

پارسیان

هفته نامه



THE PERSIAN HERALD



National Weekly Persian Newspaper
Vol 32, Issue 1193 Thursday 3 December 2020



شرکت بیمه
INSURANCE
NSW

Business Insurance • Public Liability

برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.

0406 88 44 88 میثم سلیم آبادی

www.INSW.com.au



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

Designed by Persian Herald

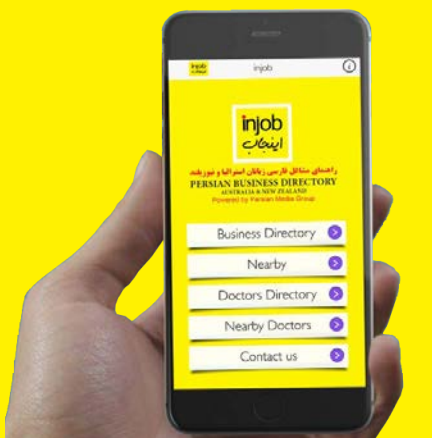
صرافی آباد
زیر نظر مرتضی عابدینی
با بهترین و مناسب ترین قیمت روز با بیش از
۲۰ سال تجربه در خدمت هموطنان گرامی
02 8068 5987
0413 820 649
Shop 3, No 2, Auburn Rd. Auburn
www.abadex.com.au

MBR ASSOCIATION Pty.Ltd
Loans & Mortgage
مهدی رستمی
انواع وام: مسکن
تجاری، شخصی
0434 272 018
info@mbrassociation.com.au
6/254, Pitt St. Merrylands NSW 2160

2021
Join Our Media and get
THE BEST PROMOTIONS
FOR YOUR BUSINESS
0418 660 399
To find out more please contact us



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



تصویب کلیات طرح کاهش تعهدات هسته‌ای و شروع غنی سازی ۲۰ درصدی؛ دولت ایران می‌گوید موضوع از اختیارات مجلس نیست



اما روز گذشته هم رافائل گروسی مدیر کل اژانس بین‌المللی انرژی اتمی هشدار داد که عدم بازرسی از تأسیسات هسته‌ای پیروزی نصیب ایران نخواهد کرد.

مدیرکل اژانس بین‌المللی انرژی اتمی همچنین گفت نشانه‌ای از سوی مقامات ایرانی دریافت نکرده است که قصد داشته باشند به خاطر کشته شدن محسن فخری‌زاده بازرسی از تأسیسات هسته‌ای را متوقف کنند.

اژانس بین‌المللی انرژی اتمی بر اساس توافقات پادمانی با کشورها فقط قادر است از مراکز هسته‌ای اعلام شده کشورها بازرسی‌های معمول و روزمره داشته باشد و پایبندی کشورها به صلح آمیز ماندن برنامه هایشان را صرفاً در این مراکز اعلام کنند.

پروتکل الحاقی این خلاء را بر طرف می‌کند و اجازه دسترسی بیشتری به مراکز مشکوک به باززرسان اژانس می‌دهد. کشورهایی که پرونده ویژه در اژانس بین‌المللی انرژی اتمی دارند، بدون اجرای پروتکل الحاقی، اژانس قادر به تأیید صلح آمیز بودن همه جنبه‌های برنامه اتمی این کشورها نخواهد بود.

دولت سرگزرسان اژانس می‌تواند با یکدیگر سازگار شوند.

تصویب کلیات کاهش طرح کاهش تعهدات هسته‌ای بر بازارهای ارز و طلا هم تأثیرگذار بود.

در معاملات امروز بازار آزاد ایران نرخ فروش دلار آمریکا به ۲۶۵۰۰ تومان رسیده که نسبت به دیروز حدود ۱۰۰۰ تومان افزایش داشت.

قیمت سکه تمام بهار آزادی (طرح جدید) هم با افزایش ۸۰۰ هزار تومانی بالای ۱۲ میلیون تومان معامله شد.

هم گفت مجلس به نظرات وزارت خارجه توجه نکرده است.

سخنگوی وزارت خارجه ایران گفت "دولت نیز اعلام کرده است که این طرح در حال حاضر نه ضروری و نه مفید است. ما نظرات خود را دقیق به مجلس گفته‌ایم و امیدواریم نمایندگان مجلس به این نظرات توجه کنند."

در صورت تصویب نهایی، مواد یک تا پنج این طرح، دولت و سازمان انرژی اتمی را موظف به افزایش غنی‌سازی می‌کند.

بر اساس ماده شش این طرح دولت موظف شده است در صورت عدم اجرای کامل تعهدات پروتکل الحاقی هیچ مشکلی را در روند برنامه کشورها ۴۰٪ عادی نشدن روایط کامل بانکی و عدم رفع موانع صادرات و فروش نفت ایران دو ماه پس از تصویب این قانون، اجرای اوطالبانه پروتکل الحاقی را متوقف کند.

پهروز کمالوندی، سخنگوی سازمان انرژی اتمی هم در واکنش به طرح مجلس گفت اجرای پروتکل الحاقی هیچ مشکلی را در روند برنامه غنی سازی ایجاد نمی‌کند اما عدم اجرای پروتکل الحاقی باعث تردید و ابهام نسبت به برنامه هسته‌ای ایران می‌شود.

شماری از نمایندگان مجلس ایران همچنین گفته‌اند که این طرح واکنشی به ترور محسن فخری‌زاده معاون وزارت دفاع هم به شمار می‌آید.

پیشتر علیرضا سلیمی، عضو هیات رئیسه مجلس ایران گفته بود که "مجلس به روند باززرسی‌های اژانس خوشبین نیست و به باززرسان این سازمان مشکوک است چرا که منشأ بسیاری از اتفاقات تلخ و ترور دانشمندان هسته‌ای کشورمان را همین رژیم باززرسی‌های اژانس می‌داند."

مجلس ایران کلیات طرح "اقدام راهبردی برای لغو تحریم‌ها و صیانت از منافع ملت ایران" را به تصویب رساند که بر اساس آن، برخی تعهدات هسته‌ای ایران کاهش و افزایش غنی‌سازی اورانیوم افزایش می‌یابد.

از جمله مواردی که دولت در این طرح به آن ملزم می‌شود از سرگیری تولید اورانیوم غنی شده با چارچوب آزمایش و ردیابی ویروس اکنون کاملاً ثابت شده است.

ما همچنان به درخواست خود از همه مردم برای رعایت مجموعه‌ای از قوانین پیشگیری در برابر کشور ادامه می‌دهیم.

با برداشتن محدودیت بین ایالت وسترن استرالیا و ایالت‌های نیوساوت ولز و ویکتوریا در حال حاضر فقط ایالت ساوت استرالیا و شهر ادلاید امکان سفر به شهر پرت را نخواهد داشت که بگفته مقامات روز ۱۱ دسامبر برای بازنگری در این استان نیز تعیین شده است و احتمالاً تردد بین ادلاید و ساوت استرالیا و شهر پرت نیز از سر گرفته خواهد شد.

این خبری است که بسیاری از خانواده‌ها و مشاغل گردشگری مدت‌ها منتظر شنیدن آن بوده‌اند، اما آنها نمی‌خواهند مرزها دوباره بسته شوند.

به طور کلی استرالیا در مورد باز ماندن مرزهای ایالتی به یقین نیاز دارد، به ویژه هنگامی که چارچوب آزمایش و ردیابی ویروس اکنون کاملاً ثابت شده است.

ما همچنان به درخواست خود از همه مردم برای رعایت مجموعه‌ای از قوانین پیشگیری در برابر کشور ادامه می‌دهیم.

پیش از ۶۵ پرواز رفت و برگشت اضافی از پرت به ملبورن و سیدنی انجام خواهد داد.

دلاری یک طرفه افتتاح شده‌اند. مانند آنچه بین پروازهای سیدنی و ملبورن و بریزبن انجام شد.

وی گفت: برکزی رقايت، دولت ایالتی نیاز به سرمایه‌گذاری در پروازهای تفریحی به شهر پرت و ایالت WA دارد.

شرکت‌های هوایی ویرجین استرالیا و کاتاس گفتند که اضافه شدن خدمات مستقیم بیشتر به پرت در هفته‌های آینده هزینه بلیط هواپیما را

باز شدن مرز شهر پرت با شهرهای ملبورن و سیدنی

قیمت بلیط هواپیما تا ۲۰۰۰ دلار افزایش می‌یابد اما افزایش قیمت‌ها طولانی نخواهد بود



کاهش می‌دهد. ویرجین استرالیا گفت با افزایش تدریجی خدمات و پرواز از سیدنی و ملبورن به پرت از هفته آینده قیمت بلیت‌ها رو به کاهش خواهد گذاشت.

بنا بر گفته شرکت‌های هوایی تا اوایل ژانویه، ۱۶ پرواز در هفته بین شهرپرت و ملبورن و ۱۴ پرواز در هفته بین شهر پرت و سیدنی انجام می‌شود و قیمت بلیط یک طرفه از ۲۳۹ دلار شروع می‌شوند.

Jetstar و Qantas از ۱۴ دسامبر هر هفته بیش از ۶۵ پرواز رفت و برگشت اضافی از پرت به ملبورن و سیدنی انجام خواهد داد.

دلاری یک طرفه افتتاح شده‌اند. مانند آنچه بین پروازهای سیدنی و ملبورن و بریزبن انجام شد.

وی گفت: برکزی رقايت، دولت ایالتی نیاز به سرمایه‌گذاری در پروازهای تفریحی به شهر پرت و ایالت WA دارد.

شرکت‌های هوایی ویرجین استرالیا و کاتاس گفتند که اضافه شدن خدمات مستقیم بیشتر به پرت در هفته‌های آینده هزینه بلیط هواپیما را

وی افزود: بسیاری از خانواده‌ها هستند که می‌خواهند برای لذت بردن از کریسمس خود به اینجا برگردند و البته بسیاری از مسافران که می‌خواهند طی هفته‌ها و ماه‌های آینده به ملبورن یا سیدنی سفر کنند، بسیار مهم است که بلیط‌ها قیمت رقابتی داشته باشند تا برای مسافران سفر راحت‌تر باشد.

تا پروازهای پرت را ارائه دهد تا به اپرل این‌ها را از سخت نکند.

شرکت‌های هواپیما قصد دارند پروازهای کمالات منطقی است که WA مرزهای خود را با Victoria و NSW

توییت یک عکس توسط ژائو لیجیان، سخنگوی وزارت خارجه چین درباره بد رفتاری سربازان استرالیایی با غیر نظامیان در افغانستان خبر ساز شد. اسکاوت موریسون، نخست‌وزیر استرالیا این تصویر را "زنده و به شدت توهین آمیز" دانسته است.

آقای لیجیان در توییتی نوشته است: "از قتل غیرنظامیان و زندانیان افغان توسط سربازان ملبورن به پرت از طریق بریزبن به ۷۰۰ تا ۲۰۰۰ دلار برس.

کریس رودول، مدیر اجرایی ایالت WA اتاق بازرگانی و صنایع گفت که گرانی‌های بلیت هواپیما نگران‌کننده است.

توییت مقام چینی درباره رفتار سربازان استرالیایی در افغانستان تنش‌زا شد

اما چین بر موضعش همچنان مصر است. سخنگوی وزارت امور خارجه هوآ چینگینگ گفت: "این چین نیست که باید شرمند شود، بلکه استرالیا است." چندی قبل نخست‌وزیر استرالیا از بدرفتاری سربازان این کشور در افغانستان ابراز تأسف عمیق کرد. تحقیقات ارتش استرالیا نشان داد که آنها در زمان حضورشان در افغانستان در قالب نیروهای ناتو دست کم ۳۹ غیرنظامی و زندانی را به شکل غیرقانونی به قتل رسانده‌اند.

ارتش استرالیا گفته که این نظامیان محاکمه نمی‌شوند. وزارت خارجه افغانستان این قتل‌ها را نابخشودنی خوانده بود، اما از نتیجه این تحقیق استقبال کرده و آن را قدیمی در جهت رسیدن به عدالت خوانده است. نخست‌وزیر استرالیا گفته بود: "موارد قابل‌ملاحظه‌ای از حوادث و مسائل استرالیایی، با وجود خشم ناشی از این رویداد، هنوز هم مایل است دست دوستی به سوی چین دراز کند. شایان ذکر است که آقای موریسون در اظهارات خشمگینانه امروز خود هنوز جایی برای مانور دیپلماتیک باقی گذاشت. وی با بیان اینکه امپدورم این رویداد "زشت" منجر به نوعی "آغاز جدید" شود، گفت: "علی‌رغم این توییت فوق‌العاده توهین آمیز امروز، دوباره خواهش می‌کنم و از چین می‌خواهم که در گفتگوها شرکت کند."

آغاز کرده و همچنین با دولت استرالیا در مورد "رفتار نامناسب سربازان این کشور، با افغان‌ها تحقیقات مشترک را آغاز کرده است."

وزارت خارجه افغانستان گفته که امپدور است تا همکاری‌ها بین استرالیا و چین در افغانستان ادامه پیدا کند و "اجماع منطقه‌ای و بین‌المللی برای حمایت از افغانستان دغدغه‌دار نشود."

سطح تازه تنش میان چین و استرالیا این رویداد نشان‌دهنده سطح تازه‌ای در روابط بین پرتشن بین دو شرکت تجاری مهم است. هفته گذشته، آقای ژائو گفت که گزارش جنایات جنگی "زاکاری کشورهای غربی در مورد بحث حقوق بشر و آزادی را که همیشه شعار آن را می‌دهند، کاملاً آشکار می‌کند."

اما توییت او اسکاوت موریسون را به حدی شوکه کرده که موجب شده او غیردیپلماتیک‌ترین زبان را در واکنش به آن استفاده کند.

این نشانه دیگری از چگونگی بد شدن اوضاع بین کانبرا و پکن است. نخست‌وزیر استرالیا اذعان کرد که دو کشور در روابط خود مشکلاتی داشته‌اند اما این توییت بسیار فراتر رفته است.

این موضوع در زمان بسیار حساس برای استرالیا مطرح شده است. این کشور و ارتش آن از یافته‌های تحقیق درباره جنایات جنگی

رسانه‌های استرالیایی گزارش داده که این توییت باعث صدمه به روابط چین و استرالیا شده است. این توییت این رسانه‌ها در این توییت، مقام چینی تصویر "جملی و ترسناک را از یک سرباز استرالیایی نشر کرده که با یک چاقوی خونین یک کودک افغان را تهدید می‌کند."

نخست‌وزیر استرالیا خواستار عذر خواهی پکن از کانبرا شده است و گفته که چین باید از این پست توییتی ژائو لیجیان، سخنگوی وزارت خارجه "شرمند" شود.

هوا چون اینگ، سخنگوی وزارت خارجه چین انتقاد اسکاوت موریسون را رد کرده و گفته که "استرالیا باید از رفتار نیروهایش در افغانستان شرمند" باشد.

وزارت خارجه افغانستان هم با انتشار خبرنامه‌ای گفته که تحقیقات در مورد عکس منتشرشده را

نماد صندوق پالایشی دولتی

بدون دامنه نوسان بازگشایی شد

طور ناگهانی متغی شد و دلیل آن عدم "آمادگی اعلام شد."

این لغو منج به بازار سرمایه فرستاد و باعث افزایش صف فروش و افت بورس شد؛ با این افزایش شاخص کل بورس تهران ۶۵ هزار واحد افت کرد.

بعد از این اتفاق وزارت اقتصاد و نفت در این زمینه به تفاهم رسیدند و وزارت نفت ایران دستور داد که این صندوق تشکیل شود.

با کاهش درآمدهای نفتی ایران و افت صادرات دولت ایران در صدد بوده نقدینگی را به بورس هدایت کند؛ عرضه صندوق‌های قابل معامله دولتی یکی از روش‌های جبران کسری بودجه دولت است.

صندوق قابل معامله "پالایشی یکم" متشکل از باقیمانده سهام دولت در ۴ پالایشگاه تهران، اصفهان، بندرعباس و تبریز است.

دیروز سازمان بورس و اوراق بهادار تهران اعلام کرد مجوز فعالیت این صندوق را صادر کرد ولی حذف این دامنه عموماً برای کشف قیمت استفاده می‌شود.

ناظر بازار بورس در اطلاعیه‌ای گفته است: "بازگشایی نماد معاملاتی صندوق سرمایه‌گذاری پالایش یکم بدون دامنه نوسان بوده و زمان انجام معامله از ساعت ۱۱:۴۵ الی ۱۲:۳۰ (به وقت محلی) می‌باشد."

اعلام خبر بازگشایی این نماد باعث تقویت نمادهای پالایشی در معاملات روز سه شنبه گذشته شد.

سازمان بورس و اوراق بهادار تهران از بازگشایی نماد صندوق قابل معامله پالایشگاهی موسوم به "پالایشی یکم" در معاملات امروز خبر داده است.

این معاملات بدون دامنه نوسان بوده است؛ در بورس تهران دامنه نوسان محدود است و از حذف این دامنه عموماً برای کشف قیمت استفاده می‌شود و چنین تحقیقاتی ماهیتاً پیچیده است.

آقای موریسون گفته بود که دفتر بازرس ویژه اختیار بررسی اقدامات ارتش و در صورت لزوم اعلام جرم علیه نیروهای نظامی را دارد.

در سال‌های اخیر گزارش‌هایی از بدرفتاری و همچنین کشتار غیرنظامیان و زندانیان افغان به دست سربازان استرالیایی منتشر شده است.

شیما خلیل

۱۰ باور که در ذهن ثروتمندترین انسان زمین وجود دارد



جف بزوس، ثروتمندترین مرد روی زمین است که امروز، یکی از موفق‌ترین شرکت‌های تاریخ را راه انداخته و هدایت می‌کند. اغراق نیست اگر که بگوییم بدون بزوس امکان نداشت امروز از یک انباری در کارائز تبدیل به یک تجارت پیشرفته بین‌المللی شود.

دیوید بیپر، خبرنگار تلاش کرده است تا نفوذ به درون ذهن بزوس اسرار ریسک‌پذیری، تاکتیک‌ها، بلندپروازی‌ها و ابداعات او را آشکار کند.

آرزوهای جف بزوس را حتی چانه زمین هم نتوانسته زمین‌گیر کند و برنامه "راهی به فضا" هم یکی از اشتغال‌های کنونی ذهن آقای بزوس است. اما بزوس چگونه توانسته امروز را در چنین موقعیت موفق قرار دهد؟ ده نکته کلیدی که می‌توان آن‌ها را چکیده ذهنیت بزوس دانست را اینجا بخوانید:

می‌شوند و این مورد موجب کسب تجربه بیشتر در راه جذب بیشتر مشتریان خواهد شد و این چرخه ادامه پید می‌کند."

رو گذشته کار کن و آینده را برنامه‌ریزی کن

سائیل گوپتا از دانشکده اقتصاد دانشگاه هاروارد می‌گوید کالاهای و خدماتی که امروز ابداع می‌کنند بر مبنای نظریه "روی گذشته کار کن و آینده را برنامه‌ریزی کن" است.

به این معنا که امروز در مورد خواسته‌های مشتریان فکر می‌کنند و از تجربه‌های گذشته برای رسیدن به آن استفاده می‌کنند. اگر خود شرکت توانایی انجام این کار را نداشته باشد، آن را به وجود می‌آورد. در همان حال برنامه‌ریزی برای آینده به معنای این است که چطور "شما بتوانید این توانایی را به یک کسب و کار کاملاً جدید بدل کنید."

همیشه همان روز اول است

یک کپی از نامه بزوس به سهامداران همیشه در گراش سالانه امروز قرارداد می‌شود. در آن نامه در مورد اهمیت فکر کردن به این که "همیشه انگار همان روز اول است" تأکید شده: برای مثال حفظ عطش و اشتیاق برای موفقیت و نوآوری.

فکر کردن به طرز تفکری که انگار در روز دوم قرار دارید، جزو گزینه‌های بزوس نیست. او می‌گوید: "روز دوم در نتیجه بی‌احترامی، سکون ایجاد می‌شود و سپس درد طاقت‌فرسای ناکامی و بعد می‌شود و این موجب جذب فروشندگان بیشتر می‌شود، بعد دایره بزرگ‌تری از مشتریان جذب

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: تقریباً 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

خودروی حامل یک فرمانده سپاه پاسداران در

یک فرمانده سپاه پاسداران

در مرز عراق و سوریه کشته شد

منطقه مرزی عراق و سوریه هدف حمله هوایی قرار گرفت. این فرمانده سپاه و سه شبه‌نظامی دیگر این خودرو در اثر این حمله هوایی کشته شدند. هویت این فرمانده سپاه اعلام نشده است. حمله به خودروی حامل یک فرمانده سپاه پاسداران در ساعات ابتدای روز یکشنبه هم آذر (۲۹ نوامبر) روی داده است. این در حالی است که به مقامات امنیتی عراق این خبر را روز دوشنبه ۳۰ نوامبر اعلام و تأیید کرده‌اند.

خبرگزاری رویترز با انتشار گزارشی از بغداد خبر حمله به خودروی حامل این فرمانده سپاه پاسداران را منتشر کرده است. گفته می‌شود که سه نفر دیگر نیز در جریان این حمله هوایی کشته شده‌اند. خودروی آن‌ها پر از سلاح بوده است.

خبرگزاری رویترز در گزارشی خود در مورد هویت این فرمانده سپاه پاسداران و سایر سرنشینان این خودرو ابراز بی‌اطلاعی کرده است. مقامات امنیتی عراق اعلام کرده‌اند که حمله هوایی به این خودرو در مرز مشترک عراق و سوریه و پس از ورود این خودرو به خاک سوریه صورت گرفته است.

شبه‌نظامیان عراقی به ماموران در رابطه با بیرون کشیدن اجساد این افراد از خودروی یاد شده کمک کرده‌اند.

رویترز در ادامه گزارش خود نوشته است که حمله به خودروی حامل این فرمانده سپاه چندی پس از حمله به خودروی حامل محسن فخری‌زاده روی داده است.

خبرگزاری آنتونیو به نقل از مقامات محلی نام این فرمانده سپاه را مسلم شهدان و محل وقوع این حمله هوایی را حوالی روستای السویمیه در شهر ابوکمال، واقع در شرق دیرالزور اعلام کرده است.

مقامات جمهوری اسلامی ایران اسرائیل را مسئول حمله به خودروی حامل فخری‌زاده می‌دانند. این در حالی است که روشن نیست مسئولیت حمله هوایی به خودروی این فرمانده سپاه با که بوده است.

نخستین موبایل آنتی باکتریال جهان ساخته شد

۲۰۲۱ میلادی روانه بازار می‌شوند. شرکت سازنده موبایل امیدوار است سال آینده قابلیت آنتی‌میکروبیال را در بقیه موبایل‌های CAT از جمله مدل‌های S۵۲ و S۶۲ نیز عرضه کند.

این قابلیت به استفاده از یون‌های نقره در مواد به کار رفته در موبایل، از انتشار باکتری‌ها جلوگیری می‌کند. هرچند این فناوری به طور فعال باکتری یا ویروس‌ها (از جمله کووید ۱۹) را خنثی نمی‌کند اما از شیوع و تکثیر آنها جلوگیری می‌کند. با اجتناب از تکثیر ویروس‌ها، به تدریج تعداد آنها هم کاهش می‌یابد.

شرکت بولیت ادعا می‌کند فناوری «بیومسترتی باکتریال» در ۱۵ دقیقه ۸۰ درصد میزان باکتری‌ها را کاهش می‌دهد و در ۲۴ ساعت ۹۹.۹ درصد آنها را از بین می‌برد.

سازندگان موبایل ادعا می‌کنند این دستگاه کاملاً ضد آب است و باید به طور مرتب با آب و صابون، شرایط سخت را دارد.

قیمت موبایل مذکور هم اکنون ۲۳۹ پوند اعلام شده اما مدل‌هایی از آن که مجهز به فناوری «بیومسترتی باکتریال» هستند اوبال تمیز بماند.

فرصت شغلی

نانوایی کیان

نماینده فعال

در سیدنی و

دیگر شهرها

می پذیرد

0423 119 828

تدریس موسیقی

ناصر غریبی

ویولونیست و آهنگساز

برای آموزش ویلن

و آواز هنرجو می پذیرد

0408 462 662

www.nasergharibi.com

0423 119 828

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

ممنوعیت دست‌فروشی قهرمان کشتی

نوجوانان جهان در اندیمشک



خودمشکلات زیادی دارند. عجیب است که حتی کسب مدال رقابت‌های جهانی و قارم‌ای نیز تضمینی برای آینده آنها نیست.

دیدگاه ایوب آزموده در مورد وضعیت محسن مدھنی

ایوب آزموده، مربی سابق تیم ملی کشتی فرنگی ایران، مربی فصل پیشین باشگاه نورنبرگ آذربایجان و مربی فصل پیشین باشگاه نورنبرگ در بوندس‌لیگای آلمان در سال‌های گذشته تماس شخصی نزدیک با محسن مدھنی داشته است. این مربی کشتی در گفت‌وگو با دویچه‌وله فارسی از وضعیت سخت مالی و اجتماعی محسن مدھنی و همچنین درباره ناکارآمدی شدید وزیر ورزش و مسئولین ورزش جمهوری اسلامی می‌گوید.

مینو محرز: روند ابتلا به ایدز در ایران

همچنان رو به بالاست

مینو محرز تأکید کرده که این بیماری دیگر کشته نیست و بیماران در بسیاری موارد حتی نیاز به بستری نیز ندارند و به صورت سرپایی مداوا می‌شوند.

به گفته این پزشک متخصص حتی ازدواج و به‌پدر شدن نیز برای افراد مبتلا امکان‌پذیر است، به شرطی که تحت درمان باشند. او در این رابطه گفت: «افراد مبتلا می‌توانند ازدواج کنند به شرط آنکه موضوع را به همسر آینده بگویند و تحت درمان باشند. در این شرایط که یکی از زوج‌ها مبتلا و دیگری مبتلا نباشد برای چپ‌دار شدن محدودیتی ندارند».

رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران درباره خطر ابتلا به بیماری کووید ۱۹ برای کسانی که آلوده به ویروس ایدز هستند، گفت: «چ آی وی مثبت‌هایی که تحت درمان هستند به‌خاطر داروایی که مصرف می‌کنند از فاکتورهای ایمنی بدنی بالایی برخوردار هستند و در نتیجه ابتلا به کرونا یا آن بسیار اندک است».

او افزود: «اما افرادی که بیماری خود را پنهان می‌کنند، در رده افراد با ریسک بالا قرار می‌گیرند. پس در صورت ابتلا به کرونا به شدت درگیر می‌شوند و شدت کرونا در این افراد به دلیل سیستم ایمنی بدنی پایین، بیشتر است».

سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع خشکیار و شیرینیجات ایرانی ترشی و مرباجات

انواع برنج باسماطی و سبزیجات خشک ایرانی

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

Ph: 02 9417 6766 | 337 Penshurst St, Willoughby



انواع وام

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

- وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
- وام خرید مغازه و یا کلیه وسایل مغازه
- وام مسکن مخصوص کسانی که ورشکسته و یا دارای بد کردیت هستند

- ReFinance با بهره کمتر

فرصت استثنایی

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

بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی



NIF

Net International Finance

AUSTRALIA

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

برای اطلاعات بیشتر با
فرهاد دالوند تماس
حاصل نمایید.

تلفن تماس:
۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳

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

گروسی: مانع شدن از بازرسی آژانس هیچ سودی برای ایران ندارد



شماری از نمایندگان مجلس پس از کشته شدن محسن فخری‌زاده خواستار خروج ایران از پروتکل الحاقی و قطع دسترسی بازرسان به تأسیسات هسته‌ای این کشور شده بودند. گروسی در گفت‌وگو با خبرگزاری فرانسه مذکور شد. "این نخستین باری نیست که نمایندگان مجلس ایران چنین درخواست‌هایی را مطرح می‌کنند."

او افزود: «هیچ کشوری و به‌ویژه ایران از محدود کردن یا قطع همکاری با بازرسان آژانس سودی نمی‌برد».

دبیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در عین حال افزود که تا کنون مسئولان این آژانس نشانه‌ای از تغییر رفتار ایران در زمینه همکاری با بازرسان مشاهده نکرده‌اند.

در آستانه برگزاری اجلاس مشترک برجام (۱۶ دسامبر) گروسی اعلام کرد که جمهوری اسلامی هنوز پاسخ برخی از پرسش‌ها درباره فعالیت‌های هسته‌ای خود را به آژانس ارائه نکرده است.

ایران پس از کشته شدن فخری‌زاده از امکان قطع دسترسی بازرسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به تأسیسات اتمی خود خبر داده بود. رافائل گروسی، دبیرکل آژانس در پیش گرفتن چنین سیاستی از سوی جمهوری اسلامی را اقدامی سودمند نمی‌داند. رافائل گروسی، دبیرکل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به مقامات جمهوری اسلامی در مورد قطع امکان دسترسی بازرسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی به تأسیسات هسته‌ای ایران هشدار داد. گروسی در مصاحبه با خبرگزاری فرانسه تصریح کرد که چنین اقدامی هیچ سودی برای جمهوری اسلامی در پی نخواهد داشت. او این سخنان را در واکنش به درخواست نمایندگان مجلس شورای اسلامی برای مانع شدن از بازرسی از تأسیسات هسته‌ای بیان کرده است.

نمایندگان مجلس شورای اسلامی روز یکشنبه نهم آذر (۲۹ نوامبر) خواستار پایان دادن به همکاری ایران با آژانس بین‌المللی انرژی اتمی شده بودند.

عربستان با عبور پروازهای تجاری اسرائیل به امارات از حریم هوایی خود موافقت کرد



رسانه‌های اسرائیلی گزارش داده‌اند که عربستان سعودی با عبور هواپیماهای تجاری و مسافری اسرائیل به مقصد امارات از حریم هوایی خود موافقت کرده است.

خبرگزاری رویترز هم به نقل از یک مقام دولت آمریکا گفته است که این توافق بعد از مذاکرات جرد کوشر، مشاور ارشد و داماد دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آمریکا، با مقام‌های سعودی به دست آمده است.

جرد کوشر به همراه اوی برکویتز و بریان هوک، نمایندگان ویژه خاورمیانه در دولت آمریکا، روز دوشنبه ۳۰ نوامبر به عربستان سفر کردند.

رویترز می‌گوید موضوع عبور هواپیماهای اسرائیلی از آسمان عربستان در جلسه‌ای که اندکی بعد از نشستن پرواز آنها تشکیل شد، مطرح شده و یک مقام آمریکایی به این خبرگزاری گفته "موفق شدیم که موضوع را حل و فصل کنیم."

برقراری پروازهای مستقیم بخشی از توافقی است که بعد از عادی‌سازی روابط میان اسرائیل با امارات، بحرین و سودان به دست آمد. اواسط سپتامبر (دو ماه و نیم پیش) اسرائیل با میانجی‌گری

مقام‌های ارشد سه کشور و دونالد ترامپ در کاخ سفید امضا شد زمینه‌ساز برقراری روابط و امضای توافق نامه‌های تجاری میان این کشورها شده است. دونالد ترامپ تلاش می‌کند در هفته‌های باقی‌مانده از ریاست جمهوری خود رضایت عربستان را هم برای توافقی مشابه با اسرائیل جلب کند. هفته گذشته رسانه‌های اسرائیلی گزارش دادند که بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر اسرائیل هم‌زمان با مایک پومپئو به عربستان سفر کرده و با محمد بن سلمان، ولیعهد عربستان دیدار کرده است. وزیر خارجه عربستان این دیدار را تکذیب کرد هر چند که رسانه‌ها جزئیاتی از این دیدار را هم منتشر کردند.

اتحاد علیه جمهوری اسلامی ایران یکی از اهداف اصلی اسرائیل برای برقراری روابط با کشورهای حاشیه خلیج فارس است.

سفر جرد کوشر به عربستان و قطر هم در حالی صورت می‌گیرد که ترور محسن فخری‌زاده، چهره کلیدی برنامه هسته‌ای و موشکی ایران تنش در منطقه را به دلیل پیامدهای احتمالی و نگرانی از اقدام تلافی‌جویانه ایران بالا برده است.

آمریکا توافقی برای عادی‌سازی روابط با امارات و بحرین امضا کرد. "توافق ابراهیم" که با حضور

تایید پیروزی بایدن در ایالت آریزونا

نایب از حق رای محروم را رانده کرد. با تکمیل شدن شمارش آرا در این ایالت، جو بایدن در آریزونا با حدود ۱۰ هزار رای توانست دونالد ترامپ را شکست دهد. اما آقای ترامپ به نتایج انتخابات در این ایالت هم همچون چند ایالت دیگر معترض است و بدون ارایه شواهد و مدارک می‌گوید او برنده انتخابات شده است.

روز دوشنبه، ۳۰ نوامبر، جو بایدن چند پست مهم و کلیدی دیگر در کابینه خود را رسماً معرفی کرد و همان طور که رسانه‌های آمریکا پیش‌تر خبر داده بودند، جنت یلین، اقتصاددان ۷۴ ساله و مدیرکل سابق بانک مرکزی را به عنوان وزیر دارایی کابینه خود معرفی کرد.

خانم یلین یکی از چند زنی است که جو بایدن برای نخستین‌بار برای پست‌های کلیدی دولتی معرفی کرده است. او روز دوشنبه گذشته هم جن ساکی را به عنوان سخنگوی کاخ سفید برگزید و تمامی اعضای ارشد تیم مطبوعاتی و روابط عمومی کاخ سفید را هم از میان زنان انتخاب کرد.

تیم انتقالی آقای بایدن می‌گوید او بنا دارد با این انتصاب‌ها سدهای تاریخی برابر حضور زنان در سمت‌های عالی دولتی را بشکند. دفتر رئیس‌جمهور منتخب علت انتخاب خانم یلین را چنین بیان کرده است که او با هدف «بیرون آوردن کشور از وضعیت رو به رکود اقتصاد و بازسازی بهتر آن» به دولت جدید خواهد پیوست.



که در صورت تایید سنای، برای نخستین بار یک تیم اقتصادی کاخ‌سفید را به یک اقتصاددان زن خواهد سپرد. داک دوسی، فرماندار آریزونا که هم حزبی دونالد ترامپ است روز دوشنبه هم‌زمان با تایید نتایج انتخابات در این ایالت گفت: ما در آریزونا بلدیم که چه گونه انتخابات را خوب برگزار کنیم... اینجا آمریکا است و هیچ رای‌دهنده‌ای را

فرماندار جمهوری‌خواه آریزونا با تایید نتایج انتخابات در این ایالت، پیروزی جو بایدن در آریزونا را رسماً اعلام کرده است. در همین حال، آقای بایدن که قرار شده است از روز دوشنبه ۳۰ نوامبر، به طور رسمی از گزارش‌های مجرمانه روانه ویژه رئیس‌جمهور برخوردار شود، جنت یلین را به عنوان وزیر دارایی کابینه خود معرفی کرده است. انتخابی

دفتر و کالت

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



سوزی دیوید



فرد دیوید

- دادخواهی از دادگاههای استرالیا
- امور مهاجرت
- خانواده و طلاق
- تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

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

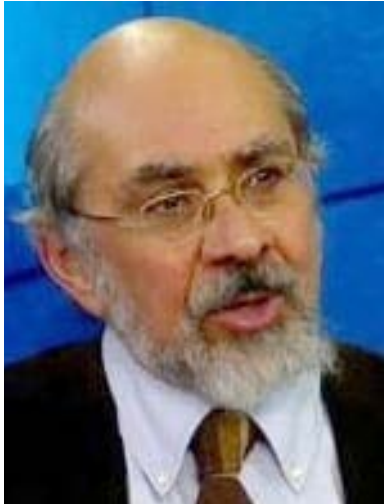
DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield





[[ایران]، در زمانی که کاگ.ب. وجود نداشت، به در استخدام آن بودن «اعتراف» کرد. او این را می‌دانست اما بازجویانش نمی‌دانستند. کیانوری و دیگران اذعان کردند که جدی‌ترین اقدام «خیانت» آنها عدم مطالعه درست و جدی تاریخ ایران بوده است. اگر عدم مطالعه تاریخ نشانه «خیانت» باشد، بسیاری کسان باید به این جرم مقصر شناخته شوند. در این صورت، مورخان در نهایت به قاضی، دادستان، بازجو، و حتی جلا د بدل می‌شوند. بسیاری از «اعترافات» بر از کلی گویی و خالی از نمونه‌های مشخص بودند. این نشان می‌دهد که چرا تقریباً تمام رهبران حزب توده [ایران]، که بعداً توسط تقشیش عقاید محکوم به مرگ شدند، به‌خاطر انتاع از خواندن نماز، نفی ماوراءالطبیعه و زندگی پس از مرگ و معاد نیز مقصر شناخته شدند.

خاطرات عمومی یک بار دیگر ثابت می‌کند که اعترافات عمومی به‌طور قابل ملاحظه‌ای از طریق فشارهای جسمی وحشیانه، شکنجه روانی (تهدید صدمه جسمی به اقوام نزدیک) و گهگاه از طریق معامله کسب شده‌اند. زندانیان به‌ندرت موضوع واقعی خود را تغییر می‌دهند یا داوطلبانه دست به «اعتراف واقعی» می‌زنند. این در همه دنیا همین‌طور است.

۱۰ مهر: آخرین سؤال ما قدری شخصی است: آن‌طور که در مقدمه کتاب خاطرات رفیق عمومی آمده است «انجمن تاریخ شفاهی چپ ایران» که گفت‌وگوی با رفیق عمومی را انجام داده است، متشکل از اولین نسل از جوانان چپ پس از سرکوب حزب توده ایران است، که با پس از یورش جمهوری اسلامی به حزب به‌دینا آمده‌اند. در آن اوان کودکی بیش نبوده‌اند. آنها کتاب خاطرات رفیق عمومی را که حاصل گفت‌وگوی آنهاست، به شما به‌عنوان کسی که «تاریخ حزب و جنبش» را برای «نسل» آنها «حفظ کرد»، تقدیم کرده‌اند. در این مورد چه احساسی دارید و ارزیابی شما از این قدرانی چیست؟

یرواند آبراهامیان: من از این تقدیم احساس افتخار و شگفتی می‌کنم: متخرم زیرا من احترام زیادی برای عمومی، و دیگر کسانی که سال‌ها و حتی همه زندگی خود را برای ایده‌های سیاسی خود فدا کردند، قائلم. شگفت‌زده از این که خوانندگان جوان، تاریخ را نه‌تنها جالب بلکه برای شناخت دنیای امروز و معاصر نیز ارزشمند می‌دانند. برای تغییر جهان ابتدا باید آن را درک کنیم.

منتشر شده است؟ در برابر بی‌طرفی ارتش، آیا آیت‌الله خمینی متعهد شد که کمونیست‌ها را میدان ندهد و سرکوب نماید؟ آیا ارتشبد فردوست هماهنگ‌کننده دستگاه‌های اطلاعاتی رژیم شاه و رابط با عمده‌ترین سازمانهای جاسوسی غرب و ادارات سوم و هشتم ساواک در همین چارچوب حفظ شدند؟»

یرواند آبراهامیان: در مورد به‌اصطلاح معاملات مخفیانه پنهانی ایالات متحده با خمینی در پاریس داستان‌های زیادی ساخته شده است. سالیوان، سفیر آمریکا در تهران، توصیه کرد که ایالات متحده باید با خمینی ارتباط برقرار کند بدین امید که هنگام عزیمت شاه، انتقال قدرت انتقال به‌نرمی صورت گیرد. اما این توصیه در واشنگتن توسط کارتر و برژینسکی، با حمایت زاهدی، در نقطه خفه شد. واشنگتن به همان اندازه دیگران در مه گرفتار بود. انتظار می‌رفت اپرشن بختیار را حفظ و تقویت کند. خمینی به‌اندازه کافی زیرک بود که گهگاه اظهاراتی ضدکمونیستی را به‌عنوان نشانه‌هایی برای واشنگتن مبنی بر اینکه طرفدار شوروی نخواهد بود و ایالات متحده نیازی به حمایت فعال از شاه ندارد، مطرح می‌کرد. اما در حقیقت، تا پایان سال ۱۹۷۸ ایالات متحده نمی‌توانست هیچ کاری برای شاه بکند. اسناد دیپلماتیک آمریکا و انگلیس نشان می‌دهد که این دو قدرت نسبت به آنچه در خیابان‌های ایران اتفاق می‌افتاد کاملاً در تاریکی بودند. من مطمئن هستم که اسناد شوروی پس از باز شدن همین را در مورد کرملین نیز نشان خواهد داد.

۱۰ مهر: رفیق عمومی در خاطرات خود خیلی گزرا از استفاده از داروهای روان‌گردانی در زندان صحبت می‌کند. اما ما به یاد داریم که پس از پخش «اعترافات تلویزیونی» رفقای رهبری حزب، آنجلا دیویس، معروف‌ترین زندانی سیاسی آمریکا و عضو رهبری وقت حزب کمونیست آمریکا، همراه با دو پزشک متخصص عضو آن حزب طی سخنرانی‌هایی در شهرهای مختلف، با اشاره به صحنه‌های مکرر ویدیوهای پخش شده در تلویزیون جمهوری اسلامی، علایم آشکار استفاده از این داروها را روی رقبای ما به طور مستند نشان دادند و حتی نام هر دارو را در هر مورد ذکر کردند. شما کتابی درباره زندان و شکنجه در زندان‌های جمهوری اسلامی دارید. با خواندن جلد سوم «صبر تلخ» چه نکات جدیدی در رابطه با آنچه در زندان‌های جمهوری اسلامی گذشت، به‌نظران می‌رسد؟

یرواند آبراهامیان: وقتی فعالان کهنه‌کار «اعترافات» پوچی می‌کنند، طبیعتاً این با بینندگان در بیرون است که نتیجه بگیرند آیا از روش‌های خارق‌العاده مانند داروهای مخفی استفاده شده است یا خیر. بینندگان باید با دقت به آنچه در واقع گفته شده گوش دهند. یکی از رهبران حزب توده

مقطع انقلاب تا سرکوب حزب توده ایران، هیچ عامل دیگری وجود داشت که حزب به‌خاطر آن می‌بایست سیاست «اتحاد و انتقاد» خود را با «خط ضدکمپریالیستی و مردمی امام» تغییر دهد و در موضع اپوزیسیون قرار گیرد؟

یرواند آبراهامیان: به‌نظر من خیر.

۱۰ مهر: پس از سرکوب حزب توده ایران، بسیاری از جمله بخشی از اعضا و علاقه‌مندان سابق و کنونی حزب توده ایران، این موضوع را مطرح می‌کنند که مشی سیاسی مورد نظر زنده‌یاد ایرج اسکندری «اتحاد با بورژوازی ملی» می‌بایست توسط حزب توده ایران پس از پیروزی انقلاب بهمن در پیش گرفته می‌شد. به‌نظر شما آیا نیروهای سیاسی بورژوازی ملی ایران در مقطع بهمن ۱۳۵۷، عملاً دارای چنان ظرفیتی بودند که به اتحاد سیاسی با نیروهای چپ و حزب توده ایران اقدام کنند؟

یرواند آبراهامیان: موضع ایرج اسکندری منطق آشکاری داشت. منتفع حزب توده [ایران] در حمایت از «بورژوازی ملی» به رهبری جبهه ملی و نهضت آزادی بود هرچه باشد حزب توده [ایران] مانند این سازمان‌های ملی‌گرا از وارثان انقلاب مشروطه بود. همه آنها مخالف خودکامگی شاه بودند. با این حال، مشکل اصلی موضع اسکندری این بود که دقیقاً همین نمایندگان بورژوازی ملی از همان ابتدا تسلیم خمینی شده بودند و خط مستقلی نداشتند که حزب توده [ایران] بخواهد از آن در مقابل خمینی دفاع کند. حزب توده [ایران] از دیدگاه مواضع ضدامپریالیستی خود، و همچنین اصول پایایی سیاست اقتصادی، هیچ فصل مشترکی با بورژوازی ملی نداشت که بتواند در مقابل خمینی در کنار آن قرار گیرد.

۱۰ مهر: رفیق عمومی در کتاب «صبر تلخ» اینجا و آنجا به برخی اشتباهات حزب در این روند چهار ساله اشاره می‌کند و یکی از این اشتباهات را محکوم نکردن قاطعانه سرکوب سازمان مجاهدین خلق می‌داند. نظر شما در این باره چیست؟

یرواند آبراهامیان: مجاهدین پس از انقلاب به یک اسلحه غیرقابل کنترل خطرناک بدل شد که تنها توسط چند نفر هدایت می‌شد. بدون مشورت با دیگران تصمیمات عمده‌ای گرفت، و خطرناک‌تر از همه، به آنچه «مقاومت مسلحانه» توصیف کرد تروورا، بمب‌گذاری‌ها و درگیری‌های خیابانی روی آورد. هیچ حزب مسئولی نمی‌خواست به نزدیکی حزب می‌بایست بکند این بود که پیش از اعلام شدن مجاهدین به یک فرقه مذهبی این احتیاط را تأیید کرد.

۱۰ مهر: چه اسناد تازه‌ای درباره توافق غرب با آیت‌الله خمینی، در زمان اقامت او در فرانسه،

مخالفت حزب با سیاست‌های حاکم نبود. هدف حزب از همان ابتدا تأثیرگذاری بر سیاست‌های دولت در جهت حفظ و گسترش دستاوردهای انقلاب، ایجاد و گسترش پیوند حزب با توده‌های زحمت‌کش، به‌ویژه کارگران، و سازمان‌دهی آنها، و تأثیرگذاری بر افکار عمومی در سطح جامعه بود.

همان‌طور که رفیق عمومی در خاطرات خود بارها و بارها تأکید کرده است، پیشبرد این سیاست مستلزم حفظ علنیت حزب و تضمین ادامه فعالیت آن در سطح جامعه و در حاکمیت جمهوری اسلامی، که منافع گوناگون و در بسیاری موارد متضادی با یکدیگر داشتند، سیاستی اتخاذ کند که این نیروها را گرد هم نگهدارد و از بروز شکاف، به ویژه در میان جناح‌های اسلامی، جلوگیری کند. این سیاست، که او زیر شعار «وحدت کلمه» به‌پیش برد، تابعی از تعادل نسبی این نیروها بود. در ابتدای انقلاب، به علل مختلف، از جمله جنگ عراق، نیروهای راست قدرت گرفتند. او انقلاب را مدیون تجار دانست. به‌عبارت دیگر، ما در اینجا با یک روند تدریجی چرخش به‌راست ولی فقیه، و به‌تبع آن کل حاکمیت جمهوری اسلامی، روبرو هستیم که مورد برندااشند، چون می‌دانستند هرکس با نظر شد با توجه به این روند تدریجی، به‌نظر شما از چه مقطع تاریخی حزب توده ایران می‌بایست مشی سیاسی خود را مبنی بر «اتحاد و انتقاد» با «خط ضد امپریالیستی و مردمی امام» تغییر دهد؟

یرواند آبراهامیان: رژیم محدودیت‌های شدیدی را روی میزان تحرک هر حزبی که در جهت سازمان‌دهی افکار عمومی و گروه‌ها عمل می‌کرد اعمال نمود. در نتیجه، فعالیت‌های حزب توده [ایران] از همان ابتدا محدود و کنترل شد. بعید بود که رژیم به حزب اجازه دهد در سازماندهی اتحادیه‌ها، روزهای اول ماه مه یا حتی فعالیت‌های اجتماعی قدرت بیشتری پیدا کند.

فکر می‌کنم عمومی به این مسأله اشاره کرده است که رهبری حزب حدس می‌زد که عده‌ای در حاکمیت با این موضع حزب توده [ایران] در مورد ادامه جنگ موافق باشند. اما این افراد گامی در این مورد برنداشتند، چون می‌دانستند هرکس با نظر ولی فقیه مخالفت کند از نظام رانده خواهد شد. وقتی خمینی حمایت قاطع خود را از ادامه جنگ اعلام کرد، دیگر کسی نمی‌بایست از این تصمیم انتقاد کند.

مسأله این بود که حزب با این مخالفت اورتویه خمینی را زیر سؤال برد. در مورد مخالفت‌های دیگر حزب، مثلاً قانون کار، خمینی هیچ موضع مشخصی اعلام نکرده بود و مخالف و موافق در مجلس روی آن بحث می‌کردند. اما مخالفت با ادامه جنگ، هنگامی که خمینی موضع خود را اعلام کرده بود، به‌معنای مخالفت با ولایت فقیه بود.

۱۰ مهر: پس آیا مخالفت علنی حزب با ادامه جنگ، که به قیمت قربانی کردن علنیت و جان بسیاری از اعضای رهبری آن تمام شد، یک اشتباه تاکتیکی بود؟

یرواند آبراهامیان: نه. به‌هیچ‌وجه. به‌نظر من آنچه حزب می‌بایست بکند این بود که پیش از اعلام این موضع، رهبری خود را از ایران خارج کند. در این مورد شاید خوشبینی هم قدری نقش داشته است.

۱۰ مهر: آیا به‌نظر شما در دوران چهارساله از

یرواند آبراهامیان: نه، نه. در آن مقطع ایده ولایت فقیه برای رژیم چنان اهمیت داشت که هرگونه مخالفت آشکار با آن حزب را در مقابل انقلاب قرار می‌داد.

۱۰ مهر: دید ما نسبت به نقش آیت‌الله خمینی به‌عنوان ولی فقیه این بوده است که او همواره تلاش می‌کرد با توجه به تعادل نیروها در سطح جامعه و در حاکمیت جمهوری اسلامی، که منافع گوناگون و در بسیاری موارد متضادی با یکدیگر داشتند، سیاستی اتخاذ کند که این نیروها را گرد هم نگهدارد و از بروز شکاف، به ویژه در میان جناح‌های اسلامی، جلوگیری کند. این سیاست، که او زیر شعار «وحدت کلمه» به‌پیش برد، تابعی از تعادل نسبی این نیروها بود. در ابتدای انقلاب، به علل مختلف، از جمله جنگ عراق، نیروهای راست قدرت بالا را داشتند، آیت‌الله خمینی کارگران را «ستون فقرات انقلاب» نامید و «دست ینه‌بسته دهقانان» را «سند مالکیت» آنان بر زمین اعلام کرد. اما به مرور زمان که به علل مختلف، از جمله جنگ عراق، نیروهای راست قدرت گرفتند، او انقلاب را مدیون تجار دانست. به‌عبارت دیگر، ما در اینجا با یک روند تدریجی چرخش به‌راست ولی فقیه، و به‌تبع آن کل حاکمیت جمهوری اسلامی، روبرو هستیم که مورد برندااشند، چون می‌دانستند هرکس با نظر شد با توجه به این روند تدریجی، به‌نظر شما از چه مقطع تاریخی حزب توده ایران می‌بایست مشی سیاسی خود را مبنی بر «اتحاد و انتقاد» با «خط ضد امپریالیستی و مردمی امام» تغییر دهد؟

یرواند آبراهامیان: در این تردید نیست که در این روند، پوپولیسم خمینی از پوپولیسم چپ به درازمدت‌تر این روند محتاط کند. این ایدئولوژی حاکم، یعنی ایده ولایت فقیه، با برنامه‌های پیشرویی که به پیش برده می‌شد انطباق نداشت. من مطمئنم که کسانی در رهبری حزب از همان ابتدا نسبت به گرایش حاکم محتاط‌تر برخورد می‌کردند. اما در آن زمان، اغتشاش سیاسی ناشی از سقوط رژیم گذشته و دیگر مسایلی که در آن زمان در دستور کار قرار گرفته بود مانند شالوده‌ریزی و رانداندازی مجدد اقتصاد کشور، جلوگیری از خطر یک کودتای دیگر از سوی سازمان سیا و دیگر مسایل از این نوع فکر همه را به‌خود مشغول کرده بود و آن را از پرداختن به مسایل درازمدت‌تر باز می‌داشت.

۱۰ مهر: اما حزب موضع خود را از همان ابتدا در مورد خطرهای ناشی از کنجاندن اصل ولایت فقیه در قانون اساسی اعلام کرد و آن را تنها به‌طور مشروط برای شخص آیت‌الله خمینی، که خواهی نخواهی رهبر انقلاب بود پذیرفت. واقعیت هم این بود که نپذیرفتن قانون اساسی به‌خاطر وجود این اصل در آن زمان تنها به‌معنای روبرویی حزب با کل روند انقلاب و رهبری آن می‌بود. آیا به‌نظر شما حزب در آن مقطع می‌بایست چنین کاری بکند؟

۱۰ مهر: اما مخالفت با ادامه جنگ اولین

قبل از انقلاب، واقعاً از جناح راست افراطی بودند و غیرمذهبی‌ها را «انسان» نمی‌دانستند. در حقیقت، دوست من فرد هالیدی، که با برخی از آنها مصاحبه کرد، نتیجه گرفت که آنها به فاشیسم نزدیک‌ترند. این عنصر راست افراطی بعداً به‌طور قابل توجهی نفوذ را افزایش داد، اما این امر در سال‌های اول از انقلاب قابل پیش‌بینی نبود. بسیاری انتظار داشتند که اسلام‌گرایانی مانند طالقانی و پیروان شریعتی مسیر انقلاب را تعیین کنند. بدیهی است که این امیدی کاذب بود.

۱۰ مهر: به‌نظر شما سیاست حزب توده ایران در سال‌های ۱۳۵۷-۶۱ در دفاع از «خط ضدامپریالیستی و مردمی امام» ناشی از خوش‌بینی نسبت به شخص آیت‌الله خمینی بود یا پایه در تقابل تاریخی داشت؟

یرواند آبراهامیان: می‌توان گفت که این حمایت حزب توده [ایران] به‌معنای حمایت از شخص خمینی و کاریزمای او نبود. این حمایت مبتنی بر سیاست‌های اعلام و اجرا شده در دوران اولیه بعد از انقلاب، مانند برنامه‌های اقتصادی از نوع ملی کردن صنایع، نظام بانکی، بازرگانی خارجی، و همچنین برنامه‌های اجتماعی از نوع گسترش تأمین اجتماعی، به‌ویژه توسعه اقتصادی روستاها، و غیره، بود. طبیعتاً این سیاست‌ها نشانه این بود که دولت از همان ابتدا یک برنامه پیشرو و ضدامپریالیستی را دنبال می‌کند.

اما در پشت این برنامه‌ها، هسته مرکزی ایدئولوژی پوپولیستی خمینیسم، یعنی ایده ولایت فقیه، هم وجود داشت که می‌بایست حزب را نسبت به آینده درازمدت‌تر این روند محتاط کند. این ایدئولوژی حاکم، یعنی ایده ولایت فقیه، با برنامه‌های پیشرویی که به پیش برده می‌شد انطباق نداشت. من مطمئنم که کسانی در رهبری حزب از همان ابتدا نسبت به گرایش حاکم محتاط‌تر برخورد می‌کردند. اما در آن زمان، اغتشاش سیاسی ناشی از سقوط رژیم گذشته و دیگر مسایلی که در آن زمان در دستور کار قرار گرفته بود مانند شالوده‌ریزی و رانداندازی مجدد اقتصاد کشور، جلوگیری از خطر یک کودتای دیگر از سوی سازمان سیا و دیگر مسایل از این نوع فکر همه را به‌خود مشغول کرده بود و آن را از پرداختن به مسایل درازمدت‌تر باز می‌داشت.

۱۰ مهر: آنچه در خاطرات رفیق عمومی درباره آیت‌الله خمینی خواندید، با دیدگاه شما در کتاب «خمینیسم» نسبت به رهبر انقلاب بهمن ۱۳۵۷ چه تفاوت‌هایی دارد؟ با توجه به آنچه در دوران حیات آیت‌الله خمینی پس از انقلاب گذشت، آیا ارزیابی شما از خمینی و ماهیت خمینیسم تغییر کرده است؟ یا تغییر سیاست‌های آیت‌الله خمینی را ناشی از عوامل دیگری می‌دانید؟

یرواند آبراهامیان: خمینی نوع پوپولیسم خود را توسعه داد و مانند اکثر پوپولیست‌ها طیف وسیعی از ایده‌ها را از چپ تا راست افراطی به‌کار گرفت. در اوج انقلاب، او بر مفاهیم چپ – امپریالیسم، حتی سرمایه‌داری، نابرابری طبقاتی، عدالت اجتماعی و اصلاحات بنیادی اقتصادی – تأکید کرد. اما، همان‌طور که خاطرات زندان عمومی گواهی می‌دهد، عناصری در جنبش خمینی، حتی

۱۰ مهر: شما به‌عنوان فعال‌ترین و معتبرترین مورخ تاریخ معاصر ایران، چه نظری درباره کتاب خاطرات رفیق عمومی از دیدگاه یک مورخ دارید. در صحبت کوتاهی با ما اظهار داشتید که کتاب برای شما آموزنده بوده است. لطفاً توضیح دهید چه مسایل تازه‌ای برای شما در این کتاب مطرح شده است؟

یرواند آبراهامیان: خاطرات عمدتاً توسط نخبگان حاکم – روسای جمهور، پادشاهان، نخست‌وزیران، وزراء و ژنرال‌ها، مقامات دولتی، سفرا، بزرگان تجارت و غیره نوشته می‌شود. یادآوری خاطرات اعضای جامعه گسترده‌تر و بزرگتر به‌ندرت انجام می‌گیرد. این مصاحبه‌های جدید با محمدعلی عمویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا او بیش از هفت دهه (۳۷ سال در دو رژیم) را در زندان گذرانده است. همین امر باعث شد که او همراه با مرحوم ماندلا یکی از طولانی‌ترین زندانیان سیاسی در جهان باشد.

خاطرات عمومی نه‌تنها در مورد زندگی در زندان در دوران شاه و رژیم پس از آن، بلکه در مورد حزب توده [ایران] در دوران کودتای ۱۹۵۳ و انقلاب ۱۹۷۹ بسیار ارزشمند است. اگرچه مصاحبه‌ها لزوماً بر روی این موضوعات متمرکز نیستند، اما آنها بسیاری از اسطوره‌ها و روایت‌های متعارف را از بین می‌برد – مفاهیمی مانند این که حزب توده [ایران] مصدق را تضعیف کرد، یا سازمان نظامی حزب توده [ایران] می‌توانست از کودتا جلوگیری کند. برای هر مورخ ایران مدرن، این خاطرات معدن طلایی از اطلاعات برای کنار زدن مه پلمیک‌ها، تحریف‌ها و تصورات غلط بیشتر آنها عمدی، و برخی غیر عمدی است. باید به عمومی و مصاحبه‌کنندگان به‌خاطر در اختیار گذاشتن چنین گزارش ارزشمندی از زبان یک شاهد عینی تبریک گفت.

۱۰ مهر: آنچه در خاطرات رفیق عمومی درباره آیت‌الله خمینی خواندید، با دیدگاه شما در کتاب «خمینیسم» نسبت به رهبر انقلاب بهمن ۱۳۵۷ چه تفاوت‌هایی دارد؟ با توجه به آنچه در دوران حیات آیت‌الله خمینی پس از انقلاب گذشت، آیا ارزیابی شما از خمینی و ماهیت خمینیسم تغییر کرده است؟ یا تغییر سیاست‌های آیت‌الله خمینی را ناشی از عوامل دیگری می‌دانید؟

یرواند آبراهامیان: خمینی نوع پوپولیسم خود را توسعه داد و مانند اکثر پوپولیست‌ها طیف وسیعی از ایده‌ها را از چپ تا راست افراطی به‌کار گرفت. در اوج انقلاب، او بر مفاهیم چپ – امپریالیسم، حتی سرمایه‌داری، نابرابری طبقاتی، عدالت اجتماعی و اصلاحات بنیادی اقتصادی – تأکید کرد. اما، همان‌طور که خاطرات زندان عمومی گواهی می‌دهد، عناصری در جنبش خمینی، حتی

AUST ARIA PTY LTD

FOOD IMPORTS



بیسکویت فرخنده

با چهار طعم متفاوت

در کلیه فروشگاههای مواد غذایی

پخش از Aust Aria

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com



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

سرکه معجونی برای لاغری



کرمک به تنظیم قند خون

برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خوردن سرکه سفید پس از هر وعده غذایی که حاوی کربوهیدرات است، به شکل قابل توجهی از میزان قند خون کاسته و حساسیت انسولین را به شدت افزایش می‌دهد. براساس تحقیقات انجام‌شده سرکه سفید می‌تواند میزان قند خون را تنظیم کرده و نقش مهمی را در مدیریت میزان قند خون ایفا کند. با این وجود سرکه قند خون بالا را درمان نمی‌کند، اما می‌تواند به هضم کربوهیدرات‌های موجود در بدن به شکل بهتر کمک کند.

ابزاری برای حفظ سلامت مواد غذایی

سرکه می‌تواند به کمک اسید استیک خود، به حفظ سلامت خوراکی‌ها و جلوگیری از فساد آن کمک کند؛ زیرا باکتری‌های مضر نمی‌توانند در محیط‌های اسیدیته باقی بمانند همچنین افزودن سرکه به آب در شست‌وشوی سبزیجات و میوه‌ها و تمیز کردن آن‌ها بسیار تاثیرگذار است. می‌توان با اضافه کردن یک قاشق سرکه به یک لیتر آب و خیساندن سبزی‌ها و میوه‌ها در آن به مدت پنج دقیقه تمیزی آن‌ها را تضمین کنیم.

حفاظت از روده‌ها

سرکه یکی از قدیمی‌ترین محصولات مخمر است و ترکیبات مفید به ویژه آنتی اکسیدان‌هایی که در هنگام تخمیر آزاد می‌شوند کافی است تا سرکه یک ماده مغذی مناسب برای روده به شمار رود.

هشدارهایی در مورد استفاده از سرکه

علی‌رغم آنکه سرکه فواید بسیاری دارد، اما باید هنگام استفاده از آن به چند نکته بسیار مهم توجه داشت: به گونه‌ای که استفاده مداوم از آن ممکن است باعث از بین رفتن مینای دندان شما شود.

همچنین افرادی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، نباید به طور منظم از سرکه استفاده کنند. علاوه براین اگر از اختلالات گوارشی مانند زخم، رفلاکس و ورم معده رنج می‌برید، باید از خوردن سرکه پرهیز کنید حتی اگر از مشکل خاصی رنج نمی‌برید، هرگز سرکه را خالی نخورید، بلکه دست‌کم آن را با مقداری آب مخلوط کرده و سپس میل کنید.

مقایله با تومورها

یک پژوهش دیگر روی موش‌ها نشان داد که سرکه می‌تواند بر تومورها تاثیر بگذارد. دو گروه از موش‌ها که از طریق واکسن به سرطان مبتلا شده بودند، مورد آزمایش قرار گرفتند و مشخص شد که این گروه از موش‌ها که از آب مخلوط به سرکه استفاده کرده بودند، نسبت به گروه دیگر سلول‌های سرطانی بسیار کمتری دارند. براین اساس دانشمندان معتقدند سرکه به تجزیه فیبرهای موجود در روده از طریق اسیدهای چرب سالم کمک می‌کند.

این ماده غذایی که جایگاه ویژه‌ای در یک رژیم غذایی سالم دارد، یکی از مهم‌ترین منابع درمانی از دوران گذشته به حساب می‌آید. سرکه به سبب و عسل گرفته تا گلابی و مریم گلی، از گیاه چای ترش گرفته تا گیاه رزماری، انواع متعددی از دهها نوع سرکه موجود در جهان هستند که در این مطلب برخی از فواید این خوراکی را برمی‌شمریم.

تنظیم وزن و چاقی

می‌توانید با اضافه کردن یک قاشق بزرگ سرکه به سالاد و رژیم غذایی خود یا مخلوط کردن این مقدار سرکه با آب و استفاده از آن وزن خود را کاهش دهید، اما نباید فقط خوردن یک قاشق سرکه در روز نهایت تلاش شما برای کاهش وزن باشد. براساس تحقیقات انجام‌شده، افزودن یک قاشق سرکه به وعده‌های غذایی به مدت سه ماه می‌تواند به میزان ۴/۷ دهم واحد از شاخص توده بدنی شما بکاهد.

درمان سرفه‌های بی‌وقفه

ما دانی که معروف‌ترین شخصیت‌ها در تاریخ پزشکی مانند بقراط که پدر پزشکی به شمار می‌رود، از سرکه برای درمان عفونت‌ها و زخم‌های عمیق در قرن چهارم میلادی استفاده می‌کرده است.

علی‌رغم اینکه اکنون مشخص شده سرکه در برابر انواع باکتری‌ها فعال عمل نمی‌کند، اما قرار دهید. این کار طعم خاصی به خیارشور شما می‌دهد. برای این‌که هوا داخل دبه وارد نشود بهتر است از نایلون استفاده کنید. اول نایلون تمیزی را روی دبه بگذارید بعد در آن روی نایلون بیندیزد تا هوا وارد دبه یا شیشه نشود. حدود یک هفته زمان می‌برد تا خیارشورها به سر زمانه که استفاده می‌کنید حتما بعد از استفاده درون یخچال قرار دهید. برای این‌که خیارشور شما رنگ روشنی داشته باشد پشت پنجره بگذارید تا نور بخورد. زمانی که آب به جوش آمد دما را کنترل کنید. باید در حدی باشد تا دستان نسوزد در حد ولرم باشد. برای تردی خیارشورتان می‌توانید از هویج و زاج سفید درون خیارشور به مقدار کمی استفاده کنید.

بریزید. این کار خیارشورتان را تردتر می‌کند. یا می‌توانید سه تکه هویج، کرفس داخل دبه قرار دهید تا خوشمزه‌تر شود.

۱- سمی کنید سیرتان بیشتر از حد نباشد. اگر برگ‌مو دم دست داشتید می‌توانید داخل دبه قرار دهید. این کار طعم خاصی به خیارشور شما می‌دهد. برای این‌که هوا داخل دبه وارد نشود بهتر است از نایلون استفاده کنید. اول نایلون تمیزی را روی دبه بگذارید بعد در آن روی نایلون بیندیزد تا هوا وارد دبه یا شیشه نشود. حدود یک هفته زمان می‌برد تا خیارشورها به سر زمانه که استفاده می‌کنید حتما بعد از استفاده درون یخچال قرار دهید. برای این‌که خیارشور شما رنگ روشنی داشته باشد پشت پنجره بگذارید تا نور بخورد. زمانی که آب به جوش آمد دما را کنترل کنید. باید در حدی باشد تا دستان نسوزد در حد ولرم باشد. برای تردی خیارشورتان می‌توانید از هویج و زاج سفید درون خیارشور به مقدار کمی استفاده کنید.

معمولا دلیل چین و چروک‌ها سن بالا شناخته می‌شود، اما وقتی در ۲۸ سالگی روی صورت خود چین و چروک دارید مقصرش شما و غذاهایی است که می‌خورید.

دین اولین خطوط چین و چروک روی صورت پیش از ۵۰ سالگی برای هر خانم و یا آقای می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. معمولا دلیل چین و چروک‌ها سن بالا شناخته می‌شود، اما وقتی در ۲۸ سالگی روی صورت خود چین و چروک دارید مقصرش شما و غذاهایی است که می‌خورید. دو عامل اصلی وجود دارد که روند پیری پوست

تغذیه و سلامت

طرز تهیه تیرامیسو معروف‌ترین دسر ایتالیایی



بماند بهتر است به طوری که مزه مواد با هم ترکیب شوند.

نکات مهم در تهیه تیرامیسو

۱- اگر از رینگ یا قالب کمربندی استفاده کردید، کناره‌های قالب رو به کمک یک چاقوی تیز جدا کنید و بعد رینگ یا کمربند قالب را باز کنید. ۲- اگر از قالب معمولی استفاده کردید، به کمک سفون تیرامیسو را از داخل قالب خارج کنید و بعد به‌آرامی سفون را از کناره‌های تیرامیسو جدا کنید. ۳- پنبه‌ای که در تهیه این دسر به کار می‌برید، باید از نوع خامه‌ای و بدون نمک باشد. ۴- در میان انواع پنیر، بهترین انتخاب پنیر ماسکارپونه است و استفاده از پنیرهای خامه‌ای معمولی که طعم شوری دارند طعم تیرامیسو را خراب می‌کند. ۵- بهترین قهوه برای تهیه این دسر، قهوه اسپرسو است که باید کاملا تلخ و سیاه باشد. ۶- اگر می‌خواهید کل دسر یکجا سرو شود، بهتر

۳. در کاسه بزرگ دیگری، ۴ زرده تخم مرغ با قند را تا زمانی که بافت قومی به دست بیاید، بزنید. ۴. به‌تدریج پنیر ماسکارپونه را اضافه کنید و به‌آرامی آن را تا زمان یکنواخت شدن هم بزنید. ۵. سفیده تخم مرغ را اولین قدم به آن اضافه کنید و با کفگیر هم بزنید. ۶. یک لایه از بیسکویت لیدی فینگر را در کف ظرف مستطیل شکل بچینید و آنها را با قهوه خیس کنید. ۷. روی بیسکویت را یک لایه کرم ماسکارپونه بپوشانید و نیمی از شکلات رنده شده را روی آن بریزید. ۸. سپس یک لایه دیگر از بیسکویت لیدی فینگر را اضافه کنید، آنها را با قهوه خیس کنید و یک لایه دیگر از کرم ماسکارپونه را به شکلات رنده‌شده اضافه کنید. ۹. در آخر، روی آن پودر کاکائو بریزید و بگذارید سه ساعت در یخچال بماند. البته اگر یک شب

اگر به دنبال یک دسر اصیل ایتالیایی بسیار خوشمزه می‌گردید، بهتر است زودتر دست‌به‌کار شوید و تیرامیسو درست کنید.

مواد لازم برای تهیه تیرامیسو

تخم مرغ: ۴ عدد
شکر: نصف فنجان
قهوه: سه چهارم فنجان
پودر کاکائو: به مقدار کم
پنیر ماسکارپونه: ۴ پیمانه
شکلات تیره رنده‌شده: ۲ فنجان
بیسکویت لیدی فینگر: یک بسته بزرگ

طرز تهیه و دستور پخت تیرامیسو

۱. ۱۸۰ میلی‌لیتر قهوه درست کنید و بگذارید سرد شود. ۲. سفیده تخم مرغ را بزنبند تا پف کند و کنار بگذارید.

طرز تهیه خیارشور خانگی



مقدار سرکه کمتر باشد خیارشورهای شما طعم ترشی کمتری خواهند داشت و تردتر خواهند شد. اغلب خیارشورهای تجاری از نوع دوم هستند.

ادویه ترشی: نصف قاشق غذاخوری نمک دریایی؛ ۲ قاشق غذاخوری فلفل سبز تند؛ ۲ عدد

ادویه ترشی: نصف قاشق غذاخوری نمک دریایی؛ ۲ قاشق غذاخوری فلفل سبز تند؛ ۲ عدد

طرز تهیه خیارشور

۱- ابتدا ظرف شیشه‌ای را انتخاب کنید. سیر را پاک کنید، بشوید و کنار بگذارید. ۲- سبزیجات را هم همین طور شسته و اجازه دهید آب آنها کاملا گرفته شود. سپس خیارهایی را که از قبل شسته بودید خشک کنید و در شیشه مرتب بچینید لایه‌ای خیارها سیر و شوید و ترخون قرار دهید. در حین کار ظرف را چندین بار به زمین بکوبید تا فضا‌های خالی بین خیارها گرفته شود و مقدار بیشتری خیار در ظرف جایی بگردد حتما از این روش استفاده کنید. ۳- پیش از اضافه کردن سرکه سفید و نمک برای این‌که نمک و سرکه زودتر حل شود بهتر است کمی در ماکروفر گذاشته (حدوداً یک دقیقه)، تا نمک در سرکه حل شود. بعد از سرد شدن سرکه آن را روی خیارشورها بریزید. توجه کنید اگر مقدار سرکه بیشتر شود خیارشورهای شما نرم‌تر و طعم ترش‌تری خواهند گرفت. اگر

این خیارشور را حدود ۳ ماه می‌توانید در یخچال نگهداری کنید. در آخر آب جوشیده سرد شده را روی خیارها بریزید و یک حبه قند را روی آن بیندازید و سر ظرف را محکم ببندید و حدود ۲۴ ساعت بگذارید بماند. نکته مهم: بعد از باز کردن سر ظرف باید خیارشورها را در یخچال نگهداری کنید، رعایت این موضوع هم از کپک زدن خیارشور جلوگیری می‌کند و هم مدت خیلی بیشتری می‌توانید آنها را نگهداری کنید. علاوه بر این مراقب باشید به‌هیچ عنوان دست چرب، قاشق چرب یا هر شیء چرب دیگری وارد محلول خیارشور نشود. در اکثر موارد عدم رعایت این نکته موجب کپک‌زدن خیارشور می‌شود. نکات کلیدی در تهیه خیارشور برای این‌که خیار شما ترد و خوشمزه شود می‌توانید چند دانه نخود داخل شیشه خیارشورتان

روش درست کردن خیارشور بستگی به سلیقه شما دارد. در این مطلب به صورت سنتی روش درست کردن خیارشور را به شما آموزش می‌دهیم تا بتوانید در منزل به‌راحتی درست کنید. این روش بسیار آسان و راحت است. خیارشور یکی از خوشمزه‌های دورچین غذاهاست که به روش‌های مختلف تهیه می‌شود. روش درست کردن آن بستگی به سلیقه شما دارد. خیارشور به دو روش سنتی و صنعتی تهیه می‌شود. ما در اینجا به صورت سنتی روش درست کردن خیار شور را به شما آموزش می‌دهیم تا بتوانید در منزل به‌راحتی درست کنید. این روش بسیار آسان و راحت است.

مواد لازم
خیار تازه قلمی: ۲ کیلو
ترخون: ۳ یا ۴ ساقه
شوید خرد شده به اندازه نصف استکان
سیر: یک پوئه
آب جوشیده سرد شده به اندازه لازم
سرکه سفید یا سیب: یک فنجان

طرز تهیه سوپی برای قوی کردن سیستم ایمنی

از کمی تفت دادن پودر زنجبیل را به مواد اضافه می‌کنیم. ۲. آب مرغ و یا عصاره مرغ حل‌شده در آب را به مواد اضافه می‌کنیم و در ظرف را می‌گذاریم تا کمی با بخار آب مواد سوپ نرم شوند. بعد از اینکه مواد کمی نرم‌تر شدند به وسیله یک مخلوط‌کن سوپ را به صورت پوره درمی‌آوریم و داخل ظرف مورد نظر سرو می‌کنیم.

سیب‌زمینی خردشده: ۱ عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه و دستور پخت:

۱. ابتدا پیاز، سیب‌زمینی و هویج‌های خردشده را داخل ظرفی که روغن زیتون را در آن کمی حرارت داده‌ایم می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم. سبزی‌های ساتوری‌شده را اضافه می‌کنیم و بعد

مواد لازم:
هویج: ۴ عدد
پودر زنجبیل: ۱ قاشق چایخوری
جعفری و پیازچه ساتوری‌شده به همراه ساقه: ۲ فنجان
پیاز خردشده: ۱ عدد
روغن زیتون یا روغن کنجد: ۲ قاشق غذاخوری
آب مرغ و یا عصاره مرغ: به میزان لازم

برای تقویت سیستم ایمنی بدن‌تان در این فصل و در شرایط کرونا سوپ هویج و زنجبیل را به شما پیشنهاد می‌کنیم که در ادامه با نحوه پخت آن آشنا می‌شوید.

سوپ هویج و زنجبیل یک پیشنهاد برای افرادی است که دچار سرماخوردگی در فصل پاییز شده‌اند و به دنبال یک غذای گرم و سویی هستند.

خوردن این غذاها زود پیرتان می‌کند

را ما را تسریع می‌بخشد: یک قرار گرفتن در معرض نور خورشید و دو رژیم غذایی با بالا رفتن سن این اتفاق می‌افتد، اما مقصر صد در صد چین و چروک صورت نیست بلکه با استفاده از ضدآفتاب و رعایت رژیم غذایی کلی می‌توانید به چگونگی محافظت و بهبودی بدن و پوست خود کمک کنید.

توجه به رژیم غذایی و رعایت آن به نظر کار ساده‌ای می‌رسد، اما کمک می‌کند تا متوجه شوید که چگونه برخی غذاها می‌توانند بر روی پوست شما تاثیر بگذارند. اما به یاد داشته باشید، هر فرد منحصر به فرد

است و همه از داشتن این رژیم غذایی به طور یکسان و کامل بهره نخواهند برد. سیب‌زمینی سرخ شده نان سفید شکر سفید مارگارین گوشت‌های فرآوری شده لبنیات نوشابه قهوه پخت و پز در حرارت زیاد عدم مصرف فروکتوز

این‌جاب

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

2021

Join Our Media and get

THE BEST PROMOTIONS

FOR YOUR BUSINESS

0418 660 399

To find out more please contact us

Business Directory

Nearby

Doctors Directory

Nearby Doctors

Contact us



چگونه واکسن دانشگاه آکسفورد چنین سریع ساخته شد؟



پروژه‌ای نیست ولی دانشمندان تا مطمئن نشوند استاندارد واکسن آزمایشی بحد کافی بالاست، نمی‌توانند آن را به کسی تزریق کنند. آنها باید مطمئن می‌شدند واکسن در هیچ‌یک از مراحل تولید به ویروس یا میکروبی آلوده نمی‌شود. این کار در گذشته بسیار زمان‌بر بود و «اگر قبلاً به این فکر نکرده بودیم که چگونه این زمان را کوتاه کنیم، شاید در ماه مارس واکسن را داشتیم ولی کارآزمایی را تا ژوئن نمی‌توانستیم شروع کنیم».

در عوض، زمانی که آزمایش‌های حیوانی نشان داد واکسن بی‌خطر است، پژوهشگران از ۲۳ آوریل کارآزمایی‌های انسانی را شروع کردند.

کارآزمایی‌های پایایی واکسن آکسفورد از تمام مراحل که معمولاً یک واکسن باید بگذرد گذشته است. روال کارآزمایی‌های بالینی چنین است: کمی امتحان می‌شود

مرحله دوم: آزمایش واکسن در جمعیتی بزرگتر برای بررسی بی‌خطر بودن و همچنین توان واکسن برای برانگیختن واکنش ایمنی مطلوب

مرحله سوم: کارآزمایی وسیع و آزمایش واکسن در هزاران نفر برای اثبات موثر بودن آن در ایجاد مصونیت

واکسن آکسفورد همه مراحل را طی کرده و کارآزمایی مرحله سوم شامل ۳۰ هزار داوطلب بوده است، از این رو پژوهشگران آکسفورد به اندازه دیگر سازندگان واکسن کرونا اطلاعات کافی در اختیار دارند.

چیزی که فرق کرده این است که بین این مراحل سال‌ها فاصله نبوده است. دکتر مارک تاشنر که در کارآزمایی‌های واکسن در کمبریج شرکت داشته می‌گوید اینکه کارآزمایی واکسن ده سال طول می‌شد گمراه‌کننده است: «اکثر اوقات هیچ کاری انجام نمی‌شود».

او به بی‌بی‌سی گفت روال کار این است: درخواست بودجه، رد شدن درخواست، مذاکره با مجدد، گرفتن تأییدیه برای آزمایش، مذاکره با تولیدکنندگان و تلاش برای جذب داوطلبان بیشتر.

رفتن از هر مرحله به مرحله دیگر ممکن است سال‌ها طول بکشد «نه به این دلیل که برای اثبات بی‌خطر بودن واکسن ضروری است بلکه در نیای واقعی کار اینگونه پیش می‌رود». اما در ساختن این واکسن ایمنی فزاینده سرعت نشده است، فشارهای علمی بی‌سابقه برای تحقق کارآزمایی‌ها، داوطلبان زیادی که آماده شرکت بودند و فراهم بودن پول، بسیاری از موانع معمول را بر سر راه برداشت.

این البته به این معنی نیست که در آینده هیچ مشکلی بوجود نخواهد آمد ، تحقیقات پزشکی نمی‌توانند چنین تضمینی بدهند. معمولاً عوارض جانبی واکسن هنگام تزریق یا چند ماه بعد بوجود می‌آیند. بعد از واکسینه کردن میلیون‌ها نفر نیز ممکن است عوارض نادر دیده شوند که برای همه واکسن‌ها این اتفاق افتاده است.

مرحله بعد هم سریع خواهد بود

روند گرفتن مجوز برای تولید و استفاده از واکسن هم بسیار سریع‌تر شده است. بریتانیا اکنون حدود چهار میلیون در واکسن آماده دارد. دانشگاه آکسفورد در مشارکت با شرکت بزرگ دارویی استرازا، تولید واکسن را مدت‌ها قبل از مشخص شدن نتایج نتایج اولیه آغاز کرده بود. در آن زمان این قمار بود اما در لحظه حساس ارزشش دخیل بود.

نهادهای ناظر هم که معمولاً تا روشن شدن نتیجه کارآزمایی‌ها صبر می‌کنند این بار از ابتدا سازمان نظارت بر محصولات پزشکی و بهداشتی در بریتانیا برای اطمینان از رعایت استانداردهای تولید، کارایی و بی‌خطر بودن واکسن برنامه «بازرسی مستمر» را راه‌اندازی کرده که

یعنی تصمیم برای استفاده از واکسن سرعت گرفته خواهد شد. واکسن آکسفورد هم مانند واکسن‌های مدرنا و فایزر سرعت وارد دنیایی شد که به آن نیاز داشت.

پروفیسور گیلبرت می‌گوید: «ما برای بیماری ایکس برنامه‌ریزی می‌کردیم و منتظر آن بودیم و من فکر کردم شاید این همان بیماری باشد». در آن موقع این پژوهشگران نمی‌دانستند کارشان چقدر مهم خواهد شد. قصد اولیه این ارزیابی این بود که چقدر سریع می‌توانند واکسن بسازند و اینکه قابلیت فناوری ChAdOx۱ را به نمایش بگذارند. پروفیسور گیلبرت می‌گوید: «من فکر کردم این شاید فقط یک پروژه گذرا باشد، ما واکسن را می‌سازیم اما ویروس خودش محو می‌شود. اما اینطور نشد».

اقبال خوش گفتنش عجیب و شاید حتی بی‌ملاحظگی به نظر برسد اما اینکه همه‌گیری جهانی را یک نوع ویروس کرونا ایجاد کرد خود نوعی خوش‌شانسی است.

دو ویروس از خانواده کرونا در ۲۰ سال گذشته پورتین شاخکی کلیدی است که ویروس کرونا می‌تواند از انسان منتقل شده بودند؛ ویروس کرونا سارس در سال ۲۰۰۲ و ویروس کرونا مرس (سندروم تنفسی خاورمیانه) در سال ۲۰۱۲. به عبارت دیگر دانشمندان با این ویروس و عملکردش آشنا بودند و چشم‌اسفندیارش یعنی پورتین شاخکی را می‌شناختند.

پروفیسور اندرو پولارد از پژوهشگران آکسفورد می‌گوید: «ما خیلی از کار جلو بودیم».

پورتین شاخکی کلیدی است که ویروس با آن قفل سلول‌های بدن را باز می‌کند و واردشان می‌شود. اگر واکسنی به سیستم ایمنی یاد بدهد به این پورتین شاخکی حمله کند، پژوهشگران می‌فهمند که به موفقیت نزدیک شده‌اند.

از حیوان به انسان منتقل شده بودند؛ ویروس قلمبه‌ار ایولا که واکنش به آن بسیار کند بود، جان ۱۱ هزار نفر را گرفت. پروفیسور سارا گیلبرت طرح و معمار اصلی واکسن آکسفورد به من گفت: «دنیا باید بهتر عمل می‌کرد».

این سبب شد که برنامه آمادگی برای همه‌گیری بعدی که عامل بیماری‌زای نورپوهر تدوین شود. در لیست تهدیدهای شناخته‌شده‌ای که می‌توانستند شیوع جهانی پیدا کنند، یک بیماری ایکس "هم گنجانده شد، بیماری‌ای واگیر که کسی آن را نمی‌شناسد اما دنیا را غافلگیر می‌کند.

موسسه جنر در دانشگاه آکسفورد که این واکسن را ساخته، نامش را از ادوارد جنر گرفته است. اولین دشمن ناشناخته فرضی یک استراتژی طراحی کرد. پروفیسور گیلبرت می‌گوید: "ما داریم برنامه‌ریزی می‌کردیم که چگونه بتوانیم سرعت و در کمترین زمان ممکن واکسن بسازیم، ما این برنامه را تمام نکرده بودیم ولی پیشرفت خوبی کرده بودیم"

محور اساسی یک فناوری جدید قسمت اصلی برنامه آنها یک روش انقلابی در ساخت واکسن بود که به «تصنوب کن اجرا کن» معروف است. روشی که دو ویژگی مهم برای مقابله با عوامل بیماری‌زای ناشناخته را دارد، سرعت و انعطاف‌پذیری. در واکسن‌های مرسوم، از جمله در تقریباً تمام واکسن‌هایی که در بچگی زده‌ایم، از عامل بیماری‌زای کشته یا ضعیف‌شده یا بخشی از آن استفاده می‌شود ولی ساخت واکسن با این روش طول می‌کشد.

به جای آن، محققان آکسفورد ChAdOx۱ را ساختند که مخفف «ننوپروپوس شامپانزه آکسفورد یک» است. آنها در واقع ویروس سرماخوردگی معمولی شامپانزه را اساس واکسن هر بیماری عفونی دیگری قرار دادند.

پژوهشگران آکسفورد قبل از کرونا، به ۳۳۰ نفر واکسن‌های مبتنی بر ChAdOx۱ را برای بیماری‌های مختلف زده بودند، از آنفلوآنزا گرفته تا زیکا و سرطان پروسات و بیماری حارهای چیکونگونا.

ژن‌های این ویروس سرماخوردگی شامپانه دستکاری شده‌اند به همین دلیل در انسان ایجاد بیماری نمی‌کند. این ویروس دستکاری شده، قابلیت دستکاری مجدد دارد تا تبدیل به چیزی شود که قرار است سیستم ایمنی با آن برای مقابله با یک بیماری عفونی تربیت شود، همان چیزی که به آن یادگن یا آنتی‌ژن می‌گویند.

ChAdOx۱ در واقع یک مرسوله پیشرفته میکروسکوپی است و دانشمندان فقط باید بسته‌بندی‌اش را عوض کنند.

زمانی که بیشتر دنیا پس از شب سال نو مشغول استراحت بود، پروفیسور سارا گیلبرت متوجه گزارش‌های نگران‌کننده‌ای شد درباره که «عفونت ریوی ویروسی» در شهر ووهان چین، دانشمندان در عرض دو هفته این ویروس را شناسایی و توانش را در ایجاد همه‌گیری بررسی کردند.

با اینکه ده سال کار در ده ماه انجام شده اما در طراحی، آزمایش و تولید واکسن کرونای دانشگاه آکسفورد از هیچ چیز فروگذار نشده است. این دو جمله شاید نقیض هم به نظر برسند اما نتایج اولیه حاکی از کارایی قابل توجه این واکسن بوده است. با این حال بعضی هنوز به بی‌خطر بودن این واکسن به دیده تردید نگاه می‌کنند. این داستان واقعی ساخت این واکسن است؛ داستان بخت خوش و برجستگی علمی، ماجرای شیوع بیماری مهلک ایولا و ابریزش بینی شامپانزه‌ها و پژوهشگرانی که پولی در بانک نداشتند اما بعد هواپیمای درست اجاره می‌کردند و داستان واکسنی که ایقدر سریع ساخته شد.

کار کی آغاز شد؟ بزرگ‌ترین تصور غلط این است که ساخت واکسن کرونا پس از همه‌گیری آن آغاز شده است.

بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶ شیوع وسیع و فاجعه‌بار ایولا که واکنش به آن بسیار کند بود، جان ۱۱ هزار نفر را گرفت. پروفیسور سارا گیلبرت طرح و معمار اصلی واکسن آکسفورد به من گفت: «دنیا باید بهتر عمل می‌کرد».

این سبب شد که برنامه آمادگی برای همه‌گیری بعدی که عامل بیماری‌زای نورپوهر تدوین شود. در لیست تهدیدهای شناخته‌شده‌ای که می‌توانستند شیوع جهانی پیدا کنند، یک بیماری ایکس "هم گنجانده شد، بیماری‌ای واگیر که کسی آن را نمی‌شناسد اما دنیا را غافلگیر می‌کند.

موسسه جنر در دانشگاه آکسفورد که این واکسن را ساخته، نامش را از ادوارد جنر گرفته است. اولین دشمن ناشناخته فرضی یک استراتژی طراحی کرد. پروفیسور گیلبرت می‌گوید: "ما داریم برنامه‌ریزی می‌کردیم که چگونه بتوانیم سرعت و در کمترین زمان ممکن واکسن بسازیم، ما این برنامه را تمام نکرده بودیم ولی پیشرفت خوبی کرده بودیم"

محور اساسی یک فناوری جدید قسمت اصلی برنامه آنها یک روش انقلابی در ساخت واکسن بود که به «تصنوب کن اجرا کن» معروف است. روشی که دو ویژگی مهم برای مقابله با عوامل بیماری‌زای ناشناخته را دارد، سرعت و انعطاف‌پذیری. در واکسن‌های مرسوم، از جمله در تقریباً تمام واکسن‌هایی که در بچگی زده‌ایم، از عامل بیماری‌زای کشته یا ضعیف‌شده یا بخشی از آن استفاده می‌شود ولی ساخت واکسن با این روش طول می‌کشد.

به جای آن، محققان آکسفورد ChAdOx۱ را ساختند که مخفف «ننوپروپوس شامپانزه آکسفورد یک» است. آنها در واقع ویروس سرماخوردگی معمولی شامپانزه را اساس واکسن هر بیماری عفونی دیگری قرار دادند.

پژوهشگران آکسفورد قبل از کرونا، به ۳۳۰ نفر واکسن‌های مبتنی بر ChAdOx۱ را برای بیماری‌های مختلف زده بودند، از آنفلوآنزا گرفته تا زیکا و سرطان پروسات و بیماری حارهای چیکونگونا.

ژن‌های این ویروس سرماخوردگی شامپانه دستکاری شده‌اند به همین دلیل در انسان ایجاد بیماری نمی‌کند. این ویروس دستکاری شده، قابلیت دستکاری مجدد دارد تا تبدیل به چیزی شود که قرار است سیستم ایمنی با آن برای مقابله با یک بیماری عفونی تربیت شود، همان چیزی که به آن یادگن یا آنتی‌ژن می‌گویند.

ChAdOx۱ در واقع یک مرسوله پیشرفته میکروسکوپی است و دانشمندان فقط باید بسته‌بندی‌اش را عوض کنند.

زمانی که بیشتر دنیا پس از شب سال نو مشغول استراحت بود، پروفیسور سارا گیلبرت متوجه گزارش‌های نگران‌کننده‌ای شد درباره که «عفونت ریوی ویروسی» در شهر ووهان چین، دانشمندان در عرض دو هفته این ویروس را شناسایی و توانش را در ایجاد همه‌گیری بررسی کردند.

چربی همیشه کلسترول نیست دیگر چربی خونتان را فراموش نکنید!



کاهش دهد. مطالعات نشان می‌دهند حتی یک ورزش سبک بعد از غذا می‌تواند تری گلیسیرید خیلی از کارشناسان حوزه سلامت توصیه می‌کنند افرادی که تری گلیسیرید بالا دارند، تابع رژیم غذایی مدیترانه‌ای باشند و این توصیه پشوتانه‌ای علمی نیز دارد. مطالعاتی در سال ۲۰۱۷ دریافت که پایبند ماندن به رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند تری گلیسیرید را در افراد کم کنید؛ اما شدت تمرین و تحرکتان باید کم باشد تا دچار بدھضمی نشوید.

حتی اگر بعد از هر وعده غذا ورزش نمی‌کنید، حتماً بیشتر روزهای هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید تا تری گلیسیرید خونتان در سطح بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه مغزی را نیز کاهش می‌دهد. رژیم مدیترانه‌ای یکی از سالم‌ترین انواع رژیم غذایی در دنیاست که بر مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات کامل و مغزها و دانه‌ها و البته ماهی تأکید دارد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیه به مصرف گوشت قرمز، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و غذاهای زیاد فراوری شده نمی‌کند. چربی که در رژیم غذایی مدیترانه‌ای حائز اهمیت است، روغن زیتون بکر می‌باشد که سرشار از چربی غیر اشباع و زنجیره بلند امگا ۳ می‌باشد. این نوع اسید چرب به وفور در ماهی‌های چرب مانند ساردین و سالمون وجود دارد.

ورزش نیز اهمیت دارد علاوه بر رژیم غذایی، ورزش نیز عادت دیگری در سبک زندگی است که می‌تواند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورد. به غیر از تغییر رژیم غذایی و کاهش وزن، ورزش، مهم‌ترین عادت در سبک زندگی است که تری گلیسیرید را کاهش می‌دهد. ضمناً ورزش به کنترل وزن‌تان کمک می‌کند. ورزش کردن بعد از صرف غذا نیز ممکن است بتواند تری گلیسیرید را به میزان بیشتری شما دارو تجویز کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، بیماری‌های قلبی و عروقی و تری گلیسیرید

کاهش وزن حتی به اندازه‌ای ۷ درصد از وزن بدن‌تان می‌تواند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورد. شاید این سؤال نیز برایتان مطرح باشد که آیا نوع رژیم غذایی‌تان نیز فاکتوری در کاهش تری گلیسیرید خونتان محسوب می‌شود یا خیر. بهترین رژیم غذایی برای تری گلیسیرید خون چیست؟

هرچند «بهترین» رژیم غذایی برای تری گلیسیرید بالا وجود ندارد اما یک سری عوامل غذایی می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند. یکی از این عوامل این است که غذاهای بسیار فراوری شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا به میزان بسیار محدود مصرف نمایید. این غذاها از جهت ارزش غذایی نیز کم اهمیت‌اند.

هرچند مطالعات در این مورد ضد و نقیض‌اند؛ اما برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف غذاهایی با فروکتوز بالا، که نوعی قند در غذاهای فراوری شده است، و برخی میوه‌ها می‌توانند بیشتر از قند شکر معمولی، تری گلیسیرید خون را بالا ببرند. تولیدکننده‌های صنایع غذایی، خیلی از غذاهای بسیار فراوری شده را با شیره ذرت یا فروکتوز بالا شیرین می‌کنند که کنسنتراته فروکتوز است، حتی برخی از شیرین‌کننده‌های طبیعی نیز دارای مقادیر قابل توجهی فروکتوز هستند.

که می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند، اما سبک زندگی و رژیم غذایی نیز می‌تواند در کاهش تری گلیسیرید نقش داشته باشد. یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی که می‌توانید برای کاهش تری گلیسیرید خونتان بردارید این است که وزن کم کنید.

کاهش وزن حتی به اندازه‌ای ۷ درصد از وزن بدن‌تان می‌تواند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورد. شاید این سؤال نیز برایتان مطرح باشد که آیا نوع رژیم غذایی‌تان نیز فاکتوری در کاهش تری گلیسیرید خونتان محسوب می‌شود یا خیر. بهترین رژیم غذایی برای تری گلیسیرید خون چیست؟

هرچند «بهترین» رژیم غذایی برای تری گلیسیرید بالا وجود ندارد اما یک سری عوامل غذایی می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند. یکی از این عوامل این است که غذاهای بسیار فراوری شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا به میزان بسیار محدود مصرف نمایید. این غذاها از جهت ارزش غذایی نیز کم اهمیت‌اند.

هرچند مطالعات در این مورد ضد و نقیض‌اند؛ اما برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف غذاهایی با فروکتوز بالا، که نوعی قند در غذاهای فراوری شده است، و برخی میوه‌ها می‌توانند بیشتر از قند شکر معمولی، تری گلیسیرید خون را بالا ببرند. تولیدکننده‌های صنایع غذایی، خیلی از غذاهای بسیار فراوری شده را با شیره ذرت یا فروکتوز بالا شیرین می‌کنند که کنسنتراته فروکتوز است، حتی برخی از شیرین‌کننده‌های طبیعی نیز دارای مقادیر قابل توجهی فروکتوز هستند.

که می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند، اما سبک زندگی و رژیم غذایی نیز می‌تواند در کاهش تری گلیسیرید نقش داشته باشد. یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی که می‌توانید برای کاهش تری گلیسیرید خونتان بردارید این است که وزن کم کنید.

کاهش وزن حتی به اندازه‌ای ۷ درصد از وزن بدن‌تان می‌تواند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورد. شاید این سؤال نیز برایتان مطرح باشد که آیا نوع رژیم غذایی‌تان نیز فاکتوری در کاهش تری گلیسیرید خونتان محسوب می‌شود یا خیر. بهترین رژیم غذایی برای تری گلیسیرید خون چیست؟

هرچند «بهترین» رژیم غذایی برای تری گلیسیرید بالا وجود ندارد اما یک سری عوامل غذایی می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند. یکی از این عوامل این است که غذاهای بسیار فراوری شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا به میزان بسیار محدود مصرف نمایید. این غذاها از جهت ارزش غذایی نیز کم اهمیت‌اند.

هرچند مطالعات در این مورد ضد و نقیض‌اند؛ اما برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف غذاهایی با فروکتوز بالا، که نوعی قند در غذاهای فراوری شده است، و برخی میوه‌ها می‌توانند بیشتر از قند شکر معمولی، تری گلیسیرید خون را بالا ببرند. تولیدکننده‌های صنایع غذایی، خیلی از غذاهای بسیار فراوری شده را با شیره ذرت یا فروکتوز بالا شیرین می‌کنند که کنسنتراته فروکتوز است، حتی برخی از شیرین‌کننده‌های طبیعی نیز دارای مقادیر قابل توجهی فروکتوز هستند.

که می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند، اما سبک زندگی و رژیم غذایی نیز می‌تواند در کاهش تری گلیسیرید نقش داشته باشد. یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی که می‌توانید برای کاهش تری گلیسیرید خونتان بردارید این است که وزن کم کنید.

کاهش وزن حتی به اندازه‌ای ۷ درصد از وزن بدن‌تان می‌تواند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورد. شاید این سؤال نیز برایتان مطرح باشد که آیا نوع رژیم غذایی‌تان نیز فاکتوری در کاهش تری گلیسیرید خونتان محسوب می‌شود یا خیر. بهترین رژیم غذایی برای تری گلیسیرید خون چیست؟

هرچند «بهترین» رژیم غذایی برای تری گلیسیرید بالا وجود ندارد اما یک سری عوامل غذایی می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند. یکی از این عوامل این است که غذاهای بسیار فراوری شده، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید یا به میزان بسیار محدود مصرف نمایید. این غذاها از جهت ارزش غذایی نیز کم اهمیت‌اند.

هرچند مطالعات در این مورد ضد و نقیض‌اند؛ اما برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف غذاهایی با فروکتوز بالا، که نوعی قند در غذاهای فراوری شده است، و برخی میوه‌ها می‌توانند بیشتر از قند شکر معمولی، تری گلیسیرید خون را بالا ببرند. تولیدکننده‌های صنایع غذایی، خیلی از غذاهای بسیار فراوری شده را با شیره ذرت یا فروکتوز بالا شیرین می‌کنند که کنسنتراته فروکتوز است، حتی برخی از شیرین‌کننده‌های طبیعی نیز دارای مقادیر قابل توجهی فروکتوز هستند.

که می‌توانند تری گلیسیرید بالا را پایین بیاورند، اما سبک زندگی و رژیم غذایی نیز می‌تواند در کاهش تری گلیسیرید نقش داشته باشد. یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی که می‌توانید برای کاهش تری گلیسیرید خونتان بردارید این است که وزن کم کنید.

گرچه اهمیت زیادی که به حفظ میزان طبیعی کلسترول خون داده می‌شود، اما نباید چربی دیگر موجود در خون را فراموش کنید. بدن شما وقتی که عضلات‌تان به سوخت بیشتری نیاز دارند، تری گلیسیرید را از ذخایر چربی وارد خونتان می‌کند. تری گلیسیرید دارای عملکردی مفید است؛ اما میزان زیاد آن نیز شاخصی برای ریسک بالای بیماری‌های قلبی و عروقی است.

گلیسیرید خون آن‌قدر مهم است که پزشک شما سطح آن را در خونتان چک می‌کند تا اطلاعات کاملی از وضعیت چربی خونتان به دست آورد؛ اما خیلی از افراد نمی‌دانند سطح تری گلیسیرید خونتان چه اندازه است یا اینکه آیا خارج از حد نرمال است مگر اینکه به طور مرتب جهت چکاپ به پزشک مراجعه کنند. ضمناً شما ممکن است تری گلیسیرید خونتان بالا باشد؛ اما هیچ علامتی نداشته باشید.

سطح نرمال تری گلیسیرید خون، ۱۵۰ mg/dl و با کمتر است. تری گلیسیرید بیشتر از ۲۰۰ mg/dl بالا تلقی می‌شود و تری گلیسیرید در سطحی میان این دو عدد، روی مرز است.

تری گلیسیرید بالا نه تنها ریسک فاکتوری برای بیماری‌های قلبی و عروقی است، بلکه اگر همراه با کلسترول بد (LDL) بالا، کلسترول خوب (HDL) پایین، سبب بالایی دور کمر یا افزایش فشار خون باشد می‌تواند نشان‌دهنده مقاومت به انسولین باشد.

ضمناً تری گلیسیرید بسیار بالا، ریسک پانکراتیت یا التهاب حاد لوزالمعده را که یک بیماری جدی است افزایش می‌دهد.

با وجود اینکه تری گلیسیرید خون برای سلامتی بسیار اهمیت دارد، خیلی از افراد نمی‌دانند که تری گلیسیرید بالا چه ارتباط تنگاتنگی با بیماری‌های قلبی و عروقی دارد. هر چند داروهایی وجود دارد

استرس و ریتم شبانه‌روزی چه تاثیری روی خواب دارند؟



تولیدکننده گابا موجود در هسته سوپراکساماتیک مغز فعالیت هورمون‌های آزادکننده کورتیکوتروپین را که در نهایت چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند، کنترل می‌کنند. دکتر دایسوک اونو از موسسه تحقیقات پزشکی محیطی دانشگاه ناگويا گفت: ما این مسیر مهارکننده در هسته سوپراکساماتیک مغز که نورون‌های تولیدکننده گابا نامیده می‌شوند، نقش مهمی در تنظیم عملکرد نورون‌های آزادکننده کورتیکوتروپین دارند. تحریک هورمون‌های آزادکننده کورتیکوتروپین باعث تحریک نورون‌های اورکسین در هیپوتالاموس جانبی می‌شود و این موضوع باعث افزایش زمان بیداری می‌شود.

دانشمندان نتیجه گرفتند که نورون‌های

دانشمندان "دانشگاه ناگويا" ژاپن با آزمایش بر روی موش‌ها تحقیقاتی را برای تعیین این مسیر انجام دادند. آنها طی این آزمایشات بر روی هورمون‌های آزادکننده کورتیکوتروپین (CRF) واقع در "هسته پاراونتریکولار هیپوتالاموس" متمرکز شدند. مشخص شده که سلول‌های عصبی هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین نقش مهمی در پاسخ به استرس دارند.

آنها بررسی کردند که چگونه خواب و بیداری در موش‌ها هنگامی که هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین فعال هستند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. نتایج نشان داد که سلول‌های عصبی هورمون آزادکننده کورتیکوتروپین فعال، حیوانات را بیدار نگه داشته و آنها را وادار می‌کند که آگاه باشند و با قدرت حرکت کنند. دانشمندان

"ریم شبانه روزی" یک چرخه ۲۴ ساعته در فرآیندهای فیزیولوژیکی موجودات زنده است. این ریتم، الگوی خواب و تغذیه همه حیوانات از جمله انسان را کنترل می‌کند.

به نقل از تک اسپورویست، ساعت شبانه‌روزی مرکزی که در سلول‌های عصبی هسته سوپراکساماتیک مغز (SCN) قرار دارد، چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. در شرایط تهدیدکننده زندگی، سیگنال ریتم شبانه روزی برای بیدار نگه داشتن حیوانات خاموش می‌شود تا حتی در زمان خواب هم بتوانند از خطر فرار کنند.

همه می‌دانند که ساعت شبانه‌روزی و استرس بر خواب تأثیر می‌گذارد اما مشخص نیست که کدام مسیر عصبی برای تنظیم شبانه‌روزی خواب و بیداری مهم است. اخیراً گروهی از

با مراجعه به سایت خبری هفته نامه پارسیان روزانه در جریان رویدادهای خبری قرار بگیرند

هر جمعه میتوانید نسخه جدید الکترونیکی هفته نامه پیک پارسیان را در این سایت بیابید

Read The Persian Herald online www.persianherald.com.au Persian Herald Weekly



رامش خواننده پاپ ایرانی درگذشت



آذر محبی تهرانی که با نام هنری "رامش" شهرت داشت در ۲۴ سالگی درگذشت. او پس از انقلاب، ایران را ترک کرد و در خارج از ایران فعالیت زیادی نداشت و در این مدت فقط یک آلبوم مستقل منتشر کرده است.

آذر محبی در ۲۲ آبان ۱۳۲۵ در تهران متولد شد. اولین ترانه خود را با عنوان "پرستو جان" در ۱۲ فروردین سال ۱۳۴۴ در برنامه گل‌ها (یک شاخه گل) رادیو ایران اجرا کرد.

این ترانه که از سروده‌های لعیت والا بود، با صدای رامش با استقبال رو به رو شد.

رامش همچنین در طول دوران فعالیت‌های هنری خود، ترانه‌های دودلدایی با عارف، منوچهر سخایی، ضیا آتابایی، فریدون فرخزاد و ویگن اجرا کرده و برای فیلم‌های زیادی ترانه خوانده است. از آخرین کارهای رامش، آلبوم دو صدایی با داریوش و فرامرز اصلانی با عنوان "مشتوق همینجاست" که اشعار مولوی است با آهنگسازی فرزین فرهادی به بازار عرضه شد.

ترانه «غریت» هم از آخرین کارهای او بود که خارج از ایران ساخته و در چند کنسرت از جمله در کاباره تهران لس آنجلس اجرا کرد.

او در سال‌های پیش از انقلاب در ایران بیش از ۶۰۰ ترانه خوانده است و با آهنگسازان مطرحی چون عماد رام، عطاالله خرم، بابک افشار، پرویز مقصدی، ناصر چشم آذر، فرید زلاند و آرمیک و ده‌ها آهنگساز دیگر ایرانی همکاری داشت.

رامش در برنامه‌های مختلف تلویزیونی قبل از انقلاب مانند چشمک، رنگارنگ، میخک نقره‌ای (شوی فریدون فرخزاد) و ... نیز اجرای بسیاری داشت.

آخرین مصاحبه؟

در سال ۲۰۱۵ رامش در گفتگویی با مجله «جوانان لس آنجلس» به مطالب مختلفی از جمله سفرش به بریتانیا بعد از انقلاب و ازدواج در محددلی بهمنی این ترانه را بر اساس داستان ماهی سیاه کوچولو صمد بهرنگی سروده است.

درخشش فیلم بوتاکس در جشنواره تورین

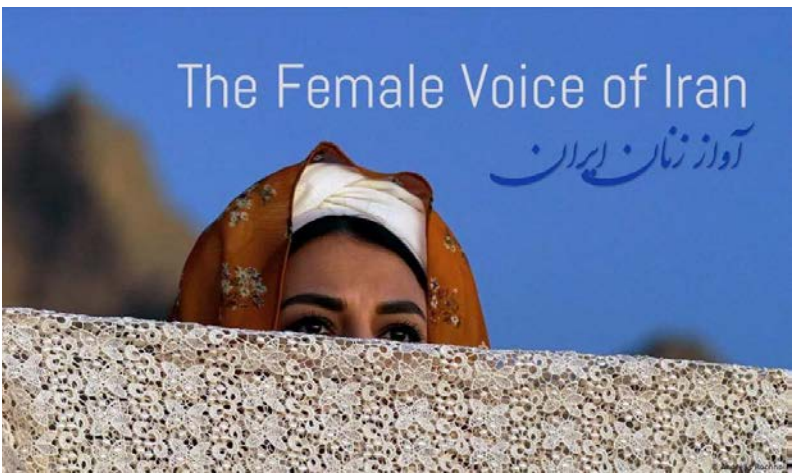


فیلم سینمایی بوتاکس به کارگردانی کاوه مظاهری برنده جازه بهترین فیلم در جشنواره بین المللی فیلم تورین در ایتالیا شده است.

هیات داوران این جشنواره علاوه بر این جایزه، جایزه بهترین فیلم نامه را به کاوه مظاهری و سپینود ناجیان به خاطر نگارش فیلم نامه بوتاکس اعطا کردند.

فیلم بوتاکس نخستین فیلم سینمایی بلند کاوه مظاهری، کارگردان ایرانی است و جشنواره فیلم تورین نخستین حضور آن در یک رقابت بین المللی است. به نوشته خبرگزاری ایرنا، این فیلم داستان دو خواهر به نام‌های اکرم و آذر است که به همه

فیلم مستند "آواز زنان ایران" • می‌خواهم صدایم شنیده شود



فیلم مستند "آواز زنان ایران" به صورت آنلاین اکران شد. این فیلم داستان زندگی شماری از خوانندگان زن ایرانی است که از تجربیات خود در عرصه موسیقی می‌گویند.

«آواز زنان ایران» فیلمی از اندریاس روخول، پلدا یزدانی و سبستین لایتر، یک مستند بلند درباره خوانندگان زن داخل ایران و زندگی روزمره شان و بزرگ ترین رزوه آنهاست: «می‌خواهم صدایم شنیده شود».

ایده اولیه ساخت این فیلم از سوی پلدا یزدانی، نوازنده تار و دانشجوی موسیقی‌شناسی اقوام در آلمان آمده است. او که در سال ۲۰۰۹ دانشجوی رشته موسیقی در ایران بود، موضوع پایان نامه دوره کارشناسی اش را به «آواز زنان ایران» اختصاص داد و با راهنمایی فریبرز رستمی، آهنگساز و پژوهشگر موسیقی با فرهنگ‌های آواری در مناطق مختلف ایران آشنا شد.

با مهاجرت پلدا یزدانی به آلمان برای ادامه تحصیل و آشنایی با اندریاس روخول، مدیر اپرای معاصر برلین، ایده پرداختن بیشتر به موضوع «آواز خواندن زنان در ایران» جان تازه‌ای گرفت و با آغاز سفرها به ایران از سال ۲۰۱۵ آشنایی با زنان خوانندگانی که در طول این سال‌ها خواندن برایشان به صورت قانونی ممنوع اما بخش مهمی از زندگی آنها بود، آغاز شد.

در مستندهای کوتاهی که در این سال‌ها از این خوانندگان زن ساخته شد، آنها از حشاش نسبت به محدودیت‌ها، از آوازشان و سانسوری که همگی در ایران با آن دست به گریبان هستند، می‌گویند.

حضور بیش از ۲۰ خواننده زن شخصیتی به نام «نگار» راوی این مستند است که با نخستین پای صحبت خوانندگان زنی که در فیلم حضور دارند، مخاطبان را با آرزوها و رویاهای این زنان در عرصه موسیقی آشنا می‌کند.

در این مستند ۷۵ دقیقه‌ای بیش از ۲۰ خواننده زن از شهرهای مختلف ایران حضور دارند. مصومه گرگین پور، مینا دریس، جمیله امینیان، ثمین قربانی، میحیا حامدی، هاله سبغی زاده، شادی بهیار، ملیحه مرادی، زهره قلی پور، زیوار شیخ الاسلامی،

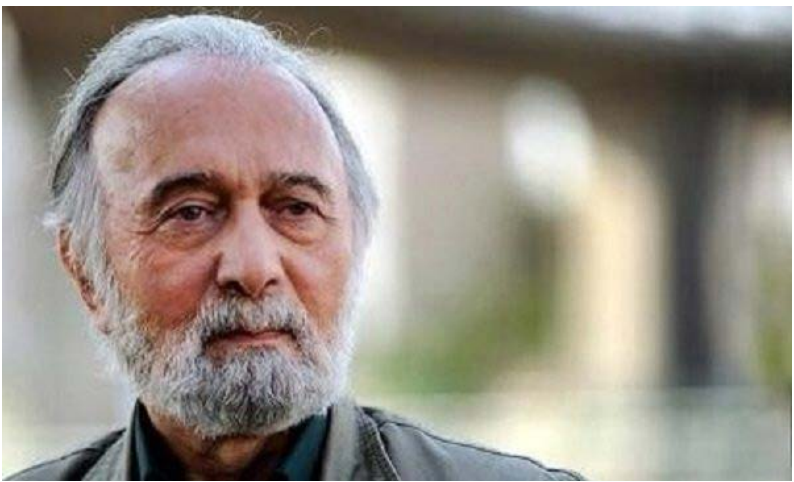
پرویز پورحسینی بازیگر سرشناس سینما و تئاتر ایران در اثر کرونا درگذشت

پرویز پورحسینی، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون در سن ۷۹ سالگی در اثر کرونا درگذشت. او با کارگردانان نامداری چون بهرام بیضایی، علی حاتمی و حمید سمندریان کار کرده بود. از سریال هزارستان و فیلم کمال‌الملک علی حاتمی تا «باشو،غریبه کوچک» بهرام بیضایی و سریال امیرکبیر، پرویز پورحسینی به خوبی به یادها مانده است. او در سال برچادته ۱۳۲۰ در بیستم شهریور

هم‌زمان با اشغال ایران از سوی نیروهای متفقین در جنگ جهانی دوم در تهران به دنیا آمد.

در ۱۲ سالگی پدرش را از دست داد و مجبور به کار در یک صحافی شد اما همین کار اجباری شوق خواندن و عشق به کتاب را در او پروراند.

او در یک مصاحبه با خبرگزاری ایرنا گفته است: «در خانه وقتی همه می‌خواندند، نغمه‌ای را بالای سرم می‌گذاشتم و آثار دانه شده با گلبر می‌خوردیم و کتاب می‌خواندیم و لذت این‌گونه کتاب خواندن آن‌هم در آن سکوت عمیق هنوز برابم شیرین است و آن‌گونه بود که من به ادبیات علاقه‌مند شدم.»



عشق به ادبیات و شوق ماندگاری او را به سوی تئاتر کشاند و در ۱۹ سالگی آموزش بازیگری را در اداره هنرهای دراماتیک آغاز کرد.



تقدیر ویژه کمیسیون یونسکو از ژاله علو



کمیسیون ملی یونسکو در حاشیه برایی اولین دوره از جشنواره فیلم کوتاه «سلفی ۲۰» از ژالو علو تقدیر کرد.

لوح تقدیر و هدیه کمیسیون ملی یونسکو-ایران به پاس یک عمر فعالیت هنری ژاله علو به این بازیگر، گوینده و صدای پیشکسوت از سوی مریم دوستی دبیر جشنواره اهدا شد.

ژاله علو متولد ۱۴ مرداد ۱۳۰۶ در تهران و شاعر، گوینده رادیو، صدایش و بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون است. این هنرمند در آثار متعددی سابقه حضور درخشان داشته و در سال ۸۹ به عنوان چهره ماندگار معرفی شده است.

اولین جشنواره فیلم کوتاه «سلفی ۲۰» با احترام به سلامتی مخاطبان و هنرمندان، آیین اختتامیه خود را که قرار بود ۵ آبان ماه برگزار شود، پیروی تابعیت از تصمیمات ستاد مقابله با کرونا لنو و به زمان دیگری موکول کرد.

تولد ۷۹ سالگی راوی بامزی و شمسی خانم



روز ۱۰ آذر سالروز تولد شمسی فضل‌اللهی است؛ همان هنرمندی که با دیوایز کارتون «بامزی» برای بسیاری از ما خاطره‌ساز است. همچنانکه بزرگ‌ترهایمان او را در فیلم تحسین شده «شیر سنگی» به یاد دارند.

این بازیگر و دوبلور در سخنان کوتاهی اشاره می‌کند به شانس‌های زندگی‌اش ؛ محله کودکی و تجربه‌های مادری‌اش و تاکید می‌کند که تنها ثمرای است که بر جای می‌گذریم.

موزه سینما هم‌زمان با سالروز تولد این هنرمند، ویدیوی کوتاهی درباره زندگی او منتشر کرده است. این ویدیو سال ۱۳۲۹ ضبط شده و زنده‌یاد زاون قوکاسیان این گفتگو را انجام داده است.

شمسی فضل‌اللهی در آغاز یادی می‌کند از محله کودکی و خانواده‌اش: «در یکی از محله‌های قدیمی تهران به دنیا آمدم. سنگنج، بعدها زمانی که من یادم است، در خیابان تازه زندگی می‌کردیم.» او صحبتش را با نمایشاتی‌هایی که در آن دوره تماشا کرده، ادامه می‌دهد: «مثل یک هنرجو، مدرم مرا از مدرسه می‌داشت و گاهی هم بعد از اینکه خدوم به خانه می‌رسیدم، با هم می‌رقصیم».

تئاتر، در سریال‌ها و کارتون‌ها صحبت می‌کنند.»

فضل‌اللهی که بعد از انقلاب فعالیت خود را در سینما با بازی در فیلم «شیر سنگی» ساخته مسعود جعفری جوزانی آغاز کرده است، ادامه می‌دهد: «قرار بود برای فیلمبرداری این فیلم به سفر برویم، گفتیم با اجازه شما بچه‌هایم را می‌آورم چون خیلی طولانی است و نمی‌توانیم آنها را پیش مادرم بگذاریم و بیایم. رقصیم به ده گلدره بین شهرزاد و سمیرم. آنجا در چادرها با بچه‌ها بودیم و من مزاحم خانم راستکار بودم. در واقع ما یک چادر داشتیم و ایشان خیلی لطف کردند و در کنار من و بچه‌ها بودند.»

او از تجربیات گوناگونی می‌گوید که در ادامه یک حرفه رخ می‌دهد: «گر حرفه‌ای را انتخاب کردید و به آن وابستگی دارید، به مناسبت آن در جاهایی پرکنده می‌شوید و تمر این کار به حوزه‌های مختلفی می‌رسد.»

این بازیگر پیشکسوت درباره پذیرش پیشنهادهای همکاری توضیح می‌دهد: «من فقط به کارگردان کار توجه نمی‌کنم بلکه کار را هم می‌بینم. همین حالا هم وقتی نمایشنامه‌ای را برای اجرا در رادیو می‌خوانم اگر خیلی مورد پسندم نباشد، به سرعت بررسی می‌کنم ببینم قابلیت‌هایش چقدر است و این کار برای من چه در دارد؛ چه قابلیتی برای



نُت تازه



شاسی نسل جدید نت با همکاری رنو ساخته شده است. فروش این ماشین با قیمت پایه دو میلیون یَن (حدود ۲۰ هزار دلار) از ماه آینده آغاز می‌شود. نپسان می‌جز نت، شاسی‌بلند کوچک خود به نام "کیکر" را با این قوای محرکه می‌سازد و قصد دارد نسل بعدی مدل قشقایی را هم با ائی-پاور به بازار عرضه کند. نپسان می‌گوید تولید ماشین با موتور الکتریکی را تا پایان سال ۲۰۲۳ به یک میلیون دستگاه در سال خواهد رساند.

می‌کند. نپسان می‌گوید مسافتی که ماشین با هر بار پرکردن باک طی می‌کند شصت درصد از ماشین‌های بنزینی بیشتر است. موتوری که باتری‌ها را شارژ می‌کند طوری طراحی شده که در سرعت پایین خاموش است و صدای موتور سرنشینان را آذیت نمی‌کند. این دومین نسل از قوای محرکه ئی-پاور نپسان است. نسل اول این قوای محرکه در سال ۲۰۱۶ عرضه شد و کمک کرد تا نپسان نت پرفروش‌ترین هیچ‌بک ژاپن شود.

نپسان نسل جدید هیچک "نت" (Note) را با سیستم هیبرید-الکتریکی تولید خواهد کرد. کارخانه ژاپنی می‌گوید این سیستم که نامش "ئی-پاور" (e-POWER) است، بخش کلیدی استراتژی شرکت در چند سال آینده خواهد بود. سیستم ئی-پاور یک موتور الکتریکی دارد که چرخ‌ها را حرکت می‌دهد و یک موتور بنزینی کوچک که باتری‌ها را شارژ می‌کند. به این ترتیب ماشین به شارژر نیاز ندارد و آلودگی بسیار کمتری نسبت به ماشین‌های بنزینی تولید

نسل جدید هوندا سیویک در شبکه گیم‌بازها رونمایی شد



یک نمایشگر ۹ اینچی را در وسط داشبورد نشان می‌دهد. این نمایشگر لمسی است، اما برای کنترل‌هایی که استفاده بیشتر دارند دکمه قرار داده شده است.

نسل اول هوندا سیویک در سال ۱۹۷۳ و همزمان با اولین شوک نفتی در جهان به بازار عرضه شد. کم‌مصرف بودن ماشین در زمانی که بنزین گران بود به محبوبیت سیویک به خصوص در آمریکا کمک زیادی کرد. هوندا اکنون مدل سیویک را در ۱۷۰ کشور می‌فروشد و آمریکا همچنان از

ماشین انتخاب کسانی است که برای اولین بار ماشین می‌خرند. فرم ماشین نسبت به قبل تغییر زیادی نکرده، اما طراحان هوندا در واکنش به انتقادها از نسل پیش، ظاهر سیویک را به سلیقه عمومی نزدیک‌تر کرده‌اند. هوندا همچنین تولید مدل کوپه دو در سیویک را هم به خاطر فروش کم متوقف می‌کند و نسل جدید را تنها در فرم سدان و هیچ‌بک چهار در می‌سازد. از داخل ماشین تنها یک طرح منتشر شده که

هوندا نسل جدید مدل سیویک را هفته گذشته در شبکه اینترنتی علاقه‌مندان به بازی‌های کامپیوتری رونمایی کرد. این مدل جدید که قرار است از سال آینده به بازار عرضه شود، یازدهمین نسل از مدل پرطرفدار سیویک است. هدف از رونمایی ماشین در شبکه اینترنتی توییچ (Twitch)، نمایش آن به جوانان است که بیشترین مشتری سیویک هستند. هوندا می‌گوید یکی از دلایل موفقیت سیویک این است که این

تارا، خودرو جدید ایرانی



شناخته می‌شوند. خودرو کی ۱۲۵ یک خودرو کراس اوور است که شباهت‌های زیادی به نسل قبلی پژو ۲۰۰۸ دارد با این تفاوت که به جای موتور و گیربکس سبک پژو، موتور توربو ساخت ایران خودرو و گیربکس چینی شرکت دانگ اوتومبیل روی آن قرار خواهد گرفت. خودرو کی ۱۲۱ هم خودرویی هاج کی است که شباهت‌هایی به نسل قبلی پژو ۲۰۰۸ دارد. ایران خودرو تا کنون اطلاعات چندانی از این محصول منتشر نکرده است.

شرکت سایپا هم بتازگی خودرو آریا را معرفی کرده است. خودرو آریا کراس‌اوور خودرو شاهین سایپا محسوب می‌شود. پیش از انقلاب ۱۳۵۷ در شرکت پارس خودرو که زیر مجموعه سایپا محسوب می‌شود، خودروهای شرکت امریکن موتور که در آمریکا رامبلر نامیده می‌شدند در ایران با نام‌های آریا و شاهین تولید می‌شدند.

پلت فرم آریا و شاهین جدید در واقع متعلق به نسل قبلی خودرو تویوتا یاریس است و تکنولوژی آن به حدود ۲۰ سال قبل برمی‌گردد. موتور این خودرو هم ارتقا یافته موتور خودرو پراید است.

تحقیق در مورد امنیت خودروهای تسلا در آمریکا



که از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷ ساخته شده‌اند و همین طور خودروهای شاسی بلند مدل ایکس که از سال ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۷ ساخته شده‌اند، تحقیق کند. ظاهراً مشکل یادشده در نمونه‌های جدیدتر این خودروها وجود نداشته است. هنوز مشخص نیست آیا فراخوانی برای بازگرداندن برخی مدل‌های خودروهای تسلا بدین علت صادر می‌شود. برخی خودروهای تسلا در گذشته به علت نقص فنی باتری مشکلاتی را برای مالکان خود ایجاد کرده بودند.

جدیدتری استفاده کرده است. پس از آنکه پژو همکاری مشترک با ایران خودرو را به دلیل خروج آمریکا از برجام ترک کرد، ایران خودرو با داشتن دانش ساخت این پلت فرم، دست طراحی محصولات خود در چارچوب این پلت فرم زد. ایران خودرو گفته است که برای موتور از دو نوع پشرانه استفاده می‌کند. اولین موتور ای سی پنج نام دارد که توسعه یافته موتور تی یو پنج است. ایران خودرو از موتور تی یو پنج در خودرو پژو ۲۰۶ تولیدی در ایران استفاده می‌کند و به دانش ساخت این موتور دست یافته است. به همین دلیل توانست در مرحله بعدی به دانش ساخت موتور ای سی پنج هم دست پیدا کند. این موتور حدود ۱۱۴ اسب بخار قدرت دارد.

موتور دیگری که ایران خودرو قصد دارد، روی این خودرو قرار دهد ای اف هفت توربو است که با یک گیربکس اتوماتیک ساخت چین عرضه خواهد شد. این موتور اتکونه که ایران خودرو گفته است ۱۶۰ اسب بخار قدرت دارد.

بر روی پلت فرم بی اف پژو، ایران خودرو دو خودرو دیگر هم در دست طراحی و ساخت دارد. این خودروها فعلاً با کد کی ۱۲۵ و کی ۱۲۱

شرکت ایران خودرو نام محصول جدید خود را تارا گذاشته است. این خودرو روی یکی از پلت فرم‌های مهم شرکت پژو توسعه پیدا کرده است. بهترین اختراع سال در زمینه تلفن همراه از جمله موضوعات دیگر تازه‌های فناوری است.

تارا از کجا آمده؟

شرکت ایران خودرو روی پلت فرم پژو ۳۰۱ چندین خودرو را در دست طراحی دارد. اولین خودرو یک اتومبیل سواری صندوقدار است که تا پیش از این، کی ۱۳۲ نامیده می‌شد، اما حالا رسانه‌های صنعت اتومبیل در ایران گزارش داده‌اند که شرکت ایران خودرو نام «تارا» را روی آن گذاشته است.

ایران خودرو دانش فنی پلت فرم پژو ۳۰۱ را در طرح مشترک با پژو فرانسه برای محصولات جدید این شرکت به دست آورده است. این پلت فرم بی اف یک نام دارد و روی محصولات پژو ۳۰۱، ۲۰۰۸ و ۲۰۰۸ از آن استفاده شده است.

الته پژو در نسل جدید پژو ۲۰۰۸ و ۲۰۰۸ که در سال گذشته میلادی معرفی شدند از پلت فرم

می‌سازد که قیمت کمتری دارد. محبوبیت این مدل در سال‌های گذشته مخصوصاً در اروپای شرقی بیشتر شده و فروش پاسات را مشکل کرده است. در آمریکا هم تولید پاسات از سال ۲۰۲۲ متوقف خواهد شد و ظرفیت تولید به شاسی‌بلند الکتریکی ID ۴ و مدل اطلس داده خواهد شد.

مشابهی در گروه خودروسازی فولکس‌واگن است. کارخانه اشکودا، عضو دیگر فولکس‌واگن یک مدل سدان به نام "سوپرب" براساس پاسات

خبرگزاری اتوموتیو نیز از قول منابعی در فولکس‌واگن نوشته که از سال ۲۰۲۳ این کارخانه در اروپا فقط تولید مدل استیشن را ادامه می‌دهد. پاسات استیشن هنوز در اروپای شمالی خریدار دارد.

دلیل دیگر این تصمیم رقابت پاسات با مدل مشابهی در گروه خودروسازی فولکس‌واگن است. کارخانه اشکودا، عضو دیگر فولکس‌واگن یک مدل سدان به نام "سوپرب" براساس پاسات

به گزارش رسانه‌ها فولکس‌واگن قصد دارد پاسات، یکی از قدیمی‌ترین و مشهورترین مدل‌هایش را از فهرست محصولاتش حذف کند. پاسات، پرفروش‌ترین سدان متوسط در اروپا و بعد از شاسی‌بلند اطلس، پرفروش‌ترین مدل کارخانه در آمریکا است. اما فروش مدل‌های سدان در جهان رو به کاهش است و فولکس‌واگن ترجیح می‌دهد که سرمایه‌اش را صرف ساخت ماشین‌های الکتریکی و شاسی‌بلند کند.

خودروهای تولید بریتانیا به اتحادیه اروپا صادر می‌شود



بریتانیا و اتحادیه اروپا باید تا اول ژانویه ۲۰۲۱ به توافق برسند. در غیر این صورت خودروسازان ممکن است ناچار شوند بر اساس قوانین سازمان تجارت جهانی برای واردات قطعه و خودرو ده درصد تعرفه بپردازند. پرداخت این تعرفه هزینه ساخت ماشین در بریتانیا را افزایش می‌دهد و رقابت را برای خودروسازان سخت خواهد کرد.

پوند (حدود ۷۴ میلیارد دلار) هزینه خواهد داشت. جرج گیلپی، مدیر انجمن خودروسازان بریتانیا، هفته گذشته در یک نشست اینترنتی گفت: "سرنوشت نامعلوم بعد از برگزیت تا کنون برای ما یک میلیارد پوند هزینه داشته و ۲۸ برابر این سرمایه را هم به خاطر کرونا از دست داده‌ایم. ما توافقی با اتحادیه اروپا می‌خواهیم که با توجه به نیازهای ما باشد."

انجمن خودروسازان بریتانیا از دولت خواسته که هر طور شده تا پایان سال جاری میلادی با اتحادیه اروپا بر سر یک قرارداد تجاری به توافق برسد. پس از خروج بریتانیا از اتحادیه اروپا، دو طرف در حال مذاکره برای رسیدن به توافقی تجاری هستند. خودروسازان می‌گویند که خروج بدون توافق بریتانیا از اتحادیه اروپا برای صنعت خودروی این کشور ۵۵ میلیارد و ۴۰۰ میلیون



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

مجلس نمایندگان افغانستان صلاحیت دو وزیر را رد و به شش وزیر و رئیس امنیت ملی رای اعتماد داد



این نخستین کابینه محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان پس از آغاز دور دوم ریاست جمهوری او است. در نشست دور قبل ده وزیر شامل نثار احمد خاوری، نامزد وزارت مخابرات و فناوری اطلاعات، بشیر احمد ته‌تیج، نامزد وزارت کار و امور اجتماعی، محمد قاسم حلیمی، نامزد وزیر ارشاد، حج و اوقاف، اسدالله خالد، نامزد وزارت دفاع ملی، فضل احمد معنوی، نامزد وزارت عدلیه/ دادگستری، عباس بصیر، نامزد وزارت آموزش عالی، عبدالهادی ارغندیوال، نامزد وزیر مالیه/اداری و مسعود اندرابی وزیر داخله/ کشور از مجلس نمایندگان رای تایید گرفتند.

رای اعتماد وزرا در نشست روز دوشنبه گذشته مجلس نمایندگان ۲۴۴ نماینده حضور داشتند و نامزد وزیری که ۱۲۳ رای تایید را می‌گرفت، رسماً به عنوان وزیر معرفی می‌شد. محمد هارون چخانسوری، نامزد وزارت معدن و پترولیوم (نفت) با گرفتن ۱۵۴ رای تایید، ۷۴ رای رد و ۱۶ رای سفید به عنوان وزیر این وزارت معرفی شد. انوالالحق احدی، با گرفتن ۱۸۹ رای تایید، ۱۹ رای رد، ۲۹ رای باطل و ۷ رای سفید به عنوان وزیر زراعت، مالدار و آبیاری تایید شد. نورالرحمن اخلاقی نیز با گرفتن ۱۶۵ رای تایید، ۲۰ رای رد و ۱۹ رای سفید به عنوان وزیر امور مهاجرین معرفی شد. قدرت الله ذکی نیز با گرفتن ۱۶۵ رای تایید، ۲۸ رای رد، ۲۸ رای باطل و ۱۲ رای سفید به عنوان

مجلس نمایندگان افغانستان در نشست امروز خود به شش نامزد وزیر کابینه و رئیس امنیت ملی افغانستان رای تایید داد. این وزیران در روزهای گذشته برنامه‌های خود را برای نمایندگان مجلس تشریح کرده بودند. در این نشست نمایندگان به محمد طاهر زهیر، نامزد وزیر اطلاعات و فرهنگ و حسین صافی، نامزد وزیر امور زنان رای تایید ندادند. در هفته گذشته نیز مجلس نمایندگان به ده وزیر کابینه محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان رای اعتماد داد که بعد از تنش میان حکومت و مجلس افغانستان روند دادن رای اعتماد به اعضای کابینه برای چند روزی متوقف شد. قزار است بقیه اعضای کابینه در روزهای آینده برنامه‌های خود را به مجلس ارایه دهند و سپس در مورد رای اعتماد به آنها رای‌گیری انجام شود.

مجلس نمایندگان افغانستان در نشست امروز خود به شش نامزد وزیر کابینه و رئیس امنیت ملی افغانستان رای تایید داد. این وزیران در روزهای گذشته برنامه‌های خود را برای نمایندگان مجلس تشریح کرده بودند. در این نشست نمایندگان به محمد طاهر زهیر، نامزد وزیر اطلاعات و فرهنگ و حسین صافی، نامزد وزیر امور زنان رای تایید ندادند. در هفته گذشته نیز مجلس نمایندگان به ده وزیر کابینه محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان رای اعتماد داد که بعد از تنش میان حکومت و مجلس افغانستان روند دادن رای اعتماد به اعضای کابینه برای چند روزی متوقف شد. قزار است بقیه اعضای کابینه در روزهای آینده برنامه‌های خود را به مجلس ارایه دهند و سپس در مورد رای اعتماد به آنها رای‌گیری انجام شود.

دولت افغانستان گزارش نیویورک تایمز مبنی بر توقف روند صلح از سوی اشرف غنی را بی‌اساس خواند



صدیق صدیقی، سخنگوی رئیس‌جمهور غنی در اعلامیه‌ای که منتشر کرده گفته است: "رئیس‌جمهور اشرف غنی همواره تلاش‌هایی را در راستای تحرک بخشیدن به گفتگوهای صلح رهبری نموده است. رئیس‌جمهور کشور با آزادسازی پنج هزار زندانی طالب، یک گام شجاعانه‌ای را به منظور سرعت بخشیدن به گفتگوهای صلح برداشت؛ حسن نیتی که با تأسف از سوی طالبان پاسخ مثبت داده نشد."

سخنگوی رئیس‌جمهور غنی در اعلامیه‌ای که منتشر کرده گفته است: "رئیس‌جمهور اشرف غنی همواره تلاش‌هایی را در راستای تحرک بخشیدن به گفتگوهای صلح رهبری نموده است. رئیس‌جمهور کشور با آزادسازی پنج هزار زندانی طالب، یک گام شجاعانه‌ای را به منظور سرعت بخشیدن به گفتگوهای صلح برداشت؛ حسن نیتی که با تأسف از سوی طالبان پاسخ مثبت داده نشد."

صدیق صدیقی، سخنگوی رئیس‌جمهور غنی در اعلامیه‌ای که منتشر کرده گفته است: "رئیس‌جمهور اشرف غنی همواره تلاش‌هایی را در راستای تحرک بخشیدن به گفتگوهای صلح رهبری نموده است. رئیس‌جمهور کشور با آزادسازی پنج هزار زندانی طالب، یک گام شجاعانه‌ای را به منظور سرعت بخشیدن به گفتگوهای صلح برداشت؛ حسن نیتی که با تأسف از سوی طالبان پاسخ مثبت داده نشد."

صدیق صدیقی، سخنگوی رئیس‌جمهور غنی در اعلامیه‌ای که منتشر کرده گفته است: "رئیس‌جمهور اشرف غنی همواره تلاش‌هایی را در راستای تحرک بخشیدن به گفتگوهای صلح رهبری نموده است. رئیس‌جمهور کشور با آزادسازی پنج هزار زندانی طالب، یک گام شجاعانه‌ای را به منظور سرعت بخشیدن به گفتگوهای صلح برداشت؛ حسن نیتی که با تأسف از سوی طالبان پاسخ مثبت داده نشد."

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

اجازات ندارد. اما او تاکید کرده که محاکمه این افراد بازداشت شده به خواست رئیس‌جمهوری به شکل علنی برگزار خواهد شد و بعد از روند قضیه و گرفتاری باقی اعضای این شبکه، اعتراضات آنها نیز بدون سانسور منتشر خواهد شد. مورد استفاده از مین‌های منطابسی اشاره کرده و گفته که "ما به زودی این وسیله شیطانی شما را نیز هیچ خواهیم ساخت. این چلنج من به اتکا به خدا و مردم به طالب است."

همزمان وزارت دفاع افغانستان نیز با نشر خبرنامه‌ای از بازداشت چهار جنگجوی طالبان که در ترورهای هدفمند و انفجارهای مین منطابسی نقش داشتند، خبر داده است. وزارت دفاع گفته که نیروهای ارتش این افراد را که کارشان ترورهای هدفمند و

امراه صالح، معاون اول رئیس‌جمهوری افغانستان می‌گوید "رایست امنیت ملی کابل یک "هسته تروریستی که در جا به جا کردن مین‌های منطابسی دست داشتند، بازداشت کرده است. او که به فرمان محمد اشرف غنی، رئیس‌جمهوری به طور موقت مسئولیت امنیت کابل را به عهده گرفته است، روزانه گزارشی از نشست‌های خود در صفحه فیسبوکش منتشر می‌کند. او امروز (سه شنبه ۱۱ قوس/آذر) نوشته که افراد بازداشت شده "بلبل گونه" به قتل ۲۰ نفر از کارمندان دولتی در ماه‌های اخیر اعتراف کرده‌اند. آقای صالح به رهایی بیش از پنج هزار زندانی طالبان در راستای روند صلح اشاره کرده و گفته که این اقدام سبب شده که ذهنیتی در میان افراد این گروه به میان آید که گویا هیچ جنایتی

اجازات ندارد. اما او تاکید کرده که محاکمه این افراد بازداشت شده به خواست رئیس‌جمهوری به شکل علنی برگزار خواهد شد و بعد از روند قضیه و گرفتاری باقی اعضای این شبکه، اعتراضات آنها نیز بدون سانسور منتشر خواهد شد. مورد استفاده از مین‌های منطابسی اشاره کرده و گفته که "ما به زودی این وسیله شیطانی شما را نیز هیچ خواهیم ساخت. این چلنج من به اتکا به خدا و مردم به طالب است."

رب گوجه فرنگی تكدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست

بلکه مرغوبترین در خاورمیانه

اروپا و استرالیا



در کلیه فروشگاههای ایرانی
در سراسر استرالیا

DESIGNED BY PARSIAN



دیگو مارادونا، اسطوره فوتبال جهان در گذشت



دیگو مارادونا بازیکن افسانه‌ای تیم ملی آرژانتین در سن ۶۰ سالگی به دلیل ایست قلبی در گذشت. مارادونا به تازگی و پس از جراحی مغز از بیمارستان مرخص شده بود و در منزل خود در حال استراحت بود.

دیگو مارادونا هفته گذشته به دلیل لخته شدن خون در مغز، در بیمارستانی در بوئنوس آیرس، پایتخت آرژانتین جراحی شد. بنابر اعلام پزشکان، عمل جراحی مارادونا موفقیت‌آمیز بود. از این رو او دوره استراحت خود را در منزل سپری می‌کرد. اما بنابر گزارش نشریه «کالرین» آرژانتین و نیز اعلام فدراسیون فوتبال این کشور، روز چهارشنبه ۵ آذر (۲۵ نوامبر) این اسطوره فوتبال در پی یک حمله قلبی در گذشته است.

دیگو مارادونا؛ موسرات فوتبال جهان، در میان شماره ده‌های تاریخ فوتبال جهان، هیچ‌کس مهارت‌های فردی مارادونا را نداشته است. شیوهی بازی او به‌غایت تماشایی و غوغابرانگیز بود. مارادونا قدرت رعد، سرعت برق و لطافت رنگین‌کمان را یکجا به نمایش می‌گذاشت.

سزار لوئیس مونتی، سرمربی بزرگ آرژانتین که در سال ۱۹۷۸ این تیم را به قهرمانی جهان رساند، درباره‌ی دیگو آرماتسو مارادونا گفته بود: «مارادونا مهارت فردی یک برزیلی، زنگی یک اورگوئه‌ای، قدرت یک آلمانی و سرعت و شتاب یک هلندی را دارد. او سنتر ژنتیک فوتبال در جامعیت استادانه‌ی آن است.»

اگر مجاز باشیم این سخن مونتی را تفسیر کنیم، می‌توانیم از منظر ارزیابی بازیکن شماره‌ی ۱۰ بگوئیم، مارادونا تلفیقی از پله، فرانچسکو، نترز و یک هلندی را دارد. او هر چه جمع سادگی آنان به شمار نمی‌رفت، ولی ترکیبی از توانایی‌های آنان را یکجا در خود گردآورده بود.

مارادونا توفان و طغیان توانان بود. دلیری و فانتزی و نشاط از چنان در میدان باهم می‌آمیخت، که دیگر از آن زمان تا کنون هرگز نمونه‌اش دیده نشده است. وقتی توپ به مارادونا می‌رسید، نفس در سینه‌ی فوتبالدوستان حبس می‌شد. همه منتظر بودند، هر لحظه آن‌ها می‌دیده، ولی هیچ‌کس نمی‌دانست چه اتفاقی.

آغاز یک ماجراجویی بود. اشتیاق به ماجراجویی، همواره در حرکات پا به توپ مارادونا دیده می‌شد. او پویاترین و پرچشمت‌ترین شماره‌ی ۱۰ تاریخ فوتبال است.

گاهی حرکات بدون توپ مارادونا در زمین ملول و بی‌حوصله به نظر می‌رسید.

ولی تیم مقابل خا در بی‌حرکت‌ترین لحظات بازی مارادونا، از گردن او در امان نبود، چرا که به دیگر بازیکنان بزرگ خا کسانی چون پله، چندان بلند، چون گردبادی چنان بازیکنان حریف را درهم می‌پنجید که نمونه‌اش شاید فقط در حرکات انفجاری پوهان کروفید دیده شده باشد.

ایا گل مارادونا را با آن فرار یکتا و تماشایی در جام جهانی ۱۹۸۶ در برابر انگلستان به یاد می‌آورید؟

بار سنگین هرکول کوچولو

یکی دیگر از ویژگی‌های مارادونا در تیم ملی آرژانتین این بود که تناسبی میان سطح بازی او و سطح بازی دیگر بازیکنان آرژانتینی وجود نداشت.

مارادونا هرگز سعادت داشتن بازیکنی هم‌تراز خود را در کنار خود نداشته. به دیگر سخن، مارادونا بسیار بیشتر از پله ناچار بود قائم به ذات عمل کند و بر خوشن متکی باشد.

پله در سه دوره‌ای که با تیم ملی برزیل به مقام قهرمانی جهان رسید، از وجود بازیکنانی در کنار خود سود می‌برد که خا اگر با او کاملاً هم‌تراز نبودند، ولی دست‌کم هر یک پدیده‌ای استثنایی در فوتبال به شمار می‌رفتند.

کسانی چون گاریشا، اولاد، دیدی، ادسون، رولینو و ماهر خود را بر پینانی دو لیگ برصلاطت این قاره یعنی لا لیگای اسپانیا و سری آ ایتالیا نیز گوید.

پله جز در جام‌های جهانی، هرگز طمع سختی و خشونت مدافعان و ویرانگران تیم‌های اروپایی را نتجشید، ولی مارادونا به عنوان بازیکنی که خا از توانایی‌های فیزیکی پله نیز برخوردار نبود، در میدان نبردهای سخت و سهمگین با مدافعان تومند، سمج و خشن تیم‌های اروپایی، همهی دشواری‌ها را تاب آورد و از این میدان سربلند بیرون آمد. مارادونا مانند پله در چهار دوره‌ی پی در پی جام جهانی، تنها با یک یا حداکثر دو مدافع تمام وقت که سایه به سایه او را تعقیب کنند روبرو نبود، بلکه همواره چند بازیکن او را محاصره می‌کردند و همهی ابزار و امکانات را به خدمت می‌گرفتند تا حرکات او را در نقطه خفه سازند. با این همه در بیشتر موارد ناچار بودند، توانایی‌ها و خلاقیت‌های این انجوهی کوچک و چپا تمکین کنند.

وقتی فیلم‌های بازی‌های مارادونا را تماشا می‌کنیم، می‌بینیم که این پدیده استثنایی فوتبال، چگونه در تمام مدت بازی زیر هجوم و ضربات دائمی بازیکنان مقابل قرار می‌گرفت و چه زنجی را تحمل می‌کرد. با این همه در هر لحظه‌ای که فرصت می‌یافت، فوتبال زیبا را در همی درخشش و شکوه آن معنا می‌کرد.

وقتی توپ در میدان به مارادونا می‌رسید، گویی او همهی جهان را فراوش می‌کرد. ولی این تازه

شماره ۱۰ سالگی بروس لی؛ پولادی به انعطاف آب

آب را در قوری بریزی، به شکل قوری درمی‌آید. آب می‌تواند جریان یابد، یا ویران کند. اگر با مشت یا لگد ضربه‌ای به آب بزنی، می‌بینی که چگونه متعطف باقی می‌ماند. اگر بخوای آب را در مشت بگیري، می‌بینی که از لای انگشتان دست تو راه خود را به بیرون می‌کشاید. چیزی که مانند آب متعطف است، هرگز نمی‌شکند. پس مانند آب باش دوست من!».

آب برای بروس لی به عنوان یکی از عناصر بنیادین طبیعت، فقط نماد انطباق‌پذیری و تسخیرناپذیری نیست، بلکه یانگر مداومت و قدرتی است که حتی می‌تواند سنگ‌ها را از درون تهی و نهایی ویران کند. از این‌رو برای بروس لی، رزمی کار خوب کسی نیست که تنها به این اصول و قواعد و تکنیک‌های ورزش‌های رزمی مسلط و وفادار باشد، بلکه کسی است که پیش از همه قابلیت انطباق دارد و خود را با حریف و شرایط مبارزه به بهترین نحو تطبیق می‌دهد.

بروس لی در سال ۱۹۶۵ در نامه‌ای به یکی از دوستانش می‌نویسد: «در هنر کونگ فو سه مرحله وجود دارد: مرحله اول، مرحله ابتدایی است که شناختی از هنر زمین وجود ندارد. هر کس از این مرحله فراتر نرود، صرفاً یک پطور غریزی عمل می‌کند یا ضربه می‌زند. این مرحله برای تردید مرحله غیرعلمی است. مرحله دوم، مرحله آشنایی با هنر رزمی است. در این مرحله فلسفه کونگ فو است. یعنی مرحله‌ای که در آن ابزارهای دفاع و حمله، آشنایی درست، تفکیری صحیح و تحمل و استبداد نیست. این مرحله برای تردید مرحله‌ای علمی است ولی متأسفانه آزادی و فردیت رزمی‌کار در آن از دست می‌رود. چرا که ذهن رزمی‌کار شروع به محاسبه و تحلیل حرکت‌های گوناگون می‌کند و دتر از همه اینکه این فعالیت فکری، رزمی‌کار را از معنای یکبار و واقعیت دور می‌سازد. مرحله سوم که من آن را مرحله خودکنجنگی می‌نامم، پس از سال‌ها تمرین و ممارست به دست می‌آید و رزمی‌کار این شناخت دست می‌یابد که کونگ فو یک ذهن نیست و نباید و نمی‌توان سبک خود را به حریف دیکته کرد، بلکه باید مانند آب متعطف بود و خود را با حریف تطبیق داد. در این مرحله است که همهی سبک‌های رزم، به یک حداقل فروکاسته می‌شوند و تدریجاً رنگ می‌بازند و جای آن را انعطاف و سادگی می‌گیرد. بدین‌سان زنجیرها از دست و پای رزمی‌کار گسسته و او آزاد می‌شود تا شخصیت رزمی خود را متجلی سازد.»

بدین‌سان هنر رزمی هنگامی به کمال خود می‌رسد که از دو مرحله «غریزی» و سپس «فکری» به مرحله «حسی» ارتقا یافته باشد. در این مرحله است که حرکات رزمی‌کار کاملاً خودکنجخته صورت می‌پذیرد. بیهوده نیست که بروس لی در صحنه‌ای از فیلم «دزدان راه» می‌شود که در آموزش به شاگرد چون توکاید می‌کند که او هنگام استفاده از تکنیک مجبمی به جای «فکر کردن» می‌باید «حس کند» و

بازگشت، ولی حاشیه‌هایی آفریده بود که تاثیر دست زد که با کارت قرمز روبرو و باعث اخراج او شد. تماشاگران او را هو کردند. رسانه‌ها او را دست انداختند. محافل فوتبال به او خندیدند. به نظر می‌رسید که این رویداد، یکی از مستعدترین بازیکنان تاریخ را برای همیشه از صحنه رانده است.

مارادونا اما چهار سال بعد با ۲۶ سال سن با تیم ملی آرژانتین بازگشت و چنان درسی به ناباوران و منتقدان داد که تا پایان عمر فراوش نخواهد کرد. آرژانتین در آن دوره از مسابقات فقط یک سالی در برابر ایتالیا قهرمان جهان داشت و به لطف مارادونا مقتدرانه در شش بازی دیگر حریفان خود را شکست داد و قهرمان جهان شد.

ترازهای بیرون میدان

دو نقطه‌ی تاریک در حیات ورزشی مارادونا وجود دارد. نخست گلی که در مسابقات جام جهانی سال ۱۹۸۶ در دست در مقابل انگلستان به ثمر رساند و نزد داور به خطای خود اعتراف نکرد. بسیاری از فوتبال‌دوستان این حرکت را غیرورزشی و دور از بازی جوانمردانه خوانند و آن را هرگز بر مارادونا نبخشیدند. خود مارادونا بعداً گفت که آن گل با «دست خدا» به ثمر رسید.

در این مورد باید گفت که بازی میان آرژانتین و انگلستان در آن سال یک بازی عادی فوتبال نبود. دست زیادی از بحران «فالفکند» و جنگ میان دو کشور بر سر این جزیره نمی‌گذاشت. آرژانتینی‌ها هنوز خفت شکست نظامی در آن جنگ را فراوش نکرده بودند و تلاش می‌کردند، پاسخ این ناکامی سیاسی را دست‌کم در میدان ورزشی بدهند. بنابراین فضای حاکم بر آن سابقه، فضای پرتش و احساسی بود.

هرچه مارادونا در حرکتی غریزی و بدون نقشه قلبی مرتکب آن خطا شد، ولی با توجه به حساسیت آن بازی که با غرور زخم‌خوردی ملتی پیوند خورده بود، شاید بتوان دست‌کم سکوت بعدی او را فهمید و خطای او را به عنوان شیطنتی که بسیاری از بازیکنان در میدان مرتکب می‌شوند او بخشید.

گفتنی است که مارادونا اساساً نیازی به چنین حرکاتی نداشت. گل دوم او در برابر انگلستان در همان بازی، مورد همین واقعیت است. ولی دیگر نقطه‌ی تاریک، یعنی استفاده‌ی او از داروهای نیروزا در جریان مسابقات جام جهانی سال ۱۹۹۴ که به اخراج و محرومیت او انجامید، در پورندگی ورزشی مارادونا ثبت است.

افزون بر این، مارادونا در زندگی شخصی نیز نتوانست الگوی یک ورزشکار واقعی باشد. شاید به تعبیری بتوان گفت که او «دربل‌زبان» آستانه‌ی تباهی» رفت. ماجراهایی او را بطرف استفاده از مواد مخدر، به حیثیت و اعتبار ورزشی او آسیب وارد کرد.

مارادونا مانند پله و یکن‌باور و پلاتینی همی چیز خود را از فوتبال داشت، ولی از این شامه و آگاهی برخوردار بود که تواند پس از طی دوره‌ی فعال ورزشی خود، در مسئولیت‌های اداری همچنان به ورزش فوتبال خدمت و نام خود را جاودانه کند. او گر چه بعدها به عنوان مربی به فوتبال

بیهوده نیست که او در یکی از بخش‌های سریال تلویزیونی «لایگ استریت» به مدر ناپیانیی که موفق شد دیگر ورزشکاران را از دست در درشت به خدمت گیرد، برای یکبار به قدرت بیانی نیازی ندارد و حتی می‌تواند بر حریف برای دست غلبه کند. این، گذر از هر مرحله نخستین به مرحله سوم، در فلسفه‌ی رزمی بروس لی یعنی همان «جیت کان دو» است.

بر این پایه می‌توان «جیت کان دو» را راه و روشی از مبارزه دانست که همهی سبک‌های رزمی را در هم ادغام می‌کند تا نهایتاً عبارتی آنها را با ویژگی‌ها و شخصیت رزمی‌کار که آن را به کار می‌گیرد منطبق سازد؛ درست همانند زرهی که آن را مناسب قد و قواره‌ی مبارزی می‌دوند تا آن به بهترین نحوی آزادی‌عمل و قدرت رزمی او را ارتقا بخشند. برای بروس لی هدف مبارزه این نیست که به فرمی خاص تمکین کند و آن را قوه به فعل درآورد؛ هدف مبارزه در وهله نخست پیروزی بر حریف است. بزرگ‌ترین تفاوت «جیت کان دو» با دیگر ورزش‌های سنتی رزمی در آن است که انفعال و انتظار در آن مطلقاً جایی ندارد. «جیت کان دو» فقط تهاجمی است. یعنی این سخن آن نیست که در آن تکنیک‌های دفاعی وجود ندارد، بلکه این است که بروس لی در هر حرکت دفاعی، همزمان نوعی حمله برای تسخیر و هر تکنیک دفاعی برای او مقدمه‌ای برای تفسیر تهاجمی است که در فرجام خود به یک حمله می‌انجامد. خود بروس لی ویژگی «جیت کان دو» را در سه عنصر بنیادین خلاصه می‌کند: تأثیرگذاری، خودکنجنگی و سادگی. بروس لی می‌گفت: «سبک من هیچ رازی ندارد. هر کس در اندانه، مستقیم و غیر کلاسیک.

آنچه این حرکات را فوق‌العاده می‌کند، سادگی آنهاست. در همهی تمرین‌ها چنین است. هیچ تصنع در آنها وجود ندارد. من همواره اعتقاد داشتم که چالاک و سبکی و ترش، بهترین روش است. «جیت کان دو» ساده و بیان مستقیم احساس رزمی‌کار با حداقل ضرب و حرکت نیروست. شما هر اندازه بیشتر خود را به سبک خاصی مقید کنید، ناچارید بیشتر شخصیت رزمی خود را فدا کنید».

بروس لی می‌فرماید: «ما در مبارزه‌ی واقعی با یک حریف از یک‌طرف میانه‌دانه در نظر گرفت و نه مانند یک روایت. من بر این نظر تسمیم که سبک‌ها و روش‌های رزمی سنتی کار می‌نمایند. ولی برای خود من مؤثر بودن بالاتر از هر سبکی است. نباید اجازه داد که روش‌ها و سبک‌ها خود را به ما تحمیل کنند و دست و پای ما را ببندند. یک رزمی‌کار با کاربرد یک تکنیک نمی‌خواهد آن تکنیک را نمایش دهد، بلکه می‌خواهد خود را در رزم بیان کند».

به قدرت، سرعت و نرمش بلنگ یکی از شاگردان ممتاز بروس لی بعدها گفته بود

فروشگاه بهار
موجودترین فرآورده های خوراکی برای آشپزخانه ایرانی را در فروشگاه بهار بخرید

فروشگاه بهار که بر آید بسیار است مال سخت کوبی دروسکاری و بسیاری هم زبان سبکی است، با سکران به از برای هم ایرانی باشد. است. 324 Church St. Ryde
M: 0450 500 838 | T: 02 8054 2870

فروشگاه گوشت
پر سببلیسی
انواع گوشت
تصفیه، ناب راید

324 Church St. Ryde
M: 0450 500 838 | T: 02 8054 2870
10 Memorial Ave, Merrylands
M: 0450 500 838 | T: 02 8872 8433

ARIAN DRIVING SCHOOL
آموزش رانندگی
آرین
توسعه محیط مدرن و با تجربه در محله راید و اطراف آن

0413 395 444
Ryde

AUST ARIA
Bestaste
Premium Quality
تلفن مرکز پیش

PH: (02) 9645 6003

سوپرمارکت
بست وی در ملبورن
200-208 Lansdale St Dandenong VIC
Ph: 03 9759 0006
Open 7days
7am-11pm
0401 004 463
0401 060 810

BEST WAY
AUSTRALIAN MARKET
SYDNEY
02 9760 0706
www.monypars.com
Email: info@islandtravels.com.au

KAYHAN INTERNATIONAL
MONEY EXCHANGE
صرافی کیهان
ملبورن
Tel: 03 9787 8942
Mob: 0410 303 415

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DAVID LEGAL
دفتر وکالت
دیوید لیگال
وکالت پرونده فارسی زبان
بر مبنای سالها تجربه حقوقی
در دادگاههای استرالیا قادر به
حداکثر کمک در موارد قانونی و دادگاهی
در خدمت جامعه ایرانی و پارسی زبان
Ph: 02 9728 5678
Fax: 02 9754 2988
Suite 3/43 Harris Street, Fairfield

MBR ASSOCIATION
Loans & Mortgage
انواع وام مسکن
تجاری، شخصی
0434 272 018
info@mbrassociation.com.au
2/254, Pitt St, Merrylands

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au

ارز بویا
ارسال ارز
به ایران و برگسی
با مدیریت توری
Tel: 02 9801 5588
Mob: 04 11 33 44 01
Fax: 02 9801 5058
Email: pooya@optusnet.com.au



راهنمای مشاغل ایرانیان
و فارسی زبانان استرالیا

**PERSIAN BUSINESS DIRECTORY
AUSTRALIA**

Powered by Parsian Media Australia



Platinum Plan 2020

MAKE YOUR BUSINESS STAND OUT FROM THE CROWD

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

Easy to Route, Contact and Share

Publish on Injob App

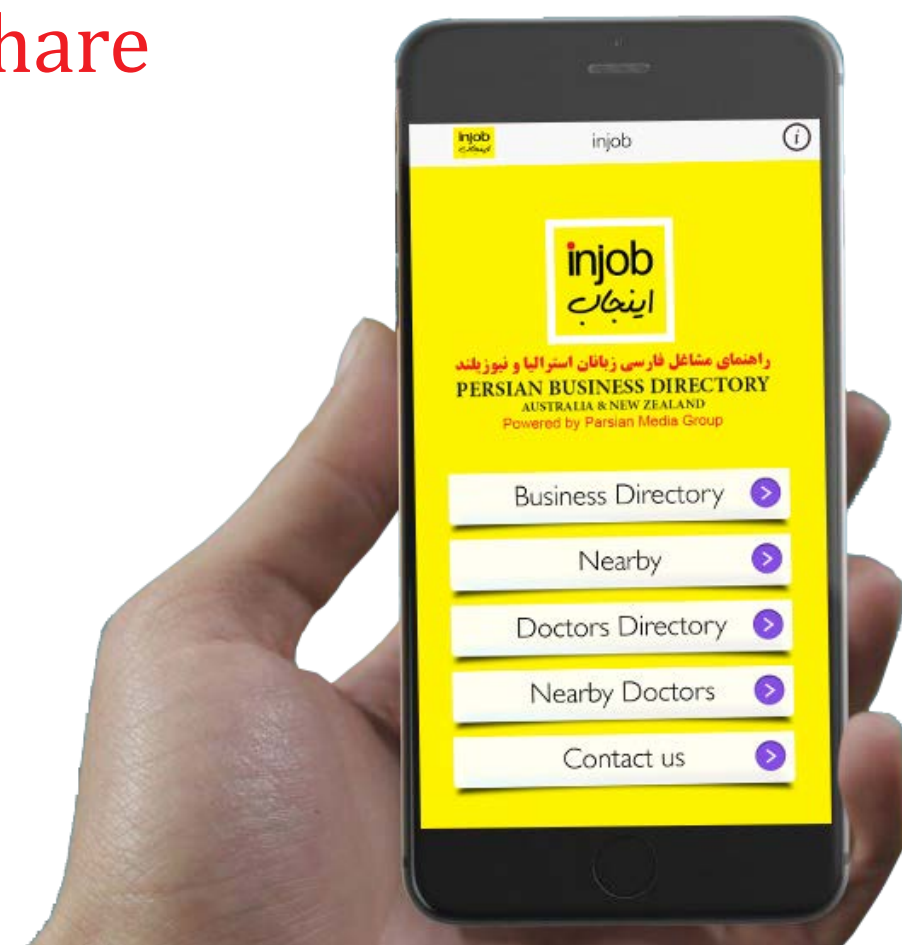
Injob Persian Business Directory mobile app is a sure way of strong presence in Persian/Farsi speakers in Australia, NZ and all over the world. You'll be easy to reach and available right in their pockets. Your business will be placed on their mobile phone on Injob Directory and Nearby.

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

Injob Persian Business Directory online

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

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



Publish on Persian Herald National Weekly Newspaper

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

Also is available online on www.persianherald.com.au

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



Promoting Your Business on our facebook

Injob Persian Business Directory in Australia & New Zealand

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



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

Contact: 0418 660 399

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



injobau@gmail.com | parsianaustralia@yahoo.com

www.injob.com.au | www.persianherald.com.au

www.parsianaustralia.com



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

www.facebook.com/parsian.australia

www.facebook.com/Paarsian.Australia