند که چیزی برای باختن ندارد. لذا سعی می‌کند وضعیت را به گونه ای پیچیده و بغرنج کند که خط جو بایدن هم توان مدیریت آن را نداشته باشد. اینجاست که بازهم تاکید می‌کنم حفظ خویشتنداری در طرف ایرانی باید به صورت جدی در دستور کار باشد؟ مضافا این که نباید این گونه برداشت شود که کاهش نیروهای نظامی ایالات متحده آمریکا در افغانستان و عراق یک فضای مناسب را برای نیروهای نیابتی ایران به خصوص در کشور عراق فراهم آورده است و ذیل آن می توان شرایط را برای تغییر موازنه قوا به نفع خود شکل داد. چون قطعاً به موازات کاهش نیروهای نظامی آمریکا در منطقه حساسیت کاخ سفید نسبت به هرگونه اقدام ایران و نیروهای نیابتی تهران بیشتر خواهد شد.

شما به لزوم خویشتنداری مقامات نظامی و امنیتی ایران، حداقل تا پایان دوران ریاست جمهوری دونالد ترامپ اشاره کردید. ضمن این که نیروهای نیابتی ایران هم در منطقه دست به اقدامی خطرناک بر علیه امنیت کشورهای عربی حاشیه خلیج فارس نزنند. اما درست بر خلاف نگرانی های شما امروز دوشنبه حوثی‌های یمن اعلام کردند که بخشی از تاسیسات نفتی آرامکوی عربستان سعودی را با موشک‌های کروز جدید «قدس – ۲» هدف قرار داده اند. حال در راستای نگرانی های شما آیا انجام این حملات می‌تواند موتور بی – ۵۲ ها را علیه ایران روشن کند، اگر چه که تا به این لحظه (انجام مصاحبه) مقامات عربستان درباره این موضوع اظهار نظر نکرده‌اند؟

مسئله تنش نظامی با جمهوری اسلامی ایران اقدامی است که آمریکایی ها حتی المقدور از دست زدن به آن پرهیز دارند. حتی برخی معتقدند که اگر دونالد ترامپ مصر به انجام اقدام نظامی علیه ایران باشد، ارتش ایالات متحده آمریکا از او حمایت لازم را به عمل نخواهد آورد. اما تمام این دلایل سبب نمی شود که تهدید جنگ نظامی با ایران به طور کامل به حاشیه برود. قطعاً اقداماتی مانند حمله موشکی حوثی ها به تاسیسات نفتی عربستان می‌تواند به عنوان یک کاتالیزور در بروز درگیری و انجام اقدام نظامی آمریکا علیه جمهوری اسلامی ایران عمل کند. هر چند که پیرو نکته شما تا کنون شاهد سکوت ریاض بوده ایم. ولی اگر طی ساعات و روزهای آتی خبر حمله موشکی به تاسیسات نفتی آرامکوی عربستان با جریان سازی و جنجال آفرینی مقامات، سعودی، اماراتی، بحرینی و اسرائیلی همراه شود قطعا با دامن زدن بر موج ایران هراسی و شانتاژ خبری، سیاسی، دیپلماتیک و امنیتی ضد تهران، سعی می‌کنند با محور قرار دادن حمایت و ارتباط جمهوری اسلامی از انصارالله و حوثی های یمن، اساساً امنیت منطقه را به تقابل نظامی با ایران بکشانند. لذا لزوم حفظ خویشتنداری، چه از طرف مقامات داخلی و چه از طرف نیروهای نیابتی در منطقه، حداقل تا پایان دوران ریاست جمهوری باید مدنظر و در اولویت باشد. مجددا تکرا می کنم قطعاً به موازات کاهش نیروهای نظامی آمریکا در منطقه حساسیت کاخ سفید نسبت به هرگونه اقدام ایران و نیروهای نیابتی تهران بیشتر خواهد شد. ضمن این که نباید فراموش کنیم با ورود و حضور جو بایدن به عنوان رئیس‌جمهور جدید ایالات متحده آمریکا هم باز تغییر شگرف و عمیقی در منطقه به وجود نخواهد آمد. هر چند که قطعاً جو بایدن جزو منتقدین سیاست‌های محمد بن سلمان در خصوص جنگ یمن است، اما این مسئله بدان معنا نیست که اجازه تحرکات نظامی را به ایران و نیروهای نیابتی تهران بدهد. یعنی همان حساسیت ها و خط قرمزهای دوران دونالد ترامپ قطعاً برای ایران در دوران جو بایدن ادامه پیدا خواهد کرد. به خصوص تقابل با توان موشکی و نفوذ منطقه‌ای ایران به طور جدی در دستور کار دولت جو بایدن خواهد بود.

پیرو نکته شما سردار اسماعیل قاآنی، فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران هم چهارشنبه گذشته با دعوت رسمی مصطفی الکاظمی، نخست‌وزیر عراق به بغداد سفر و با وی دیدار کرده است، ضمن این که تلاش هایی هم برای بررسی بیشتر تحقیقات در پرونده ترور سردار سلیمانی و روشن شدن جزئیات آن هم مطرح شد. اما در این میان روایت های خبری دیگری دال بر تلاش سردار قاآنی برای حفظ خویشتنداری نیروهای نیابتی در عراق و کل منطقه نیز مطرح شد. شما این مسئله را تا چه اندازه نزدیک به واقعیت می دانید؟

به هر حال اگر این هم اقدام در سفر سردار قاآنی صورت گرفته باشد، اقدامی بسیار مثبت و سازنده است. همانگونه که گفتم اکنون عربستان سعودی، امارات متحده عربی، بحرین و اسرائیل سعی می‌کنند از کوچکترین تحرک و اتفاقی در راستای تشدید فضای ایران‌هراسی در منطقه استفاده کنند و دولت دونالد ترامپ را در واپسین روزهای حیات سیاسی خود که چیزی برای از دست دادن ندارد وادار به انجام اقدام نظامی علیه جمهوری اسلامی ایران کنند. پس حتی اگر این اقدام هم توسط فرمانده نیروی قدس سپاه پاسداران در سفر به عراق انجام شده باشد اقدامی به شدت درست، منطقی و صد البته به هنگام بوده است.

اما تا چه اندازه نیروهای نیابتی خود را ملزم به همراهی با مواضع و خواسته های ایران می‌دانند. خصوصاً در عراق که تعدد گروه ها و جریان های نظامی و امنیتی به قدر جدی است که عملا مدیریت آن غیرممکن شده است. کما اینکه در طی یک سال گذشته شاهد تبعات مخرب و منفی نظامی، امنیتی، سیاسی و دیپلماتیک ناشی از تداوم تشدید حملات راکتی و خمپاره‌ای این گروه‌های نامشخص بوده ایم. به گونه‌ای که حتی فالح فیاض، رئیس سازمان حشد الشعبی نیز به صراحت انتقاد جدی نسبت به عملکرد این گروه ها داشته و دارد؟ از طرف دیگر آیا این امکان وجود ندارد که خود ریاض، ابوظبی و تل‌آویو با حمایت واشنگتن دست به اقداماتی انتحاری به نام گروه های نیابتی ایران بزنند و از این طریق با اتهام زنی به تهران، شرایط را برای فشار بر ایران و احتمال حمله نظامی فراهم کنند؟

به نکته بسیار مهمی اشاره کردید. اتفاقاً به نظر من اکنون شدت تنوع و گستردگی نیروها و جریان های نظامی و امنیتی در عراق و کل منطقه خاورمیانه به قدری زیاد است که امکان هرگونه سوء استفاده از آنها بر ضد جمهوری اسلامی ایران توسط عربستان سعودی، امارات متحده عربی، بحرین و اسرائیل وجود دارد. ضمن اینکه قطعاً مدیریت این میزان از گروه های نظامی و امنیتی در منطقه نمی‌تواند منحصر به یک کشور مانند جمهوری اسلامی ایران باشد. همانگونه که شما هم به درستی اشاره کردید در طی یک سال گذشته اقداماتی مانند حمله خمپاره‌ای و راکتی به منطقه سبز بغداد و سفارت آمریکا در پایتخت عراق باعث شده است که منافع نیروهای نیابتی ایران در این کشور تحت الشعاع قرار گیرد و حتی مخاطرات و تبعاتی برای خود ایران هم به دنبال داشته باشد. پس احتمال اینکه سوء استفاده و موج سواری از این گروه‌ها در منطقه وجود دارد، بسیار زیاد است. ضمن اینکه حتی اگر از این جریان ها و گروه های نامشخص و کوچک نظامی عبور کنیم، اقدام امروز حوثی ها در حمله موشکی به تاسیسات نفتی آرامکوی عربستان سعودی نشان از این دارد که یا جمهوری اسلامی ایران به دنبال حفظ خویشتنداری تا پایان دولت دونالد ترامپ نیست و یا اینکه این گروه‌ها و نیروهای نیابتی آن گونه که باید خود را ملزم به رعایت مواضع و درخواست‌های تهران نمی دانند.

شما از احتمال عدم همراهی ارتش ایالات متحده آمریکا با دونالد ترامپ در حمله نظامی به ایران سخن گفتید. آیا دونالد ترامپ با تغییراتی که در پنتاگون با برکناری مارک اسپر، وزیر دفاع پیشین و روی کارآوردن کریستوفر چارلز میلر انجام داد، دست بازتری برای هرگونه اقدام نظامی علیه ایران پیدا نکرده است؟ اساسا این خانه تکانی ها در پنتاگون که احتمال تکرار آن در اف بی آی و سیا با اخراج کریستوفر واری، مدیر اف بی آی و جینا هاسپل، رئیس سیا، سازمان اطلاعات و امنیت آمریکا وجود دارد با چه هدفی در روزهای پایانی دولت دونالد ترامپ شکل گرفت؟ این تغییرات دفاعی و امنیتی ترامپ نشان از چه دارد؛ آیا اتین تغییرات با محوریت حمله نظامی به ایران شکل گرفته اند؟

همانگونه که قبلا اشـاره کـردم قطعاً حضور بمب افکن های بی – ۵۲ برای جبران کاهش نیروهای نظامی آمریکا در منطقه و به خصوص عراق صورت گرفته است تا واشنگتن بدین وسیله سیگنال های مثبت و امیدوار کننده ای به متحدان منطقه ای خود در برابر تهدیدات نظامی ایران و نیروهای نیابتیش بدهد. اما باز هم تکرار می‌کنم نمی‌توان به طور قطع عنوان کرد که مسئله حمله نظامی از دستور کار ایالات متحده آمریکا خارج شده است. پیرو این نکته قطعاً تغییرات در وزارت دفاع، اف بی آی و سی آی ای در همین راستا قابل ارزیابی است. لذا برکناری وزیر دفاع ایالات متحده از سوی دونالد ترامپ، آن هم دقیقا یک هفته بعد از برگزاری انتخابات آمریکا نمی تواند صرفا به ایران ارتباط داشته باشد. چون براساس نتایج به دست آمده در انتخابات اخیر به وضوح شاهد هستیم رابطه نظامی‌ها با ترامپ نیز دچار مشکل و چالش بنیادین شده است. اگرچه به طور سنتی نظامی‌ها همواره حامی جمهوری خواهان بوده اند، اما در این دوره و بر خلاف ادوار گذشته به نظر می‌رسد برخی اختلافات موجب رویگردانی نظامی‌ها از طیف راست و به خصوص شخص دونالد ترامپ و به موازاتش تمایل آنها به دموکرات‌ها شده است. به ویژه آن که ما طی بیش از سه سال گذشته شاهد تغییرات مکرری در پست‌های نظامی و همچنین وزارت دفاع در دولت ترامپ بودیم که بر نظر نظامی‌ها تاثیرگذار بود. مضافا ترامپ با نپذیرفتن شکست در انتخابات این روزهـا مشغله‌های حقوقی بسیاری برای خود درست کرده است و برای پیگیری این شکایت ها، دولت ترامپ باید روندهای دادگاه‌های ایالتی، کنگره و دیوان عالی را سپری کند که تمرکز و زمان خاصی را می‌طلبد. از این حیث طبیعی است در این وضعیت مجالی برای اقدام به تهاجم نظامی به ایران وجود ندارد. موضوع بعدی که در این زمینه مهم است نیز در واقع نقش کنگره آمریکا است. ضمنا برخلاف تحریم که رئیس جمهور آمریکا این اختیار را دارد شخصا با امضای فرمان اجرایی هر تحریمی را علیه هر کشوری وضع کند اما درباره حمله نظامی چنین اختیاری وجود ندارد و تهاجم نظامی باید با اجازه سنا باشد و مجلس نمایندگان نیز باید تامین‌کننده بار مالی حمله باشد. یکی دیگر از دلایلی که در این زمینه قابل ذکر است به عضویت ترامپ در کاخ سفید مربوط می‌شود که طبیعتا او تمایلی ندارد با بحران آفرینی‌های شبیه به حمله نظامی در این فرصت باقی مانده کارنامه حزب جمهوری خواه را سیاه کند و شانس این حزب را برای دوره‌های بعدی انتخابات ریاست جمهوری و کنگره کاهش دهد. در ادامه این دوماه ترامپ ممکن است با اختیارات فرمان اجرایی تحریم‌هایی را تقویت کند، اما موضوع حمله نظامی قابل بررسی نیست. ولی با ذکر تمامی نکات یاد شده بازهم تاکید می کنم شرایط در منطقه خاورمیانه به قدری ملتهب و حساس است که نمی‌توان به طور قطع عنوان کرد تنش و حمله نظامی در دستور کار ایالات متحده آمریکا نخواهد بود. چون قطعاً به موازات کاهش نیروهای نظامی آمریکا در منطقه حساسیت کاخ سفید نسبت به هرگونه اقدام ایران و نیروهای نیابتی تهران بیشتر خواهد شد.

اما به نظر می رسد که حتی خود حفظ خویشتنداری ایران و نیورهای نیابتی هم می تواند چالش زا باشد. چون به نوشته تایمز اسرائیل بر مبنای گزارش شبکه ۱۳ تلویزیون اسرائیل، تل آویو و واشنگتن برای یک‌رشته عملیات پنهانی علیه ایران در هفته‌های باقی‌مانده از دولت دونالد ترامپ برنامه‌ریزی کرده‌اند. این رسانه‌ها معتقدند موضوع حمله را می‌توان از سفر مقامات آمریکایی از جمله رابرت اوبرایان، مشاور امنیت ملی ترامپ، مایک پمپئو، وزیر خارجه به اسرایل متوجه شد. بر اساس این گزارش‌ها، این عملیات با این پیش‌فرض طراحی شده که ایران در این چند هفته از نشان دادن هر گونه واکنش خودداری خواهد کرد، رسانه‌های غربی نیز مدعی شده‌اند که فرماندهان ایرانی به متحدان منطقه‌ای خود تاکید داشته‌اند در هفته‌های باقی مانده کاری نکنند که آمریکا بهانه‌ای برای اقدام متقابل پیدا کند. ارزیابی و تحلیل شما در این رابطه چیست؟

این تحلیل از اساس غلط و به دور از واقعیت است. چرا که اگر ایران به دنبال نشان دادن انعطاف جدی در مواضع خود و همچنین خویشتنداری در اقدامات و واکنش های تقابلیش باشد، هرگونه بهانه و فرصتی برای موج سواری از عربستان سعودی تا اسرائیل و آمریکا گرفته خواهد شد. در صورتی که اگر ما شاهد اقدامات انتحاری ایران و نیروهای نیابتی در منطقه باشیم به تبع آن فضا برای تشدید ایران‌هراسی و موج سواری ضد تهران شکل خواهد گرفت و اینجاست که توجیه لازم برای هرگونه اقدام نظامی علیه ایران به وجود خواهد امد. البته در این میان مسئله واکنش تهران به هرگونه اقدام نظامی نیز می تواند یک مانع جدی در پیگیری اقدام نظامی علیه ایران باشد.

پکن چهره ی جدیدی نشان می دهد انتقال قدرت اقتصادی از امریکا به چین

برآورد برخی استراتژیست‌های اقتصادی حاکی از آن است که تا ۲۰۳۰ چین جای امریکا را در لیست اقتصادهای برتر جهان می‌گیرد و فاصله‌اش را با آن زیاد می‌کند. هر چند بلومبرگ معتقد است، انتقال قدرت از امریکا به چین تا ۲۰۳۵ به طول می‌انجامد. اما آنچه در نهایت رخ می‌دهد، انتقال این قدرت است. چرا که اقدامات دو سال اخیر ترامپ در نهایت به انزوای امریکا و نبودش در بزرگ‌ترین رویدادهای اقتصادی انجامید

«چین درهـای اقتصاد عظیمش را به روی واردات کالاهای با کیفیت خواهد گشود.» این جمله شی جین پینگ، رییس‌جمهور چین در نشست مجازی مجمع همکاری اقتصادی آسیا و اقیانوس آرام (اپک) بود. البته اولین سخنرانی او در یک نشست مهم در حد روسای جمهور پس از تبریک به جو بایدن برای پیروزی در انتخابات امریکا نیز بود.

دعوت به همکاری‌های بیشتر برای بهبود اقتصاد جهان در حالی روز پنجشنبه از سوی پینگ مطرح شده که در سال گذشته دونالد ترامپ از این تریبون برای انتقاد به عملکرد چین به عنوان کشوری بی‌توجه به قوانین مالکیت معنوی استفاده کرده بود. پس از اعلام شکست ترامپ در انتخابات ریاست‌جمهوری، گمانه‌زنی‌ها در خصوص عدم حضور ترامپ در این نشست مجازی منتشر شد که البته تا لحظه نگارش این گزارش (ساعت ۱۷ روز جمعه) خبری مبنی بر سخنرانی او منتشر نشد. در یک هفته اخیر برای بار دوم است که چین به عنوان یک رهبر برای برون‌رفت از شرایط کرونا سعی در انسجام‌بخشی به کشورها دارد.

دعوت به اتحاد

سخنرانی پینگ در نشست مجازی مجمع همکاری اقتصادی آسیا و اقیانوس آرام (اپک) در حالی صورت گرفت که چین تنها کشوری است که توانسته تا حد زیادی به تولیدات صنعتی پیش از کرونا بازگردد و سطح فعالیت‌های اقتصادی را به طرز قابل توجهی بالا ببرد. بر اساس آنچه اداره اطلاعات آمار ملی چین منتشر کرده، تولید صنعتی در ماه اکتبر ۶.۹ درصد نسبت به سال گذشته (چند روز پس از اعلام کشف ویروسی ناشناخته در چین) رشد داشته که بالاتر از ۶.۵ درصدی است که تحلیلگران پیش‌بینی کرده بودند.

رییس‌جمهور معتقد است، چین روند فعلی را ادامه می‌دهد و به بازارهای خود و در نتیجه اقتصاد جهانی کمک خواهد کرد. به گفته او «باز بودن بازار یکی از سیاست‌های پایه‌ای چین است که تحت هیچ شرایطی تغییر نخواهد کرد.» او در بخش دیگری از سخنان خود به اقدامات دو سال اخیر ترامپ علیه چین نیز اشاره‌ای داشت و گفت: «این کشور از طریق جدا شدن یا تشکیل یک «حلقه کوچک» برای خارج نگه داشتن دیگران در تاریخ به عقب باز نخواهد گشت». کنایه‌های پینگ به اقدامات یکجانبه امریکا که به ضرر اقتصاد و محیط زیست جهان بود در بخش دیگری از سخنانش نیز راه یافت. او در واکنش به مشکلاتی که امریکا برای محیط زیست جهان ایجاد کرده، گفت: «ما با خودداری از همکاری زیست محیطی یا ایجاد یک محفل کوچک از چند کشور به منظور بیرون نگاه داشتن سایر کشورها در جهت خلاف سیر تاریخی که سایر کشورها در پیش گرفته‌اند، حرکت می کنیم.»

رییس‌جمهور چین در بخش دیگری از سخنان خود گفت: «چین در حال ورود به یک دوره جدید توسعه است. ما در حال حرکت به سمت یک مدل برای دور دوم توسعه هستیم که به نفع جهان خواهد بود. چین می‌خواهد تجربه خود در زمینه مبارزه با کرونا را برای کمک به جهان به اشتراک بگذارد.»

به نظر می‌رسد پینگ در این سخنرانی تمام تلاش خود را برای نشان دادن چهره دیگری از چین به کار گرفته است و اگر بایدن برنامه‌های متمرکزی برای نجات اقتصاد امریکا نداشته باشد چه بسا چین رهبری اقتصاد در جهان را زودتر از پیش‌بینی‌ها در دست بگیرد. برآورد برخی استراتژیست‌های اقتصادی حاکی از آن است که تا ۲۰۳۰ چین جای امریکا را در لیست اقتصادهای برتر جهان می‌گیرد و فاصله‌اش را با آن زیاد می‌کند. هر چند بلومبرگ معتقد است، انتقال قدرت از امریکا به چین تا ۲۰۳۵ به طول می‌انجامد.

اما آنچه در نهایت رخ می‌دهد، انتقال این قدرت است. چرا که اقدامات دو سال اخیر ترامپ در نهایت به انزوای امریکا و نبودش در بزرگ‌ترین رویدادهای اقتصادی انجامید.

چین رهبری اقتصادی را در دست گرفته است؟

ابتدای هفته گذشته توافقی مهم میان حدود ۳۰ درصد از کل جمعیت جهان به امضا رسید که در پی آن بزرگ‌ترین منطقه آزاد تجاری جهان ایجاد شد. در این منطقه تجاری ۲.۲ میلیارد نفر از جمعیت جهان زندگی می‌کنند و کل تولید ناخالص نیز ۲۶.۲ تریلیون دلار برآورد شده است. در نشست مجازی که رهبران ۱۵ کشور منطقه آسیا- پاسیفیک از جمله چین، ژاپن، کره جنوبی، استرالیا، نیوزیلند همچنین ۱۰ کشور عضو انجمن کشورهای جنوب شرق آسیا حضور داشتند، توافقنامه شراکت جامع اقتصادی که به RCEP معروف است پس از یک دهه بررسی در نهایت امضا شد.

این مراسم که به میزبانی ویتنام و در آخرین روز از سی‌وهفتمین نشست «آسه‌آن» برگزار شده بود، پیامی برای بهبود روابط تجاری و چند جانبه‌گرایی است. وزیران اقتصاد و تجارت کشورهای حاضر در این توافقنامه، آن را گامی بسیار مهم برای اقتصاد پساکرونا می‌دانند. هر چند بسیاری از این کشورها همچنان با این ویروس دست به گریبانند اما امضای آن می‌تواند این کشورها را زودتـر از سایرین به سطوح اقتصادی پیش از شیوع کووید- ۱۹ بازگرداند.

اما در تمام نشست‌های یک هفته، خبری از رهبر بزرگ‌ترین اقتصاد دنیا نبود. ترامپ که پس از ورود به کاخ سفید تقریبا از تمام پیمان‌نامه‌های بین‌المللی خارج شده بود عملا جایی در RCEP نداشت و تا زمان نگارش این گزارش (ساعت۱۷) خبری از سخنرانی‌اش در نشست APEC نبود. سیاست‌های ۴ سال ترامپ علاوه بر اینکه امریکا را به انزوا کشاند، کار بایدن را برای سال‌های پیش رویش در کاخ سفید سخت‌تر خواهد کرد.

چین هنوز هم یک رقیب است

اینکه آیا امریکا توافقنامه RCEP را امضا می‌کند یا خیر هنوز مشخص نیست چرا که بایدن کار خود را شروع نکرده و همچنان رییس‌جمهور منتخب است. هر چند به نظر می‌رسد عقب افتادن از سایر قدرت‌های اقتصادی به ویژه نفوذ روزانه چین در آسیا موجی از نگرانی را در میان سیاستمداران امریکا ایجاد کرده است.

نباید از این موضوع غافل شد که امریکا به دلایلی مانند مهم بودن حق مالکیت فکری و معنوی و تجارت دیجیتال بعید است به این توافقنامه بپیوندد اما حضور چین در عرصه‌های مختلف اقتصادی و سیاسی به خصوص آنکه تجربه‌های زیادی نیز از نحوه مدیریت کرونا دارد، می‌تواند کشورهای زیادی به خصوص آنهایی که در حال حاضر با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو هستند را به سمت خود جذب کند.

اما امریکا نیز در برابر نفوذ چین به منطقه آسیا و اقیانوسیه بی‌تفاوت نخواهد بود. بایدن در کنفرانس خبری هفته گذشته خود بر این نکته تاکید کرد که «کشورش ۲۵ درصد از اقتصاد دنیا را در اختیار دارد و برای پذیرش قواعد توسط چین و سایر کشورها نیاز دارد که ۲۵ درصد دیگر یا درصد بیشتری از اقتصادهای دنیا را با خود همراه کند.»

نگرانی نفوذ چین نه تنها در امریکا که در کانادا نیز تشدید شده است. بر اساس آنچه نشریه گلوبال تایمز سه روز پیش منتشر کرده، حزب مخالف محافظه‌کار کانادا از این کشور خواست در مقابل نفوذ بی‌امان چین به کانادا به خصوص در حوزه دیجیتال مواضع سختگیرانه‌تری را اتخاذ کند. این نشریه سد راه نفوذ را همکاری «اتحاد پنج چشم» دانست که شامل انگلیس، امریکا، کانادا، استرالیا و نیوزیلند است.

بر اساس آنچه این نشریه منتشر کرده، بایدن که به حامیان خود بسیار اهمیت می‌دهد در نهایت اهدافی را دنبال می‌کند که به منافع این اتحاد نزدیک‌تر باشد.

علی جاوید

نگاهی به انتخابات آمریکا کس نخارد پشت ما جز ناخن انگشت ما

بالاخره پس از ماه ها تبلیغات و چند روز رقابت فشرده شانه به شانه همراه با تبلیغات فراوان در فضای مجازی پیرامون کاندیداهای ریاست جمهوری در آمریکا، جو بایدن توانست با اختلاف حدود ۷۰ رای بیشتر الکترال و حدود ۵ میلیون رای شهروندان آمریکایی، گرچه هنوز شمارش تمام ارا به پایان نرسیده، پیروز این انتخابات باشد، این تفاوت اندک آرا بدین معنی است که ترامپ طی این ۴ سال ریاست جمهوری و با آنهمه حرکات و تصمیمات گاها عجیب و متناقض، مثلا آنگاه که خطر شیوع بیماری کوید ۱۹ را سرسری می گرفت و یا آنکه گفته بود با تزریق مستقیم مواد ضد عفونی کننده میتوان از ابتلا به بیماری جلوگیری کرد، جان شهروندان را بخطر انداخت، هنوز هم تعداد چشمگیری طرفدار دارد، که این میتواند عامل تنش هایی بویژه در زمینه تبعیض علیه رنگین پوستان باشد.

علل بطول انجامیدن و طولانی شدن این نتیجه گیری به تعداد زیاد رای هایی بستگی دارد که بخاطر شرایط کرونا با پست فرستاده شده اند، چیزی که میتواند مورد اختلاف کاندیداها و اعتراض کاندید بازنده این مبارزه انتخاباتی، دونالد ترامپ باشد، بویژه آنکه از مدت ها قبل از انتخابات، مسئله تقلب در انتخابات را مطرح کرده بود.

بیشک بین این دو کاندید و احزاب متبوعشان، جمهوریخواهان و دمکرات ها، تفاوت هایی در عرصه مسائل داخلی آمریکا همانند نگاه به بیمه های درمانی و سیستم مالیاتها و حل مسئله مزمن تبعیض نژادی در امر یکا و بویژه جامعه بشدت دو قطبی شده وجود دارد که جو بایدن بارها و بارها در ضمن رقابت انتخاباتی خود را در صورت پیروزی رئیس جمهور تمام آمریکایی نامیده و خواهان کاهش تنش های داخلی بوده، همچنین در نگاه به مسائل بین المللی، خاورمیانه و کشور ما ایران نیز تفاوت هایی وجود دارد. در رابطه با مسئله خاورمیانه و نزدیکی کشورهای عربی حوزه جنوب خلیج فارس ، روند نزدیکی که در دوران ترامپ شروع شده است، در زمان بایدن نیز به احتمال خیلی قوی ادامه خواهد یافت و کشورهای دیگری روابط خویش را با اسرائیل عادی خواهند کرد زیرا عامل اصلی این نزدیکی ، همانا وجود ج. ا. و دخالت های مستقیم و غیر مستقیم در کشورهای عراق، لبنان و بویژه سوریه میباشد که باعث ترس دائمی و احساس ناامنی در کشورهای عربی می باشد.

آنچه در روزهای اخیر بنظر می‌رسید با توجه به عملکرد دو ساله اخیر دونالد ترامپ و تز فشار حداکثری و تنفر شدید ایرانیان از رژیم بغایت دیکتاتوری اسلامی حاکم بر ایران و عوامل آن، کشتن یکی از فرماندهان بلند پایه سپاه قدس و عامل کشتار مردم و کودکان سوریه ایی، قاسم سلیمانی، تحریم افراد حقیقی و حقوقی ایرانی، تعداد قابل ملاحظه ای از مردم ایران بویژه در داخل کشور خواهان پیروزی وی در این رقابت انتخاباتی بودند، که این مسئله، شکست ترامپ و متعاقب آن تبلیغات رژیم اسلامی که گویا آنها پیروز این میدان بوده اند و فشار حداکثری نتوانسته خللی در مملکت داری آنها ایجاد کند، می تواند باعث سر خوردگی بخشی از مردم میهنمان گردد بویژه آنکه جمهوری اسلامی خواهد کوشید که بر این فضای دلسردی بدمد و مبارزات اقشار مختلف مردم راکه زیر بار گرانی، تورم، بیکاری، بی مسکنی و مشکلات فراوان دیگری که همین رژیم با عملکرد ۴۲ ساله خود برای آنها بوجود آورده بی ثمر جلوه دهد، تا حد امکان مبارزات آتی را به تعویق بیاندازد یا عقیم کند.

برخی عاشقان سینه چاک ترامپ که هنوز ادعای تقلب در انتخابات را دارند و به امید رای دادگاه برای اعلام پیروزی ترامپ هستند، یا انانی که از این قضیه، قصد تطهیر ج. ا. و سالم بودن آنچه به اسم انتخاب در کشورمان انجام میشود را دارند از سوئی و طرفداران بایدن از دیگر سو به مردم میهنمان آدرس اشتباهی داده و حل مشکلات را در دستان قدرت های خارجی می بینند، صرف نظر از اینکه قدرتهای خارجی و بویژه آمریکا به عنوان قدرت بزرگ اقتصادی در دنیا میتوانند به اشکالی در روندهای جاری کشورها و منجمله ایران ما تاثیر بگذارند، آنچه مسلم است در طول عمر حکومت اسلامی، هم دمکرات ها و هم جمهوری خواهان ،برای دوره هایی زمام امور آمریکا را در دست داشته اند، اما مشکلات مردم ما نه تنها حل نشده بلکه همواره بیشتر و بیشتر گردید تا به امروز، زیرا این خود حکومت اسلامی است که عامل اصلی ویرانی در عرصه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، زیست محیطی و غیره می باشد،

حکومت نا لایق، بی کفایت، رانتی و سراپا فساد است که با سیاست های مخرب خویش مثل خصوصی سازی، بخوان تقسیم مملکت بین باندهای خودی، سیاست خانمان برانداز اقتصادی نظیر بورس و سهام و دست کردن در جیب مردم بشکل بالا و پایین بردن قیمت ارزهای خارجی و خالی کردن جیب مردمان بر این نابسامانی ها افزوده است.

علاوه بر تمام مشکلات فوق، بایدن با دوری جستن از سیاست " اول امریکا" ی ترامپ و ترمیم روابط با کشورهای اروپایی، میتواند فشارهای مضاعفی به ج. ا. وارد کند . ما باید بدانیم که مشکلاتمان تنها توسط اتحاد و همبستگی خودمان در مبارزه روز مره ، بشکل تحصن، اعتصابات کارگران، اعتراضات گروه های مختلف، زنان، بازنشستگان، دانشجویان، کامیونداران و بازنشستگان و گذار از حکومت اسلامی، حل خواهد گشت و بقول معروف خودمان، کس نخارد پشت ما، جز ناخن انگشت ما.

اوزای بولوت – برگردان: آرسن نظریان

جنایات جنگی آذربایجان و ترکیه علیه ارمنیان نباید بدون مجازات باقی بماند

۱۳ نوامبر ۲۰۲۰ – جنگی که جمهوری آذربایجان و ترکیه در ۲۷ سپتامبر گذشته علیه جمهوری آرتساخ (قره باغ کوهستانی) به راه انداختند در نهم نوامبر جاری با توافق آتش بسی که با پادرمیانی روسیه تحقق یافت و به ارمنستان تحمیل شد، خاتمه پذیرفت. براساس شرایط توافق ارمنیان باید قسمت اعظم قلمرو تحت کنترلشان در آرتساخ را تا یکم دسامبر آینده به آذربایجان واگزار کنند. بدینسان، ارمنیانی که در آن مناطق سکونت دارند مجبور به ترک خانه و کاشانه خود خواهند شد.

در طول بمباران کور شهرها و روستاهای آرتساخ، مهاجمین، آذربایجان و ترکیه، با همراهی مزدوران جهادی سوریه جنایات بسیاری را علیه ساکنان ارمنی مرتکب شدند. آنها غیرنظامیان را از دم تیغ گذراندند و ژورنالیستها را زخمی کردند. روستاها، جنگلها و کلیساها را آتش زدند. ساکنان بی دفاع را شکنجه کردند، سر بریدند و اسرا را اعدام کردند.

بی بی سی در ۲۴ اکتبر از جمله چنین گزارش داد (۱): یک کلیپ ویدئویی که در یک اپ پیام رسانی پست شده بود دو اسیر ارمنی با اونیفورم نظامی را نشان می داد که توسط نظامیان آذربایجان دستگیر می شوند. یک کلیپ دیگر همان ارمنیان را نشان می داد که در حالی که دستهایشان از پشت بسته بود با شلیک تیر کشته می شوند. مقامات آرتساخ این دو فرد را شناسایی کردند: بنیک هاکوپیان، ۷۳ ساله و یوری آدامیان، ۲۵ ساله.

نیروهای آذربایجان، هم چنین از مهمات شیمیایی (فسفر سفید) برای سوزاندن جنگلهای آرتساخ، یعنی جایی که غیرنظامیان ارمنی پناه برده بودند، استفاده کردند. طبق گزارش دیده بان حقوق بشر، در ۲۳ اکتبر (۲)، آذربایجان بارها از سلاحهای ممنوعه بین المللی برای بمباران مناطق مسکونی قره باغ استفاده کرد.". گزارش اضافه کرده است که "بمبهای خوشه ای به این علت ممنوع اعلام شده اند که تاثیرات غیرقابل پیش بینی و خطر طویل مدتی را برای غیرنظامیان ایجاد می کنند. منطقه موسوم به قره باغ (نام ارمنی: آرتساخ)، از ابتدا یکی از استانهای ارمنستان بوده که در طول قرنها ارمنیان در آن سکونت داشته اند. باوجود این، در زمان تاسیس اتحاد جماهیر شوروی در اوایل دهه ۱۹۲۰ این منطقه (با مداخله ترکیه) به جمهوری تازه تاسیس آذربایجان واگزار شد. از آن به بعد، مطالبات مسالمت آمیز ارمنیان برای حق تعیین سرنوشت توسط آذربایجان با خشونت سرکوب شد. در سالهای شروع فروپاشی شوروی، از ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۰، رژیم باکو به کشتار ارمنیان در شهرهای متعدد آذربایجان، ازجمله سومگاییت، دست زد (۳). سال بعد، یعنی در ۱۹۹۱ اتحاد شوروی از هم پاشید و آذربایجان، ارمنستان و آرتساخ اعلام استقلال کردند. لکن، آذربایجان استقلال آرتساخ را نپذیرفت و در سال ۱۹۹۲ جنگی را علیه ارمنیان منطقه آغاز کرد که تا سال ۱۹۹۴ طول کشید و به قیمت جان حدود ۳۰۰۰۰ نفر تمام شد.

اکنون، ۲۶ سال پس از آتش بس ۱۹۹۴، ارمنستان و آرتساخ دوباره مورد حمله و تجاوز رژیم باکو قرار گرفته اند. خبرگزاری ها و دولتهای مختلف و هم چنین سازمان ملل متحد، اعلام کرده اند که ترکیه تروریستهای جهادی را برای حمایت از آذربایجان در جنگ علیه ارتساخ به منطقه گسیل داشته است.

آقای امانوئل ماکرون، رییس جمهوری فرانسه به گزارشگران حاضر در نشست سران اتحادیه اروپا در بروکسل چنین گفت: "ما اکنون اطلاعاتی داریم که نشان می دهد مزدوران سوری از طریق غازیانتپ (جنوب شرق ترکیه) به منطقه جنگی قره باغ رسیده اند" (۴).

دفتر کمیساریای عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد نیز در ۱۱ نوامبر چنین گزارش داد: "کارگروه سازمان ملل متحد درباره مزدوران از گزارشهای وسیعی خبر می دهد که حاکی است دولت آذربایجان با مساعدت ترکیه برای تقویت عملیات نظامی شان در منطقه قره باغ از مزدوران سوری استفاده می کنند. کارشناسان سازمان ملل اضافه کردند که این مزدوران اساساً به انگیزه نفع شخصی و به دلیل شرایط اقتصادی نابسامان سوریه در جنگ شرکت می کنند. به آنها قول داده شده است که درصورت کشته شدن در جنگ کمک مالی و تابعیت ترکیه به خانواده های آنها داده می شود.

کریس کاواجا، رییس کارگروه سازمان ملل متحد درمورد مزدوران جنگی چنین اظهار داشت: "روشی که این مزدوران اجیر شده و به منطقه جنگی اعزام می شدند، با تعریف "مزدور"، به ترتیبی که در اسناد حقوقی بین المللی، از جمله کنوانسیون مربوط به استخدام، استفاده، تامین مالی و آموزش مزدوران، تدوین شده و جمهوری آذربایجان هم از طرفهای امضاکننده آنست، مطابقت می کند".

گزارش مورد بحث سازمان ملل دو روز پس از امضای توافق نامه آتش بس منتشر شد. آقای اردوغان، اما پیوسته به صراحت راجع به حمایتش از آذربایجان سخن گفته است: "ما تا سرحد پیروزی از آذربایجان دفاع می کنیم". در ۶ اکتبر جاری، وی چنین گفت: "من به برادران آذربایجانی خود می گویم: خداوند "غزای" شما را پیروز گرداند" (۵).

"غزا" در اسـلام بـه معنای جهاد علیه غیرمسلمانان برای گسترش قلمرو اسلام در جهان است. در سخنرانی دیگری در اول نوامبر جـاری، اردوغـان چنین گفت: "ما اکنون در سوریه، لیبی و آذربایجان حضور داریم. ما همه جا رفتار آبرومندانه ای (!) را از مدیترانه تا دریای سیاه، از سوریه تا لیبی واز قبرس تا قره باغ، از خود نشان داده ایم"

پیش از شروع جنگ، جمعیت آرتساخ چیزی در حدود ۱۵۰۰۰۰ نفر بود. تجاوز گسترده ترکی- آذری ویرانی وسیعی را در منطقه به وجود آورده است. به زیرساختهای غیرنظامی از جمله منازل و بیمارستانها آسیب جدی وارد شده و حدود ۹۰۰۰۰ نفر از ساکنان منطقه جابجا شده اند. در ۲۳ اکتبر گذشته، گروهی از محققان و استادان نسل کشی بیانیه ای را درباره "خطر آنی نسل کشی براثر از تهاجم ترکیه و آذربایجان علیه قره باغ" منتشر کردند (۶).

درشرایطی که جامعه بین المللی ارمنستان را تنها گذاشته و این کشور با خطر حیاتی مواجه شده بود، ارمنستان مجبور به امضای توافق نامه ای شد که بخش قابل توجهی از آرتساخ را به آذربایجان می دهد. باتوجه به اینکه ۶۰ درصد آرتساخ به ویرانه تبدیل شده و مابقی اراضی در محاصره نیروهای متخاصم آذری است، بسیاری از ارمنیان منطقه، یعنی بومیان اصلی آن، چاره ای جز ترک خانه و کاشانه خود نمی بینند.

درعین حال، درطول جنگ، صدها ترک و آذری در شهر لیون فرانسه به خیابانها ریختند و در حالی که پرچمهای ترکیه را در دست داشتند، شعارهایی علیه ارمنیان سر دادند. از جمله شعارها اینها بود: "الله و اکبر، شما ارمنیان کجایید، حرامزاده ها ... ما اینجاییم" (۷).

پس از آنکه عناصری از گروه ملی گرای افراطی ترک موسوم به "گرگهای خاکستری" با نوشتن شعارهایی بر بنای یادبود نسل کشی ۱۹۱۵ ارمنیان به آن بی احترامی کردند، وزارت امور داخلی فرانسه این گروه را ممنوع اعلام کرد.

وزارت خارجه اردوغان ضمن محکوم کردن اقدام فرانسه با عبارات توهین آمیز، اظهار داشت که گروهی به نام "گرگهای خاکستری" وجود ندارد.

معهذا، چنین گروهی وجود دارد. گرگهای خاکستری (به ترکی: بوزکورتلار) که رسما به عنوان "اجاق ایدالیستی" مشهورند، یک سازمان راست گرای افراطی- راسیستی و یک جنبش سیاسی مرتبط با حزب حرکت ملی (ام.ها.پ M.H.P) ترکیه است. این جنبش به اقدامات خشونت آمیز متعددی علیه غیرنظامیان و نیز شخصیتهای سیاسی و مذهبی دست زده است. از جمله این اقدامات کشتارعلویان در شهر ماراش در جنوب شرق ترکیه در سال ۱۹۷۸ (۸) و سوء قصد به پاپ جان پل دوم، رهبر کاتولیکهای جهان در ۱۹۸۱ (۹) بوده است.

حملات گروههای ترک وآذری به ارمنیان در قفقاز جنوبی و هم چنین در اروپا نشانگر آنست که این جنگ تنها به قلمرو ارضی ارتباط ندارد. منشاء این جنگ مقاصد توسعه طلبانه پان ترکیستی ترکیه و آذربایجان و تنفر نسل کشانهٔ آنها نسبت به ارمنیان است.

همانطور که در نسل کشی سال ۱۹۱۵ ارمنیان توسط ترکیه دیدیم، جامعه بین المللی بار دیگر ارمنیان را دربرابر این نیروهای نسل کش تنها گذاشت. درصورتی که جهان متمدن اقدامات جدی و موثری در رفع این غائله برندارد، برنامه های شوم نئوعثمانیسم همراه با توحش جهادیون با توافق نامه ای که بر ارمنستان تحمیل شده فجایع تازه ای را در منطقه به وجود خواهند آورد.

در عین حال، در اروپا مخالفتهایی با توافق نامه آتش بس شنیده می شود. در ۱۱ نوامبر جاری، فرانسه اعلام کرد که ریاست جمهوری این کشور پارامترهای آتش بس توافق شده با میانجی گری روسیه را بررسی می کند. وی اضافه کرد که "منافع ارمنستان نیز باید در این مناقشه حفظ شده (۱۰) تلاشهای بی وقفه برای حل سیاسی پایدار مناقشه ادامه یابد و بازگشت دهها هزار نفر از ساکنان آواره آرتساخ به خانه و کاشانه خود و حفظ و حراست حقوق آنها، تضمین گردد".

برای تضمین بازگشت ارمنیان به سرزمین باستانی خویش و جلوگیری از محو کامل باقیمانده میراث فرهنگی ارمنیان توسط رژیم علی یف، لازم است دولتهای غربی جمهوری آرتساخ را به رسمیت بشناسند. غرب باید به دیکتاتورها حالی کند که جنایات جنگی و مقاصد نسل کشانه آنها بدون مجازات نخواهد ماند.

علی اکبر امیدمهر

خطری که از سوی چین بخاطر گلوبالیسم دنیا را تهدید می‌کند

متأسفانه با انتقال کارخانجات و تکنولوژی غرب به چین و پی بردن چینی‌های متقلب و سرقت کننده این اسرار و فنون بشری، این رژیم کمونیستی مائوئیست را تبدیل به غول بی شاخ و دمی نمود که در پی یافتن فضای حیاتی برای جمعیت رو به افزایش نجومی چین است، من نمی‌دانم رهبران سایر کشورهای دنیا چرا در مقابل این خطر جهانی سر خود را در برف فرو برده همچون کبک نمی‌دانند که پشت سرشان و در دنیای واقعی چه می‌گذرد؟!

چین ده‌ها شهر بزرگ چند میلیونی خالی از سکنه ساخته که برابر اطلاعات منتشره در دنیای دیجیتالی در زیرزمین ساختمان‌های بزرگ این شهرها یخچال‌های عظیمی مستقر شده که عمدتا تمام محصولات دریایی صید شده توسط هزاران کشتی غول پیکر ماهیگیری در اقیانوس‌ها، آبراه‌ها و خلیج‌های دنیا را در آن ذخیره می‌کنند. چه نقشه‌ای هست که این چنین بی پروا به جان دریاهای آزاد افتاده‌اند که میراث تمام بشریت است و نه ملک خصوصی چینی‌ها.

گفته می‌شود چینی‌ها برای رسیدن به این فضای حیاتی چون ۲۰ میلیون سرباز چینی را با کشتی نمی‌توانند منتقل کنند متوسل به رهبران بی کفایت و بی سواد رژیم در ایران شده با احیای جاده ابریشم ابتدا قصد فتح اروپا و سپس سایر نقاط جهان را دارند از هم اکنون هم میلیون‌ها جاسوس خود را در مسیر این شاهراه و شهرهای مهم جهان مستقر نموده‌اند.

در مقابل این تهاجم فقط یک نفر قد علم نموده که وی را نیز نمی‌گذارند به وظایف‌اش عمل کند. پرزیدنت ترامپ از سال‌ها پیش به خطر چین پی برده و در همه کتاب‌های بیست گانه خویش در این مورد اشاره و اخطار داده و در مصاحبه‌ها با برنامه گذاران تلویزیون همچون اپرا و دیگران به این امر تاکید داشته است اما کو گوش شنوا؟

علی اکبر امیدمهر

یک سفر محرمانه، همهٔ داستان به ایران برمی‌گردد!

سفر محرمانهٔ بنیامین نتانیاهو و رئیس موساد به عربستان و مذاکرهٔ آنها با ولیعهد سعودی و مایک پمپئو، به معنای آن است که آنچه دولت ترامپ می‌خواست در دور دوم ریاست جمهوری خود به انجام برساند، اینک پس از ناکامی در انتخابات می‌خواهد در دو ماه باقیمانده از دور نخست ریاست جمهوریش جامهٔ عمل بپوشاند!

این دیدار سه جانبه، بدون تردید گامی بزرگ در جهت عادی‌سازی روابط کشورهای عربی با اسرائیل است و معادلهٔ بغرنج خاورمیانه را به کلی تغییر خواهد داد. آنچه سبب این ماجرای غیرمترقبه شده است، به نظرم نفع استراتژیک مشترکی است که سعودی‌ها و دولت راستگرای اسرائیل آن را در سایهٔ حمایت دولت ترامپ دنبال می‌کنند. آن نفع مشترک اما به طور دقیق چیست؟

همهٔ داستان متأسفانه به ایران بر می‌گردد! از نگاه سعودی‌ها و نتانیاهو گویا جمهوری اسلامی خطر مشترکی است که هر نوع همکاری را برای مقابله با آن توجیه می‌کند و این همکاری هم باید پیش از عزیمت ترامپ از کاخ سفید صورت رسمی به خود گیرد. نوع مقابله با ایران در این فرصت اندک اما محل تأمل است. آیا دو طرف و یا به عبارتی سه طرف، قصد دارند صحنهٔ خاورمیانه را به گونه‌ای آرایش دهند که دولت جو بایدن پس از استقرار در کاخ سفید با عمل انجام شده روبرو شود و چاره‌ای جز ادامهٔ سیاست دولت ترامپ را در همهٔ ابعاد آن نداشته باشد؟ و یا اینکه خواب‌های دیگری هم دیده‌اند؟

عربستان بنا به اظهارات رسمی مقام‌های آن، قراری به برقراری رابطه و تماس مستقیم با اسرائیل در آینده‌ای نزدیک نداشت و هرگونه عادی‌سازی رابطه را به چشم‌انداز شکل‌گیری کشور فلسطینی در مرزهای قبل از جنگ ژوئن ۱۹۶۷ مشروط می‌کرد. حال چه شده است که آنها با این عجله میزبان نتانیاهو رئیس موساد در کشورشان شده‌اند؟ شاید پمپئو آنها را متقاعد کرده است که دولت بایدن ممکن است از تعهدات خود در برابر نیازهای امنیتی عربستان بکاهد و تنها راه تضمین تداوم تعهدات آمریکا، پیوند خوردن سعودی‌ها با اسرائیل است چرا که در آن صورت، لابی‌های قدرتمند یهودی در آمریکا اجازهٔ کاهش تعهدات امنیتی دولت بایدن در برابر عربستان را به آن نخواهند داد.

پمپئو قاعدتا موضوع ایران را هم پیش کشیده و احتمالاً تأکید کرده است که اگر سعودی‌ها می‌خواهند بر سیاست دولت بایدن در برابر جمهوری اسلامی تأثیر جدی بگذارند، مسیرش از طریق تماس مستقیم با نتانیاهو و تشکیل جبهه‌ای مشترک با اسرائیل عبور می‌کند! ازنگاه پمپئو، دولت بایدن یارای مقاومت در برابر موضع مشترک اسرائیل و کشورهای حاشیهٔ جنوبی خلیج فارس نسبت به ایران را ندارد و در صورت ورود به مذاکره با جمهوری اسلامی، مجبور است شرایط این کشورها را در نتیجهٔ مذاکرات لحاظ کند!

تا اینجا تـازه جنبهٔ خوشبینانهٔ ماجراست! جنبهٔ بدبینانهٔ آن نوعی هماهنگی برای تغییر توازن قوا در خاورمیانه از طریق ضربهٔ نظامی تعیین‌کننده‌ای به گروه‌های متحد ایران در خاورمیانه و با احتمالی کمتر به خودِ ایران است به طوری که جمهوری اسلامی مجبور شود در همین مدت دو ماهه به پای میز مذاکره رود تا بدین ترتیب، حرف ترامپ مبنی بر کشاندن ایران به مصالحه زمین نماند!

در حال حاضر، گمان من بر این است که همان جنبهٔ اصطلاحاً خوشبینانه بر جنبهٔ بدبینانهٔ حادثه غلبه دارد، اما از چهره‌هایی که در عربستان گردهم آمده اند، برای رسیدن به اهدافشان هر کاری برمی‌آید ولو با عقل سلیم سازگار نیاید!

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
DESIGNED BY PARSIAN-S: 1073-1305.00

تغذیه و سلامت

بهترین منابع ویتامین سی

ویتامین C برای سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌ها بسیار ضروری است و برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن می‌توانید از مکمل‌های شیمیایی و یا منابع طبیعی سرشار از ویتامین C استفاده کنید. ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که در بسیاری از غذاها، به ویژه میوه و سبزیجات وجود دارد. ویتامین سی به دلیل اینکه یکی آنتی اکسیدان قوی است و همچنین تأثیرات مثبت بر سلامت پوست و تقویت سیستم ایمنی بدن شناخته شده است.
همچنین مصرف و تامین ویتامین C مورد نیاز بردن برای سنتز کلاژن، بافت همبند، استخوان‌ها، دندان‌ها و رگ‌های خونی کوچک بسیار حیاتی است. بدن انسان نمی‌تواند ویتامین C را تولید یا ذخیره کند، بنابراین مصرف آن به طور مرتب در مقادیر کافی ضروری است.

روزانـه باید چقدر ویتامین C مصرف کنیم؟ مصرف روزانه ضروری ویتامین C به مقدار ۹۰ میلی‌گرم توصیه شده است.

از کجا بدانیم کمبود ویتامین C داریم؟ شایع‌ترین علائم کمبود ویتامین C شامل خونریزی لثه، کبودی مکرر و عفونت، ضعف در ترمیم زخم، کم خونی و اسکوربوت است.

چطور ویتامین C مورد نیاز بدن را تامین کنیم؟ بهترین و طبیعی‌ترین روش برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن، مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C است. در ادامه چند غذای عالی که سرشار از ویتامین C هستند را معرفی کرده‌ایم.

۱. میوه‌ی گل رز
میوه‌ی گل رز، یک میوه کوچک و شیرین و کمی تند است که از گیاه گل رز بدست می‌آید. این میوه سرشار از ویتامین C است. تقریباً شش میوه‌ی گل رز، ۱۱۹ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۳۲٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند.
ویتامین C برای کلاژن سازی لازم است، چرا که با بالارفتن سن هم موجب یکپارچگی و صافی پوست می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C باعث کاهش آسیب‌های ناشی ازآفتاب به پوست، کاهش چین و چروک، خشکی پوست و تغییر رنگ و بهبود ظاهر کلی آن می‌شود. ویتامین C همچنین به بهبود زخم و بیماری‌های التهابی پوست مانند اگزمای پوست کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری:
میوه‌ی گل رز،دارای ۴۲۶ میلی‌گرم ویتامین C در ۱۰۰ گرم می‌باشد. حدود شش دانه از این میوه ۱۳۲٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را تامین کرده و به پوست شما ظاهری سالم‌تر می‌بخشد.

۲. فلفل‌های چیلی
یک فلفل چیلی سبز حاوی ۱۰۹ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۲۱ درصد مصرف مورد نیاز روزانه است. همچنین یک فلفل چیلی قرمز ۶۵ میلی‌گرم یا ۷۲٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.
عـلاوه بر ایـن، فلفل‌های چیلی سرشار از کپسایسین، یعنی ترکیبی که مسئول طعم تند آنهاست، می‌باشند. کپسایسین همچنین می‌تواند درد و التهاب را کاهش دهد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تقریبا یک قاشق غذاخوری (۱۰ گرم) پودر فلفل چیلی قرمز می‌تواند به افزایش چربی سوزی کمک کند.

نتیجه‌گیری:
فلفل چیلی سبز حاوی ۲۴۲ میلی‌گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم است. بنابراین، یک فلفل چیلی سبز ۱۲۱ درصد مصرف مورد نیاز روزانه را ارائه می‌دهد، در حالی که یک فلفل قرمز قرمز ۷۲ درصد را ارائه می‌دهد.

۳. فلفل دلمه‌ای زرد
ویتامین C موجود درفلفل دلمه‌ای یا فلفل شیرین با بالغ شدن آنها افزایش می‌یابد. فقط یک نصف فنجان (۷۵ گرم) فلفل زرد ۱۳۷ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۵۲٪ مصرف مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند که دو برابر مقدار موجود در فلفل سبز است.
مصرف کافی ویتامین C برای سلامتی چشم شما مهم است و می‌تواند به محافظت از چشم شما در برابر پیشرفت آب مروارید کمک کند.
یک مطالعه بر روی بیش از ۳۰۰ زن نشان داد که افرادی که مقدار بیشتری ویتامین C مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان دریافت دارند، ۳۳ درصد کمتر در خطر ابتلا به آب مروارید قرار دارند.
نتیجه‌گیری:
فلفل‌های زرد با داشتن با ۱۸۳ میلی‌گرم درهر ۱۰۰ گرم، حاوی بیشترین غلظت ویتامین C در تمام فلفل‌های شیرین است. نصف فنجان فلفل زرد شیرین ۱۵۲٪ مصرف مورد نیاز روزانه توصیه شده را به شما تحویل می‌دهد.

۴. آویشن
هرگرم آویشن تازه دارای سه برابر ویتامین C نسبت به پرتقال است و این گیاه یکی از بالاترین غلظت ویتامین C در بین تمام گیاهان دارویی را دارد. یک اونس (۲۸ گرم) آویشن تازه ۴۵ میلی‌گرم ویتامین C را فراهم می‌کند که ۵۰٪ مصرف مورد نیاز روزانه است.
حتی فقط پاشیدن ۱-۲ قاشق غذاخوری (۳-۴ گرم) آویشن تازه بر روی وعده غذایی شما ۳،۵ تا ۷ میلی‌گرم ویتامین C به رژیم غذایی شما اضافه می‌کند، که می‌تواند سیستم ایمنی شما را تقویت کرده و به مبارزه با عفونت‌ها کمک کند.
درعین اینکه آویشن یک داروی محبوب برای گلو درد و شرایط تنفسی است، بازهم دارای مقدار زیادی ویتامین C است که به بهبود سلامت ایمنی، ساخت آنتی بادی، از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها و حذف کردن سلول‌های آلوده کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری:
آویشن با داشتن با ۱۶۰ میلی‌گرم درهر ۱۰۰ گرم، حاوی ویتامین C بیشتری نسبت به بیشتر گیاهان دارویی است. یک اونس از آویشن تازه ۵۰٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C فراهم می‌کند. آویشن و سایر غذاهای سرشار از ویتامین C سیستم ایمنی شما را تقویت می‌کند.

۵. جعفری تازه
دو قاشق غذاخوری (۸ گرم) جعفری تازه حاوی ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C است که ۱۱٪ از مصرف مورد نیاز روزانه توصیه شده را تأمین می‌کند. در بین سایر سبزیجات برگ‌دار، جعفری منبع قابل توجهی از آهن غیر هموگلبینی است. ویتامین C باعث افزایش جذب آهن غیرهمی می‌شود. این مورد به پیشگیری و درمان کم خونی و فقر آهن کمک می‌کند.
یک مطالعه دو ماهه به افرادی که دارای رژیم غذایی گیاهی هستند، نشان داد که آنها با صرف دو وعده‌ی غذایی در روز، ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C دریافت می‌کنند. در پایان مطالعه میزان آهن آنها ۱۷٪، هموگلوبین ۸٪ و فریتین، که فرم ذخیره شده آهن است، ۱۲٪ افزایش یافته بود.

نتیجه‌گیری:
جعفری حاوی ۱۳۳ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. پاشیدن دو قاشق غذاخوری جعفری تازه در وعده غذایی شما ۱۱٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C تأمین می‌کند، که این امر به افزایش جذب آهن کمک می‌کند.

۶. اسفناج
یک فنجان اسفناج خرد شـده‌ی خام ۱۹۵ میلی‌گرم ویتامین C یا ۲۱۷٪ مصرف مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند. اگرچه گرما ناشی از پخت و پز باعث کاهش ویتامین C در مواد غذایی می‌شود، اما یک فنجان اسفناج پخته شده هنوز ۱۱۷ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۳۰٪ مصرف مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. مانند بسیاری از سبزیجات برگدار تیره، اسفناج نیز دارای ویتامین A، پتاسیم، کلسیم، منگنز، فیبر و فولات است.

نتیجه‌گیری:
اسفناج حاوی ۱۳۰ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک فنجان از این سبزی برگ دار، به صورت خام دارای ۲۱۷٪ از مصرف مورد نیاز روزانه برای ویتامین C و به صورت پخته ۱۳۰٪ ویتامین C مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند.

۷. کلم کیل
کلم کیل (Kale) گیاهی صلیبی است. یک فنجان کلم کیل خام خرد شده ۸۰ میلی‌گرم ویتامین C یا ۸۹٪ مقدار مورد نیاز را فراهم می‌کند. این سبزی همچنین مقادیر زیادی ویتامین K و کاروتنوئیدهای لوتئین و زاکزانتین را تأمین می‌کند.
یک فنجان کلم پخته شده ۵۳ میلی‌گرم یا ۵۹٪ مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C تأمین می‌کند. در حالی که پختن این سبزی میزان ویتامین C آن را کاهش می‌دهد، یک مطالعه نشان داد که جوشاندن، سرخ کردن یا بخارپز کردن سبزی‌های برگ‌دار به آزاد شدن بیشتر آنتی‌اکسیدان‌های آنها کمک می‌کند. این آنتی اکسیدان‌های قوی می‌تواند به کاهش بیماری‌های التهابی مزمن کمک کنند.

نتیجه‌گیری:
کلم کیل حاوی ۱۲۰ میلی‌گرم ویتامین C در هر۱۰۰ گرم است. یک فنجان کلم خام ۸۹٪ مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C تأمین می‌کند، در حالی که یک فنجان از حالت بخار پز این سبزی با بخار ملایم، ۵۹٪ را تأمین می‌کند.

۸. کیوی
یک کیوی متوسط ۷۱ میلی‌گرم ویتامین C یا ۷۹٪ مصرف مورد نیاز روزانه را شامل می‌شود. مطالعات نشان داده‌انـد که کیوی سرشار از ویتامین C است و می‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو، کاهش کلسترول و بهبود ایمنی بدن کمک کند.
یک مطالعه بر روی ۳۰ فرد سالم در سنین ۲۰-۵۱ ساله، نشان داد که خوردن ۲-۳ کیوی در روز به مدت ۲۸ روز، چسبندگی پلاکت خون را ۱۸٪ کاهش داده و تری گلیسیریدها را تا ۱۵٪ کاهش می‌دهد. این خاصیت می‌تواند خطر لخته شدن خون و سکته مغزی را کاهش دهد.
یک مطالعه دیگر بر روی ۱۴ مرد مبتلا به کمبود ویتامین C نشان داد که خوردن دو کیوی روزانه به مدت چهار هفته، فعالیت گلبول‌های سفید را ۲۰٪ افزایش می‌دهد. سطح ویتامین C خون پس از گذشت فقط یک هفته از میزان عادی ۳۰۴٪ افزایش یافت.

نتیجه‌گیری:
کیوی حاوی ۹۳ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک کیوی متوسط ۷۹ درصد از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C تأمین می‌کند، که در نتیجه گردش خون و سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

۹. کلم بروکلی
کلم بروکلی یک سبزی صلیبی است. نصف فنجان کلم بروکلی پخته شده ۵۱ میلی‌گرم ویتامین C یا ۵۷٪ مصرف مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند.
مطالعات بی‌شماری، ارتباط احتمالی بین خوردن مقدار زیادی سبزیجات حاوی ویتامین C و کاهش استرس اکسیداتیو، بهبود ایمنی و کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را نشان داده است.
یک مطالعه تصادفی بر روی ۲۷ مرد جوان که به شدت سیگار می‌کشیدند، انجام شد به این ترتیب که هر روز در یک وعده‌ی غذایی ۲۵۰ گرم بروکلی بخارپز حاوی ۱۴۶ میلی‌گرم ویتامین C را صرف می‌کردند. پس از ده روز، سطح پروتئین واکنشی C که نشانگر التهاب است، ۴۸٪ کاهش یافته بود.

نتیجه‌گیری:
کلم بروکلی حاوی ۸۹ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. نصف فنجان کلم بروکلی بخارپز ۵۷٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C فراهم می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های التهابی را کاهش دهد.

۱۰. جوانه بروکسل
یک و نیم فنجان جوانه پخته شده بروکسل ۴۹ میلی‌گرم یا ۵۴٪ مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C تأمین می‌کند. مانند اکثر سبزیجات چلیپایی، جوانه بروکسل نیز دارای فیبر، ویتامین K، فولات، ویتامین A، منگنز و پتاسیم است. هر دو ویتامین C و K برای سلامتی استخوان شما مهم هستند. به خصوص اینکه، ویتامین C به تشکیل کلاژن، که قسمت لیفی استخوان‌های شما است، کمک می‌کند.
یک بررسی بزرگ در سال ۲۰۱۸ نشان داد که مصرف زیاد ویتامین C در رژیم غذایی با ۲۶٪ کاهش خطر شکستگی لگن و ۳۳٪ کاهش خطر پوکی استخوان همراه است.

نتیجه‌گیری:
جوانه بروکسل حاوی ۸۵ میلی‌گرم ویتامین C در ۱۰۰ گرم است. یک و نیم فنجان جوانه بروکسل بخار پز ۵۴ درصد از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C فراهم می‌کند، که می‌تواند میزان قدرت و عملکرد استخوان شما را بهبود بخشد.

۱۱. لیمو
در طول دهه ۱۷۰۰ لیموها برای جلوگیری از ابتلا به اسکوربیت به ملوانان داده می‌شدند. یک لیمو خام کامل، به همراه پوست آن، ۸۳ میلی‌گرم ویتامین C یا ۹۲٪ مصرف مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. ویتامین C موجود در آب لیمو به عنوان یک آنتی اکسیدان نیز عمل می‌کند.
هنگامی که میوه‌ها و سبزیجات بریده می‌شوند، آنزیم پلی فنول اکسیداز در معرض اکسیژن قرار می‌گیرد. این باعث اکسیداسیون شده و مواد غذایی را قهوه‌ای می‌کند. استفاده از آب لیمو روی سطوح در معرض نور به عنوان مانع عمل می‌کند و از روند قهوه‌ای شدن جلوگیری می‌کند.

نتیجه‌گیری:
لیموها حاوی ۷۷ میلی‌گرم ویتامین C در ۱۰۰ گرم هستند که یک لیمو متوسط ۹۲ درصدا مصرف مورد نیاز روزانه برای ویتامین C را تأمین می‌کند. ویتامین C دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است و می‌تواند میوه و سبزیجات بریده شده شما را از قهوه‌ای شدن و تجزیه شدن حفظ کند.

۱۲. پاپایا
یک فنجان (۱۴۵ گرم) پاپایا ۸۷ میلی‌گرم ویتامین C یا ۹۷٪ مصرف مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند. ویتامین C همچنین به تقویت حافظه کمک می‌کند و دارای اثرات ضد التهابی قوی برای مغز شما است. در یک مطالعه،به ۲۰ نفر که مبتلا به آلزایمر خفیف بودند، به مدت شش ماه، عصاره پاپایا غلیظ داده شد. نتایج نشان داده شده، شامل کاهش التهاب و کاهش ۴۰ درصدی استرس اکسیداتیو بود.

نتیجه‌گیری:
پاپایا حاوی ۶۲ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک فنجان پاپایا ۸۷ میلی‌گرم ویتامین C را تأمین می‌کند، که می‌تواند به سلامت مغز و تقویت حافظه کمک کند.

۱۳. توت فرنگی
یک فنجان توت فرنگی تکه تکه شده (۱۵۲ گرم) ۸۹ میلی‌گرم ویتامین C یا ۹۹٪ مصرف مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند. توت فرنگی حاوی ترکیبی متنوع و قوی از ویتامین C، نگنز، فلاونوئیدها، فولات و سایر آنتی اکسیدان‌های مفید است.
مطالعات نشان داده‌انـد که به دلیل داشتن محتوای آنتی‌اکسیدانی زیـاد، توت فرنگی می‌تواند به جلوگیری از سرطان، بیماری قلبی وعروقی، زوال عقل و دیابت کمک کند. یک مطالعه بر روی ۲۷ فرد مبتلا به سندرم متابولیک نشان داد که خوردن روزانه توت فرنگی یخ زده معادل ۳ فنجان تازه خطر ابتلا بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. بعد از گذشت هشت هفته، میزان کلسترول LDL «بد» آنها ۱۱٪ کاهش یافته بود، در حالی که سطح نشانگر التهاب رگ‌های خونی در آنها تا VCAM ۱۸٪ کاهش یافته بود.

نتیجه‌گیری:
توت فرنگی حاوی ۵۹ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک فنجان توت فرنگی تکه‌تکه شده ۸۹ میلی‌گرم ویتامین C را فراهم می‌کند. این میوه مغذی می‌تواند به سلامت قلب و مغز شما کمک کند.

۱۴. پرتقال
یک پرتقال با انـدازه متوسط ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C را فراهم می‌کند، که معادل ۷۸ درصد از مصرف مورد نیاز روزانه است. مصرف گسترده‌ی پرتقال، بخش قابل توجهی از ویتامین C رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد.
سایر مرکبات نیز می‌توانند به شما برای تامین نیازهای ویتامین C کمک کنند. به عنوان مثال: نصف یک گریپ فروت حاوی ۴۴ میلی‌گرم یا ۷۳٪ مصرف مورد نیاز روزانه؛ یک نارنگی ۲۴ میلی‌گرم یا ۳۹٪ مصرف مورد نیاز روزانه؛ یک میوه‌ی انبه حاوی ۵۷،۳۴ میلی‌گرم ویتامین سی یا۹۶٪ میزان لازم مصرف روزانه؛ یک پیمانه آناناس حاوی ۷۸/۸۷ میلی‌گرم ویتامین سی یا ۱۳۱٪ میزان لازم مصرف روزانه؛ یک قاچ گرمک (یا حدود یک‌هشتم یک گرمک متوسط) حاوی ۲۰،۱۹ میلی‌گرم ویتامین سی یا ۳۴٪ میزان لازم مصرف روزانه؛ آب یک لیمو ۱۳ میلی‌گرم یا ۲۲٪ ازمصرف مورد نیاز روزانه.

نتیجه‌گیری:
پرتقال حاوی ۵۳ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک پرتقال متوسط ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C را تأمین می‌کند، سایر مرکبات مانند گریپ فروت، نارنگی و لیموترش نیز منابع خوبی برای این ویتامین هستند.

۱۵. گل کلم
با میزان مصرف یک پیمانه از گل کلم می‌توانید برای بدن خود ۴۶ میلی‌گرم ویتامین C فراهم کنید که این میزان بیش از سه‌چهارم میانگین مصرف روزانه‌ی توصیه شده برای یک فرد بالغ محسوب می‌شود. گل کلم نه فقط به خاطر ویتامین سی، بلکه برای مواد مغذی متعددش و میزان کالری پائین آن، گزینه‌ای عالی برای رژیم غذایی‌تان است. میزان مصرف: یک پیمانه گل کلم حاوی ۴۶ میلی‌گرم ویتامین سی (۷۷٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۲۵ کالری است.

۱۶. کلم قرمز
اغلب افراد از خواص کلم سبز اطلاع دارند، اما آیا می‌دانستید که کلم قرمز هم منبع خوبی از ویتامین C و دیگر ویتامین ها و مواد معدنی است؟ یک پیمانه کلم قرمز تازه خرده‌شده، معادل ۵۰،۷۳ میلی‌گرم ویتامین سی و ۹۹۳ (بر حسب واحد بین‌المللی) ویتامین A دو گرم فیبر و تنها ۲۸ کالری دارد. اگر از کلم سبز لذت می‌برید، پس بد نیست که کلم قرمز را هم در مخلوط سالاد خود بگنجانید. میزان مصرف: یک پیمانه کلم قرمز حاوی ۵۰،۷۳ میلی‌گرم ویتامین سی (۸۵٪ میزان لازم مصرف روزانـه) و ۲۸ کالری است.

۱۷. رزماری خشک
آنهایی که از سبزی‌های خشک مانند رزماری در پخت‌وپز خود استفاده می‌کنند، حتما از طعم و رایحه‌ی فوق‌العاده‌ای که به غذا می‌بخشد هم آگاهی دارند. ولی شاید تعجب کنید که رزماری علاوه بر این فواید بسیاری برای سلامتی دارد و از این بابت هم بد نیست که آن را به رژیم غذایی خود اضافه نمایید. رزماری خشک‌شده منبع خوبی برای اسیدفولیک، ویتامین A، آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین سی است. میزان مصرف: یک قاشق غذاخوری جعفری تازه حاوی ۱،۸۴ میلی‌گرم ویتامین سی (۳٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۱۰ کالری است.

۱۸. برگ شلغم
برگ سبز گیاه شلغم مانند خود شلغم یکی دیگر از گزینه‌های عالی برای رژیم غذایی‌تان است. یک پیمانه از برگ سبز خام شلغم ۳۳ میلی‌گرم آنتی‌اکسیدان ویتامین C دارد که تقریبا کمی بیشتر از نصف نیاز روزانه‌ی یک فرد بالغ را به ویتامین سی تأمین می‌کند. بهتر است در رژیم غذایی خود کمی بیشتر برگ شلغم و دیگر برگ‌های سبز تیره‌ی سبزیجات بگنجانید تا از فواید بسیار آن‌ها برای حفظ سلامتی خود بهره‌مند شوید. میزان مصرف: یک پیمانه برگ شلغم حاوی ۳۳ میلی‌گرم ویتامین سی (۵۵ ٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۱۸ کالری است.

۱۹. گوجه فرنگی
اغلب افرادی که به مواد مغذی خوراکی‌ها اهمیت می‌دهند، گوجه فرنگی را تنها به عنوان معدن لیکوپن می‌شناسند که خصوصیات آنتی‌اکسیدانی دارد. البته یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های گوجه فرنگی ویتامین C است، به طوری که یک گوجه‌ی متوسط می‌تواند نیمی از ویتامین C مصرف روزانه‌ی ما را تأمین کند، در حالی که تنها ۲۸ کالری دارد و از این بابت می‌توان روی سلامت آن خیلی حساب باز کرد. میزان مصرف: یک عدد گوجه‌فرنگی حاوی ۲۸،۷ میلی‌گرم ویتامین سی (۴۸٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۲۸ کالری است.

۲۰. پیازچه
یک قاشق چای‌خوری پیازچه ریزشده می‌تواند طعم پیاز ملایمی به غذای‌تان بخشیده و ویتامین‌ها و املاح معدنی متنوعی را به بدن‌تان بدهد.
پیازچه منبع خیلی خوبی برای ویتامین C هست و می‌تواند به کاهش کلسترول و کاهش فشار خون و پیشگیری از سرطان کمک کند. از پیازچه می‌توانید در نیمرو، سوپ‌ها و پوره‌ی سیب‌زمینی استفاده کنید. میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری پیازچه حاوی ۱،۷۴ میلی‌گرم ویتامین سی (۳٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۱ کالری است.

۲۱. گشنیز خشک
گشنیز خشک که بخشی از بذر گیاه گشنیز است، اغلب در فرهنگ غذایی آسیا، آمریکای جنوبی و سواحل مدیترانه بکار گرفته می‌شود. گشنیز خشک منبع عالی برای ویتامین C و منیزیم است اما بیشتر مردم گشنیز را به خاطر طعم دلنشین و ظریفی که به غذاها می‌دهد، می‌شناسند. سعی کنید گشنیز خشک بیشتری را در غذاهای خود استفاده کنید تا از فواید مختلفش برای سلامتی خود نیز بهره‌مند شوید. میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری گشنیز خشک حاوی ۱۱،۳۳ میلی‌گرم ویتامین سی (۱۹٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۶ کالری است.

۲۲. پودر میخک
میخک آسیاب شده مانند بسیاری از دیگر ادویه‌ها منبع خوبی از ویتامین C است و اغلب به مقدارهای اندکی در غذاهای مختلف اضافه می‌شود. یک قاشق غذاخوری میخک آسیاب شده ۵،۶۶ میلی‌گرم ویتامین سی فراهم می‌کند که معادل ۹ درصد از مصرف لازم روزانه‌ی بدن است. میخک آسیاب شده اغلب در غذاهای آسیایی و هندی مورد استفاده قرار می‌گیرد و یکی از خصوصیات مهم آن کمک به دستگاه گـوارش اسـت. میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری میخک آسیاب شده حاوی ۵،۶۶ میلی‌گرم ویتامین سی (۹٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۲۳ کالری است.

۲۳. زعفران
از آنجا که تولید مقدار اندکی از زعفران کار و تلاش بسیاری می‌طلبد و شکوفه‌های آن نیز مقدار اندکی زعفران تولید می‌کنند، این ادویه‌ی اصیل ایرانی یکی از گران‌قیمت‌ترین ادویه‌های جهان است. اگر از عهده‌ی هزینه‌ی خرید آن برمی‌آیید، همیشه از زعفران در غذاهای مختلف خود بهره بگیرید تا طعم، رنگ و عطر خوشی به غذاهای خود ببخشید و همچنین درمانی خوبی برای آسم، سیاه‌سرفه، مشکل بی خوابی، سوزش معده، افسردگی و بسیاری از بیماری ها و مشکلات دیگر داشته باشید. زعفران همچنین منبع خوبی برای ویتامین C، منیزیوم، آهن و پتاسیم است. میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری زعفران حاوی ۰،۸۱ میلی‌گرم ویتامین سی (۱٪ میزان لازم مصرف روزانه) و ۳ کالری است (۱).

سایر مواد غذایی سرشار از ویتامین C
در این بخش چند ماده غذایی که منبع عظیمی از ویتامین C هستند را معرفی کرده‌ایم. ممکن است این مواد غذایی در ایران وجود نداشته باشد و صرفاً جهت اطلاع اضافه شده است.

۲۴. سرخالو یا لیچی
یک سرخالو نزدیک به ۷ میلی‌گرم ویتامین C یا ۷،۵٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند، در حالی که یک وعده شامل یک فنجان ازاین میوه ۱۵۱٪ را فراهم می‌کند. لیچی همچنین حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است که برای مغز، قلب و رگ‌های خون شما مفید هستند.
مطالعات خاصی در مورد لیچی در دسترس نیست. با این وجود، این میوه مقدار زیادی ویتامین C را فراهم می‌کند که به دلیل نقش آن در تولید کلاژن و سلامت رگ‌های خونی شناخته شده است.
یک مطالعه مشاهده‌ای بر روی ۱۹۶،۰۰۰ نفر نشان داد که افرادی که بیشترین میزان دریافت ویتامین C را دارند، ۴۲٪ خطر سکته مغزی در آنها کاهش پیدا کرده است. هر وعده اضافی میوه یا سبزیجات ۱۷ درصد این خطر را کاهش می‌داد.

نتیجه‌گیری:
لیچی حاوی ۷۲ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک لیچی به تنهایی به طور متوسط ۷،۵٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C در اختیار دارد، در حالی که یک وعده حاوی یک فنجان ازاین میوه، ۱۵۱٪ از میزان موردنیاز ویتامین C را فراهم می‌کند.

۲۵. آلوی کاکادو
آلـــوی کـــاکـــادو (Terminalia ferdinandiana) یک غذای عالی و بومی استرالیا است که ۱۰۰ برابر بیشتر از پرتقال ویتامین C دارد. این گیاه دارای بالاترین غلظت شناخته شده ویتامین C است، که حاوی ۵،۳۰۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ گرم است. فقط یک آلو ۴۸۱ میلی‌گرم ویتامین C دارد که گرم ویتامین ۳۰ دارد که ۵۳۰ برابر بیشتر از میزان مورد نیاز روزانه ی بدن می‌باشد. این میوه همچنین سرشار از پتاسیم، ویتامین E و آنتی اکسیدان لوتئین است که می‌تواند برای سلامتی چشم مفید باشد.

نتیجه‌گیری:
آلو کاکادو حاوی ۵ هزار و ۳۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در ۱۰۰ گرم است و همین میزان آن را به غنی‌ترین منبع شناخته شده ویتامین C در جهان تبدیل می‌کند. فقط یک آلو حدود ۵۳۰٪ مصرف مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

۲۶. میوه گواوا
این میوه گرمسیری که دارای گوشتی صورتی رنگ می باشد، بومی مکزیک و آمریکای جنوبی است. یک گواوا (Guava) به تنهایی حاوی ۱۲۶ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۴۰٪ مصرف مورد نیاز روزانه است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان به ویژه لیکوپن است. در یک مطالعه شش هفته‌ای که بر روی ۴۵ فرد جوان و سالم انجام شد، مشخص شد که خوردن ۴۰۰ گرم گواوا پوست کنده شده در روز یا حدود ۷ قطعه از این میوه، فشار خون و کلسترول کلی بدن آنها را به میزان قابل توجهی کاهش داده است.

نتیجه‌گیری:
گواوا حاوی ۲۲۸ میلی‌گرم ویتامین C در ۱۰۰ گرم است. یک میوه گواوا ۱۴۰٪ مصرف مورد نیاز روزانه را برای این ویتامین تأمین می‌کند.

۲۷. انگور فرنگی سیاه
یک نیم فنجان (۵۶ گرم) انگور فرنگی سیاه (Blackcurrants) حاوی ۱۰۱ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۱۲٪ مصرف مورد نیاز روزانه است. فلاونوئیدهای آنتی‌اکسیدانی معروف به آنتوسیانین‌ها به به این میوه رنگ غنی و تیره بخشیده است.
مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C و آنتوسیانین‌ها می‌تواند آسیب اکسیداتیو مربوط به بیماری‌های مزمن از جمله بیماری‌های قلبی، سرطان و بیماری‌های عصبی را کاهش دهند.

نتیجه‌گیری:
انگور فرنگی سیاه حاوی ۱۸۱ میلی‌گرم ویتامین C در ۱۰۰ گرم است. نصف فنجان انگور فرنگی سیاه ۱۱۲٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C تامین می‌کند و می‌تواند به کاهش التهاب مزمن کمک کند.

۲۸. خرمالو
خرمالو میوه‌ای به رنگ نارنجی است که شبیه گوجه فرنگی است. این میوه انواع مختلفی دارد. اگرچه خرمالوی ژاپنی محبوب‌ترین است، اما خرمالو بومی آمریکا (Diospyros virginiana) تقریباً نه برابر بیشتر، ویتامین C دارد. یک خرمالو آمریکایی حاوی ۱۶،۵ میلی‌گرم ویتامین C یا ۱۸٪ مصرف مورد نیاز روزانه است. لازم به ذکر است که خرمالوهای موجود در ایران نیز منبع خوبی از ویتامین C هستند.

نتیجه‌گیری:
خرمالو آمریکایی حاوی ۶۶ میلی‌گرم ویتامین C درهر ۱۰۰ گرم است. یک خرمالو آمریکایی ۱۸٪ از مصرف مورد نیاز روزانه را برای ویتامین C فراهم می‌کند.
ویتامین C نقش‌های مهم دیگری نیز برای سیستم ایمنی بدن، بافت همبند و قلب و عروق خون ایفا می‌کند. عدم دریافت مقدار کافی از این ویتامین می‌تواند اثرات منفی بر سلامتی شما بگذارد.
در برنامه غذایی از ویتامین C بیشتری استفاده کنید زیـرا مصرف منظم ویتامین سی یک گام اساسی در جهت سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها است.
در حالی که میوه و مرکبات می‌تواند معروف‌ترین منبع ویتامین C باشد، اما طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات سرشار از این ویتامین وجود دارند که بسیار بیشتر از مرکبات حاوی ویتامین C می‌باشند. با خوردن سروزانه‌ی برخی از غذاهای پیشنهاد شده در بالا، نیازهای شما به ویتامین C تأمین می‌شود.

با آلوئه ورا پوستی شفاف و موهایی زیبا داشته باشید

گیاه فوق العاده مفید آلوئه ورا از زمان های قدیم به عنوان یک درمان دارویی گیاهی مورد توجه بوده است. نه تنها به تغذیه بدن کمک میکند بلکه هضم را آسان تر می کند، و با وجود مواد مغذی مفید باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود، اما همچنین می تواند به صورت موضعی برای بهبود سلامت و زیبایی صورت، پوست، مو و دیگر موارد استفاده شود.
چگونگی استخراج و به دست آمدن ژل آلوئه ورا:
قبل از اینکه بدانیم چرا از ژل آلوئه ورا برای تمام مشکلات سلامتی و نیاز های زیبایی استفاده می کنیم، اجازه بدهید که به طور مختصر نگاهی به روند تولید و استخراج این ژل از گیاه آن بیندازیم.
ابتدا یک یا چند برگ بزرگ از برگ آلوئه ورا را انتخاب کنید، با یک چاقوی تیز آن را نصف کنید، لبه های دندانه دار را برش بزنید.
لایه بالایی برگ را از درازا شکاف دهید تا ژل آلوئه را در داخل آن ببینید و سپس با دقت پوست ژل آلوئه ورا را از برگ جدا کنیدو بدین گونه از آن استفاده کنید. فقط در نظر داشته باشید که مقدار استفاده نشده را درون یک ظرف و در جای خنک نگهداری کنید تا سالم بماند.

۶ دلیل برای استفاده از ژل آلوئه ورا روی پوست:
۱.درمان آفتاب سوختگی:
آلوئه ورا با خواص ضد التهابی و خنک کننده ای که دارد، یک درمان مناسب برای آفتاب سوختگی است.یک لایه محافظ برای پوست فراهم می کند، که باعث حفظ رطوبت می شود. آلوئه ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است که می تواند به روند و سرعت بهبود زخم کمک کند.
در مطالعه ای، محققان نتیجه گرفتند که ژل آلوئه ورا می تواند در درمان موضعی بیماری های التهابی پوست مانند قرمزی ناشی از اشعه UV خورشید مفید و موثر باشد.

۲.دارای مرطوب کنندگی:
برای مرطوب کردن پوست تان از لایه های ضخیم روغنی استفاده نکنید در عوض ژل آلوورا را جایگزین کنید که بدون مسدود کردن منافذ پوستتان، آن را نرم و لطیف نگه می دارد.
ژل آلوئه ورا می توان برای درمان پس از اصلاح صورت نیز استفاده کرد، که برخی از خراش ها و سوختگی های ناشی از تیغ را از روی صورت و گردن از بین می برد.
محققان همچنین ثابت کرده اند که ژل آلوئه ورا یک ماده موثر برای بهبود هیدراتاسیون پوست است و به عنوان یک عنصر مفید در فرمولاسیون لوازم آرایشی و درمان پوستهای خشک مورد استفاده قرار می گیرد.

۳.سرعت بخشیدن به روند درمان زخم:
از ژل آلوورا اغلب به عنوان یک درمان موضعی برای بریدگی ها، سوختگی ها و سایر زخم ها استفاده می کنند و به خوبی جواب می دهد.
با مرور ۴ آزمایش و مطالعه انجام شده، متوجه شدند که آلوئه ورا می تواند زمـان درمان سوختگی های درجه یک یا درجه دو را تقریبا تا ۹ روز کاهش دهدو جلو بیندازد، که در مقایسه با گروه های کنترلی دیگر فوق العاده خواهد بود. به گفته برخی از متخصصان و محققان، سرعت تولید سلول پوستی به وسیله ژل آلوئه ورا به دفعات بیشتر از سایر محصولات است.

۴. مبارزه با پیری زودرس پوست:
از آنجا که آلوئه ورا غنی از ویتامین های C و E و بتا کاروتن است ، ممکن است برخی از خواص ضد پیری را داشته باشد. خواص ضد التهابی و ضد میکروبی آن نیز توانایی رفع و روشن شدن لکه ها را دارد، همچنین کمک می کند تا چهره شما سالها جوانتر به نظر برسد.
علاوه بر این چنانچه بارها در بخش سلامت نمناک اشاره کرده ایم ، می توان آلوئه ورا را در فرم مکمل برای مبارزه با پیری زودرس به کار برد، و برخی تحقیقات نشان می دهد که حتی تولید کلاژن بدن را افزایش می دهد و الاستیک پوست را فقط در ۹۰ روز افزایش می دهد.

۵.کاهش آکنه و عفونت:
افرادی که مبتلا به آکنه هستند، ممکن است که به دلیل خواص ضد میکروبی ژل آلوورا بخواهند از آن برای درمان استفاده کنند که خواص دیگری را هم به همراه داشته باشد.
خواص ضد عفونی و ضد التهابی آن از پوست در برابر باکتری ها و سایر بیماری های پاتوژن که باعث عفونت و التهاب می شوند، کمک می کنند.ژل آلوئه ورا حاوی ژیبرلین و پلی ساکارید است که رشد سلول های جدید را تحریک می کند و التهاب و قرمزی ناشی از آکنه و جوش را کاهش می دهد.
به عنوان یک قابض و جمع کننده اندازه منافذ پوست را کاهش می دهد. و به از بین بردن چربی، کثیفی و میکروب های بیش از حد کمک می کند. در پزشکی آیورودا از آلوورا برای درمان پسوریازیس و اگزما نیز استفاده می کنند.

۶. روشن شدن و رفع لکه های پوستی:
به دلیل توانایی ژل آلوورا برای افزایش تولید سلول های پوستی و مبارزه با التهاب و خارش قرمزی، یک درمان طبیعی برای از بین بردن لکه های پوستی و همچنین علائم الاستیک پوست است.
می توانید ژل آلوورا با لیمو ترکیب کنید و به عنوان یک تسکین دهنده لکه های ناشی از افزایش سن نیز استفاده کنید.

۱. افزایش رشد موی سالم:
آلوورا با افزایش گردش خون در پوست سر به رشد موی جدید کمک می کند، همچنین حاوی ویتامین و مواد معدنی مهم و آنزیم های پروتئولیتیک است که سلول های مرده پوست سر را ترمیم می کند.
همچنین ژل آلوئه ورا خواص شاداب کننده و نرم کنندگی طبیعی دارد و به پروتئین اصلی مو (کراتین) از نظر آرایش شیمیایی بسیار شبیه است و میتواند به بهبود رشد مو و الاستیسیته بیشتر آن کمک کند و با بهبود گردش خون در پوست سر بعد از شکست زندگی و خشکی موها جلوگیری می کند.

۲.جلوگیری از شوره سر:
شوره سر اغلب به دلیل خشکی پوست، عفونت های قارچی و پوست تحریک شده یا روغنی بیش از حد اتفاق می افتد. ژل آلوئه ورا به تمام این شرایط کمک می کند، همچنین دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی است که به هیدراته شدن و متعادل کردن چربی پوست سر کمک میکند.

۳.تغذیه رسانی برای مو و پوست سر:
ژل آلوئه ورا همان طور که مو و پوست سر را مرطوب می کند، باعث نرمی و لطافت آن می شود. استفاده منظم از ژل آلوئه ورا درخشندگی و شادابی مو را باز می گرداند.
همچنین کثیفی ها سلول های مرده پوست را از بین می برد و متعادل کردن چربی از روغنی شدن بیش ازحد مو جلو گیری میکند.
علاوه بر اینکه میتوانید به راحتی ژل آلوئه ورای استخراج شده از گیاه آن را مستقیما روی پوست یا موی خود اعمال کنید،پیروی از دستورالعمل های زیبایی زیر نیز بازدهی آن را بیشتر میکند.

۱.چای سبز و آلوئه ورا:
ترکیب این دو عنصر با یکدیگر به عنوان یک تونر پوستی عالی عمل خواهد کرد.و سپس آن را روی صورت خود اعمال کنید که به بسته شدن منافع، دفع سموم، کاهش قرمزی و ورم کمک می کند. کسانی که پوست بیش از حد چرب دارند، می توانند از مقداری روغن فندق نیز استفاده کنند.

۲.آلوئه ورا و روغن زیتون برای آرایش چشم پاک کن:
پاک کردن آرایش چشم و ابرو و مژه می تواند بسیار دشوار باشد. به همین دلیل است که بسیاری از محصولات مراقبت از چشم در بازار حاوی مواد شیمیایی خشن می باشند.
اما آنها میتوانند موجب خشک شدن شدید پوست و آسیب به ناحیه اعصاب چشم شوند. این پاک کننده با استفاده از دو ماده:روغن زیتون فوق العاده و آب آلوئه ورا ساخته می شود.

۳.ژل اصلاح:
استفاده از آلوئه ورا به تنهایی برای ژل اصلاح کاربرد دارد و پوست را نرم می کند، منافذ را می بندد، و علاوه بر مرطوب کنندگی موجب کشته شدن باکتری ها می شود.
اما بهتر است که با صابون مایع کاستیل (صابون ملایم و سفت دارای روغن زیتون و هیدروکسید سدیم) ، گلیسیرین گیاهی، روغن زیتون و روغن های ضروری ترکیب شود تا بهترین نتیجه گرفته شود و کاربردی تر باشد.

۴.اسپری نرم کننده و تسکین دهنده پس از آفتاب:
پوست را پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب با عناصری که در ذیل ذکر میشود، اسپری کنید. ویتامین E، فندق و آلوئه ورا

۵. اسکراب روشن کننده پوست:
اگر میخواهید پوستتان روشن شود و لکه های پوستی از بین برود، از ترکیب شکر، آب لیمو و آلوئه ورا استفاده کنید.

۶. تمیز کننده روزانه پوست:
برای انواع پوست (چرب، خشک و یا ترکیبی) مناسب است. این شستشو دهنده ملایم حاوی ژل آلوئه ورا، روغن جوجوبا، صابون مایع کاستیل، خاک رس آرایشی و روغن، ضروری است.

۷. مرطوب کننده و آرامش بخش:
این یک نوع کرم صورت نرم و ابریشمی است که بوی عالی دارد و تا ماه ها میتوان آن را نگهداری کرد. همانطور که در بخش سلامت نمناک توضیح داده ایم برای تهیه آن نیاز دارید تا ژل آلوئه ورا ، روغن بادام شیرین، روغن جوجوبا و اسانس های مورد علاقه تان را با یکدیگر ترکیب کنید.

۸. آلوئه ورا و عسل ماسکی عالی برای آکنه:
این ماسک با خواص ضد باکتری و ضد التهابی که دارد برای کاهش درد، ورم و خارش ناشی از آکنه بسیار موثر است.

۹. ماسک صورت آلوئه ورا و خیار برای پوست های خشک:
استفاده از این ماسک منافذ را میبندد و خشکی پوست را کاهش میدهد. وقتی کافی است تا مقداری خیار رنده شده را با ژل آلوئه ورا ترکیب کنید، روی صورتتان اعمال کنید و بعد از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

۱۰.شوینده لباس:
این یک مواد عالی برای شستشوی بدن، به خصوص هنگام بیدار شدن از خواب در هنگام صبح است. آلوئه ورا، شی باتر،صابون پایه کاستیل و روغن های پرتغالی و لیمو را با یکدیگر ترکیب کنید و از بوی خوب و حس طراوت آن لذت ببرید.

۱۱. برای ضد پیری پوست:
آلوئه ورا باعث کم شدن منافذ، تسکین چین و چروک و رطوبت رسانی پوست میشود. بدین منظور، خیار، چای سبز، چای بابونه، ژل آلوئه ورا و ژلاتین را با یکدیگر ترکیب کنید.

۱۲. بدنتان را خنک نگاه میدارد:
در روز های گرم پرفشار تابستان، مقداری از ژل آلوئه ورا، روغن فندق و نعناع را با یکدیگر ترکیب کنید و درون یخچال نگهدارید.

۱۳. اسکراب پا:
پس از یک روز خسته کننده کاری، مقداری شکر و آلوئه ورا را ترکیب کنید و به مدت ۱۵ دقیقه روی پوستتان اعمال نمایید تا تمام خستگی را از بدن شما دور کند.

۱۴. از بین بردن پف و تیرگی زیر چشم:
آلوئه ورا، خیار و فندق را با یکدیگر ترکیب کنید و اطراف چشمانتان اعمال کنید. این ماسک به رفع پف و تیرگی اطراف چشم کمک بسزایی خواهد کرد.

۱۵. نرم کننده موثر مو:
مقداری آلوئه ورا، روغن بادام و روغن زیتون را با یکدیگر ترکیب کنید و از آن به عنوان یک نرم کننده استفاده نمایید.

۱۶. شامپو آلوئه ورا:
شامپو کردن مو با آلوئه ورا، دارای مزایای فوق العاده ای است. ژل آلوئه ورا، روغن جوجوبا، صابون کاستیل و روغن ضروری مورد علاقه خود را انتخاب و با هم ترکیب کنید و سپس برای شستن موهایتان از این ترکیب استفاده کنید.

۱۷. اسپری مو ضد وز:
با استفاده از ژل آلوئه ورا وزی موی خود را بگیرید و درخشندگی و برق طبیعی آن را باز گردانید.

بیماری دلشوره و اضطراب و راههای از بین بردن آن

دلشوره و اضطراب شاید به ظاهر ساده و بی ضرر باشد اما پنهانی تمامی اعضای بدن شما را تحت تاثیر خودش قرار می دهد و ممکن است در یک لحظه شما را از پا در بیاورد. نحوه ی زندگی، محیط اجتماع و شرایط اقتصادی در هر منطقه از عوامل مهم بروز استرس در افراد است. امروزه ماشینی شدن کار ها باعث شده است، بیشتر فعالیت ها با نیروی فکری انجام شود و نیروی بدنی کاربرد کمتری پیدا کند.
همین مسئله باعث می شود که افراد به مشکلات روحی زیادی برخورد کنند که از اصلی ترین این مشکلات، مسئله ی دلشوره و فشار های روحی است.
از جمله این عوارض ایجاد دل درد، دل پیچه، گرفتگی عضلات، مشکلات گوارشی، احساس سوزش سرمعده یا لرزش عضلات و خوردن ناخن نمونه ای از تاثیرات دلشوره است.

علایم فیزیکی اضطراب و دلشوره
لرزش و گرفتگی عضلات یا پرش عضلات
احساس گرفتگی یا پری در ناحیه گلو یا قفسه سینه
نفس تنگی و افزایش ضربان قلب
سبکی سر یا گیجی
عرق سرد و دستان مرطوب
دردهای عضلانی
خستگی مفرط
مشکلات خواب (مشکل در به خواب رفتن یا بیدار ماندن به مدت طولانی یا احساس ناراحتی در به خواب رفتن)

علایم احساسی اضطراب و دلشوره
نداشتن احساس راحتی، بی قراری، احساس تحریک پذیری بیش از اندازه
نگرانی بیش از حد
ترس دایم از اینکه اتفاقی بد در حال وقوع است
یا احساسی مبنی بر اینکه دنیا به آخر رسیده است
عدم توانایی در تمرکز و احساس اینکه همه چیز را فراموش می کنی
درمان قطعی برای رفع دلشوره وجود ندارد بلکه رفتار خود شخص است که می تواند بهترین درمان باشد. در زیر به برخی از این رفتارهای درمانی اشاره می کنیم.
کار با شبکه های مجازی می تواند یکی دلهره آور ترین و دور کننده ترین عامل آرامش از انسان باشد حذف اکانت اینستاگرام یا هر شبکه مجازی دیگری بعید نیست که بتواند مقداری از استرس و حجم نگرانی شما را کاهش دهد.

کنترل دلشوره ها با تغییر افکار خود
همه چیز از یک فکر شروع می شود که نخستین نشانه اش این است که احساس می کنید همه عضلات بدنتان گرفته است اما کنترل کردن این حس در دست شماست.
قبل از هر چیز مانع افکار منفی خود باشید و به آن ها شاخ و برگ اضافه ندهید آگاهانه افکارتان را تحت کنترل بگیرید و روی آن ها تمرکز کنید. می توانید برداشت های قابل قبول و مثبت تری را از شرایط بحرانی که برایتان پیش آمده برای خود ایجاد کنید وقتی توانستید فکر خود را به صورتی دیگر درآورید دلشوره شما هم به همان سرعت تغییر می کند.
در شرایطی که دلشوره به سراغتان می آید اگر تنها باشید بیشتر به این حس دامن می زنید اما اگر این مواقع وقت خود را با دوستان و افراد خانواده تان بگذرانید و احساسات خود را با آن ها در میان بگذارید نگرانی هایتان را کم کرده اید و سعی کنید با شخصی مثبت اندیش و خونسرد دلشوره هایتان را در میان بگذارید.
چرا که در این مواقع فرد خونسرد و مثبت اندیش می تواند با جملاتی مثبت آرام تان کند و دلشوره هایتان را کم کند.
سعی نکنید در تنهایی بمانید و حتماً اطراف خود را در موقعیت های استرس زا شلوغ کنید تا خود را گرفتار افکار منفی نکنید.
ورزش را از یاد نبرید که اگر اکسیژن و هوا ی تازه مدام به شما برسد تاثیر زیادی در بالا بردن روحیه و اعتماد به نفس شما دارد و افکار شما را قوی تر خواهد کرد.

در وقت استرس زایی کنترل کلمات را از دست ندهید
شاید تا به حال به این موضوع توجه نکرده اید اما به همان اندازه ای که داشتن فکر بد و منفی می تواند باعث به وجوه آمدن دلشوره شود استفاده نادرست کلمات می تواند به این موضوع شدت بیشتری ببخشد.
در موقعیت استرس زا و شرایطی که دلشوره کسی یا چیزی را پیدا می کنید مراقب نوع کلماتی که به زبان می آورید باشید.
باید از این جملات به مثل:می ترسم اتفاقی افتاده باشد و احساس بی تابی می کنم و ... که دلشوره و نگرانی هایتان را شدت می بخشد دوری کنید. جایگزین کردن این جملات به جملاتی مثل هیچ اتفاقی پیش نیامده و ... کمک زیادی به از بین بردن دلشوره شما می کند.

روش درمان اضطراب و استرس
۱. ابتدا ترس و اضطراب خود را در رابطه با موقعیت خاص بشناسید و قبول کنید که شما دچار این اضطراب هستید و برای مواجهه با این موقعیت برنامه ریزی کنید. برای مثال اگر شما دایم در خصوص مسایل مالی اضطراب دارید، یک برنامه پس انداز طراحی کنید یا بودجه را به طور مجزا در نظر بگیرید.
۲.در مشکلات قبلی خود باقی نمانید. تغییراتی در شرایط ایجاد کنید که احساس راحتی بیشتری داشته باشید و اجازه دهید تا مشکلات را پشت سر بگذارید.
۳. با روح و جسم خود مهربان باشید.
۴. سعی کنید تنش ها را با ورزش سنگین و ماساژ رها کنید.
۵. از تکنیک های آرام سازی و رها سازی (Relaxation) استفاده کنید.
۶. به اندازه کافی استراحت کنید و اگر در خواب مشکل دارید به پزشک مراجعه کنید.
۷. از کافئین و شکلات و نیکوتین دوری جویید.
۸. فکر خـود را مشغول مسایل مثبت و غیراضطراب زا کنید.
۹. برای لذت بردن برنامه ریزی کنید، مثلا به دیدن یک فیلم کمدی، پیاده روی یا کوهنوردی بروید.
۱۰. برنامه ریزی روزانه داشته باشید، داشتن کار بیش از حد یا بیکار بودن در طول روز می تواند به اضطراب شما بیفزاید.
۱۱. علایم اضطرابی خود را یادداشت کنید و گاهی به همسر یا دوست صمیمی خود آنها را بگویید، برخی مواقع گفت وگو با یک دوست از اضطراب شما می کاهد.
۱۲. در گروه های فعال اجتماعی یا خیریه شرکت کنید یا به طور داوطلبانه به دیگران کمک کنید.

سردردها و نشانه های بیماری

در کل داشتن سردرد، از ابتدا یک مشکل بدی بوده است و تحمل آن هم بسیار سخت !با این حال هر چقدر آنها تکرار شوند یا شدت آنها افزایش یابد، بدتر و بدتر می شوند و تحمل آنها یک کار واقعا مشکلی می باشد. اما جدا از این بحث، آیا می دانستید که سردرد شما می تواند نشانه ای از مشکل دیگری در بدن شما باشد؟
در کل انواع مختلفی سردرد وجود دارد که در هر یک از آنها علت، تاثیر و علائم متفاوتی وجود دارد. سر درد ها امروزه بسیار زیاد و رایج هستند و غالباً اکثر افراد به طور موقت با استفاده از برخی داروهای ضد سردرد برای درمان آنها استفاده می کنند. داروهای ضد سردرد مانند ایبوپروفن، درست است که سردرد شما را از بین می برد ولی متقابلا تهدیدی برای کبد و سایر اندام های حیاتی بدن محسوب می شود. همگی ما انسان ها می دانیم که سر درد ها یکی از بدترین مشکلاتی که ممکن است برای هرکسی رخ دهد، اتفاق بیوفتد ولی با استفاده از داروها آنها را بدتر و بدتر می کنیم.
۴ نوع سردردی که هشدار جدی سلامتی هستند
طی بیانیه دکتر ساکیب، متخصص مغز و اعصاب، گفته شد که وقتی شما به سر درد مبتلا می شوید، این واکنش نشان دهنده چراغ هشدار به رنگ قرمز برای بدن می باشد. و گفتند که شما باید ریشه این مشکل را بیابید و آنرا درمان کنید.
۱– سردرد سینوسی:
سردرد های سینوسی غالبا ناشی از التهاب در سینوس به وجود می آید . این نوع سردرد می تواند بسیار سخت باشد و همراه آن عفونت زیادی خواهید کرد و باعث حرارت بیش از حد بدن شما می شود که می تواند در روی گونه هاو پیشانی شما ظاهر شوند و تب طاقات فرسایی شما را نیز تهد خواهد کرد. برای درمان این سر درد باید از مایعات بیش از حد استفاده کنید و از مواد غذایی که دارای ویتامین C می باشند استفاده کنید تا زودتر بهبود یابید.
۲– سر درد های تنشی:
این نوع سردرد ها، از رایج ترین سردرد ها محسوب می شوند و بیشتر از هر گونه دیگر شما را اذیت خواهد کرد. آنها می توانند در فشار های بالایی ظاهر شوند و می تواند درد زیادی را تحمیل پیشانی، پشت سر، گردن و گیجگاه شما وارد سازد و برای درمان آن می توانید از چای زنجبیل برای کاهش آن استفاده کنید.
۳– سردرد چشمی:
سردرد های چشمی در هر چند دوره یکبار به وجود می آیند و فشار زیادی را به بالای چشم وارد می کند در حدی که شما به زور چشم خود را باز می کنید. همچنین می تواند به طور ناگهانی باعث ایجاد درد در یک سمت سر شما شود و می توان گفت که علت آن هنوز مشخص نشده است و برای درمان آن می توانید از فلفل کاین استفاده کنید.
۴– میگرن:
میگرن می توانید از بدترین نوع سردرد باشد که هر کسی را به بدترین نحو می رنجاند و علائمی مانند سرگیجه ، استفراغ ، اختلالات در بینایی و حساسیت نسبت به نور را دارد و برای درمان آن می توانید از امگا۳ ، ویتامین B12 (ریبوفلاوین) و منیزیم استفاده کنید .

معجزه گوش دادن موزیک به هنگام ورزش

گوش دادن به موسیقی در طول تمرین به ایجاد انگیزه بیشتر در افراد کمک می کند اما با این موضوع که چرا موسیقی این احساس را در ما بر انگیخته می کند و مزایای گوش دادن به آن در طول تمرین چیست کمتر آشنا هستیم.
بهتر ورزش خواهید کرد:
هنگامی که آهنگ دلخواهتان را حین ورزش گوش می دهید، احساس شادابی بیشتری می کنید زیرا موسیقی بدون آنکه متوجه شوید انرژی بیشتری به شما برای دویدن، دوچرخه سواری و شنای سریعتر می دهد. موسیقی برای ورزشکاران مانند یک ماده مخدر قانونی است که می تواند استقامت را تا ۱۵ درصد افزایش دهد.

سرگرم می شوید:
یک فایل از آهنگ های مورد علاقه می تواند تمرین های پیش پا افتاده را به چیزی تبدیل کند که در واقع بدنبال آن هستید، پس از همین امروز شروع کنید.

ورزش را لذت بخش تر می کند:
اگر به ورزش علاقه ندارید و تنها به خاطر تناسب اندام، کاهش وزن و یا حجیم کردن عضلات به تمرینات ورزشی می پردازید، بی شک در چنین شرایطی ورزش و باشگاه رفتن کار چندان ساده ای نخواهد بود.
با گوش دادن به موسیقی مورد علاقه خود هنگام تمرینات ورزشی می توانید ذهن را از این که در حال انجام تمرینات ورزشی هستید دور کرده و ورزش را به فعالیتی لذت بخش تر از آن چه به نظر می رسد تبدیل کنید.

ذهن را از خستگی دور می کند:
گوش دادن به موسیقی در طول تمرینات منظم مانند دویدن، موسیقی می تواند توجه ورزشکار را را نسبت به احساس خستگی منحرف کند. این تکنیکی است که بسیاری از دوندگان ماراتن و ورزشکاران ورزشهای سه گانه به آن به عنوان مسئله ای مهم و مجزا می نگرند.

درد را کاهش می دهد:
گوش دادن به موسیقی نیاز به داروهای مسکن و درد بعد از عمل را کاهش می دهد. اگرچه موسیقی جایگزین دارو برای کنترل دردهای مزمن نیست اما ممکن است در طی ورزش فرد را از دردهای طبیعی دور کند. بنابراین، به ورزش کردن بیشتر، ترغیب می شوید.

به طور طبیعی شادی را افزایش می دهد:
موسیقی به طور طبیعی باعث افزایش ترشح دوپامین (انتقال دهنده عصبی)می شود، پس گوش دادن به موسیقی در طول تمرین می تواند باعث افزایش ترشح دوپامین و سروتونین (انتقال دهنده عصبی تقویت کننده خلق و خو) و در نهایت شادی شود.

محیط آموزشی بهتری را ایجاد می کند:
موسیقی می تواند به دلیل وجود تشابهاتی بین ریتم و حرکات بدن انسان مفید واقع گردد و سبب افزایش راندمان شرکت کنندگان در تمرینات ورزشی شود. موسیقی قادر است اکتساب مهارتهای حرکتی را افزایش داده و محیط آموزشی بهتری را ایجاد نماید.
ادامه در صفحه ۱۱

هانا فلینت

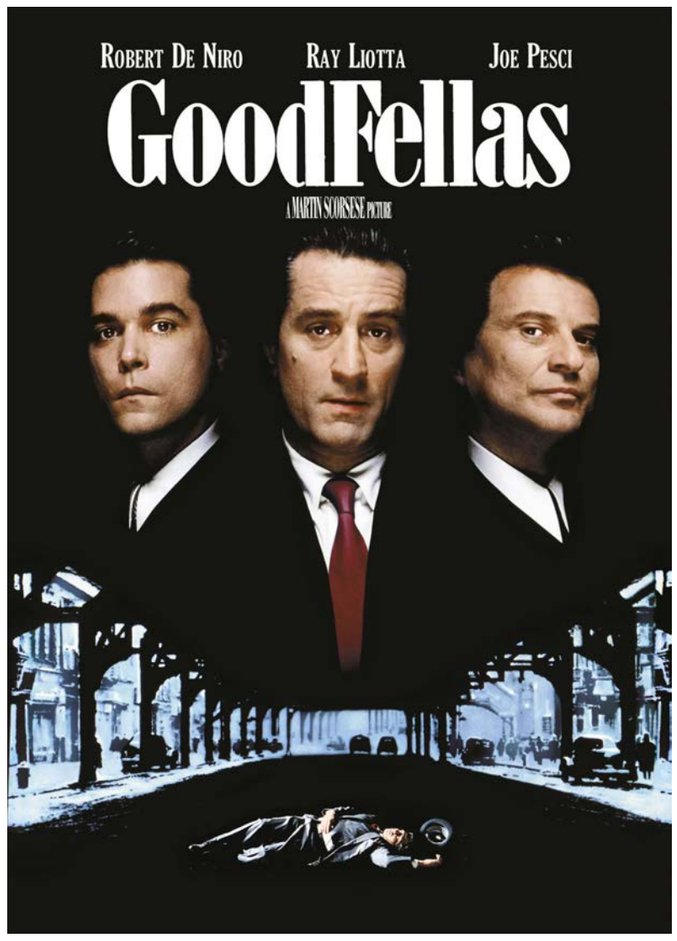
رفقای خوب سی ساله شد؛ برجسته‌ترین نمای بدون قطع تاریخ سینما

فیلم رفقای خوب ساخته مارتین اسکورسیزی به دلایل بسیار از جمله نمای طولانی و بدون قطع کلوپ شبانه اثری خاص به شمار می‌آید.
از نمایش فیلم رفقای خوب به کارگردانی مارتین اسکورسیزی سی سال می‌گذرد. این اثر معیارهای جدیدی برای داستان‌پردازی و فیلم‌سازی نوآورانه پدید آورد. رفقای خوب با اقتباس از کتاب وایزگای نوشته نیکلاس پیلگی، روزنامه‌نگار جنایی، که نویسنده فیلم‌نامه نیز بود، ساخته شد.
این فیلم ظهور و سقوط هنری هیل، گانگستر نیویورکی را به شیوه‌ای بسیار جذاب، بی‌پرده، هولناک و پرتحرک تصویر می‌کند. رفقای خوب مدت‌هاست که یکی از برترین فیلم‌های اسکورسیزی به شمار می‌آید همان‌گونه که راجر ایبرت گفت: "هیچ فیلمی به این ظرافت درباره جرایم سازمان‌یافته ساخته نشده است" و البته بخشی از عظمت این اثر به یک صحنه برمی‌گردد: نمای کوپا.
نمای کوپا که به‌صورت پیوسته و بدون قطع فیلم‌بردای شد، نام خود را از کلاب شبانه کوپاکابانا، که این سکانس در آن‌جا ساخته شد، گرفته است. این صحنه معروف برپایه خاطره‌ای از کارن، همسر هنری، که در کتاب پیلگی آمده طراحی شده است. او تعریف می‌کند: "در شب‌های شلوغ ، هنگامی که مردم بیرون کلاب در صف ایستاده بودند و نمی‌توانستند وارد شوند، دربان‌ها به هنری اجازه می‌دادند که از راه آشپزخانه که پر از آشپزهای چینی بود وارد شویم و به سرعت میزی برای‌مان آماده می‌شد."

اسکورسیزی موفق شد به این خاطره کوتاه در نمایی پیوسته حیات بخشد و البته این کار با حضور فیلم‌برداری استثنایی، لری مک کانکی و نیز استفاده از تجهیزات فیلم‌برداری استدی‌کم امکان‌پذیر شد. تجهیزات استدی‌کم را، که از جنبه فناوری در زمان خود انقلابی برپا کرده بود، گرت براون، تصویربردار و مدیر فیلم‌برداری، ۱۵ سال پیش‌تر اختراع کرده بود. استدی‌کم امکانات گسترده‌ای در کار با دوربین متحرک و روی دست در اختیار می‌نهد و امکان حرکت سیال و ظریف دوربین را فراهم می‌کند. استنلی کوبریک از استدی‌کم در صحنه‌ای معروف از فیلم درخشش (۱۹۸۱) استفاده کرد که در آن دنی در راهروهای هتل اورلوک سوار بر سه‌چرخه‌اش رکاب‌زنان می‌گردد. همچنین از استدی‌کم در فیلم‌هایی همچون ماراتن من (۱۹۷۶)، راکی (۱۹۷۶) و در راه افتخار (۱۹۷۶) استفاده شده بود. مک‌کانکی درباره آشنایی‌اش با استدی‌کم به بی‌بی‌سی کالچر می‌گوید: «این ابزار مرا بسیار شگفت‌زده کرد؛ واقعا خارق‌العاده بود. احساس می‌کردم که آن را برای من ساخته‌اند؛ ساعت‌های متوالی به تمرین می‌پرداختم و سعی می‌کردم یاد بگیرم که طبیعی‌تر و آرام‌تر با تجهیزات حرکت کنم.»
مک‌کانکی زیر نظر خود براون آموزش دیده است. براون به بی‌بی‌سی کالچر گفت: «لاری نخستین هنرجوی من در سال ۱۹۷۷ بود و تسلط او بر استدی‌کم هم‌چنان مایه خوشحالی بسیار است.» این درس‌ها در خانه براون در فیلادلفیا برگزار شد، جایی که به گفته مک‌کانکی، او به دانش آموز خود گفته بود که اگر در حال تمرین فیلم‌برداری با استدی‌کم به دیوارها بخورد: «همسرش آن‌ها را می‌کشد». مک‌کانکی می‌گوید: «آن یک هفته کار با براون به اندازه حداقل دو سال تجربه کار فردی ارزشمند بود.» با محبوبیت روزافزون استدی‌کم، مک کانکی به‌سرعت به یکی از متصدیان آن بدل شد.

پیوستن به رفقای خوب

اواخر بعدازظهری در تابستان سال ۱۹۸۹ بود. اسکورسیزی یکی–دو روز پیش‌تر با مک‌کانکی تماس گرفته بود تا برای فیلم‌برداری صحنه کلاب شبانه به آن‌ها بپیوندد. او با مهارتش در کار تصویربرداری در فیلم پس از ساعات اداری (۱۹۸۵)، اثر پیشین اسکورسیزی، علاقه کارگردان را به خویش برانگیخته بود. البته تا زمانی که مک‌کانکی در سر صحنه حاضر نشد، به‌درستی درنیافت که اسکورسیزی از او چه می‌خواهد.
این دو در نزدیکی کلاب کاپاکابانا جایی که قرار بود فیلم‌برداری انجام شود با یکدیگر دیدار کردند. ری لیوتا و لورین براکو، بازیگران نقش هنری و همسر آینده‌اش کارن؛ مایکل بالهاوس، مدیر فیلم‌برداری؛ مک‌کانکی؛ دستیار کارگردان و نیز منشی صحنه گرد هم آمدند و اسکورسیزی ایده خود را برای‌شان توضیح داد. او می‌خواست برداشتی پیوسته انجام دهد که هنری و کارن را از لحظه ورود به کلاب شبانه تا نشستن پشت میز در داخل دنبال کند. مک‌کانکی به یاد می‌آورد: «تمرین از آن‌جا شروع شد که او شرح داد که می‌خواهد با نمای نزدیک از انعامی که هنری کف دست پیشخدمتی می‌گذارد، شروع کند. هیچ نوشته‌ای وجود نداشت، او فقط به صورت شفاهی توضیح می‌داد.»
همه اسکورسیزی را در حالی که صحنه را توضیح می‌داد دنبال کردند و وارد کلاب شدند. او شرح داد که چگونه دوربین در حین عبور از پشت صحنه سالن، هنری و کارن را همراهی می‌کند. کارگردان می‌خواست بدون ورود به آشپزخانه از کنارش گذر کنند، اما بالهاوس، مدیر فیلم‌برداری، درخواست کرد که وارد آشپزخانه شوند. مک‌کانکی می‌گوید:



«بالهاوس گفت باید به آشپزخانه برویم زیرا نور در آن‌جا تغییر می‌کند و نیاز به کنتراست داریم.» بنابراین اسکورسیزی مسیر خود را تغییر داد. پس از عبور از آشپزخانه آن‌ها به سالن رقص اصلی رسیدند که در آن «رقص بسیار چشم‌نوازی اجرا می‌شد» و پیش‌تر رفتند تا به محل نشستن زن و مرد رسیدند.
مک‌کانکی عصبی بود. کار با تجهیزات استدی‌کم ساده نیست و حتی با سال‌ها آموزشی که او دیده بود، پیمودن چنین مسیری برایش چالش محسوب می‌شد. مارتی به من نگاه کرد و پرسید: «خوب؟ «من هم به او نگاه کردم و پاسخ دادم: «خوب. «

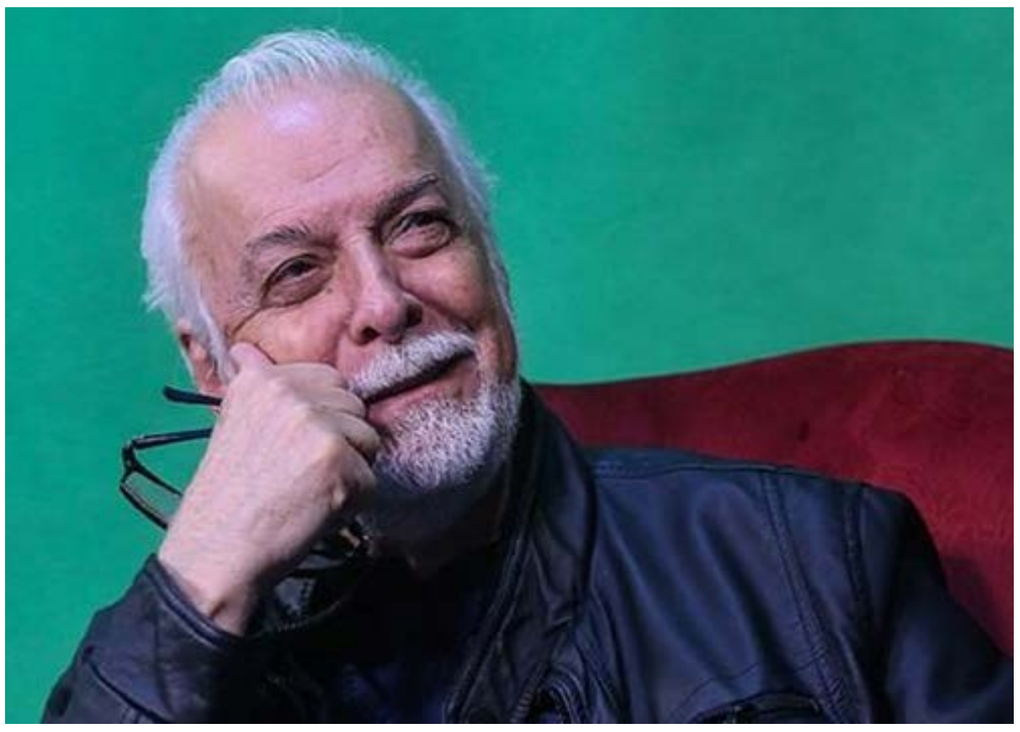
ترفندهای خلاقانه

اسکورسیزی این کار را به مک‌کانکی واگذار کرد، اما لیوتا با مهربانی داوطلب شد که این مسیر را برای تمرین بپیماید تا نحوه اجرای فیلم‌برداری مشخص شود و از مشکلات فنی احتمالی آگاهی یابند. مک‌کانکی می‌گوید: «اگر قرار باشد که برداشتی بدون قطع داشته باشید، باید ضرباهنگ مناسب به‌صورتی یکدست حفظ شود و حرکت دوربین باید معنادار باشد و تعلیق ایجاد کند.» هنگامی که هنری و کارن پس از ورود از در پشتی کلاب از پله‌ها پایین آمدند، او بلافاصله متوجه مشکلی شد. دوربین به فضای بالای سر آن‌ها بسیار نزدیک شده بود و قابی بسته می‌شد که چشم‌نواز نبود. بنابراین او سعی کرد تا قابی عریض‌تر ببند، اما برای خلق چنین کادری باید لیوتا پیش از این که به راهروها قدم می‌گذاشت، لحظه‌ای مکث می‌کرد. بازیگر تصمیم گرفت که به دربان انعامی بدهد تا مک‌کانکی برای کادربندی فرصت کافی داشته باشد. این‌گونه تمهیدهای خلاقانه فیلم‌برداری این نمای طولانی را امکان پذیر کرد.
دو بازیگر همه گفت‌وگوهای نمای کوپا را، تا زمان ورود هنری و کارن به سالن رقص، در تمرین ادا کردند تا فیلم‌بردار با همه جزییات از جمله میمیک چهره‌ها و حالات و حرکات‌شان آشنایی یابد و زمان کافی برای انتخاب زاویه‌ای جدید یا پنهان‌کردن دوربین داشته باشد. البته در واقعیت هنگامی که این زوج در آشپزخانه هستند، از همان دری بیرون می‌روند که از آن وارد شده‌اند.
براون در شرح این صحنه می‌گوید: «گفت‌وگوی بین ری و لورین براکو و همکاری ماهرانه نگهبانان و کارکنان کلاب کمک کرد که فیلم‌برداری این صحنه به خوبی انجام شود و دوربین از پشت بازیگران را دنبال کند. ادامه حرکت دوربین در آشپزخانه نما را طولانی‌تر کرد و به صحنه تحرکی شگفت‌انگیز بخشید.»
او می‌افزاید اسکورسیزی مسئولیت زیادی برعهده مک‌کانکی نهاد و فیلم‌بردار نیز خود را به جای مخاطب قرار داد و «با اشتیاق یک تماشاگر به تماشا این صحنه را فیلم‌برداری کرد.» مک‌کانکی چندین‌بار این صحنه را با لیوتا تمرین کرد و زوایا و قاب‌ها و حرکات را تغییر داد. می‌خواست مطمئن شود که هنگام برداشت نهایی کسی به اشتباه به دوربین نگاه نمی‌کند یا حرکتی اضافه انجام نمی‌دهد.
مک‌کانکی لحظه‌ای را به خاطر مـی‌آورد که می‌خواست فیلم تمرین را به اسکورسیزی نشان دهد و با خود فکر می‌کرد: «خدایا این نتیجه کارم است؟ من این‌ها را فیلم‌برداری کرده‌ام؟ حالا مارتی درباره‌ام چه فکر می‌کند؟ لابد بعد از تماشایش می‌گوید نه، نه، نه، و من شغلم را از دست می‌دهم.» اما اسکورسیزی، که به دلیل ابتلا به آسم در حال تنفس اکسیژن از کپسولی کوچک بود، گفت:» هنگامی که پیشخدمت برای هنری و کارن جا باز می‌کند، باید میز را چنان بلند کند و به پرواز درآورد، انگار که تردستی کرده و آن را از غیب ظاهر کرده است.» اسکورسیزی با پدر و مادرش به این رستوران می‌آمدند و او خود دیده بود که چگونه تردستانه میزی را بر سر دست می‌گیرند و حمل می‌کنند و بعد بر زمین می‌گذارند.
پس از اصلاح صحنه با توجه به نکته‌ای که اسکورسیزی گفته بود، آن‌ها این صحنه را هفت یا هشت‌بار دیگر نیز فیلم‌برداری کردند و در برداشت هفتم، تقریباً آن را به صورت کامل به تصویر کشیدند. مک‌کانکی توضیح می‌دهد: «برداشت هفتم را گرفتیم و این بار همه چیز درست پیش رفت. بازیگران ضرباهنگ مناسب را پیدا کرده بودند و من اتفاقات احتمالی غیر منتظره‌ای را که ممکن بود در کار خلل ایجاد کند پیش‌بینی کرده بودم.»

جادوی محصول نهایی

نتیجه کار آن نیم‌روز طولانی، همان‌گونه که مک‌کانکی به یاد می‌آورد ، یک قطعه هیجان‌انگیز سینمایی بود که هم رابطه عاشقانه هنری با کارن را پیش می‌برد و هم به تثبیت بیش‌تر شخصیت مرد یاری می‌رساند. با برداشتی بدون قطع، شهرت محلی هنری به ظرافت برای کارن آشکار می‌شود و مخاطبان از نزدیک چسبیده به شخصیت‌ها، مراودات و سلام و احوال‌پرسی‌های گرم دیگران را با مرد می‌بینند. نمای کوپا بخشی برجسته از فیلمی است که به لطف تدوین سریع، نماهای ثابت، تغییر مکان‌ها و روایت‌پردازی‌اش از نیرویی جنون‌آمیز سرشار است.
درمقابل این همه نیرو، نمای بدون قطع کوپا حرکتی پیوسته و آرام با کم‌ترین گفت‌وگوها است که تاثیری جادویی دارد. روایت و احساسی عاشقانه در این نمای طولانی موج می‌زند؛ حرکت سیال دوربین به اغواگری کارن و نیز تماشاگران مشغول است. گویی مخاطب احساس می‌کند که در جای کارن است و هنری نه‌تنها با نمایش اهمیت خود، بلکه با نشان‌دادن ارزش زن در نظرش، لذت‌بخش‌ترین و جادویی‌ترین قرار ملاقات را برایش رقم می‌زند.
براون می‌گوید هنگامی که برای نخستین‌بار نمای کوپا را تماشا کرده احساس «لذت و نشاط خالص» را تجربه کرده است. وی توضیح می دهد: «مدت‌ها پیش از آن‌که شکل نهایی آن را ببینیم درباره‌اش با من تماس می‌گرفتند. ویژگی این سکانس فقط پیوستگی و بدون کات بودن آن نیست– بلکه باید نقشش در پیشبرد روایت و تثبیت شخصیت ری لیوتا را نیز در نظر گرفت.»
فیلم رفقای خوب از برداشت متحرک بدون قطع به روشی غیرمرسوم بهره جست. این شیوه را در گذشته افرادی مانند اورسن ولز و آلفرد هیچکاک به کار بسته بودند، اما همان‌گونه که مک‌کانکی اشاره می‌کند: «پیش از اختراع استدی‌کم، استفاده از برداشت بدون کات کار بسیار شاقی محسوب می‌شد.» نمای کوپا لحظه‌ای برجسته بود که نشان می‌داد فیلم‌سازان اگر بینش و ژرف‌بینی داشته باشند می‌توانند به نتایج درخشانی دست پیدا کنند. از آن زمان بسیاری از کارگردانان در آثارشان به این نمای معروف ادای احترام کرده‌اند. مثلا پل توماس اندرسون فیلم موفق شب‌های عیاشی (۱۹۷۷) را با نمایی متحرک و بدون‌قطع در یک کلاب شبانه آغاز می‌کند. در درام مکانی آن‌سوی کاج‌ها (۲۰۱۲) ساخته درک سیانفرنس، کارگردان برای معرفی موتورسیکلت‌رانی که حرکات نمایشی انجام می‌دهد، با بازی رایان گاسلینگ، از برداشتی بدون کات بهره می‌برد. همچنین در اپیزود بدن، قسمتی مشهور از مجموعه بافی قاتل خون‌آشام‌ها (۲۰۰۱) از برداشت بدون کات برای ایجاد هراس بیش‌تر استفاده شده است.
از میان کارگردانان شناخته‌شده آلفونسو کوارون، جو رایت، الخاندرو گونزالس ایناریتو، سم لوینسون و البته سم مندس در فیلم ۱۹۱۷ نام خود را به گروه سازندگان برداشت طولانی بدون قطع افزوده‌اند. از سال ۱۹۹۰ صدها فیلم‌ساز دیگر نیز این روش را به کار گرفته‌اند تا به شکوه نمای کوپا دست بیابند. آیا این شیوه با خطر استفاده بیش از حد مواجه است؟ براون پاسخ می‌دهد: «فکر نمی‌کنم این روش بیش از کات، دیزالو یا تاریک‌شدن تصویر در خطر تکراری‌شدن باشد. گاه نمایی پیوسته و بدون قطع با بازیگران و صحنه همراهی و پیوستگی پیدا می‌کند و مخاطب را با تنش گیرا و مداوم گذر زمان رودررو می‌سازد.»!
با ایـن اوصـاف آیـا نمای کوپا باشکوه‌ترین برداشت پیوسته و بدون قطع تاریخ سینما است؟ خوب مدت‌هاست که یکی از بهترین‌ها به شمار می‌آید. براون می‌گوید: «نمای کوپا هنوز هم در بین علاقه‌مندان به سینما مشهور است و در نظر هزاران فیلم‌بردار استدی‌کم سکانسی افسانه‌ای تلقی می‌شود زیرا واقعا محشر است.»
برای مک‌کانکی، که سکانس معروف ۱۲دقیقه‌ای فیلم تریلر چشمان مار (۱۹۹۸) را در برداشتی بدون کات با استدی‌کم گرفته و در فیلم‌هایی مانند راه کارلیتو (۱۹۹۳)، سکوت برهها (۱۹۹۱) و قاتلین بالفطره (۱۹۹۱) نیز فیلم‌بردار استدی‌کم بوده است، نمای کوپا در کارنامه‌اش هم‌چنان مهم و تاثیرگذار قلمداد می‌شود.
او تعریف می‌کند: «یادم می‌آید یک‌بار که در نیویورک سوار تاکسی بودم راننده از شغلم پرسید. جواب دادم من متصدی استدی‌کم هستم؛ البته ممکن است در موردش چیزی نشنیده باشی. راننده گفت اتفاقا می‌دانم درباره چه حرف می‌زنی، چیزی مثل آن صحنه رفقای خوب است. من گفتم آره درست می‌گویی، من آن صحنه را فیلم‌برداری کرده‌ام.»

چنگیز جلیلوند دوبلور سرشناس ایرانی، در اثر کرونا درگذشت



چنگیز جلیلوند، دوبلور و صداپیشه سرشناس ایرانی به‌دلیل ابتلا به کرونا در سن ۸۰ سالگی در تهران درگذشت.
آقای جلیلوند که چندی پیش گزارش شد به کرونا مبتلا شده، از روز پنجشنبه ۲۹ آبان به دلیل شرایط نامناسب ریوی در بیمارستان خاتم الانبیای تهران بستری شده بود.
این دوبلور باسابقه به‌دلیل ویژگی‌های صدایش، به "مرد حنجره طلایی" معروف شده بود.
او ۶ آبان ۱۳۱۹ در شیراز به دنیا آمد و از ۱۳۳۶ کار حرفه‌ایش را با تئاتر آغاز کرد و به کار بازیگری پرداخت و به کار دوبله فیلم‌های خارجی و ایرانی وارد شد. صدای او در بسیاری از فیلم‌های مهمی که به فارسی دوبله شد، شنیده می‌شود. این صداپیشه مشهور ایرانی دوبلور بسیاری از بازیگران سرشناس خارجی از جمله مارلون براندو، پل نیومن، کلینت ایستوود و دین مارتین بود.
وی همچنین در فیلم‌های فارسی صداپیشه بازیگرانی نظیر بهروز وثوقی، ناصر ملک مطیعی و محمدعلی فردین بود.
او طی دهه چهل و پنجاه، سرپرست گویندگی شماری زیادی از فیلم‌های سینمایی بود.
آقای جلیلوند پس از انقلاب به ایالات‌متحده آمریکا مهاجرت کرد و پس از ۲۰ به ایران بازگشت و حرفه خود را از سر گرفت.
قابلیت صدای او چنان بود که می‌توانست در فیلم‌ها به جای نقش‌های متفاوت، صدا و لحن متناسب با آن را به وجود آورد. این موضوع، جایگاه ویژه‌ای در فن صداپیشگی به او داده بود. او در مصاحبه‌ای گفته بود هر کدام از بازیگرانی که به جای آنها صحبت کرده بود، جایگاه به‌خصوصی در حنجره‌اش دارد.
بنا به آمار رسمی شیوع ویروس کرونا در ایران تاکنون جان ۴۴ هزار و ۸۰۲ نفر را گرفته است و بسیاری از استان‌ها همچنان در وضعیت قرمز قرار دارد.
به‌گفته سیما سادات لاری، سخنگوی وزارت بهداشت ایـران، تاکنون "مجموع بیماران کووید–۱۹ در کشور به ۸۵۴ هزار و ۳۶۱ نفر رسید." این آمارها در حالی عنوان می‌شوند که براساس داده‌های بسیاری از آمارها و همنین اظهارات برخی از مقامهای ایرانی تعداد مرگ و میرها بسیار از این امار اعلام شده بالاتر است.
در همین خصوص دو روز پیش از ایران گزارش شد که رضا ملک‌زاده، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت در اعتراض به وزیر بهداشت استعفا کرده است. او در نامه‌اش، سعید نمکی را به دلیل "بی‌توجهی" به توصیه متخصصان و "مدیریت بسیار غلط"، در بالابودن میزان مرگ ناشی از کرونا در ایران مقصر دانسته است.
همچنین گزارش شده که علی نوبخت حقیقی دبیر شورای مشورتی مدیریت کرونا هم در اعتراض به وزیر بهداشت استعفا کرده است. او حدود دو هفته پیش به این سمت منصوب شده بود.

GET THE BEST PROMOTIONS
FOR YOUR BUSINESS
2020 PLATINUM PLAN
injob اینجاب
ONLINE, SOCIAL MEDIA
PRINT ON THE PERSIAN HERALD WEEKLY
NATIONAL NEWSPAPER ON AUSTRALIA NZ
To find out more please contact us
www.injob.com.au
0418 660 399
injobau@gmail.com
parsianaustralia@yahoo.com

اعلام برندگان قورباغه‌های طلایی و نقره‌ای کمرایمیج ۲۰۲۰

جشنواره کمرایمیج برندگان قورباغه‌های طلایی و نقره‌ای ۲۰۲۰ خود را معرفی کرد. به نقل از هالیوود ریپورتر نوشت: فیلم تحسین شده «سرزمین آوارگان» موفق به کسب جایزه قورباغه طلایی جشنواره «کمراایمیج» شد. در همین حال فیلم «هلن» قورباغه نقره‌ای را برد و «پینوکیو» قورباغه برنز را دریافت کرد.
«سرزمین آوارگـان» به کارگردانی کلویی ژائو موفق شد تا برای فیلمبرداری جاشوا جیمز ریچاردز قورباغه طلایی این رقابت‌ها را دریافت کند.
قورباغه نقره‌ای هم به آنتی جی. جاکینن برای «هلن» رسید و قورباغه نقره‌ای را هم «پینوکیو» ساخته متیو گارونه برای فیلمبرداری نیکولای بروئل دریافت کرد.
مهدی آزادی نیز برای فیلمبرداری «یک اسب خون بیشتری از یک انسان دارد» ساخته ابوالفضل طالونی جایزه قورباغه طلایی را در بخش مستند کوتاه از آن خود کرد.
فرد المس که جایزه یک عمر دستاورد فیلمبرداری امسال را از انجمن فیلمبردارهای آمریکا دریافت کرده از دریافت کنندگان جایزه طلایی امسال برای فیلمبرداری یک برنامه تلویزیونی بود که برای «شکارچیان» از آمازون پرایم این جایزه را دریافت کرد.
در مراسم پایانی جانی دپ جایزه بازیگر کمراایمیج را دریافت کرد و با نامه‌ای برای جشنواره گفت: رابطه بین بازیگر و فیلمبردار رابطه‌ای اساسی است. حتی شاید بتوان گفت مهم‌ترین رابطه است، زیرا سینما بیش از هر چیز، یک رسانه تصویری است.
مراسم اختتامیه با نمایش فیلم کوتاهی از لاخمن که ۲ بار نامزدی اسکار و سال ۲۰۱۵ قورباغه طلایی را دریافت کرد، شروع شد.
این فیلم درباره نیویورک در دوران پاندمی کرونا بود.
در بخش یادبود این مراسم یاد آلن داویو فیلمبرداری که ۵ نامزدی اسکار را در کارنامه داشت، انیو موریکونه آهنگساز، کرک داگلاس و چادویک بوزمن گرامی داشته شد.
بیست و هشتمین دوره اهدای جوایز جشنواره «کمراایمیج» که برای تجلیل از هنر فیلمبرداری انجام می‌شود شنبه شب پیش ۲۱ نوامبر برابر با اول آذر به کار خود خاتمه داد.
«کمراایمیج» هر سال در لهستان برگزار و به نوعی آغازگر رقابت فیلمبرداری در اسکار محسوب می‌شود. در پنج سال اخیر سه بار برندگان قورباغه طلایی «کمراایمیج» نامزدی اسکار را در بخش فیلمبرداری کسب کرده‌اند که شامل «کارول»، «شیر» و «جوکر» می‌شود.

اشراف‌زاده آلمانی

مرسدس-بنز با عرضه مدل جدیدی از زیرمجموعه بسیار لوکسش، مایباخ، رولزرویس و بنتلی را به چالش خواهد کشید. مایباخ که براساس مرسدس-بنز کلاس S ساخته می‌شود، لوکس‌ترین ماشین این کارخانه آلمانی است و از سال آینده به بازار عرضه خواهد شد.

ماشین‌های مایباخ با جلوپنجره متفاوتی که پره‌های عمودی دارد از محصولات دیگر بنز متمایز می‌شود. ظاهر ماشین با رنگ دوگانه و قطعات آب‌کروم‌کاری شده نسبت به کلاس S لوکس‌تر شده است. اما تفاوت اصلی در داخل ماشین دیده می‌شود. ماشین ۱۸ سانتی‌متر از کلاس S کشیده‌تر و فضای عقب بیشتر شده است. صندلی‌ها پشت و پاهای سرنشینان را ماساژ می‌دهد و می‌توان آنها را به شکل تخت خواباند. درهای عقب ماشین موتور الکتریکی دارد و می‌توان آنها را با فشار دادن دگمه یا حرکت دست باز و بسته کرد. دوربین‌هایی در سقف سرنشینان را زیر نظر دارند و خواسته آنها را با توجه به حرکت دست و بدن تشخیص می‌دهند.

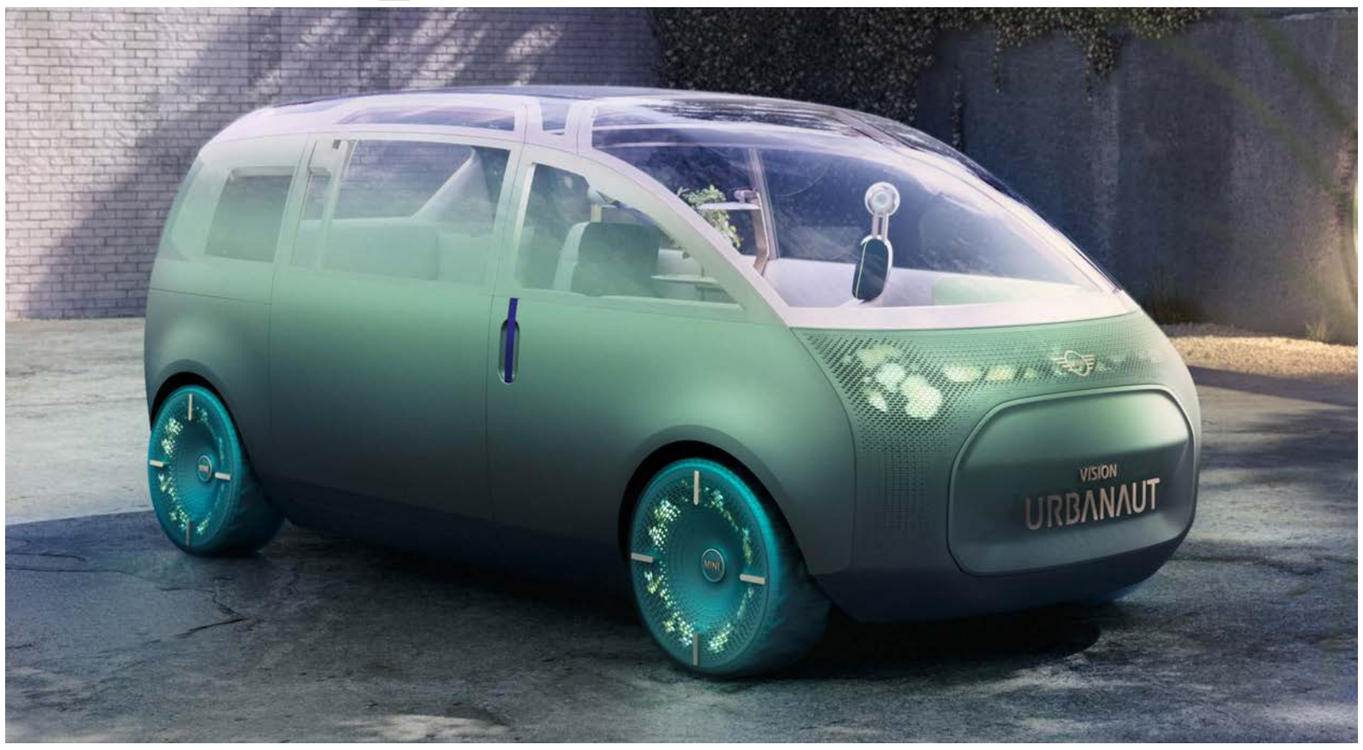
مثلا کمربند ایمنی در پشت صندلی مخفی شده و تنها هنگامی بیرون می‌آید که سرنشین عقب دستش را برای گرفتن کمربند به سمت شانه‌اش ببرد.

برای ایجاد فضایی آرام در ماشین، سیستمی طراحی شده که صداهای مزاحم بیرون را دریافت کرده و با ارسال فرکانسی مشابه، آن‌ها را حذف می‌کند. روبروی هر سرنشین یک نمایشگر قرار دارد. برای ماشین می‌توان میز کار و یخچال هم سفارش داد. قیمت پایه مایباخ ۱۷۳ هزار دلار است، اما با اضافه کردن امکانات سفارشی قیمت هر دستگاه به بیش از ۲۵۰ هزار دلار می‌رسد.

مایباخ زمستان گذشته یک مدل شاسی‌بلند براساس کلاس GLS بنز معرفی کرد که قیمت پایه آن ۲۱۳ هزار دلار است.

مرسدس-بنز سال گذشته دوازده هزار دستگاه مایباخ در سراسر جهان فروخت. دایملر، مالک مرسدس-بنز هفته گذشته اعلام کرد به خاطر تقاضای زیاد برای این ماشین در چین، فروش در سال آینده دو برابر خواهد بود.

اتاق نشیمن متحرک



مینی با معرفی کانسپتی به نام "اربانات" (Urbanaut) ایده‌های خود برای مدل‌های آینده این کارخانه را نمایش داد. اربانات که فعلا در قالب طرح‌هایی دیجیتالی نمایش داده شده، یک ون الکتریکی خودران است که چیدمان اتاقش را می‌توان بنا به نیاز تغییر داد.

آدریان وان هویدونک، مدیر طراحی گروه بام‌و، مالک مینی درباره این پروژه می‌گوید: "مینی به استفاده هوشمندانه از فضای کم مشهور است. ما در اربانات با آوردن فضای شخصی به فضای عمومی تجربه‌ای کاملا جدید و با ارزش خلق کرده‌ایم."

چیدمان صندلی‌های اربانات با توجه به سه سناریوی متفاوت تغییر می‌کند. ماشین برای کسی که بخواهد کار یا استراحت کند، فضایی امن و با فاصله از محیط بیرون ایجاد می‌کند. با باز کردن درها و شیشه جلو می‌توان آن را به محیطی برای تفریح و دورهم جمع شدن تبدیل کرد و در حالت سوم، ماشین وظیفه اصلی خود یعنی رساندن سرنشینان به مقصد را برعهده دارد. ظاهر ماشین هیچ شباهتی به مدل‌های کنونی مینی ندارد. بدنه از آلومینیوم ساخته شده و چراغ‌ها و جلوپنجره برداشتی آزاد از طرح همیشگی مینی است.

هدف مینی رسیدن به تعریفی از خودرو در سال ۲۰۳۰ است. اگرچه اربانات تنها یک طرح دیجیتالی است، اما مدیران کارخانه در ساخت آن جدی هستند و احتمالا ماشینی براساس این کانسپت در اواخر دهه کنونی میلادی تولید خواهد شد. مینی می‌گوید که تا آن زمان دستاوردهای این پروژه در مدل‌های دیگر کارخانه استفاده خواهد شد.

اشتباهی که به نفع واکسن کرونای آسترازنکا-آکسفورد تمام شد

یک اشتباه در تعیین دوز تجویزی واکسن کرونای ساخته‌شده با همکاری شرکت آسترازنکا و دانشگاه آکسفورد راه برای تایید این واکسن باز کرد.

به نقل از رویترز شرکت داروسازی بریتانیایی آسترازنکا روز دوشنبه این هفته اعلام کرد که واکسن کرونای تولیدی‌اش در صورتی که تزریق اول آن با نصف دوز تعیین‌شده و تزریق دومش در یک ماه بعد با دوز کامل انجام شود، می‌تواند اثربخشی ۹۰ درصدی در پیشگیری از عفونت کروناویروس داشته باشد.

مین پانگالوس، رئیس بخش پژوهش و تولید داروهای غیر مربوط به سرطان در شرکت آسترازنکا گفت: «ما شانس آوردیم که به گروهی از شرکت‌کنندگان در کارآزمایی نصف دوز تعیین شده برای واکسن را تزریق کردیم.»

گروه بزرگتری از شرکت‌کنندگان بر اساس طراحی اصلی، دو دوز کامل واکسن را به فاصله یک ماه دریافت کردند و میزان اثربخشی واکسن در این گروه ۶۲ درصد بود. به این ترتیب در مجموع اثربخشی میانگین واکسن در این دو گروه دریافت‌کننده دوزهای متفاوت ۷۰ درصد بود. به گفته پانگالوس، در حدود زمانی که شرکت آسترازنکا همکاری‌اش را در آخر ماه آوریل (اوائل فروردین) با دانشگاه آکسفورد شروع کرد، پژوهشگران آکسفورد در بریتانیا دوزهای واکسن را به شرکت‌کنندگان در کارآزمایی تزریق می‌کردند. اما آنها به زودی متوجه شدند که عوارض جانبی مورد انتظار در این شرکت‌کنندگان شامل خستگی، سردرد یا درد بازو خفیف‌تر از حد انتظار است.

پانگالوس گفت: «هنگامی که ما به عقب بازگشتیم و موضوع را وارسی کردیم، متوجه شدیم که آنها دوز لازم واکسن را به اندازه نصف کمتر پیش‌بینی کرده‌اند.»

شرکت تصمیم گرفت در این گروه بیماران آزمایش را نصف دوز ادامه دهد و پس از زمان تعیین شده یک دوز کامل واکسن را به عنوان یادآور تزریق کند.

اما در نهایت معلوم شد که اثربخشی واکسن در این گروه که واکسیناسیونشان با نصف دوز شروع شده است، بسیار بالاتر و در حدو ۹۰ درصد است.

الکتریکی با همه قوا

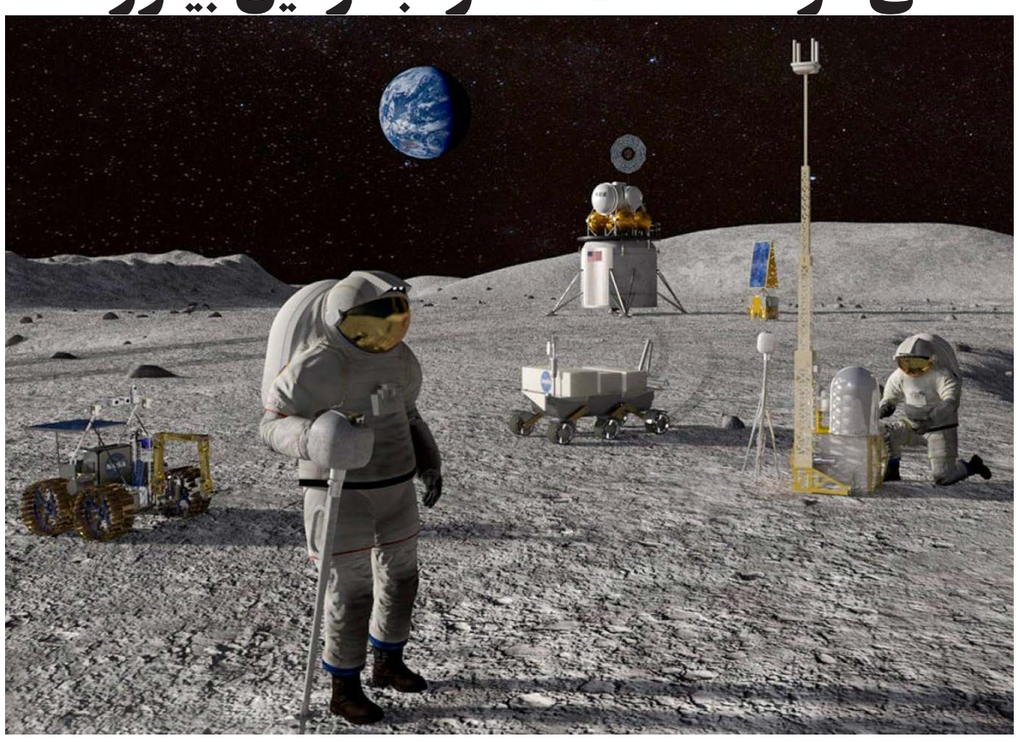
ماری بارا، مدیر جنرال موتورز می‌گوید که این کارخانه با همه توان خود ساخت ماشین‌های الکتریکی را دنبال خواهد کرد و با سرمایه‌گذاری ۲۷ میلیارد دلار می‌خواهد بزرگ‌ترین خودروساز الکتریکی جهان شود.

خانم بارا که در نشستی مجازی برای سرمایه‌گذاران سخنرانی می‌کرد، گفت: "تغییرات اقلیمی واقعیت دارد و ما می‌خواهیم با ارائه ماشین‌های الکتریکی برای همه مردم بخشی از راه‌حل باشیم." بیست میلیارد از این سرمایه‌گذاری در پنج سال آینده صرف ساخت سی مدل الکتریکی خواهد شد. این ماشین‌ها قرار است ۴۰ درصد کل محصولات جنرال‌موتورز را شامل شود.

جنرال‌موتورز بزرگ‌ترین خودروساز آمریکایی و چهارمین خودروساز بزرگ جهان است. این شرکت مالک کارخانه‌های شورلت، کادیلاک، جی‌ام‌سی و بیوک است و سهم عمده‌ای از چند خودروساز چینی را هم در اختیار دارد. کادیلاک به تازگی از اولین مدل الکتریکی خود به نام لیریک رونمایی کرده است.

قرار است این ماشین در در سال ۲۰۲۲ به بازار عرضه شود. خانم بارا می‌گوید که عرضه ماشین‌های الکتریکی این شرکت به مدل‌های گران محدود نمی‌شود و جنرال‌موتورز قصد دارد ماشین‌هایی با قیمت کمتر از سی هزار دلار هم به بازار عرضه کند.

نیم قرن بعد از آمریکا و شوروی، حالا چین می‌خواهد خاک ماه را به زمین بیاورد



چین قرار است روز سه‌شنبه ماه‌نورد چانگ‌ای-۵ را به فضا بفرستد. اگر این ماه‌نورد در عملیاتش موفق شود، نمونه‌هایی از خاک ماه را به زمین برمی‌گرداند که پژوهش‌گران امیدوار اند مطالعه روی آنها، به دانش انسان درباره منشاء ماه و شکل‌گیری‌اش کمک کند.

آخرین ماموریت مشابه به سال ۱۹۷۶ میلادی، ۴۴ سال پیش برمی‌گردد که شوروی ماه‌نورد لونا۲۴ را فرستاد.

اگر این عملیات چین موفق شود، این کشور بعد از آمریکا و شوروی، سومین کشوری خواهد بود که توانسته خاک ماه را به زمین بیاورد. سفینه چانگ‌ای-۵، که نامش را از خدای باستانی ماه در فرهنگی چین گرفته، با یک موشک لانگ‌مارچ ۵ پرتاب می‌شود.چین برای نخستین‌بار می‌خواهد خاک ماه را به زمین بیاورد.

پیش‌تر در دهه ۱۹۷۰ میلادی، نیم قرن پیش، آمریکا و شوروی توانسته بودند چنین کاری کنند. چین قصد دارد در این عملیات دو کیلوگرم از منطقه‌ای در ماه که تا کنون کاوش نشده، نمونه‌برداری کند. این منطقه به نام اقیانوس طوفان‌ها شناخته می‌شود.

در عملیات شوروی در سال ۱۹۷۶ میلادی، ۱۷۰ گرم از خاک ماه را به زمین آوردند و در عملیات آپولو که آمریکا انجام داد، ۳۸۲ کیلوگرم سنگ و خاک ماه را آوردند.

کارشناسان امیدوار اند که عملیات چانگ‌ای-۵ موفق شود تا بتوانند دریابند که آتش‌فشان‌های ماه تا چه‌وقت فعال بوده‌اند.

چین اولین‌بار در سال ۲۰۱۳ توانست ماه‌نوردش را روی ماه فرود بیاورد و هدفش این بوده که ظرف یک دهه از ماه نمونه‌برداری کند و به زمین بیاورد.

چهره اصلی چالش سطل آب یخ در ۳۷ سالگی درگذشت

پاتریک کویین که پس از ابتلا به بیماری ای‌ال‌اس به یکی از چهره‌های اصلی کمپین جهانی برای یافتن درمان آن شده بود، در سن ۳۷ سالگی و پس از ۷ سال مبارزه با این بیماری درگذشت.

آقای کویین که اهل نیویورک بود در سال ۲۰۱۳ متوجه ابتلا به این بیماری شد.

او در سال ۲۰۱۴ با کمک به جهانی شدن چالش سطل یخ توانست ۲۲۰ میلیون دلار برای تحقیقات درباره بیماری ای‌ال‌اس کمک جمع‌آوری کند.

ای‌ال‌اس یا اسکلروز جانبی آمیوتروفیک یک بیماری سیستم عصبی است که به تدریج توانایی سیستم عصبی مرکزی و محیطی بدن را از کار می اندازد و هنوز درمانی برای آن پیدا نشده است.

پاتریک کویین روز یکشنبه ۲۲ نوامبر، درگذشت و هوادارانش در صفحه رسمی او در فیسبوک نوشتند: "او برای ما از بسیاری جهان یک نعمت بود".

پاتریک کویین مبتکر چالش سطل یخ که در سال ۲۰۱۴ اوج گرفت نبود اما او و خانواده‌اش توانستند با معرفی آن در شبکه‌های اجتماعی این کمپین را به جهان معرفی و موجب اوج گرفتن آن شوند.

چالشی که کمی بعد نمونه‌های مشابه فراوانی از آن در شبکه‌های اجتماعی راه اندازی شد و موجب افزایش آگاهی عمومی در زمینه بیماری‌های چون ای‌ال‌اس شد. این چالش از شرکت‌کنندگان می‌خواست که یا در برابر دوربین یک سطل یخ روی سرشان خالی کنند یا به جای آن مبلغی به کمپین کمک کنند. اغلب مردم هر دو را انجام می‌دادند.

کمپین خیلی زود توجه افراد مشهوری چون لیدی گاگا، اپرا وینفری و حتی جورج دبلیو بوش و دونالد ترامپ را هم به خود جلب کرد.

سال گذشته هم پیتر فریتس، بازیکن سابق بیس‌بال که یکی دیگر از چهره‌های اصلی چالش سطل یخ بود، در سن ۳۴ سالگی درگذشت.

در بیماری اسکلروز جانبی آمیوتروفیک، ارتباط میان مغز و اعصاب رابط ماهیچه، یعنی رشته‌های عصبی که پیام‌های حرکتی را به ماهیچه‌ها می‌برند، قطع می‌شود. ماهیچه‌ها بیکار می‌شوند و پس از مدتی تحلیل می‌روند. مبتلایان قدرت حرکت خود را از دست می‌دهند و فلج می‌شوند. در برخی موارد حتی تارهای صوتی هم از کار می‌افتد.

حدود نیمی از کسانی که به ای‌ال‌اس مبتلا می‌شوند ظرف سه تا چهار سال بعد از آغاز تشخیص جان می‌سپارند ولی برخی از آنها ۱۰ سال یا بیشتر عمر می‌کنند.

استیون هاوکینگ از جمله مشهورترین مبتلایان به این بیماری بود که ۵۵ سال ای‌ال‌اس داشت.

آغاز نشست ژنو برای کمک به افغانستان؛ غنی: کمک خیریه نمی‌خواهیم، اتصال با جهان می‌خواهیم

محمد اشرف غنی، رئیس‌جمهوری افغانستان در یک سخنرانی در بخش مقدماتی نشست ژنو در مورد راه‌های توسعه اقتصادی کشورش حرف زد و تاکید کرد که افغانستان از جامعه جهانی "کمک خیریه نمی‌خواهد بلکه اتصال می‌خواهد".
نشست ژنو درباره افغانستان با حضور نمایندگانی از ۷۰ کشور جهان و ۳۰ سازمان بین المللی در شهر ژنو روز دوشنبه ۲۳ نوامبر، با سخنرانی محمد حنیف اتمر، وزیر خارجه افغانستان رسما آغاز شد.
نشست رسمی حاشیه‌ای امروز در نخست با موضوع "آوردن صلح پایدار" آغاز شد. ریاست این بخش را آقای اتمر و یانز لینارچیچ، کمیسر اتحادیه اروپا برای مدیریت بحران به عهده داشتند.
گردهمایی اصلی کشورهای جهان برای مشخص کردن مقدار تعهداتشان برای افغانستان فردا برگزار می‌شود که در آن دبیرکل سازمان ملل و رئیس جمهوری افغانستان صحبت خواهند کرد.
آقای غنی روز یکشنبه گذشته در یک نشست حاشیه‌ای مربوط به کنفرانس ژنو گفت که رویای افغانستان این است که به چهار راه منطقه مبدل شود. او همچنین بر اهمیت تاریخی جغرافیایی افغانستان برای اقتصاد منطقه اشاره کرد.
او گفت: "نام‌هایی که به کشور ما برای توضیح اهمیت موقعیت جغرافیایی ما داده شده از جمله، قلب آسیا، دروازه هند، پل زمینی، چهار راهی که در آن ایده‌ها، کالاها و مردم آزادانه تردد و تعامل می‌کنند و همچنین سوئیس آسیا بوده است."
آقای غنی یک بار دیگر گفت که اجماع منطقه‌ای قوی برای دستیابی به یک صلح پایدار در افغانستان مهم است.

تاکید ویژه بر «حفظ حقوق زنان»
در ساعات اول روز رولا غنی، بانوی اول افغانستان، سید سعادت منصور نادری، وزیر دولت در امور صلح و میشل باچلیت، کمیسر ارشد سازمان ملل برای حقوق بشر سخنرانی کردند و بر اهمیت صلح و ارتباط آن با حقوق بشر در افغانستان حرف زدند. موضوع بحث دیگر این بخش از نشست به «حفاظت و تقویت حقوق بشر و مشارکت زنان» اختصاص داشت.
محمد معصوم استانکزی، رئیس هیأت مذاکره‌کننده صلح افغانستان با اشاره‌هایی به روند صلح و اهمیت حقوق بشر و حقوق زنان بحث پنل در این مورد را آغاز کرد.
در این بخش رئیس نهاد زنان سازمان ملل، وزیر خارجه نروژ/ناروی، معاون وزارت خارجه سوئد/سویدن، معاون وزارت خارجه دانمارک برای آسیا، خاور میانه و آمریکای لاتین شرکت داشتند و سخنرانی کردند. تاکید این سخنرانان بر حفاظت حقوق بشر، حقوق زنان و مشارکت آنها در تمام روندها در افغانستان متمرکز بود.
همچنین در این بخش شهرزاد اکبر، رئیس کمیسیون حقوق بشر افغانستان، حبیبه سرابی و فوزیه کوفی، اعضای هیأت مذاکره‌کننده دولت افغانستان، ماری اکرمی، رئیس شبکه زنان افغانستان و حسینه صافی، وزیر امور زنان افغانستان سخنرانی کردند و آنها نیز بر اهمیت مشارکت زنان و حفاظت از حقوق زنان و مبارزه با خشونت علیه زنان تاکید کردند.
یکی از میزبانان اصلی این کنفرانس فنلاند است، کشوری که اکثر وزرای آن زنان هستند و رهبر این کشور نیز جوان‌ترین رهبر زن در جهان است.
وزارت توسعه فنلاند می‌گوید: «برای فنلاند یک روند صلح فراگیر با مشارکت معنادار زنان در افغانستان مهم است.»

نگرانی از افزایش مهاجران و پناهندگان افغان
بخش سوم این کنفرانس نیز درباره مهاجرین و برگشت‌کنندگان بود. فیلیپو گراندی، کمیساریایی عالی سازمان ملل در امور پناهندگان گفت که بیجاشدگان افغان بزرگترین در جهان است و این روند در حال افزایش است و سالانه صدها نفر به این جمع افزوده می‌شوند.
او از دولت افغانستان خواست که درباره آوارگان داخلی توجه لازم کرده و اولویت‌های خود را درباره آوارگان مشخص کند. نور رحمان اخلاقی، وزیر امور مهاجرین افغانستان گفت که آنان برای مشکل مهاجرین افغان استراتژی و برنامه لازم روی دست دارند.
یکی از موضوعاتی که مطرح شد، مشکلات مهاجرین افغان بود که در صورت بازگشت به کشورشان به زمین، کار و خدمات اجتماعی دسترسی ندارند.
سخنرانان این نشست از افزایش روز افزون مهاجران و بیجا شدگان داخلی در افغانستان ابراز نگرانی کردند و گفتند که از یک طرف جمعیت آوارگان افزایش می‌یابد و از طرف دیگر کمک‌های بین‌المللی کاهش می‌یابد که هر دو نگران کننده است.

مبارزه علیه فساد اداری
بخش دیگری از این نشست که از سوی سفارت بریتانیا در افغانستان مدیریت می‌شد به مسئله فساد اداری تمرکز داشت. این بخش با عنوان «شیوه‌های بنیادی و اجتماعی مبارزه علیه فساد» با سخنرانی آلیسون بلیک، سفیر بریتانیا در کابل آغاز شد.
در این بخش لرد احمد ویمبلدن، معاون وزارت خارجه بریتانیا نیز درباره شرایط افغانستان و تاکید ادامه همکاری بریتانیا با این کشور حرف زد. او گفت بدون یک دولت شفاف و فراگیر، شهروندان افغانستان نادیده گرفته خواهند شد. او همچنین تلاش برای مبارزه واقعی با فساد اداری برای کسب اعتماد مردم تاکید کرد.
سپس کمیسر اتحادیه اروپا و همچنین نماینده دبیر کل سازمان ملل برای افغانستان سخنرانی کردند و بر اهمیت مبارزه علیه فساد اداری در این کشور تاکید کردند.
امـرالله صالح، معاون اول ریاست جمهوری افغانستان درباره فعالیت‌های دولت افغانستان برای مبارزه با جرایم و فساد صحبت کرد و در مورد چالش‌های اداری و چگونگی برخورد جامعه جهانی گفت که هر بار که دولت افغانستان برای فساد اداری قدم برداشته از سوی جامعه جهانی برای سازش سیاسی به آنها هشدار داده شده است.
آقای صالح تاکید کرد که برخی از «مفسدترین‌ها» به دلیل «سازش سیاسی» بر دولت تحمیل شده است و «برخی از قاچاقچیان مطرح مواد مخدر با نام آوردن صلح از بند آزاد شدند.»
در همین بخش پنلی برای بحث با اشتراک از جمله فرید حمیدی، دادستان کل افغانستان و همچنین نماینده سیاسی سازمان ملل برای افغانستان، سفیر اتحادیه اروپا برای افغانستان برگزار شد.

افغانستان در پی چیست؟
در این نشست شرکت کنندگان تعهدات مالی خود را برای چهار سال آینده افغانستان اعلام خواهند کرد. افغانستان برای تامین بودجه نظامی و غیرنظامی خود به کمک جهانی وابسته است. چندی قبل محمد حنیف اتمر، وزیـر خارجه افغانستان به نمایندگان پارلمان این کشور گفته بود که ممکن است تا دوماه آینده تمام کمک‌های نظامی و غیرنظامی جهانی به افغانستان به اتمام برسد.
میزبانی این کنفرانس را حکومت افغانستان، فنلاند و سازمان ملل به عهده دارند. افغانستان اعلام کرده که وزیران خارجه و مالیه/دارایی افغانستان در این کنفرانس شرکت کرده‌اند.
این نشست به دلیل بحران کرونا بیشتر به صورت مجازی برگزار می‌شود. محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان نیز در این کنفرانس به صورت مجازی سخنرانی خواهد کرد.
کابل انتظار دارد که جامعه جهانی به تعهدات قبلی خود در زمینه کمک به افغانستان عمل کنند.
طالبان هم با استقبال از برگزاری این کنفرانس از جامعه جهانی خواسته که با «هماهنگی» این گروه «کمک‌های‌شان را توزیع کنند.»
کنفرانس‌های تعهدات مالی بـرای بازسازی افغانستان هر چهار سـال بـرگـزار می‌شود. کنفرانس‌های قبلی تعهدات مالی در سال ۲۰۱۶ در بروکسل و در سال ۲۰۱۲ در توکیو برگزار شده بود. پیکا اویستو، وزیر امور خارجه فنلاند این نشست را فرصت مهم برای افغانستان و جامعه جهانی خوانده که برای توسعه پایدار و رشد و شکوفایی افغانستان متعهد شوند.
او افزود که افغانستان در یک لحظه تاریخی قرار دارد و مشارکتش با جامعه جهانی مهم و حیاتی است.
در نشست روز دوشنبه گذشته انتظار می‌رود که در کنار تعهد مالی جهانی، اعلامیه مشترک نیز درباره تنظیم این کمک‌ها نیز به امضا برسد.

مهمترین کنفرانس‌ها درباره افغانستان بعد از سقوط طالبان
با سقوط طالبان در سال ۲۰۰۱ افغانستان از انزوای سیاسی بیرون آمد. اولین کنفرانس بعد ازسقوط طالبان در سال ۲۰۰۱ در شهر بن آلمان برگزار شد. ساختار نظامی کنونی افغانستان در بن پایه ریزی شد. تقسیم قدرت، تدوین قانون اساسی جدید و برگزاری انتخابات از جمله دستاوردهای این کنفرانس بود.
در سال ۲۰۰۲ نیز کنفرانس توکیو برگزار شد. نمایندگان ۵۰ کشور جهان به مدت دو روز در این نشست حضور داشند و تعهد کمک ۵.۴ میلیارد دلاری برای پنج سال کردند.
کنفرانس برلین نیز در سال ۲۰۰۴ برگزار شد. کشورهای کمک کننده به افغانستان تعهد کردند که هشت میلیارد دلار را برای سه سال به منظور بازسازی این کشور کمک کنند.
در سال ۲۰۰۶ نیز کنفرانس لندن برگزار شد. در این نشست دو روزه جامعه جهانی ده میلیارد برای بازسازی افغانستان تعهد کردند. در این کنفرانس سندی به نام «توافقنامه افغانستان» نیز به امضا رسید که براساس آن حکومت افغانستان به ایجاد اداره شفاف و پاسخگو و مبارزه علیه مواد مخدر، تروریسم و رعایت حقوق بشر متعهد شد.
کنفرانس رم نیز در سال سال ۲۰۰۷ میلادی در ایتالیا برگزار شد که در آن بر اصلاح نظام قضایی افغانستان تاکید شد.
کنفرانس پاریس در سال ۲۰۰۸ برگزار شد که افغانستان درخواست ۵۰ میلیارد دلار برای بازسازی این کشور کرد و در نهایت آمریکا ۱۰ میلیارد دلار، سازمان ملل متحد یک میلیارد و ژاپن نیم میلیارد دلار کمک‌های جدید را تعهد کردند و کشورهای دیگر از جمله فرانسه و آلمان نیز اعلام کردند که کمک های خود را تا دو برابر افزایش خواهند داد.
در سال ۲۰۱۰ نیز کنفرانس لندن برگزار شد که در این نشست یک روزه دولت افغانستان متعهد شد تا طی پنج سال آینده کنترل امنیتی مناطق زیادی از کشور را بویژه مناطق ناآرام را خود به عهده بگیرد. کشورهای کمک کننده به افغانستان تعهد کردند که صدها میلیون دلار پول برای کمک به ایجاد ثبات و امنیت به افغانستان کمک کنند.
در سال ۲۰۱۲ در کنفرانس توکیو، کشورهای شرکت کننده در این کنفرانس تعهد کردند که در چهار سال آینده شانزده میلیارد دلار به افغانستان کمک کنند. افغانستان به مبارزه با فساد مالی و اداری و استفاده مؤثر از کمک های جامعه جهانی تعهد کرده بود.
در سال ۲۰۱۴ نیز کنفرانس لندن با ادامه کمک های کشورهای جهان از افغانستان ادامه یافت. کشورها و سازمان‌های شرکت کننده کنفرانس لندن برای بازتعریف رابطه افغانستان و جامعه جهانی، تعهدات خود نسبت به این کشور را تجدید کردند.
در سال ۲۰۱۶ نیز کنفرانس بروکسل برگزار شد که کشورهای شرکت کننده دراین نشست تعهد کردند که ۱۵ میلیارد دلار طی چهار سال آینده برای بازسازی افغانستان در اختیار این کشور قرار خواهند داد.

ادامه رای اعتماد مجلس به وزیران افغانستان؛ رئیس امنیت و دو نامزد وزیر برنامه‌های خود را تشریح کردند

روند دادن رای اعتماد نمایندگان مجلس به وزیران کابینه افغانستان ادامه دارد.
تاکنون ده وزیر موفق شده‌اند که رای تایید مجلس نمایندگان را بگیرند و رسما به عنوان وزیر کارشان را آغاز کنند.
در نشست روز دوشنبه (سوم قوس/آذر) نیز احمد ضیا سراج، نامزد رئیس ریاست عمومی امنیت ملی، محمد طاهر زهیر، نامزد وزیر وزارت اطلاعات و فرهنگ و انوارالحق احدی، نامزد وزیر وزارت زراعت، آبیاری و مالداری برنامه‌های خود را برای پارلمان تشریح کردند.
روز شنبه گذشته (اول قـوس/آذر) نثار احمد غوریانی، وزیر صنعت و تجارت، معصومه خاوری، وزیرمخابرات و فناوری معلوماتی، بشیر احمد تهینج، وزیرکار و امور اجتماعی، محمد قاسم حلیمی، وزیر ارشاد، حج و اوقاف، اسدالله خالد، نامزد وزیردفاع ملی، فضل احمد معنوی، وزیرعدلیه/ دادگستری، عباس بصیر، وزیر آموزش عالی، محمد حنیف اتمر، وزیر خارجه، عبدالهادی ارغندیوال، وزیر مالیه/دارایی و مسعود اندرابی وزیر داخله/ کشور از مجلس نمایندگان رای تایید گرفتند.
به غیر از وزارت خانه‌های که جدیدا که صاحب وزیـر شـده، سایر وزارت خانه همگی توسط سرپرستان اداره می‌شود. بر اساس تصمیم مجلس نمایندگان افغانستان قرار است که روز سه‌شنبه (چهارم قوس) نیز حسینه صافی، نامزد وزیر امور زنان، قدرت الله ذکی، نامزد وزیر ترانسپورت(حمل و نقل)، نجیب الله یمین، نامزد وزیر وزارت فواید عامه(راه و ترابری) و نور رحمان اخلاقی، نامزد وزیر وزارت مهاجرین و عودت کنندگان برنامه‌های خود را برای مجلس نمایندگان بیان کنند.
چهارشنبه نیز مجیب الرحمان کریمی، نامزد وزیر وزارت احیاء و انکشاف دهات(توسعه روستاها، احمد جواد عثمانی، نامزد وزیر وزارت صحت/بهداشت، کریمه حامد فاریابی، نامزد وزیر وزارت اقتصاد؛ برنامه های خود را برای نمایندگان اعلام کنند.
روز یکشنبه نهم قـوس/آذر نیز محمد هارون چخانسوری، نامزد وزیر وزارت معادن و پترولیم (نفت) و رنگینه حمیدی نامزد وزیر وزارت معارف (آموزش و پرورش) برنامه‌های خود بیان خواهند کرد.
روز دوشنبه بعدی نیز مجلس نمایندگان رای اعتماد به پنج وزیر را آغاز خواهد کرد.
انوارالحق احدی، سرپرست وزارت زراعت و مالداری انوارالحق احدی نیز از هم پیمانان آقای عبدالله در انتخابات بود و قرار بود در صورت پیروزی آقای عبدالله ریاست اجرائی احتمالی دولت او را پیش ببرد.

از راست به محمد طاهر زهیر، انوار الحق احدی و احمد ضیا سراج

آقای احدی در سال ۲۰۱۶ تشکل سیاسی جبهه ملی نوین افغانستان را اعلام کرد. گفته شده که در جبهه ملی نوین افغانستان ۹ حزب سیاسی، ۶۴ عضو پارلمان، شماری از والیان پیشین، نمایندگان زنان و دیگر مسئولان شامل‌اند.
آقـای احـدی دامـاد پیر سید احمد گیلانی از چهره‌های جهادی و پیشوای طریقت صوفیه در افغانستان است.
آقای احدی پیش از این در پست‌های ریاست بانک مرکزی، وزرات مالیه/دارایی و وزارت تجارت و صنایع کار کرده است. او لیسانس و کارشناسی ارشد خود را در رشته اقتصاد و علوم سیاسی از دانشگاه آمریکایی بیروت گرفته و دکترای در علوم سیاسی از دانشگاه نارت وسترن ایالات متحد آمریکا گرفته و به عنوان استاد دانشگاه در آمریکا نیز کار کرده است.

محمد طاهر زهیر، سرپرست وزارت اطلاعات و فرهنگ
محترم محمدطاهر زهیر متولد سال ۱۳۵۳ است در ولسوالی دره صوف بالا ولایت سمنگان است. او در رشته جامعه شناسی سند کارشناسی دارد. در حوزه علوم اسلامی نیز تحصیلات عالی داشته و مدتی را در حوزه علوم اسلامی فعالیت کرده است.
براساس نوشته سایت رسمی وزارت اطلاعات و فرهنگ او در سال ۱۳۸۹ به عنوان نماینده ولایت سمنگان به پارلمان راه یافت و یک سال دراین سمت کار کرد.

آقای زهیر نزدیک به پنج سال والی بامیان بود.
احمد ضیا سراج، سرپرست ریاست امنیت ملی افغانستان
محـمـد اشـــرف غـنـی، رئـیـس‌جـمـهـوری افغانستان،سپتامبر سال ۲۰۱۹ میلادی احمد ضیا سراج را به عنوان سرپرست ریاست عمومی امنیت ملی افغانستان تعیین کرد. آقای سراج پیش از این معاون عملیاتی این اداره بود. او دانش آموخته آمریکا و بریتانیا است.
آقای سراج سرپرستی این اداره را پس از استعفای معصوم استانکزی از ریاست امنیت ملی به عهده گرفت. آقای استانکزی در ۱۴ سنبله/شهریور سال ۱۳۹۸ پس از عملیات نیروهای «قطعه ۰۲» امنیت ملی در جلال آباد که در نتیجه آن چهار نفر از اعضای یک خانواده کشته شدند، استعفا داد.
سرپرست ریاست امنیت ملی افغانستان در سخنرانی‌اش گفت تعهد می‌سپارد که «برای بـرآورده ساختن توقعات مردم کشور و رهبری حکومت» تلاش خواهد کرد.

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

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

رب گوجه فرنگی تکدانه
فقط مرغوب ترین در ایران نیست
بلکه مرغوبترین در خاورمیانه
اروپا و استرالیا

در کلیه فروشگاههای ایرانی
در سراسر استرالیا
DESIGNED BY PARSIAN

تاریخ‌سازی نابغه ۱۶ ساله بوروسیا دورتموند در بوندس‌لیگا

نگاه فوتبال آلمان به حضور تاریخی یک نوجوان ۱۶ ساله در فوتبال بوندس‌لیگا متمرکز شده است. یوسوفا موکوکو جوان‌ترین فوتبالیست است که در تاریخ بوندس‌لیگا به میدان می‌رود.

آمار موکوکو در تیم‌های پایه شگفت‌انگیز است. مسیر پیشرفت یوسوفا موکوکو در فوتبال بی‌نظیر و استثنایی است. وی در سال ۲۰۱۷ میلادی در حالی که ۱۲ ساله بود، در تیم ملی زیر ۱۶ ساله‌های آلمان به میدان رفت. موکوکو در سال جاری و در سن ۱۵ سالگی پیراهن تیم ملی زیر ۲۰ ساله‌های آلمان را در صحنه دیدارهای بین‌المللی بر تن پوشید.
یوسوفا موکوکو متولد کشور کامرون است. عشق وی به فوتبال در ۴ سالگی و در هنگام تماشای تلویزیونی دیدار تیم‌های چلسی و بارسلونا در لیگ قهرمانان اروپا در خانه مادربزرگ و پدربزرگ خود در شهر یاونده، پایتخت کشور کامرون، شعله‌ور شد.
۵ سال پس از آن، راه برای حضور موکوکودر صحنه فوتبال حرفه‌ای مهیا شد. وی در ۹ سالگی توسط باشگاه "اف.ث. سانکت پالی" جذب و عضو تیم‌های کودکان این باشگاه هامبورگی شد. موکوکو سپس در سال ۲۰۱۶ به تیم بوروسیا دورتموند پیوست و با وجود اینکه فقط ۱۲ سال سن داشت، عضو ثابت و کلیدی تیم زیر ۱۷ ساله‌های این باشگاه شد.

آمار رویایی موکوکو در تیم‌های نوجوانان و جوانان
موکوکو پس از کامیابی بی‌نظیر و با کسب آمار رویایی در طول ۴ فصل فعالیت در عرصه تیم‌های نوجوانان بوروسیا دورتموند، دروازه ورود خود به صحنه فوتبال بزرگسالان گشود. وی در فصل ۲۰۱۹– ۲۰۱۸ در ۲۵ بازی ۴۶ گل به ثمر رساند.
موکوکو در فصل گذشته نیز ۳۴ بار در طول ۲۰ بازی گلزنی کرد. با توجه به این ارقام استثنایی، ادامه حضور در تیم‌های پایه، دیگر برای موکوکو به عنوان یک چالش جدی به شمار نمی‌رود.
موکوکو از ماه ژانویه سال جاری و از سن ۱۵ سالگی در تمرینات تیم بزرگسالان بوروسیا دورتموند حضور دارد. لوسین فاوره، سرمربی تیم فوتبال بوروسیا دورتموند، می‌گوید: «من موکوکو را خیلی می‌پسندم. وی پتانسیل فوق‌العاده‌ای دارد. آدم هیچ وقت نمی‌داند که موکوکو آیا با پای راست یا با پای چپ خود شوت و شلیک نهایی را انجام می‌دهد. حاصل عملکرد او همیشه خیلی بالاتر از حد معمولی است و همکاری با موکوکو بسیار دلنشین است.»
موکوکو در دیـدار بوروسیا دورتموند مقابل هرتا برلین در روز شنبه اول آذر (۲۱ نوامبر) برای نخستین بار در ترکیب کادر بازیکنان دورتموندی‌ها حضور دارد و به عنوان جوان‌ترین فوتبالیست در تاریخچه بوندس‌لیگای آلمان ثبت می‌شود. گفتنی است که موکوکو در حال حاضر در یک اتاق ۱۸ متر مربعی در مدرسه شبانه‌روزی بوروسیا دورتموند زندگی می‌کند. شرکت تولیدکننده محصولات ورزشی «Nike» نیز به عنوان حامی مالی با این فوتبالیست نوجوان نابغه، یک قرارداد درازمدت با حجم مالی قابل توجهی را به ثبت رسانده است.

میرشا لوچسکیو؛ نشستن روی نیمکت تیمی که از او متنفر بود

تصور کنید الکس فرگوسن سرمربی ِلیورپول شود. به نظر غیرممکن است؟ تقریباً همین اتفاق تابستان امسال در اوکراین افتاد، وقتی که دیناموکیف تصمیم گرفت با میرشا لوچسکیو، سرمربی سابق رقیب دیرین و سرسختش، شاختاردونتسک، قرارداد ببندد.
وقتی انتصاب رسمی در ۲۳ ژوئیه انجام شد، طرفداران دو تیم به سختی آنچه می‌دیدند را باور می‌کردند و از این تصمیم خشمگین بودند.
برای طرفداران شاختار، حرکت لوچسکیو مانند خیانت و برای طرفداران متعصب دیناموکیف هم، پذیرش او غیرممکن بود.
آنها به صراحت گفتند: "ما ابتدا فکر می‌کردیم این یک شوخی بی‌مزه است، اما معلوم شد که مدیریت باشگاه شعور و عزت نفس‌اش را از دست داده است. انتخاب آنها مثل پرتاب آب دهان به صورت هواداران دیناموِ است، بنابراین باید پذیرای عواقبش هم باشند."
اما چرا آنها لوچسکیو را دشمن می‌دانند؟ دلیلش خود اوست که در مدت ۱۲ سال حضور در شاختار تا سال ۲۰۱۶، مأموریت داشت دینامو را از جایگاهش پایین بکشد و تقریباً در این راه موفق بود.
تاریخچه بین این دو باشگاه به دوران اتحاد جماهیر شوروی برمی‌گردد، زمانی که دینامو قدرت بلامنازع فوتبال اوکراین بود. بیشتر جمهوری‌های اتحاد جماهیر شوروی یک تیم باشگاهی داشتند که در واقع نوعی "تیم ملی" بود – دینامو تفلیس در گرجستان، آرارات ایروان در ارمنستان، نفتچی باکو در آذربایجان، دینامو مینسک در بلاروس. اوکراین چندین باشگاه در لیگ برتر داشت، اما این دیناموکیف بود که می‌توانست هر بازیکنی را می‌خواهد بگیرد. آن‌ها حمایت مقام‌های دولتی را داشتند و موفقیت دینامو اهمیت بسیاری در آن زمان داشت.
این مسأله مخصوصاً در دوران والری لوبانوفسکی افسانه‌ای، که همزمان سرمربی تیم ملی شوروی بود، صدق می‌کرد. برای مثال سال ۱۹۸۶ دینامو جام برندگان جام اروپا را فتح کرد و بلافاصله پس از آن، لوبانوفسکی دوازده بازیکن دیناموکیف را در ترکیب تیم ملی در جام جهانی قرار داد.
در آن دوره از مسابقات، تنها دو اوکراینی دیگر در تیم ملی بودند که در باشگاه دیگری بازی می‌کردند، اولگ پروتاسوف و گنادی لیتوچنکو از دنیپرو. با این حال، هر دو در یک انتقال بسیار بحث برانگیز در سال ۱۹۸۸ به دینامو رفتند تا بار دیگر ثابت شود، لوبانوفسکی هر بازیکنی را که بخواهد می‌تواند داشته باشد.
سایر باشگاه‌های اوکراین همگی زیر سایه و سیطره دیناموکیف بودند. پس از سقوط امپراتوری شوروی، دینامو همچنان در عرصه داخلی پیشتاز بود. آنها بین سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۰۴ موفق به کسب یازده عنوان قهرمانی شدند و در برخی از ادوار مسابقات لیگ قهرمانان هم نمایش خوبی ارائه دادند.
اما یک نفر تصمیم گرفت جلوی این روند را بگیرد. رینات اخمتوف، ثروتمندترین تاجر کشور، در سال ۱۹۹۶ رئیس باشگاه شاختار دونتسک شد و سرمایه‌گذاری هنگفتی انجام داد تا این تیم را به یک ابرقدرت تبدیل کند.
معدنچیان (لقب تیم شاختار) تا پیش از آن و در دوران اتحاد جماهیر شوروی هرگز به صدر جدول نزدیک نبودند و دینامو هم هیچ‌وقت آن‌ها را تهدیدی به شمار نمی‌آورد.
رسیدن به این هدف کمی زمان بر بود، اما اقدام اساسی در این راه، انتخاب لوچسکیو به عنوان سرمربی در سال ۲۰۰۴ بود. لوچسکیو رومانیایی، که مربیگری را از سال ۱۹۷۹ در کشور خود آغاز کرده بود، در آن زمان تجربه کار در چندین باشگاه ایتالیایی و ترکیه‌ای، از جمله اینترمیلان و گالاتاسرای، را داشت.
لوچسکیو در اولین گام آن‌ها را به مقام قهرمانی لیگ رساند. در ده سال ابتدایی حضورش در این باشگاه، شاختار هشت بار قهرمان لیگ، قهرمان جام یوفا در سال ۲۰۰۹ و پنج بار قهرمان جام حذفی شد.
او تغییراتی بنیادین در تیم ایجاد کرد. در حالی که سبک دیناموکیف از قدیم متکی بر سرعت و آمادگی جسمانی بود، لوچسکیو تصمیم گرفت روی به بازی کوتاه و تک ضرب بیاورد و در این راه تعداد بی‌شماری از ستاره‌های برزیل با نظارت لوچسکیو کشف شدند.
دینامو عقب مانده بود و شاختار حال و آینده بود. درک این مسأله برای طرفداران کیف که ناگهان زیر سلطه شاختار قرار گرفته بودند، بسیار سخت و تلخ بود.
لوچسکیو هم یک رقیب آرام نبود. او بی‌وقفه و با تمام وجود با دینامو می‌جنگید. در هر فرصتی از آن‌ها در مطبوعات انتقاد می‌کرد و به نظر می‌رسید عاشق توجه رسانه‌هاست. او مدام ادعا می‌کرد که کیف تحت حمایت دولتی قرار است و تلاش می‌کرد از شاختار تصویری از نیروی خیر در برابر شر و همه نابرابری‌ها ارائه دهد.
از طرف دیگر، شاختار مهم‌ترین باشگاه شرق اوکراین بود که از لحاظ تاریخی با روسیه ارتباطی نزدیک داشت. حتی در وب سایت رسمی باشگاه، زبان روسی به جای زبان اوکراینی، زبان پیش فرض است.
تنش بین مناطق شرقی و غربی همیشه قابل توجه بود، اما بعد از حوادث سال ۲۰۱۴ افزایش یافته بود. در آن سال، اعتراضات علیه ویکتور یانوکوویچ، رئیس جمهور اوکراین که طرفدار روسیه بود، منجر به روی کار آمدن دولت متمایل به غرب شد. اما روسیه از فرصت استفاده کرد و شبه جزیره کریمه را تصرف و گروه‌های شورشی را مسلح کرد تا مناطقی از شرق اوکراین را اشغال کند.
شاختار نیز مجبور شد دونتسک و ورزشگاه مدرن خود را رها کرده و در تبعید به کار خود ادامه دهد. آن‌ها اکنون در کیف بازی می‌کنند.
لوچسکیو در تابستان ۲۰۱۶ از شاختار جدا شد، اما جبهه گیری علیه دینامو را رها نکرد و همچنان به این کار ادامه داد. در آن زمان، دینامو کمی احیا شده بود و دو عنوان پی در پی کسب کرده بود.

لوچسکیو پس از جدایی، تصمیم گرفت به زنیت سن پترزبورگ برود، باشگاهی که حمایت غول انرژی دولتی، گازپروم را پشت سرش دارد.

لوچسکیو می‌گوید: "سازگاری سخت نبود. روسیه و اوکراین برای من یک کشور هستند. آنها به طور تصادفی از هم جدا شدند، اما برای افراد نسل من هر دو بخشی از اتحاد جماهیر شوروی سابق هستند." حضور در زنیت بسیار کوتاهتر از حد انتظار لوچسکیو بود و او پس از یک فصل فاجعه بار و پر از مشاجرات بی‌پایان با بازیکنان، مدیران، داوران و روزنامه‌نگاران اخراج شد.
او سپس به ترکیه بازگشت، جایی که در اوایل قرن در گالاتاسرای و بشیکتاش عناوین پیاپی لیگ را از آن خود کرده بود، اما این بار بعنوان سرمربی تیم ملی. ولی او باز هم موفق نبود و هم در مقدماتی جام جهانی و هم در لیگ ملت‌ها ناکام ماند تا در فوریه ۲۰۱۹ این سمت را ترک کند.
در ۷۳ سالگی و در حالیکه به نظر می‌رسید لوچسکو به پایان دوران مربی‌گری خود رسیده است. الکساندرو اسپیریدون، دستیار و دوست دیرین لوچسکیو به رسانه‌ها گفت: "میرشا کار دیگری پیدا خواهد کرد. حتی ممکن است به اوکراین برگردد."
هواداران شاختار از شنیدن این خبر کاملاً هیجان زده شدند، اما مرد رومانیایی گفت: "این کار درستی نیست. شاختار اکنون یک مربی موفق دارد. من در دونتسک سیستم خوبی ساختم که همچنان به کار خود ادامه می‌دهد. هیچ شانسی برای بازگشت من وجود ندارد."
کمی بعد، او واقعاً به اوکراین بازگشت، اما نه به شاختاردونتسک.
در آن سال شاختار دوباره قدرت گرفته و دینامو کیف ضعیف شده بود. بازیکنان افسانه‌ای و سابق دینامو، آلیاکساندر خاتسکوویچ و اولکسی میخاییلیچنکو به عنوان سرمربی در این تیم شکست خورده بودند.
رئیس باشگاه دیناموِ، ایهور سورکیس تصمیم گرفت مسیر را کاملاً تغییر دهد و در این راه لوچسکیو با اعتبار و تجربه‌ای که داشت به عنوان یک منجی احتمالی دیده می‌شد.
هواداران متعصب دینامو واکنش خشمگینانه‌ای به این تصمیم نشان دادند. آنها در بیانیه‌ای نوشتند: «انتخاب مربی ۷۴ ساله که مرتباً علیه دینامو صحبت می‌کند، غیر قابل قبول است. ما از همه کارکنان دینامو که اندک احترامی برای خود قائلند، تقاضا می‌کنیم استعفا دهند.»
اعتراضات گسترده عمومی نتیجه بخش بود و لوچسکو تنها چهار روز پس از امضای قرارداد و قبل از ورود به اوکراین، قرارداد خود را فسخ کرد. سورکیس حاضر به قبول فسخ قرارداد نشد و برای متقاعد کردن لوچسکیو در نامه‌ای به او نوشت: «عواطف برخی از هواداران نمی‌تواند عامل تعیین کننده‌ای برای آینده باشگاه باشد.»
و به این ترتیب، لوچسکیو قبول کرد تا خود را آماده شروع ماجراجویی غیرقابل تصوری در کیف کند.
لوچسکیو ماه اکتبر به توتواسپرت گفت: «می‌دانم که اکنون روابطم با هواداران شاختار کاملاً خراب شده است، اما می‌خواستم دوباره زنده بمانم. فوتبال زندگی من است و یک سال طولانی را در خانه نشسته بودم. من واقعا دلم برای فوتبال تنگ شده بود و نمی‌توانستم چنین پیشنهادی را رد کنم.»
درست یک سال قبل، انتقاد تند لوچسکیو از اسطوره باشگاه دینامو، لوبانوفسکی که در سال ۲۰۰۲ درگذشته بود، باعث خشم طرفداران دینامو شده بود.
لوچسکیو مدعی بود که رتبه لوبانوفسکی در رده‌بندی مجله فرانس فوتبال از بزرگترین مربیان تاریخ اشتباه است. او گفته بود: «من از رتبه لوبانوفسکی بسیار متعجب هستم. وقتی او به خارج از کشورش رفت، هیچ نتیجه‌ای نگرفت.»
در این رتبه بندی مربی اوکراینی در رده ششم قرار گرفته بود، در حالی که خود لوچسکیو در رتبه چهل و یکم بود.
اما پس از حضور در کیف، لحن او بسیار تغییر کرده بود. او به محض ورود، با گذاشتن گل پای مجسمه لوبانوفسکی گفت: «خیلی به او احترام می‌گذارم.»
عجیب آنکه، باشگاه تلاش کرد این بازدید را تا آنجا که ممکن است کم اهمیت جلوه دهد. زیرا گمان داشتند این حرکت صادقانه چندان توسط هواداران متعصب پذیرفته نشود.
پیش‌بینی آنها درست بود و این کار او تأثیری در مخالفت طرفداران نداشت. در جریان اولین مسابقه دینامو در لیگ مقابل المپیک دونتسک که پشت درهای بسته در کیف برگزار شد، هواداران موفق شدند به زمین حمله کنند و به سورکیس و مربی جدیدشان در جریان پیروزی ۱-۴ فحاشی کنند.
حتی پیروزی ۱-۳ در اولین بازی مهم لوچسکیو مقابل شاختار در سوپرجام اوکراین نیز به این ناآرامی‌ها خاتمه نداد و اعتراضات علیه لوچسکیو هر روز ادامه داشت.
لوچسکیو گفت: «به هواداران متعصب اهمیت نمی‌دهم. من فقط به بازیکنانم و عملکرد آنها فکر می‌کنم و به عنوان یک حرفه‌ای، احساسات خود را نشان نمی‌دهم.» لوچسکیو حتی برای جلوگیری از هرگونه برخوردی با هواداران، تصمیم گرفت در محل تمرین دینامو زندگی کند.
در این فصل از لیگ قهرمانان اروپا، در حالیکه چندان امیدی به صعود دینامو نبود، لوچسکیو توانست دینامو را با عبور از بازی‌های مقدماتی مقابل آلکمار و خنت به مرحله گروهی برساند.
اما از طرف دیگر، پس از گذشت سه ماه از این فصل، تیم لوچسکیو در دیدار مقابل شاختار با نتیجه سه بر صفر بازی را واگذار کرد تا خشم و نفرت طرفداران دینامو از او بیشتر از پیش شود.
در هر حال او تمام تلاش خود را می‌کند تا از گذشته فاصله بگیرد، اما این کار با سابقه طولانی‌اش در دشمنی با دینامو به نظر غیرممکن می‌رسد و برای اینکه بتواند قلب‌های هواداران را تسخیر کند، مسیری طولانی در پیش دارد.
در اکتبر او با ۷۵ سال سن به مسن ترین مربی تاریخ لیگ قهرمانان تبدیل شد. شاید منفورترین فرد نیز باشد.

نویسنده Gilbert ACHCAR برگردان بهروز عارفی

«قرنطینه بزرگِ» ویرانگر در جهان سوم

ادامه از صفحه ۴
گتلمن تعریف می کند که ساعت ۲۰، روز ۲۴ مارس، مودی پس از دادن دستور قرنطینه به همه هندی ها، درهـای اقتصاد را بست اداره ها، کارخانه ها، جاده ها، قطارها، مرزهای بین ایالتی [درون اتحادیه هند]، تقریبا همه چیز با دادن مهلتی چهارساعته، تعطیل شد. ده ها میلیون هندی بلافاصله کارشان را از دست دادند. بسیاری در کارخانه ها، در تاسیسات ساختمانی یا به عنوان خدمتکار منزل در شهرها کار می کردند و از روستاهای هند کوچ کرده بودند. میلیون نفر از آنان از ترس مرگ در اثر گرسنگی در آلونک نشین ها، مرکز شهرها را با پای پیاده، دوچرخه یا اتواستوپ ترک کرده و نومیدانه برای رسیدن به روستای خود تلاش می کردند؛ مهاجرتی وارونه، از شهر به روستا ، برخلاف زمان عادی، که هند هرگز نظیرش را به خود ندیده بود، موجب سرایت ویروس در هر گوشه این کشور ۱/۳ میلیارد نفری شد (۱۱)».
اما با ۶/۶ میلیون «یقه سفید» که یک باره بیکار شدند و افزایش میزان خودکشی دربین مدیران و حرفه های آزاد، طبقه متوسط هند نیز از آسیب برکنار نماند (۱۲). حکومت آقای مودی با یک سلسله برنامه دوباره راه اندازی ... ده میلیارد دلاری پاسخ داد می توان آن را با ۲۰۰۰ میلیارد دلار طرح آمریکای چهار برابر کم جمعیت تر در ماه مارس مقایسه کرد.
ششم اکتبر، کریستالینا جورجیوا، رئیس کل صندوق جهانی پول با شادمانی اظهارداشت که اتخاذ تصمیمات استثنائی امکان داد که اقتصادجهانی بهتر از آنچه تصور می‌رفت در برابر اثرات «قرنطینه بزرگ» مقاومت کند. او افزود که اگر تاکنون بدترین حالت پیش نیامده «عمدتا به دلیل اتخاذ تصمیمات استثنائی ست که مانع از فروپاشیدن اقتصادجهانی شد. هیئت های حاکمه تقریبا ۱۲۰۰۰میلیارد دلار کمک هزینه به خانواده ها و شرکت ها پرداخت کردند. تصمیمات سیاسی مالی بی سابقه جریان اعتبار را حفظ کرده و بهَ میلیون ها موسسه امکان داد تا سرپا بمانند. (۱۳)».
باوجود این، رئیس صندوق جهانی پول ضروری دانست تاکید کند : «برخی کشورها بیشتر از دیگران توانستند انجام دهند. کشورهای پیشرفته هر آن چه لازم بود، انجام دادند. کشورهای فقیرتر در حد امکانات خویش کوشیدند.» تشخیص او برای کشورهای جهان سوم چنین است: «کشورهای نوظهور و نیز کشورهای کم درآمد و کشورهای بی ثبات در شرایط ناپایدار مانده اند. آن ها دارای نظام بهداشتی نامناسب هستند. این کشورها به حوزه های آسیب دیده نظیر جهانگردی و صادرات مواد اولیه بسیار متکی هستند. همچنین، اینان سخت به منابع مالی بیگانه وابسته اند. فراوانی نقدینه و میزان پائین بهره بانکی به بسیاری از کشورهای نوظهور کمک کرد تا دوباره وام گیرند اما هیچ یک از کشورهای آفریقای جنوب صحرا از ماه مارس قرض خارجی دریافت نکرده است».
درحقیقت، یک بار دیگر، قاره آفریقا به شدت آسیب دیده است. به نقل از بانک آفریقائی توسعه BAD، انقباضِ پیش بینی شده برای رشدَ در سال ۲۰۲۰ برای آفریقا به میزان ۱۴۵ تا ۱۹۰ میلیارد دلار نسبت به ۲۵۹۰ میلیارد تولید ناخالص داخلی پیش بینی شده قبل از همه گیری است. (۱۴) این بانک تخمین می زند که در سال ۲۰۲۱ با کاهشی معادل ۲۸ تا ۴۷ میلیارد نسبت به برنامه های پیش بینی شده روبرو شوند. به ویژه دولت های «به شدت مقروض که اقتصاد عمدتا بر کمک های مالی بین المللی تکیه می کند، به دلیل ناپایداربودن این کمک ها» به شدت آسیب پذیر شده اند.
این اعتبارها در واقع بسیار تحلیل رفته اند. علاوه بر اثرات جهانی «قرنطینه بزرگ» بر اقتصاد خود این کشورها، اثرات جانبی بحرانی را که کشورهای ثروتمند را فراگرفته، به صورتی شدید

آیت‌الله خامنه‌ای: مذاکره برای رفع تحریم را یک بار امتحان کردیم و به نتیجه نرسید

ادامه از صفحه ۱

آیت الله خامنه‌ای برای "بی اثر کردن تحریم های آمریکا" به شورای هماهنگی اقتصادی سران سه قوه اختیار داد برخی تصمیماتی را که برای این هدف لازم است، بدون طی کردن رویه قانونی آن از جمله تصویب در مجلس شورای اسلامی و تایید در شورای نگهبان به اجرا بگذارد.
سهمیه بندی و افزایش قیمت بنزین که آبان سال ۱۳۹۸ به اجرا درآمد، و به اعترضات سراسری و سرکوب خونین و کم سابقه آن انجامید، مصوبه همین شورای بود. مقام‌های دولتی می گویند در جریان این سرکوب بیش از ۲۰۰ نفر کشته شدند.
وقتی مجلس شورای اسلامی در صدد بازگرداندن قیمت بنزین به وضعیت قبل از مصوبه این شورا کرد، آیت الله خامنه ای با فرمانی جلوی آن را گرفت و از نمایندگان خواست از مصوبات این شورا تبعیت کنند. آیت الله خامنه ای در اظهارات امروز خود گفته "اقتصاد خانواده‌ها به علت رکود تورمی در چند سال اخیر به شدت تحت فشار بوده و اکنون نیز کرونا بر مشکلات افزوده و دشواری‌های جدی معیشتی برای گروههای زیادی از مردم به‌وجود آورده است که باید در این زمینه اقدامی جدی انجام داد".
او خواهان اقدامات بیشتری از سوی شورای هماهنگی اقتصادی سران سه قوه شده است.
این شورا با حضور رئیس جمهور، رئیس مجلس و رئیس قوه قضائیه رسمیت پیدا می کند و مصوبات آن از قبل دارای تایید رهبر جمهوری اسلامی ایران است برای همین به سرعت اجرایی می شود.
اعضای دیگر این شورا عبارت اند از معاون اول رئیس جمهور، رئیس دفتر رئیس جمهور، رئیس سازمان برنامه و بودجه، معاون امور اقتصادی رئیس جمهور، وزیر امور اقتصادی و دارایی، وزیر امور خارجه، وزیر نفت، رئیس کل بانک مرکزی، معاون اول قوه قضائیه، دادستان کل کشور، رئیس مرکز پژوهش های مجلس، رئیس کمیسیون برنامه و بودجه و رئیس کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی.
علی لاریجانی، اولین رئیس مجلس شورای اسلامی که عضو شورای هماهنگی اقتصادی سران قوا بود گفته بود این این شور "امری موقتی" است و جایگزین مجلس نمی‌شود.
برخی از نمایندگان مجلس در دوره پیش این شورا را دخالت در وظایف و اختیارات مجلس شورای اسلامی عنوان و از آن انتقاد کرده بودند.

معجزه گوش دادن موزیک به هنگام ورزش

ادامه از صفحه ۷
استرس و اضطراب را کاهش می دهد:
در مطلب فواید موزیک پیش از این در نمناک خواندید که گوش دادن به موسیقی مناسب در حین تمرینات کششی یا یوگا (موسیقی بدون کلام) می تواند به شما کمک کند تا در طول روز استرس را کاهش دهید و آرامش بیشتری داشته باشید.
تمرکز را افزایش می دهد:
گوش کردن به موسیقی زمان انجام تمرینات ورزشی سبب افزایش تمرکز روی تمرینات می شود اگر مشغله فکری زیادی دارید، و به هرچیزی از شام شب گرفته تا مشکلات روزمره فکر می کنید، برای افزایش تمرکز هنگام تمرینات ورزشی موسیقی گوش دهید.
موسیقی به خاموش کردن صداهای ذهن و محیط اطراف کمک کرده و سبب می شود تمام حواس خود را به فعالیتی که در حال انجام آن هستید معطوف کنید.
سیستم ایمنی را تقویت می کند:
همانطور که قبلا گفته شد موسیقی باعث بهبود خلق و خو و کاهش استرس می شود که به نوبه خود تأثیر مثبتی بر ایمنی بدن دارد، بنابراین با تقویت سیستم ایمنی و کاهش سطح استرس دیگری نیازی به نگرانی در مورد بیماری ها و یا حفظ رژیم تناسب اندام نیست.
زمان سریع می گذرد:
شاید انجام تمرین یک ساعته، طولانی به نظر برسد اما وقتی ورزش همراه با گوش دادن به آهنگ باشد زمان سریعتر می گذرد. در یک تمرین ۶۰ دقیقه ای می توان ۱۵ آهنگِ مورد علاقه (اگر طول هر یک از آنها تقریباً ۴ دقیقه باشد) را گوش داد.
ضربان قلب را کاهش می دهد:
برای کاهش ضربان قلب شدید هنگام انجام تمرینات ورزشی موسیقی آهسته و ملایم گوش کنید، اینگونه موسیقی به کاهش ضربان قلب کمک کرده زیرا کمک می کند تا حرکات به صورت طبیعی آهسته تر شوند.
وزنتان را سریعتر کاهش می دهد:
گوش دادن به موسیقی سبب می شود ورزش دیگر برای شما سخت نباشد و تبدیل به فعالیتی لذت بخش شود و بهتر وزنتان را کاهش دهید.
همچنین زمان صرف غذا نیز موسیقی ملایمی در فضا پخش کنید تا با ایجاد فضایی آرام بخش آرام تر غذا بخورید و زودتر سیر شوید.
به دویدن کمک خواهد کرد:
دویدن خود را با یک آهنگ خوب هماهنگ و سرعت خود را حفظ کنید، حتی استقامت خود را بهبود ببخشید. آهنگ هایی با سرعت ۱۴۰-۱۶۰ در دقیقه برای دویدن مناسب هستند.
مغز را تمرین می دهد:
در طول تمرین با گوش دادن به موسیقی نه تنها جسم بلکه می توانید مغز خود را درگیر کنید. بخشی از مغز میزان صدا و سرعت را رمزگشایی می کند در حالی که قسمت های دیگر توسط شعر تحریک می شود. پخش موسیقی منجربه بهبود سرعت پردازش اطلاعات در مغز می شود و در نهایت منجربه بهبود عملکرد حافظه می شود.

NSW injob اینجاب
فروشگاه بهار Bahar
مرغوبترین فرآورده های خوراکی برای آشپزخانهٔ ایرانی را در فروشگاه بهار بجوئید
فروشگاه بهار که برآیند بیش از بیست سال سخت کوشی درستکاری و پشتیبانی هم زبانان سیدنی است، تا بیکران به ارزشهای کهن ایرانی پایبند است.
32b Church St. RYDE | Ph.: 02 9809 7484
Online Shopping: baharpersianfood.com.au

NSW injob اینجاب
DAVID LEGAL
Migration Agent Reg Number 0104743
دفتر وکالت دیوید لیگال
وکلای برجسته فارسی زبان
بر مبنای سالها تجربه حقوقی
در دادگاههای استرالیا قادر به
حداکثر کمک در موارد قانونی و دادگاهی
در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان
PH: 02 9728 5678
FAX: 02 9754 2988
Suite 3/43 Harris Street. Fairfield

NSW injob اینجاب
PERSEPOLIS BUTCHERY
فروشگاه گوشت پرسپولیس
در تاپ راید
انواع گوشت
شعبه تاپ راید
32A Church St. Ryde
M: 0450 500 838 | T: 02 8054 2870
شعبه مریلندز
10 Memorial Ave, Merrylands
M: 0450 500 838 | T: 02 8872 8433

NSW injob اینجاب
MBR ASSOCIATION Pty.Ltd
Loans & Mortgage
مهدی رستمی
انواع وام: مسکن تجاری، شخصی
0434 272 018
info@mbrassociation.com.au
2/254, Pitt St. Merrylands

NSW injob اینجاب
ARIAN DRIVING SCHOOL
آموزش رانندگی آرین
L P
توسط معلم مجرب و باتجربه در محله راید و اطراف آن
0413 395 444
Ryde

NSW injob اینجاب
ارز پویا
Reg No. 97971819
ارسال ارز به ایران و برعکس
با مدیریت نوری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

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

NSW injob اینجاب
ZAMZAM Market
فروشگاه زمزم در اوبورن
عرضه کننده انواع محصولات و مواد غذایی ایرانی با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت
36 Station St. Auburn

VIC injob اینجاب
سوپرمارکت بست وی در ملبورن
200-208 Lonsdale St Dandenong VIC
Ph: 03 8759 0006
Open 7days 7am-11pm
0401 004 463
0401 660 810
BEST WAY SUPERMARKET

NSW injob اینجاب
MoneyPars
صرافی مانی پارس (ادلید –سیدنی)
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

VIC injob اینجاب
KAYHAN INTERNATIONAL MONEY EXCHANGE Pty.Ltd
صرافی کیهان
ملبورن
Tel: 03 9787 8942
Mob: 0410 303 415

NSW injob اینجاب
تایرلند
Tyre Land
MECHANICAL REPAIRS
For Service, Quality Tyres and Customised Alloy Wheels
25 Elizabeth Street
WETHERILL PARK
Telephone: 02 9756 1300

NSW injob اینجاب
ARIA FOOD STORE
فروشگاه آریا
34 Ross Street
North Parramatta
PH: 02 9683 7330

NSW injob اینجاب
رستوران فارسی در تاپ راید
Farsi Restaurant
20A Church St. Ryde, NSW
02 8964 6337
02 8095 0039

SA injob اینجاب
صرافی ملکی
سریعترین راه انتقال ارز به ایران و استرالیا
با مدیریت امید ملکی
سریع، مطمئن و دقیق
0420 30 2000
www.maleki.com.au | info@maleki.com.au
11A Carlow St. Sturt SA 5047

Vol 32, Issue 1192 Thursday 26 November 2020

THE PERSIAN HERALD

National Weekly Persian Newspaper

هفته نامه پارسیان

info: 0418 660 399

injob
اینجاب

راهنمای مشاغل ایرانیان
و فارسی زبانان استرالیا

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY
AUSTRALIA
Powered by Parsian Media Australia

DOWNLOAD
injob
FREE
MOBILE APP
Download on the App Store
ANDROID APP ON Google play

Platinum Plan 2020

MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWED

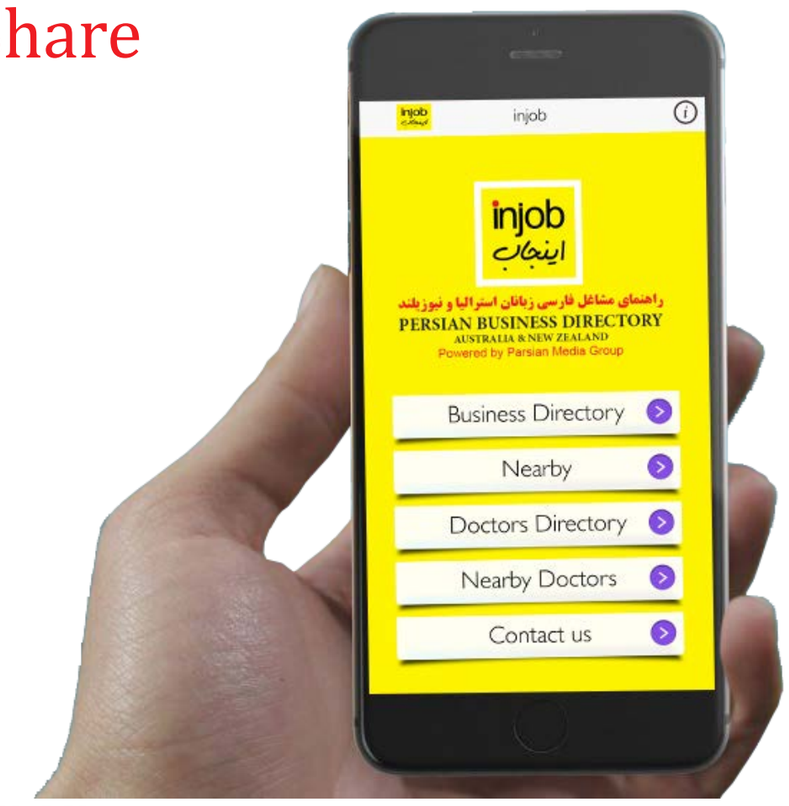
At Parsian we are not just publishing your adverts,
we promote your business through our broad and official networks.

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

پیک پارسیان
THE PERSIAN HERALD
National Weekly Persian Newspaper
Vol 31, Issue 1143 Thursday December 19th, 2019

The Persian Herald
National Weekly Newspaper

Special Offer

Promoting Your Business on our facebooks

Injob Persian Business Directory in Australia & New Zealand

$70.00/weekly, incl.
GST when you prepay

PARSIAN AUSTRALIA
Persian Concert
In Australia & NZ

پارسیان
استرالیا

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

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

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