

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

دفتر و کالت
دکتر رضا وطن دوست
وکیل رسمی کلیه دادگاههای استرالیا
مالکیت معنوی PH: 02 9220 5138
اداری | وراثت | تجارتی | املاک | شرکتها
www.vatandoust.com.au
Level 23, 52 Martin Place
Sydney NSW 2000

شرکت بیمه
INSURANCE NSW
Business Insurance • Public Liability
برای دریافت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید.
میثم سلیم آبادی 0416 88 44 88
www.INSW.com.au

PARSIAN MEDIA AUSTRALIA
هفته نامه
پارسیان
THE PERSIAN HERALD
National Weekly
Persian Newspaper
Vol 33, Issue 1207 Thursday 10 June 2021

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

صرافی بلوچ
انتقال ارز از استرالیا به ایران
افغانستان، امارات، پاکستان، چین و ترکیه
ارسال قانونی، سریع و مطمئن
0406 182 742 | 0452 222 742
4/172 Merrylands Rd. Merrylands
www.baloch.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

کلینیک زیبایی
دکتر حسبی در ملبورن
تخفیف ویژه برای هموطنان گرامی
PH: 03 7023 4250
Suite 1, level 1, 517 St Kilda Rd. Melbourne, VIC 3004
www.briomedicalcosmetic.com.au

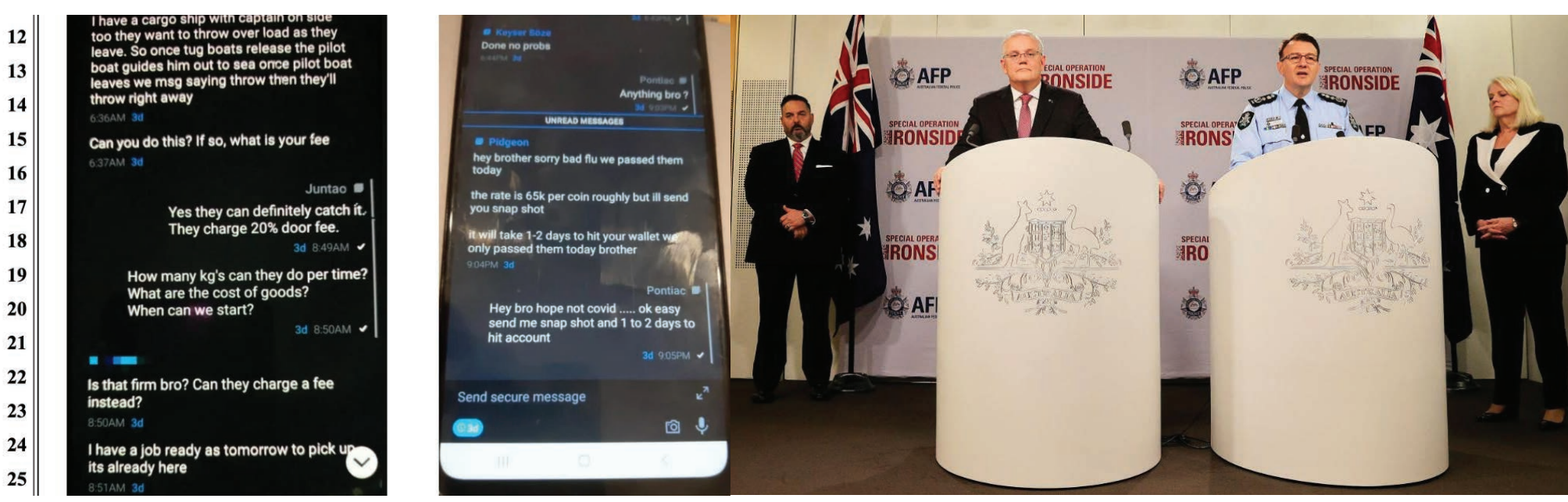
کتاب راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا
بزودی منتشر میشود
اطلاعات بیشتر را در صفحه آخر بخوانید

کشفی بزرگ در تاریخ پزشکی
تأیید اولین داروی درمان آلزایمر در آمریکا



اولین داروی درمان جدید برای بیماری آلزایمر پس از نزدیک به ۲۰ سال توسط نهادهای نظارتی در ایالات متحده تأیید شده است و به این ترتیب زمینه استفاده از آن در بریتانیا فراهم شده است. Aducanumab "آدوکانوماب" به جای علائم آلزایمر، علت اصلی این بیماری را که شایعترین شکل زوال عقل است، هدف قرار می دهد. این دارو می تواند برای حداقل ۱۰۰ هزار نفر در بریتانیا که نوع خفیف این بیماری را دارند مناسب باشد. اما تأیید این دارو توسط سازمانهای نظارتی بریتانیا ممکن است بیش از یک سال طول بکشد. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) گفته است: "شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد آدوکانوماب پلاک های آمیلوئید بتا را در مغز کاهش می دهد" و این "به طور منطقی احتمالاً مزایای قابل توجهی برای بیماران خواهد داشت." موسسات خیریه از خبر کشف درمان جدید برای این بیماری استقبال کرده اند اما دانشمندان در مورد تأثیر احتمالی آن به دلیل عدم اطمینان در مورد نتایج آزمایشات اختلاف نظر دارند. در مارس ۲۰۱۹، آزمایشات بین المللی آدوکانوماب در اواخر مرحله آزمایشی که حدود ۳۰۰۰ بیمار را در بر می گرفت، متوقف شد، زیرا تجزیه و تحلیل ها نشان داد که این دارو که به عنوان تزریقی ماهیانه داده می شود، در کاهش سرعت و خاست حافظه و مشکلات تفکر بهتر از داروهای دیگر نیست. اما بعداً در همان سال، تولید کننده آمریکایی Biogen داده های بیشتری را تجزیه و تحلیل کرد و نتیجه گرفت که این دارو "تا زمانی که"

صدها عضو شبکه جرایم سازمان یافته بازداشت شدند



باندیهای تبهکار که در تجارت جهانی مواد مخدر دست داشتند، در ۱۸ کشور از جمله در استرالیا، آسیا، آمریکای جنوبی و خاورمیانه بازداشت شدند. در این عملیات مواد مخدر، اسلحه، وسایل نقلیه لوکس و پول نقد نیز کشف و ضبط شد. هشت تن از اعضای

سفير ايران مدير كل آژانس را به ابراز نگرانی مصنوعی متهم کرد

کاترم غریب آبادی در واکنش به این اظهارات گفته است: "این گزارش، متعبر هم نیست، چرا که مبتنی بر منابع قابل اتکا نیست و همچنین متقاعد کننده نیز نیست، چرا که تمامی ابعاد همکاری و پیشرفت های حاصله را منکس نمی کند".
گروسی حاکی از رویکرد یک طرفه دیرخانه آژانس در برابر تاملاتش با ایران و نادیده گرفتن سطح همکاری و تعامل فی مابین است. این رویکرد می تواند به مانهی برای تاملات آتی بین دو طرف تبدیل شود.
سفير ايران از مدير كل آژانس خواسته آنچه وی می تواند در جهت تسهیل فرآیندهای همکاری و شفاف سازی و ندان پاسخ به سوالات آژانس در آسوی ایران، به طور جدی بر توانایی آژانس در ارائه اطمینان از اینکه ماهیت برنامه هسته ای ایران صلح آمیز است، تأثیر می گذارد".

قابل توجه علاقمندان موسیقی
سنتور مدنی
بفروش میرسد
با شش ماه کوک مجانی
0422 744 044

بلیکن: ایران به ساخت سلاح اتمی نزدیک تر شده است

وزیر امور خارجه ایالات متحده معتقد است هنوز دلیلی برای خوشبینی در رابطه با احیای برنامه وجود ندارد و ایران به "نقطه گریز" ساخت سلاح هسته ای نزدیک تر شده است.
ظریف در واکنش به بلیکن نوشت: "ایران به برنامه پایبند است". آنتونی بلینکن روز دوشنبه، هفتم ژوئن (۱۷ خرداد) در جمع اعضای کمیته امور خارجه مجلس نمایندگان کشورش گفت، مطمئن نیست که آیا واقعا جمهوری اسلامی حاضر است به توافقاتی برای عمل کند یا خیر.
او گفت: "ما هنوز حتی به مرحله اجرای متقابل تعهدات هم نرسیده ایم و در حال آزمایش پیشنهادمان هستیم". وزیر امور خارجه ایالات متحده در ادامه اظهار داشت، به همین دلیل هنوز آژانس بین المللی انرژی اتمی در نشست شورای



فروش رستوران در

Snowy Mountain NSW

یک رستوران ایرانی کوچک واقع در منطقه تفریحی اسنویی مانتین با سابقه درخشان در میان ساکنان محلی و دیگر توریستها بمدت ۲۱ سال در این منطقه توسط یک زن و شوهر اداره میشود

این رستوران از سال ۲۰۱۰ در وبسایت Tripadvisor مقام اول را داشته است

و بهمین دلیل امسال تا آخر اکتبر از سوی مشتریان همه روزه رزرو است این رستوران بدلیل شرایط این منطقه تفریحی و مراجعه زیاد توریست برای اسکی و دیگر تفریحات موجود در محل امکانات درآمدزایی بسیار بیشتر بنا به انتخاب مدیر آن را دارا میباشد مدیر رستوران میتواند با اضافه کردن ساعات کاری در شیفیت صبحانه یا نهار و شام به درآمد رستوران بطور قابل توجهی بیافزاید.

قیمت پیشنهادی - ۲۶۵۰۰۰ دلار

لطفاً اگر بطور جدی قصد خرید تماس بگیرید

Ph: 0434 857 7 23

Designed by Parsian-St.1206-1209

فروش خیاطی در محله بلک تاون سیدنی

یک خیاطی در محله بلک تاون واقع در نقطه پر تردد با ۱۵ سال سابق کار و سرویس دهی

و با فرصتهای شغلی متعدد برای افراد با تجربه بفروش میرسد.

قیمت درخواستی ۴۰ هزار دلار

لطفاً با انور تماس بگیرید PH: 0406 654 665

Designed by Parsian-St.1206-1209

فوتبال ایران - بحرین: طلسم منامه

شکست، ایران امیدوار به صعود شد



دروازه‌بان حریف تک به تک کرد و آزمون این توپ را به گل دوم ایران تبدیل کرد. هفت دقیقه بعد از گل ایران و به دنبال مصدومیت وحی امیری، سعید عزت‌اللهی بجای او وارد زمین شد. ایران در دقیقه ۷۴ سومین توفض خود را انجام داد و مهدی ترابی بجای سردار آزمون وارد زمین شد. مهدی طارمی که این فصل یکی از بهترین بازیکنان آسیا در اروپا بود در دقیقه ۷۹ بازی توانست روی پاس احمد نورااللهی گل سوم ایران را وارد دروازه حریف کند. در ادامه بازی مهدی قایدی و مرتضی پورعلی‌گنجی هم برای ایران به زمین آمدند. تیم ایران با این پیروزی ۱۲ امتیازی شد و در رتبه دوم گروه قرار گرفت. پیش از این بازی عراق با پیروزی ۴-۱ مقابل کامبوج با ۱۴ امتیاز در صدر جدول گروه قرار گرفت.

از شد حمله‌ها بود. محمد حسین کتنامی زادگان، مدافع ایران نیز در آخرین لحظات نیمه اول یک کارت زرد گرفت. تلاش دو تیم برای گل زدن با موفقیت همراه نبود و دو تیم با تساوی بدون گل راهی رختکن شدند. در ابتدای نیمه دوم سرمربی ایران سامان قدوس، بازیکن باشگاه برنتفورد را بجای میلاد محمدی به زمین فرستاد. به این ترتیب، احسان حاج‌صفی، کاپیتان تیم ایران از خط هافبک به دفاع چپ رفت. مهدی طارمی دقایقی بعد از گل آزمون روی پاس سامان قدوس در موقعیت تک به تک قرار گرفت که توپ را بیرون زد. ستاره باشگاه پورتو اما در دقیقه ۶۱ اشتباهاش را جبران کرد و با پاسی دقیق سردار آزمون را با تیم ملی فوتبال ایران با پیروزی سه بر صفر مقابل بحرین، بخت خود برای راهیابی به جام جهانی قطر را افزایش داد. این نخستین باری است که ایران توانسته بحرین را در خانه این تیم شکست دهد. ایران بازی را با ترکیب علیرضا بیرانوند، صادق محمدی، احسان حاجی صفی، شجاع خلیل زاده، میلاد محمدی، مهدی طارمی، وحید امیری، محمد حسین کتنامی زادگان، احمد نوراللهی، علی قلی زاده و سردار آزمون شروع کرد. فو مینک از چین به همراه ما جی، کانگ دونگ هو و کیم چونگ هیکو قضاوت این دیدار را بر عهده داشتند. ایران که به پیروزی احتیاج داشت بازی را با حمله شروع کرد. جدی ترین موقعیت ایران در اوایل بازی در در دقیقه ۱۰ بود که توپ ارسالی احمد نورااللهی را مهدی طارمی با ضربه سر به دستان دروازه‌بان بحرین کوبید. ایران در اکثر لحظات این مالک توپ بود و تیم بحرین با تجمع در زمین خودی به دنبال استفاده

رییس اتحادیه میهنی کردستان عراق با سفیر ایران در بغداد دیدار کرد

بافل طالبانی، رییس مشترک حزب اتحادیه میهنی کردستان عراق با ایرج مسجیدی، سفیر جمهوری اسلامی ایران در بغداد دیدار و گفتگو کرد. این دیدار پس از آن انجام می‌شود که اخیراً یاهوینوز به نقل از ۱۵ مقام فعلی و سابق آمریکایی گزارش داد که یگان مبارزه با تروریسم (CTG) اتحادیه میهنی کردستان در عملیات ترور قاسم سلیمانی "نقش کلیدی" به عهده داشته است. یگان مبارزه با تروریسم (CTG) اما بلافاصله گزارش ایران اما اعلام کرد گزارش‌ها در این رابطه راستی‌آزمایی می‌شود. اکنون رسانه‌های داخلی در ایران با پوشش خبر دیدار سفیر ایران با هیات بلندپایه اتحادیه میهنی، گزارش دادند که باقل طالبانی در این گفت‌وگو بر "گسترش روابط دوستانه با جمهوری اسلامی ایران" تأکید کرده است. بنابر گزارش رسانه‌های ایرانی در این دیدار درباره آخرین تحولات سیاسی و امنیتی و انتخابات زودهنگام در عراق و مبارزه با بقایای داعش و همچنین روابط اقلیم کردستان و بغداد بحث و رایزنی شد.

ادامه در صفحه ۳

نهاد ایمنی انرژی در ویکتوریا - مطمئن شوید بی خطر است

در طول سه سال گذشته، کمپین Be Sure نهاد ایمنی انرژی در ویکتوریا (ESV)، باعث شده بیشتر اهالی ویکتوریا حداقل هر دو سال یک بار ترتیبی دهند تا بخاری‌هایشان توسط یک نصاب مجاز وسیله‌های گازسوز بررسی شود، با این حال هنوز هم عده‌ای هستند که مطابق با این پیام عمل نمی‌کنند.

ESV همچنین به مردم هشدار می‌دهد که مطمئن شوند وقتی بخاری روشن است، نوعی تهویه در اتاق وجود دارد و نیز همزمان با بخاری از فن‌های مکنده، مانند فن سرویس بهداشتی یا هود آشپزخانه استفاده نکنند. Marnie Williams، عضو کمیسیون و رئیس ESV اظهار داشت که علائم مسمومیت با گاز مونوکسید کربن اغلب شبیه علائمی است که مبتلایان به آنفولانزا تجربه می‌کنند.

خانم Williams اظهار داشت، «در حالی که هنوز ده‌ها هزار بخاری گازسوز دودکش‌دار در سراسر ایالت مورد استفاده قرار می‌گیرند، ما از مردم ویکتوریا می‌خواهیم تا اطمینان حاصل کنند که خانواده‌های آنها در فصل زمستان امسال محافظت می‌شوند.» «ما می‌خواهیم که مردم در خانه‌هایشان از گرما لذت ببرند اما کسانی که بخاری گازسوز دودکش‌دار دارند باید اطمینان حاصل کنند که دستگاه‌های آنها حداقل هر دو سال یک بار توسط لوله‌کش‌های مجاز رده A سرویس می‌شوند.»

Vivienne Nguyen سخنگوی کمیسیون امور چند فرهنگی ویکتوریا گفت مسمومیت ناشی از مونوکسید کربن بخاری‌های گازسوز قدیمی یا معیوب، یک خطر واقعی است که خانواده‌ها را در زمستان امسال تهدید می‌کند. خانم Nguyen اظهار داشت، «بررسی بخاری‌های خود توسط یک نصاب مجاز وسیله‌های گازسوز، گامی ساده برای اطمینان از ایمنی شما و عزیزانتان است.»

دکتر Angie Bone، معاون رئیس بهداشت ویکتوریا اظهار داشت اگرچه همه کسانی که از این علائم رنج می‌برند با مشکلی در زمینه بخاری‌های خود مواجه نشدند، اما ضروری است که احتمال مسمومیت با مونوکسید کربن نادیده گرفته نشود. کمپین Be Sure پس از مرگ Sonia Sofianopoulos، زن ساکن گرینزبورو در اثر مسمومیت با مونوکسید کربن در خانه‌اش در سال ۲۰۱۹ آغاز شد.

برای اطلاعات بیشتر به این صفحه مراجعه کنید: esv.vic.gov.au/campaigns/carbon-monoxide یا با شماره 186 136 تماس بگیرید.

مجلس پرونده تخلف روحانی را به قوه قضائیه فرستاد



با رای موافق ۱۸۲ نماینده مجلس پرونده خودداری رئیس جمهوری از اجرای دو اصل قانون اساسی به قوه قضائیه فرستاده شد. روحانی متهم شده که با اجرای سند آموزشی ۲۰۳۰ یونسکو الزامات قانونی را نادیده گرفته و نقض کرده است. مناقشه چند ساله بر سر سند آموزشی ۲۰۳۰ یونسکو سرانجام به فرستادن پرونده «تخلف» رئیس دولت‌های یازدهم و دوازدهم به قوه قضائیه کشیده شد. در نشست صبح سه‌شنبه، ۱۸ خرداد مجلس شورای اسلامی اکثریت قاطع نمایندگان حاضر بر گزارش کمیسیون قضایی و حقوقی منی بر نقض دو اصل قانون اساسی به وسیله حسن روحانی مهر تأیید زدند و پرونده این ماجرا را برای رسیدگی به قوه قضائیه فرستادند.

در این نشست از ۲۳۹ نماینده حاضر فقط ۲۵ نفر رای مخالف یا ممتنع دادند و حدود همین تعداد در رای‌گیری شرکت نکردند. پیگیری این پرونده در مجلس یازدهم به بهمن ماه سال پیش باز می‌گردد اما سابقه مناقشه قدیمی‌تر است.

سند ۲۰۳۰ بخشی از برنامه «توسعه پایدار» سازمان ملل متحد است که سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی این نهاد (یونسکو) تدوین کرد و سال ۲۰۱۵ به تأیید نمایندگان ۱۹۳ کشور رسید. این سند در ۱۷ محور تدوین شده و کشورهای امضاء کننده ملزم به اجرای همه آنها نیستند و می‌توانند متناسب با شرایط خود در آنها تغییراتی اعمال کنند.

پایان دادن به فقر و گرسنگی، تضمین زندگی سالم برای شهروندان، ارتقای کیفیت آموزش و فراهم کردن فرصت‌های آموزش برابر برای همه از سر فصل‌های مهم این سند هستند. اغلب این محورها با توجه به ضرورت رعایت ملاحظات زیست‌محیطی، برای مقابله با تغییرات اقلیمی در مسیر توسعه پایدار تنظیم شده است.

حساسیت جمهوری اسلامی به "برابری جنسیتی" بعد بی‌سروصدا آن را اجرا کنیم مطلقاً مجاز نیست." اظهار یکی از مناقشه‌برانگیزترین بخش‌های این سند محور پنجم است که بر رسیدن به برابری جنسیتی و قدرتمندتر کردن دختران و زنان تأکید دارد.

از زمان تصویب سند آموزشی یونسکو در مجمع عمومی سازمان ملل مخالفت محافظه‌کاران و اصول‌گرایان تندرو در ایران با آن آغاز شد و رهبر جمهوری اسلامی دولت را به اجرای بی‌سر و صدای آن متهم کرد. علی‌خامنه‌ای اردیبهشت ۹۶ در دیدار با گروهی از معلمان گفت: «این سند ۲۰۳۰ یونسکو چیزی نیست که جمهوری اسلامی تسلیم آن شود.

اجاره آپارتمان یک خوابه

با یک دستشویی و حمام، مبله کامل در محله ی مریلندز با فاصله فقط دو دقیقه تا ایستگاه قطار مریلندز و بسیار نزدیک به شاپینگ سنتر به قیمت ۱۶۰ دلار در هفته اجاره داده میشود

Ph: 9682 1237

تدریس موسیقی ناصر غریبی ویولونیست و آهنگساز

برای آموزش ویلن و آواز هنرجو می پذیرد

0408 462 662
www.nasergharibi.com

THE PERSIAN HERALD

PARSIAN MEDIA AUSTRALIA

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

مدیر مسئول فریبرز منصوری ناشر انتشارات پارسیان

The Persian Herald
Contact: 02 8883 5551 | Mobile: 0418 660 399
persianaustralia@yahoo.com
www.persianherald.com.au

جامعه آمیزه منفی و امکان گذار مثبت!

مجبور شود تحت شرایط آنها را به رژیی که با آن درگیر است بشناساند و در صورت گرفتاری هر یکسره فقط آن یکسره آسیب می بیند و طبعاً دیگران در سلامت میمانند. اما اجازه بدهید قبل از اینکه درباره آن شوک سرزندگی صحبت کنیم به یک مورد دیگر هم اشاره داشته باشم. اینجا در آتمیزاسیون منفی فعال شده هنوز یک نقص بزرگ و اساسی برای رسیدن به هدف وجود دارد و آن اینکه مبارزه برای گذار از یک رژیم خودکامه تنها با مبارزه فردی امکانپذیر نیست. امکان گذار حتی بطریق آنچه که شکل‌های کوچک مسلحانه دهه پنجاه مثل مجاهدین و فداییان و غیره مستقل از دیگران و مخفیانه اقدام به جنگ مسلحانه در گروه‌های کوچک با رژیم کردند هم در عمل غیر ممکن است. هم غیر ممکن و هم به نتیجه و هم بشدت خطرناک است.

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.

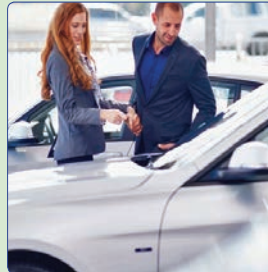
تلفن تماس:

۰۴۱۱۴۷۸۶۲۳

سرورس ما برای وام‌های مسکن کاملاً رایگان می باشد

انواع وام

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



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

فرصت استثنایی

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

بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی

رییس اتحادیه میهنی کردستان عراق با سفیر ایران در بغداد دیدار کرد



ادامه از صفحه ۲

اتحادیه میهنی روابط خوبی با ایران دارد و پس از کشته‌شدن قاسم سلیمانی چند تن از اعضای بلندپایه آن برای ادای احترام به کسولگری ایران رفته بودند.

گزارش یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردستان چه بود؟

در گزارش یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردها از کشته‌شدن قاسم سلیمانی چند تن از اعضای بلندپایه آن برای ادای احترام به کسولگری ایران رفته بودند. تحقیق در مورد ترور ایجاد کردند. گزارشی یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردستان چه بود؟ در گزارش یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردها از کشته‌شدن قاسم سلیمانی چند تن از اعضای بلندپایه آن برای ادای احترام به کسولگری ایران رفته بودند. تحقیق در مورد ترور ایجاد کردند. گزارشی یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردستان چه بود؟ در گزارش یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردها از کشته‌شدن قاسم سلیمانی چند تن از اعضای بلندپایه آن برای ادای احترام به کسولگری ایران رفته بودند. تحقیق در مورد ترور ایجاد کردند. گزارشی یاهو: نقش افسران ضدتروریسم کردستان چه بود؟

دارای دو بخش مرکزیت داخلی و خارجی خواهد بود که شرح وظایف و نحوه عملکرد آنها در حوصله این مطلب نیست. پس بی‌جهت تکرار نکنیم که مردم آمیزه هستند و نمیتوان کاری کرد. خیر اگر شما پاسخی برای این سؤال دارید که چرا در عراق دیدار کردیم با این دو شخص که ما در چنین وضعیتی هستیم، این جوابها را تغییر نمی‌کنند. لذا کسانیکه مردم را به خیابان فرا می‌خوانند و یا آنها را به بد و بیراه می‌بندند که چرا نشسته‌اید و به پا نمی‌خیزید، به باور نگارنده در سلامت عقلشان باید تردید کرد. به باور نگارنده مشکل می‌خواهد و تشکل باید عینی، موجود و قدرتمند باشد که بتواند مردم را سازماندهی کند. در هیچ جای دنیا آدم‌های منفرد سرخورده بدون تشکل نمی‌تواند کاری بکنند. عینی و عینیت بی‌خیزند و اگر تعداد اندکی هم با خواستند دیگران را با آنها نمی‌پیوندند چونکه پاسخ این سؤال را نمی‌توانند پیدا کنند که: خوب این رژیم برود بعش کلام رژیم می‌خواهد بیاید؟

لذا هرگونه آمیزه شدن حتی آمیزه شدن منفی باز در جوهره خود انرژی همیستی پنهانی دارد که در مثال ما برای استخراج آن ابزار قدرتمندی همچون یک آلتزاتیو فراگیر ملی لازم است که از همه اقوام در آن نمایانگانی وجود داشته باشند و نقش راه گذار « دقیقاً را تنظیم کنند و آنرا قدم به قدم به اطلاع عموم برسانند و در کنار آن چشمانداز سیاسی و حقوقی آینده کشور را دقیقاً تنظیم و به مردم اعلام کنند که درصورتیکه مردم این رژیم را مطابق این برنامه ساقط کنند ما حکومتی با این مشخصات کلی را برای آینده آنها طراحی کرده‌ایم که مثلاً شبیه حکومت آلمان یا آمریکا یا نروژ و یا هر جای مفروض دیگری خواهد بود. چنین آلتزاتیو فعالی اپنا طبیعی است که چنین کشور مستقر باشد و طبعاً نمی‌تواند در داخل کشور مستقر باشد و طبعاً

پاس داشته میشود، به حرکت در بیاید و از اینجا ناهمگنی‌ها و حتی ناهنجاریهایی بروز میکنند که نهایتاً به آسیب دیدن بخشهای مختلفی از مردم در مواجهه با قدرت سیاسی منجر میشود و نهایت آن سرخوردگی و دلسردی مردم از تشکلگرایی و بازگشت به آمیزاسیونی است که من آنرا آمیزاسیون منفی نام می‌نهم. این نوع از آمیزاسیون که ناشی از ناامیدی و سرخوردگی است بسیار بد است ولی هنوز نه آن اندازه بد که نتوان جوهره مثبت درونی آنرا کشف کرد. آمیزاسیون موجود در جامعه ایرانیان هم در داخل و هم در خارج از کشور با اندکی تفاوت در ماتریالهای پدید آورنده آن از همین قماش است. شما دیدید که ایرانیان خارج از کشور علیه رژیم سودمترکشان در راهسازی میهن مشترکشان از دست مافیای حاکم حاضر به تحزب و تشکل نیستند هرچند منفی بر سر راه آنها از این منظر در خارج از کشور و بخصوص در دنیای آزاد وجود سرخوردگی سیاسی و ناامیدی مادر آمیزاسیون منفی است. سرخوردگی سیاسی زمانی محصول بی‌کفایتی سیاسی نهادهای سیاسی است که این حالت متاسفانه در میان اپوزیسیون خارج نشین بسیار شایع است، و زمانی محصول بن‌بستهای سیاسی است که در دراز مدت مانع از خلاقیت فکری در خردورزی سیاسی میشود و به ناامیدی بطور مثال در جوامعی مثل جامعه ایران که آمیزاسیون منفی در آن محصول سرخوردگی سیاسی است هرچند خود آمیزاسیون ذاتاً عنصر مثبتی در مبارزه با رژیم است مانع تشکلگرایی میشود نیست اما از سوی دیگر یک هسته مثبت را در دل نهان دارد که ذیلاً توضیح خواهم داد.

طبعاً ایجاد تشکل‌های مخفی سیاسی در جوامع استبدادی زده خالی از خطر نیست و در صورت لو رفتن هر یک از این تشکلهای احتمال ایجاد خطر برخورد حکومتی خودکامه با تعداد بیشتری از افراد، بسته به وسعت تشکل همیشه وجود دارد. لذا در اینگونه جوامع که در آنها آمیزاسیون منفی حاکم است باید کوشید که این هسته مثبت را کشف و هدایت نمود تا خود آمیزاسیون منفی، یعنی فردیت بی اعتماد به دیگری، در همان حالت بی‌اعتمادی بدون اینکه تلاشی برای تغییر آن وضعیت صورت گیرد به حالت فعال درآمده و برای گذار از حاکمیت خودکامه به آزادی و دموکراسی مورد استفاده قرار گیرد. بی‌اعتمادی اساساً مبنای حرکت خردمندان است و امری رایج در جوامعی که انسانها خردمندانه حساب سود و زیان فردی خویش را میکنند. تلاش برای برگرداندن این بی‌اعتمادی به اعتماد مثلاً سال ۵۷ به باور نگارنده نظری دور از دسترس است. اما سرخوردگی خود مصیبت بزرگتری است که باید قبل از هر چیز بدان شوک سرزندگی داد و این امکانپذیر است. برای اقدام انفرادی برای برگرداندن باید مطمئن شود که بخاطر یک آلتزاتیو بهتر که امری آنجا نهاده است دارد مبارزه میکند آن کسی با کسان دیگری در ارتباط نیست که

GOLDEN HILLS GROCERY

در محله نورت کلی ویل

فروشگاه خواروبار و مواد خوراکی

عرضه کننده انواع

خواروبار و مواد غذایی

انواع شیرینیجات تر و خشک

انواع مربا

خشکبار

ادویه و ترشیجات

برنج ایرانی و باسماتی

Ph: 0434 005 577

Shop 8/21 Hezlett Road, North Kellyville

opposite The Aldi shopping building

درست روبروی ساختمان الدی



گوشت تازه

بره

گوساله

مرغ

گوشت آماده کباب

کوبیده و جوجه

پنجاهمین جشنواره بین المللی فیلم رتردام هلند

کشاورز و برادر زاده های ناپدری و دایه و کنیز، بر سر تصاحب خانه و ثروت مناقشه در می گیرد. فیلم با محوریت دو زن، خانم کوچولو با بازیگری فخری خورش و کنیز با بازیگری شهره آغداشلو و استفاده از شیدا قرچه داغی به عنوان آهنگ ساز فیلم و نمایش صحنه عشق بازی خانم کوچولو و کنیز، نشان دهنده نگاه فمینیستی کارگردان است. بازیگری، فیلمبرداری، کارگردانی و دیالوگ فیلم، خیره کننده و بی نظیر است. مجید بزرگ بعد از ۲۰۱۲ و فیلم پرویز، اینبار با فیلم ابر بارانش گرفته، در جشنواره فیلم رتردام شرکت کرده است. او در پیام تصویری که برای فستیوال فرستاده بود، این فیلم را نوعی کند و کاو فلسفی در مقوله مرگ و زندگی، معرفی کرد. اما بعید است بیننده بعد از مشاهده این فیلم طولانی با سکانسهای کند و بعضا غیر ضروری، درکی درست، آنگونه که مورد نظر کارگردان است، از مفهوم مرگ و زندگی، پیدا کند. ابر بارانش گرفته که نام آن، تداعی کننده شعر خانه ام ابریس است اما ابر بارانش گرفته، نیما پوشیچ است. سوزی ای ناب را دنبال میکند که متأسفانه در رساندن پیام خود به تماشاگر ناموفق است. سارا با بازیگری نازنین احمدی، پرستار جوان و با تجربه ای است که به بیمارانش کمک میکند تا آرام شوند حتی آنها که امید به زندگی ندارند. او به حدی در این کار پیش می رود که حتی بدون تقاضای بیمار، نوعی مرگ خودخواسته را برای بیمارانش، اجرا میکند. در نیمه دوم فیلم که قسمت اصلی فیلم هم هست، سارا برای پرستاری از بیمارمرد کمایی به شمال می رود.

او در آنجا و در مواجهه با این بیمار که پزشکان حدت میزند تا یک هفته دیگر زنده نخواهد بود، دچار دریافت های احساسی، غیرعلمی و حتی خرافه ای میشود و برای زنده نگهداشتن بیمار، با خانواده بیمار و پزشک معالج، وارد درگیری و مجادله میشود. سکانس پایانی فیلم و با نمایش منتهی خرافی تاسفی کامل برای تماشاچی بود. جنایت بی دقت ساخته شهرام مکر، که با توجه و در متن قرار دادن یک واقعه دردناک تاریخی یعنی آتش زده شدن سینما رکس آبادان در زمان قیل از انقلاب و کشته شدن بیش از چهارصد تماشاچی، ساخته شده، فیلمی است تو در تو، با تغییر و جلو عقب کردن الممت های زمان و مکان. این فیلم رئالیستی که ترکیبی از سوررئالیسم را هم در خود دارد، با نشان دادن صحنه های غیرضروری و طولانی، فیلم را سنگین و تماشاچی را سر در گم میکند.

فیلم پسر اولین فیلم بلند نوشین معراجی، روینگر تنهایی و وابستگی انسانها و تلاش بیهوده برای رهایی از آن است. این جشنواره روز یکشنبه ۶ ژوئن با فیلم اختتامی پوپل of chimney town به کار خود پایان داد.

نمایی، یک تصویر، دو برداشت ساخته ساناز سهرابی (محمول مشترک ایران و کانادا) دیگر فیلم های ایرانی حاضر در این جشنواره بین المللی فیلم بودند.

فیلم میترا ساخته کاوه مدیری که در بخش نخست جشنواره نیز حضور داشت، در این بخش هم به نمایندگی از کشور میزبان، هلند به نمایش گذاشته شد. سمیعی رئیس بانک مرکزی با اجازه و تایید محمد رضا شاه، فیلمبرداری از جواهرات بانک مرکزی را به فیلمبردار برجسته، ابراهیم گلستان، سپرد.

این فیلم که مرور تاریخ پادشاهان سیصد سال اخیر ایران است، بعد از ساخت مورد اصابت سانسور بیرحمانه ساواک قرار گرفت و بقول کارگردان آن، زیر و رو شد و به جز یکبارگی که برای شاه نمایش داده شد، هیچ اکران عمومی نداشت. فیلم با نشان دادن زندگی عشایر و صحنه های از فقر مردم عادی شروع میشود

و با نماهای زیبا و چشم نواز، تک تک جواهرات و اشیای نفیس را، در میان آهنگ متن زیبایی حسین دهلوی، به نمایش در می آورد. متن فاخر گلستان بر روی این فیلم، شکوه تصویرهای خیره کننده فیلم را صد چندان می کند؛ هرگز درخشش الماس تضمین زنده ماندن ملت نشد. این سنگها نشانه نعمت نبود. و بالاخره فیلم با این فراز زیبا و گزنده به پایان می رسد؛ گنجینه های گوهر دیروز تبدیل گشته است به تضمین پول مملکت. امروزه ثروت یعنی غنای زنده زاینده. امروز قدرت یعنی تفکر انسان.

فیلم گوزنها با بازی خیره کننده و ماندگار هنرپیشه توانا، بهروز وثوقی، از جمله فیلم های کلاسیک این بخش از فستیوال رتردام بود. در پایان اکران فیلم، بخش سانسور شده فیلم نیز به نمایش در آمد. آقای کیمیایی در پیام تصویری که به فستیوال فرستاده بود، از دخالت ساواک و تیراجاری سناریوی پایانی فیلم، سخن گفت. در نسخه اصلی فیلم، قدرت که در محاصره ماموران ساواک و پلیس است، سید را که برای صحبت با او وارد خانه شده، به خیانت و آدم فروشی متهم میکند و او را مورد اصابت گلوله قرار می دهد و خود تسلیم پلیس می شود. قدرت سپس متوجه اشتباه برداشت خود در مورد سید میشود و قول میدهد اگر از زندان بیرون آمد، چبران کند.

فیلم شطرنج باد اولین فیلم بلند محمدرضا اصلانی، در سال ۱۳۵۵ در فستیوال فیلم تهران نمایش داده شد و دیگر هیچگاه نمایش داده نشد. این فیلم به خاطر نمایش صحنه عاشقانه دو زن در فیلم، مورد مناقشه منتقدین آن زمان و عدم نمایش عمومی، شد. داستان فیلم در اوایل قرن گذشته شمسی و در خانواده ای اشرافی رخ می دهد. وقتی بزرگ خانواده فوت میکند، بین وارث فلج او خانم کوچولو با بازی فخری خورش و ناپدریش اتابک، با بازی محمد علی



INTERNATIONAL
FILM FESTIVAL
ROTTERDAM

محمد رضا اصلانی در سال ۱۳۵۵، در بخش ویژه فستیوال به نمایش در آمد. ابر بارانش گرفته ساخته مجید بزرگ، پسر به کارگردانی نوشین معراجی، سکوت از امیر علی

ارائه دو فیلم، چشم گیر بود. فیلم گنجینه های گوهر ساخته ابراهیم گلستان در سال ۱۳۴۴، فیلم گوزن ها ساخته مسعود کیمیایی در سال ۱۳۵۵ و فیلم شطرنج باد ساخته



در این فستیوال نسخه های باز سازی شده فیلم های کلاسیک ایران، و همچنین دو فیلم کوتاه و سه فیلم بلند از کارگردانان جوان به نمایش درآمد. حضور زنان در این بخش از فستیوال با

فوریه و فقط به صورت مجازی، برگزار شده بود، علاقه مندانی با انجام تست کرونا و ضوابط سختگیرانه، قادر به حضور در سالن های سینما بودند.

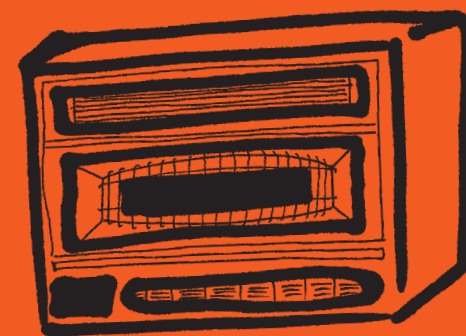
دومین قسمت از جشنواره بین المللی فیلم رتردام از تاریخ دوم تا ششم ژوئن به صورت مجازی و فیزیکی برگزار شد. در این بخش از فستیوال بر خلاف بخش نخست که در تاریخ یکم تا هفتم

همین امروز با یک لوله کش گاز واجد شرایط تماس بگیرید

کسب اطلاعات بیشتر در وبسایت esv.vic.gov.au یا تماس

با شماره تلفن 136 186

آیا بخاری گازی شما بی خطر است؟ مطمئن شوید.



energysafe
VICTORIA

VICTORIA
State Government

AUST ARIA PTY LTD

FOOD IMPORTS

Besttaste
Premium Quality

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



ادلید Shiraz Supermarket in Adelaide

سوپرمارکت شیراز در ادلید

با مدیریت فرزاد فرامرزی در خدمت شما

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



سوپر گوشت حلال

پیمان Ph: 0416 258 718

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

تاثیر خوردن شیر قبل از خواب



بakterیایی ترکیب شیر و زردچوبه روند بهبودی را تسریع می‌کند.

۱۰-اسید آمینه تریپتوفان در بدن نقشی اساسی در تولید سروتونین دارد که موجب کاهش میزان اضطراب شده و به دنبال نوشیدن شیر خوابی آرام خواهید داشت.

۱۱-هورمونی که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند ملاتونین نام دارد که در شیر نیز یافت می‌شود. سطح هورمون ملاتونین در هر فرد متفاوت است. به‌طور معمول بعد از غروب آفتاب سطح هورمون ملاتونین در بدن افزایش یافته و به مغز شما هشدار می‌دهد که زمان خواب فرا رسیده است. اگر مغز شما هنگام خواب به اندازه بدن شما خسته نیست، یک لیوان شیر قبل از خواب می‌تواند باعث افزایش سطح هورمون سروتونین شده تا احساس آرامش کنید و کمک می‌کند تا راحت‌تر به خواب بروید.

شیر علاوه بر مواد معدنی و ویتامین‌هایی که دارد، حاوی ترکیباتی است که موجب آرامش و کاهش استرس و اضطراب می‌شود. به دنبال خاصیت آرامش‌بخشی، نوشیدن شیر قبل از خواب کمک می‌کند تا بهتر به خواب بروید. فرزندان را به نوشیدن شیر تشویق می‌کنند.

شیر حاوی مواد مهمی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، ید، ویتامین ب۲ و ویتامین ب۱۲ است و تمام این مواد برای رشد کافی کودکان بسیار ضروری هستند. در نتیجه نوشیدن شیر بسیار مهم است و در صورتی که فرزند شما علاقه‌ای به نوشیدن شیر ساده نشان ندهد، می‌توانید از انواع شیر طعم‌دار استفاده کنید.

جذب کلسیم لازم است و این مساله در سلامت استخوان‌ها نقش بسیاری دارد و در نتیجه از پروتئین‌هایی مانند پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

۴-شیر حاوی ویتامین ب۱۲ است که در انعطاف‌پذیری و جوان‌سازی پوست نقش دارد و پوست را در برابر بیماری‌های پوستی مقاوم می‌کند.

۵-نوشیدن شیر قبل از خواب باعث می‌شود تا صبح با انرژی بیشتری از خواب بیدار شوید و در طی روز سرحال‌تر باشید.

۶-نوشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب می‌تواند یک روش عالی برای کاهش استرس باشد. لاکتوم موجود در شیر با کاهش فشار خون، شل شدن عضلات و کاهش سطح کورتیزول، استرس را کم کرده و باعث ایجاد حس آرامش می‌شود. به مکمل‌های ساخته شده از پروتئین کارنازین شیر، لاکتوم می‌گویند که برای کمک به فراوانی که دارد، باعث حفظ سلامت استخوان و دندان شده و چالپ است بدانند که میزان جذب این ماده معدنی در شب بالاتر است.

تاثیر شیر بر بدن قبل از خواب

۱-نوشیدن شیر قبل از خواب بر میزان کیفیت خواب شب تاثیر دارد. شیر دارای تریپتوفان و پیپتیدهای زیست فعال است که بر روی الگوی خواب تاثیر مثبت می‌گذارد. نوشیدن یک لیوان شیر قبل از خواب به بسیاری از افرادی که در خواب شب مشکل دارند کمک می‌کند.

۲-نوشیدن شیر در شب به کاهش وزن کمک خواهد کرد. نوشیدن شیر در شب احساس سیری را در شما القا کرده که از بیدار شدن شما به دلیل گرسنگی جلوگیری می‌کند و دیگر به سمت خوردن خوراکی‌های چاق‌کننده نخواهید رفت.

۳-شیر میزان بالایی از ویتامین د دارد که برای

تغذیه و سلامت

طرز تهیه مربا و شربت آلوورا



معمولا همه ما آلوورا را به عنوان گیاهی مفید برای پوست و مو می‌شناسیم، درحالی‌که آلوورا خواص بسیار زیادی دارد. دفع سموم بدن، تصفیه خون بدن، آنتی‌باکتریال بودن و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن از جمله مهم‌ترین خواص آلوورا است که کمتر آن‌ها را شنیده‌ایم.

آلوورا را به شکل‌های مختلفی می‌توان استفاده کرد، همانند مربای آلوورا، شربت آلوورا و کمپوت آلوورا که بسیار خوش‌طعم هستند. در این مقاله قصد داریم دربارۀ طرز تهیه شربت آلوورا صحبت کنیم.

مواد لازم برای تهیه مربای آلوورا

آلوورای تازه پوست‌گرفته و خردشده: ۱ کیلوگرم

شکر: ۶ کیلو گرم

آب: ۷۰۰ گرم

اسانس آلوورا: ۲ قطره

آلبومی تازه: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه مربای آلوورا

برای تهیه مربای آلوورا، ابتدا باید ژل‌های آلوورا را جدا و به صورت نئینی خرد کنید. سپس به مدت ۲ ساعت داخل فریزر بگذارید. بعد از آن، آلوورا را با ۲۰۰ گرم شکر در یک ظرف بریزید و به مدت ۳ تا ۳ ساعت در دمای محیط قرار دهید تا به هم ترکیب شوند. بعد از آن این ترکیب را روی حرارت قرار دهید تا جوش آید.

بعد از آن که ترکیب جوش آمد، اجازه دهید این ترکیب به مدت ۳۵ تا ۴۰ دقیقه در حرارت کم، بجوشد. در این فاصله، شکر را با ۷۰۰ گرم از آب در داخل ظرفی بریزید و با قاشق هم بزیند تا کامل با هم حل شوند. سپس آن‌ها را در یک قابلمه بریزید و بگذارید تا جوش آید. زمانی که این ترکیب جوشید، کف روی آن را با قاشق بردارید تا رنگ شهد زیبا و شفاف شود. حرارت را کم کنید و اجازه دهید به مدت ۱ ساعت در حرارت کم بجوشد.

زمانی که شهد غلیظ شد، آن را به مربای خود اضافه کنید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه در حرارت کم بجوشد. در مرحله آخر آلبومی از مربا اضافه کنید. مربای آلوورای شما آماده است. اسانس آلوورا یا وانیل را به مربای خود اضافه کنید و اجازه دهید تا سرد شود. سپس آن را در شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

روش دیگری برای تهیه شربت آلوورا

آلوورا: ۱ برگ

آب پرتقال یا عصاره لیمو ترش: ۱ عدد

آب: ۴ لیوان

عسل: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری

تخم ریحان و گلاب در صورت تمایل: به مقدار نیاز

در مرحله‌ی اول ابتدا باید برگ آلوورا با آب سرد کامل بشویید و آن را به قطعات کوچک برش دهید. سپس ژله آلوورا از برگ جدا کنید. برای رفع تلخی ژله آلوورا، آن را به مدت ۳۰ دقیقه، در آب سرد قرار دهید و در این بازه، چند بار آب ژله را با آب سرد جایگزین کنید. هرچه برگ آلوورا تازه‌تر باشد، در مرحله‌ی نهایی عصاره لیمو ترش، آب و عسل را به مخلوطکن بریزید و خوب هم بزیند و ژله آلوورا را به قطعات بسیار کوچک برش دهید و به مخلوط اضافه کنید. زمانی که ترکیب به حالت یکدست در آمده، اگر تمایل دارید، تخم ریحان و گلاب هم به ترکیب اضافه کنید. نوشیدنی شما آماده سرو است.

خواص درمانی آب زرشک

تصفیه و ضدعفونی می‌کند، به همین دلیل در پایین آوردن فشارخون، تنظیم ضربان قلب و بهبود کم‌خونی تاثیر به‌سزایی دارد.

مانندگلابی آب زرشک در یخچال اگر آب زرشک را در بطری شیشه‌ای در یخچال بگذارید، به مدت یک هفته می‌توانید آن را مصرف کنید. برای مصرف طولانی‌مدت، می‌توانید آب زرشک را جوشانید و سپس از روی حرارت بردارید و هر وقت خواستید آن را مصرف کنید. به‌طور کلی بهتر است که زرشک تازه را فریزر کنید و در زمان تهیه آب زرشک، به میزان لازم از آن بردارید تا خاصیت خود را از دست ندهد و خراب نشود.

علت گازدار شدن آب زرشک

آب زرشک به دلیل آن که آمیوه‌ای ترش است، احتمال خرابی آن زیاد است، اگر بیش از یک هفته آب زرشک را نگهداری کنید، خراب و گازدار می‌شود و نباید آن را مصرف کنید.

آب زرشک را چه موقع بخوریم؟

اندازه و میزان مصرف آب زرشک به مشکل و نیاز بدن شما بستگی دارد، به عنوان مثال هنگام مصرف روزانه آب زرشک برای درمان بیماری‌های کبدی، شما باید یک لیوان از آب زرشک را به‌صورت ناشتا و یک لیوان از آن را شب، پیش از خواب میل کنید. برای کاهش اضافه وزن نیز می‌توانید ۳ فنجان آب زرشک روزانه میل کنید. اگر به آمیوه‌های گازدار علاقه دارید و می‌خواهید دربارۀ آب زرشک گازدار بیشتر بدانید، به آمیوه گازدار زرشک و آناناس سر بزیند. همانطور که اشاره کردیم آب زرشک سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که وجود آن در برنامه غذایی ما بسیار مفید است.

عالیسر سر بزیند. همانطور که اشاره کردیم آب زرشک سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که وجود آن در برنامه غذایی ما بسیار مفید است. در صورتی که با یکی از مشکلاتی که بالا به آنها اشاره کردیم دست و پنجه نرم می‌کنید، مصرف آب زرشک را با مشورت پزشک به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

طرز تهیه مربا و شربت آلوورا

یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در فصل تابستان، شربت خنک آلوورا است. روش‌های زیادی برای تهیه این نوشیدنی وجود دارند. در ادامه به ۲ روش برای تهیه شربت آلوورا می‌پردازیم.

طرز تهیه مربا و شربت آلوورا

یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در فصل تابستان، شربت خنک آلوورا است. روش‌های زیادی برای تهیه این نوشیدنی وجود دارند. در ادامه به ۲ روش برای تهیه شربت آلوورا می‌پردازیم.

مواد لازم برای تهیه شربت آلوورا

ژل شفاف آلوورا: ۲ قاشق غذاخوری

آب لیمو ترش: ۱ فنجان

آب: ۴ لیوان

عسل: ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری

تخم ریحان و گلاب در صورت تمایل: به مقدار نیاز

در مرحله‌ی اول ابتدا باید برگ آلوورا با آب سرد کامل بشویید و آن را به قطعات کوچک برش دهید. سپس ژله آلوورا از برگ جدا کنید. برای رفع تلخی ژله آلوورا، آن را به مدت ۳۰ دقیقه، در آب سرد قرار دهید و در این بازه، چند بار آب ژله را با آب سرد جایگزین کنید. هرچه برگ آلوورا تازه‌تر باشد، در مرحله‌ی نهایی عصاره لیمو ترش، آب و عسل را به مخلوطکن بریزید و خوب هم بزیند و ژله آلوورا را به قطعات بسیار کوچک برش دهید و به مخلوط اضافه کنید. زمانی که ترکیب به حالت یکدست در آمده، اگر تمایل دارید، تخم ریحان و گلاب هم به ترکیب اضافه کنید. نوشیدنی شما آماده سرو است.

۱-یکی از خواص مهم آب زرشک مبارزه با عفونت‌ها است. آب زرشک از نزدیک شدن باکتری‌ها به سلول‌های بدن جلوگیری می‌کند. در واقع اگر برای رفع عفونت‌های ادراری، مثانه و دستگاه گوارش به‌دنبال راه‌های طبیعی هستید، نوشیدن آب زرشک روش طبیعی و خوشمزه‌ای است که برای سلامتی شما خواص بسیاری دارد.

۲-یکی‌دیگر از خواص آب زرشک کمک به تنظیم قند خون است. بربرین یکی از مواد تشکیل‌دهنده زرشک است که برای کنترل قند خون بسیار مفید است. اگر می‌خواهید به بهبودی بیماری دیابت کمک کنید، مصرف آب زرشک را در کنار سایر روش‌های دارو درمانی که پزشکتان تجویز کرده‌است، جدی بگیرید.

۳-سلامت قلب یکی از خواص مهم زرشک کوهی است. افرادی که فشار خون بالا و گردش خون ضعیفی دارند، سلامت قلبشان به‌خطر می‌افتد. اگر می‌خواهید به سلامت قلب‌تان کمک کنید، نوشیدن آب زرشک را به‌عنوان یک مکمل غذایی فوق‌العاده مفید در نظر بگیرید.

۴-مصرف آب زرشک کمک می‌کند تا چربی‌های اضافی بدن از بین بروند. در واقع بربرین موجود در آب زرشک برای کبد چرب بسیار مفید است.

۵-مصرف آب زرشک قبل از خواب، به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. در واقع اگر آب زرشک پیش از خواب مصرف شود، مواد مغذی و ویتامین‌های موجود در آب زرشک بهتر جذب بدن می‌شوند.

۶-شاید برای شما این سوال پیش آید که رابطه بین آب زرشک و بیوست چیست. در واقع ترکیبات موجود در آب زرشک برای رفع بیوست بسیار مفید است. برای کمک به رفع بیوست می‌توانید علاوه بر مصرف آب زرشک، دمنوش آن را نیز تهیه کنید و به‌جای نوشیدنی‌های گرم استفاده کنید.

iranian
10th film
festival
australia



Perth

Luna Cinemas Leederville
20 - 26 May

Brisbane

Elizabeth Picture Theatre
27 May - 2 June

Online Festival (Australia-wide), 20 - 30 June

Melbourne

Cinema Nova
3 - 9 June

Sydney

Dendy Newtown
10 - 16 June

Presented by



iffa.net.au

#iffaus

فراری با لباس شیک



ساخته است. یکی از مهم‌ترین ماشین‌های این شرکت مازراتی "شیا دی پرشیا" یا شاه ایران است که در دهه پنجاه میلادی به سفارش محمدرضا پهلوی ساخته شد. تورینگ سه سال پیش با الهام از آن ماشین، مدل جدیدی از شیا دی پرشیا ساخت. تورینگ می‌گوید ساخت هر ماشین حدود شش ماه طول می‌کشد و تاکنون علاوه بر ماشینی که تصاویرش را منتشر کرده، برای ساخت دو دستگاه دیگر هم سفارش گرفته است. قیمت ماشین اعلام نشده، اما خریدار باید علاوه بر هزینه ساخت ماشین، هزینه خرید یک فراری را هم پرداخت کند.

بدنه و اتاق کاملاً از نو طراحی شده است. موتور هشت سیلندر ماشین ۷۲۰ اسب بخار قدرت دارد و حداکثر سرعتش ۲۴۰ کیلومتر در ساعت است. شتاب صفر تا ۱۰۰ کیلومتر آرسه کمتر از سه ثانیه اعلام شده است. تورینگ سوپرلگرا نامی مشهور در بازار خودروهای سفارشی است. این شرکت که در سال ۱۹۲۶ تاسیس شد، در نزدیک به صد سال فعالیت خود با شرکت‌های زیادی نظیر فراری، لامبورگینی، مازراتی و لاتیچیا همکاری کرده و براساس محصولات این کارخانه‌ها برای مشتریان ثروتمند خود ماشین‌های سفارشی

تورینگ سوپرلگرا (Touring Superleggera)، خودرو ساز ایتالیایی به مناسبت نود و پنجمین سال فعالیتش از مدل جدیدی رونمایی کرد. این ماشین که بر روی شاسی فراری ساخته شده، دست‌ساز است و تنها ۱۸ دستگاه از آن ساخته می‌شود. نام محصول جدید تورینگ، آرسه RH95 است. آرسه نام خیابانی در میلان است که دفتر شرکت در آن قرار دارد. عدد ۹۵ به سال‌های فعالیت کارخانه اشاره می‌کند و RH حروف اول نام خریدار ماشین است. آرسه بر روی شاسی فراری ۴۸۸ ساخته شده، اما

سوپر کاری از کرواسی که فراری را مات کرد



ریماک شرکت تازه‌واردی در صنعت خودرو است. موسس این کارخانه ماته ریماک، جوان ۳۳ ساله‌ای است که سیزده سال پیش به عشق ساخت یک ماشین اسپرت، کارش را در گاراژ خانه پدری در کرواسی آغاز کرد. شرکت او اکنون با بیش از هزار کارمند یکی از نام‌های مطرح در صنعت خودرو است و با خودروسازان بزرگی مانند پورشه، آستون مارتین، هیوندای و رنو همکاری می‌کند. ریماک می‌گوید تولید نورا آغاز شده و اولین ماشین‌ها در زمستان به خریداران تحویل داده خواهد شد. قرار است ۱۵۰ دستگاه از این ماشین با قیمت دو میلیون یورو (دو میلیون و ۴۰۰ هزار دلار) ساخته شود.

اما هنوز تعداد ماشین‌هایی که فقط از باتری نیرو می‌گیرند بسیار کم است. در عوض اکثر خودروسازان از ترکیب باتری و موتور درون‌سوز در محصولاتشان استفاده می‌کنند. فراری یکی از این خودروسازان است که قوی‌ترین مدلش، SF۹۰ موتور هیبرید دارد. هفته گذشته مت واتسون، یکی از روزنامه‌نگاران مشهور خودرو برای محک‌زدن توانایی ریماک فراری SF۹۰ ترتیب داد. در این مسابقه که در شبکه‌های اجتماعی از آن استقبال زیادی شده، ریماک با فاصله‌ای زیاد و در چند بار مسیر رفت و برگشت فراری را شکست داد.

ریماک می‌گوید در طراحی ماشین به دنبال فرمی بوده که با گذشت زمان قدیمی نشود. اتاق برای رانندگی در مسافت‌های طولانی طراحی شده و فنربندی و فرمان را برای رانندگی راحت‌تر در شهر می‌توان تنظیم کرد. برای نورا همچنین یک هوش مصنوعی طراحی شده که راننده را در پیست‌های اتومبیلرانی راهنمایی می‌کند تا رکورد بهتری ثبت کند. این هوش مصنوعی با چند بار حرکت در هر پیست ایده‌آل‌ترین مسیر حرکت و سرعت را محاسبه کرده و در اختیار راننده می‌گذارد. با افزایش محبوبیت خودروهای الکتریکی، سازندگان ماشین‌های اسپرت رفته‌رفته به استفاده از این قوای محرکه ترغیب شده‌اند.

فورد خودروسازی در کشور کرواسی به نام ریماک از ماشینی رونمایی کرده که می‌گوید پرشتاب‌ترین ماشین جهان است و همزمان راحتی یک ماشین لوکس را برای سرشیتان فراهم می‌کند. ریماک نورا (Nevera) هم‌نام طوفانی در دریای مدیترانه است. ماشین چهار موتور الکتریکی دارد که در مجموع ۱۹۱۴ اسب بخار نیرو تولید می‌کند. حداکثر سرعت ۴۱۲ کیلومتر در ساعت و شتاب صفر تا ۹۶ کیلومترش ۱.۸۵ ثانیه است. ماشین با هر بار شارژ تا ۵۵۰ کیلومتر حرکت می‌کند و با یک شارژر سریع می‌توان باتری‌ها را در ۱۹ دقیقه تا ۸۰ درصد شارژ کرد.

بنز ساخت پورشه

بدنه برای رنگ به بنز پس فرستاده می‌شد و دوباره برای تولید نهایی به پورشه برمی‌گشت. این روند برای ساخت هر ماشین ۱۸ روز طول می‌کشد. پورشه ابتدا روزانه ده بنز تولید می‌کرد، اما به دلیل تقاضای زیاد تولید به بیست دستگاه در روز افزایش یافت. در نهایت پورشه ۱۰ هزار و ۴۷۰ دستگاه از این سدان اسپرت تولید کرد که یکی از مدل‌های کلکسیونی بنز است. در سی‌امین سال تولید این ماشین، مدیران پروژه در ویدیویی خاطرات همکاری این دو رقیب آلمانی را بازگو کردند.

تغییر دهد و این کار هزینه زیادی برای کارخانه داشت. برای همین بنز کار مهندسی و ساخت ماشین را به پورشه سپرد. پورشه در آن زمان به خاطر کاهش فروش محصولاتش از نظر مالی در مضیقه بود و این همکاری به شرکت کمک می‌کرد تا از بحران عبور کند. به جز طراحی در مسابقات استقامت لومان برنده شده بود. نتیجه این پروژه، بنز E 500 بود که با ظاهر محبوب و موتور ۳۲۲ اسب بخاری‌اش می‌توانست رقیبی جدی برای بنام باشد. بنز مجبور بود برای جا دادن موتور بزرگ هشت سیلندر در اتاق W124 خط تولید خود را

پورشه با انتشار ویدیویی سی سالگی یکی از پروژه‌های جالب تاریخ خودرو را یادآوری کرد. در اواخر دهه هشتاد میلادی، بنز برای رقابت با بنام به فکر ساخت یک سدان اسپرت افتاد. ایده بنز این بود که مدل موفق W124 خود را به موتوری هشت سیلندر مجهز کند که پیش‌تر در مسابقات استقامت لومان برنده شده بود. نتیجه این پروژه، بنز E 500 بود که با ظاهر محبوب و موتور ۳۲۲ اسب بخاری‌اش می‌توانست رقیبی جدی برای بنام باشد. بنز مجبور بود برای جا دادن موتور بزرگ هشت سیلندر در اتاق W124 خط تولید خود را

دفتر و کالت

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



سوزی دیوید



فرد دیوید

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

DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield

ولی آرین

ملالی میوندی، الگوی دانش برای دختران پشتون



بعد از نشر این تصویر ترور شد

آموزش ریاضی به دختران کندهاری به اسپین بولدگ رفته است: «مکتب رفتن دختران را اینجا، یک شرم می‌دانند. از علم و دانش چیزی نمی‌دانند.» کندهار از بخش‌های پشتون‌نشین در جنوب افغانستان است. زادگاه ملا عمر رهبر پیشین گروه طالبان، کسی که امارت طالبان را نیز از همین ولایت بنیاد گذاشت و تا پایان رژیم این گروه در افغانستان، همین جا ماند. مکتب رفتن دخترانی می‌تواند که در کندهار به مکتب بروند. از ۱۷ ولسوالی در کندهار، در شش ولسوالی هیچ مکتبی فعال نیست و هزاران دختر، از آموزش و پرورش به دور مانده‌اند. سکنه دختری از بامیان، بخش هزاره‌نشین افغانستان، حالا به زادگاه ملا عمر رفته است تا به دختران محروم از علم، دانایی بیاموزد. در سال‌های پسین، هزاره‌های افغانستان، همواره آماج حمله‌های هدفمند هراس‌آفرینانه قرار گرفتند. تنها همین چند روز پیش، در سه حمله بر دختران دانش آموز هزاره در مکتب سیدالشهدا در غرب کابل، بیش از ۸۰ کشته و ۱۷۰ تن دیگر به سختی زخمی شدند. اما سکنه مهدی‌پار را هیچ تهدیدی نناشناخته است که از تلاش برای دانایی باز بدارد. این آموزگار جوان، به رادیو زمانه می‌گوید که در غرب کابل، بیش از ۸۰ کشته و ۱۷۰ تن دیگر به سختی زخمی شدند. اما سکنه مهدی‌پار را هیچ تهدیدی نناشناخته است که از تلاش برای دانایی باز بدارد. این آموزگار جوان، به رادیو زمانه می‌گوید که در غرب کابل، بیش از ۸۰ کشته و ۱۷۰ تن دیگر به سختی زخمی شدند. اما سکنه مهدی‌پار را هیچ تهدیدی نناشناخته است که از تلاش برای دانایی باز بدارد.

دختری از سرزمین بودا در زادگاه میوندی؛ الگوی دانش برای دختران پشتون در حالی که حق تحصیل دختران در افغانستان مانند سکنه مهدی‌پار در قلمرو تحت نفوذ طالبان هم از تلاش برای آموزش دست نمی‌کشند. فرستگاه دور از زادگاه و خانواده‌اش رفته است تا به دختران قندهاری (کندهار) آموزش بدهد؛ دختری از سرزمین بودا در زادگاه ملالی انا میوندی، در جنوب افغانستان در کندهار. یکی اسطوره شجاعت نبرد و ایستادگی بر ضد سربازان انگلیس و دیگری قهرمان آموزش و پرورش بر ضد چهلی برخاسته از تفکر طالبانی. ملالی میوندی، دختری از کندهار در سال ۱۸۸۰ میلادی، در جریان جنگ دوم افغان-انگلیس، گروهی از مبارزان افغان را در نبرد میوند، روحیه بخشید. زمانی که جنگجویان افغان در پیکار آزادی خواهی در حال شکست بودند، با بلند بردن پرچم افغانستان، خطاب به این مبارزان می‌گوید: «عشق جوانم! اگر در نبرد میوند شهید نشوی، تبدیل به نماد شرم خواهی شد!» سخنانی که الهام بخش این مبارزان شد و به آنان روحیه جنگی بخشید و نبردی که به پیروزی رسید. ملالی اما، هنگامی که هنوز ۱۶ سال داشت، در این پیکار جان می‌یازد. درست در چنین وضعیتی، در نبرد دانایی با چهل، سکنه مهدی‌پار، از فرستگاه دورتر، از یک روستای دور دست بامیان از ولسوالی پنجاب است. او به جای آمده که آموزش و پرورش دختران را رنگ می‌داند. سکنه، ۲۱ سال دارد. هشت ماه می‌شود که برای

AUSTARIA

FOOD IMPORTS PTY LTD

سبزی قورمه سرخ شده بست تست با کیفیت مرغوب در دو اندازه متفاوت



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

DESIGNED BY PARSIAN

رب گوجه فرنگی تگدانه

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



در کلیه فروشگاههای ایرانی در سراسر استرالیا

DESIGNED BY PARSIAN

به دو دلیل ایران عقب ماند

اما چگونه کشوری اینچنین به درآمد سرانه ملی سی هزار دلار رسید؟ برای پیشرفت کره ریشه های متعددی بر شمرده اند. در این نوشته کوتاه فقط می خواهم روی دو نکته تأکید کنم و برای ایران آینده درس بیاموزیم.

تحلیل و تجویز راهبردی

۱- جلب اعتماد عمیق ملی و همگام سازی ملت هنر حاکمیت کره جنوبی آن بود که مردم را همراه خود کرد و مناسبات ملی را به گونه ای چید که مردم، حاکمیت را باور کردند و همراه او شدند و در زمان های حساس نه در برابر و نه در کنار که در پشت حاکمیت ایستادند. بگذارید چند مثال کوچک بزنم:

دولت کره برای گرفتن وام های بین المللی به شدت در محصنه افتاده بود. آمریکا آنان را پس زده بود. دولت کره هزاران کارگر معدن و پرستار به سوی آلمان غربی اعزام کرد. مزیت کارگران کره ای این بود که آنها از همه ملیت‌ها به سوادتر و باهوش‌تر بودند. این کارگران درآمدهای خود را به کره می‌فرستادند و دولت کره با وجود کم بودن مقدار آن، با وثیقه گذاشتن این درآمدها به اخذ وام از بانک‌های خارجی از جمله دوپچه بانک آلمان موفق شد.

طی بحران مالی ۱۹۹۷ ارزش پول کره سقوط کرد و قیمت طلا سیر صعودی سرسام‌آوری

ما با هم شروع کردیم؛ حدود شصت سال پیش! اما کره جنوبی اکنون جزو قدرت های اقتصادی جهان و دارای کیفیت زندگی بالاتری است. این در حالی است که ایران با وجود داشتن منابع غنی تر و شرایط مناسب تر عقب مانده شاید بلافاصله چالش‌های خاص روی ایران را بر شمریم که از کنترل ما خارج بود. اما مشکلات پیش روی کره اگر از ما بیشتر نبود کمتر هم نبود. کره جنوبی در عرض کمتر از بیست سال چهار بحران را تجربه کرد: استقلال از ژاپن، جنگ کره جنوبی و شمالی، انقلاب اوایل ۱۹۶۰ و کودتای نظامی. پس از جنگ دو کره و در نهایت جدایی این دو از یکدیگر، نود درصد برق شبه جزیره و هشتاد درصد تولیدات معدنی و شیمیایی و فلزی در بخش شمالی قرار گرفت و کره جنوبی از این امکانات محروم شد و خروج تکنسین‌های ژاپنی نیز بر وخامت اوضاع افزود.

حاصل این جنگ خانمان‌سوز چیزی جز کشته شدن پنج میلیون نفر کره نبود! اوضاع اقتصادی بسیار آشفته بود. قشر کره جنوبی در زمینه منابع طبیعی باعث شد که کره تا مابین غذای مردم نیز با دشواری همراه باشد.

درآمد سرانه اهالی این کشور در دهه ۲۰۷۱ حدود هفتاد دلار بود یعنی کمتر از درآمد سرانه کشورهایمانند هائیتی و اتیوپی. یعنی فقر مطلق!

اعتراض در بدخشان به خشونت کشیده شد

بمباد روز سه شنبه گذشته تجمع معترضان در شهر فیض‌آباد بدخشان، در شمال افغانستان به خشونت کشیده شده و شماری زخمی شده اند. افراد محلی به بی‌بی‌سی گفته اند که شماری از معترضان «برای تیراندازی محافظان ساختمان ولایت بدخشان» زخمی شده‌اند.

بشیر صمیم، رئیس شورای ولایتی بدخشان به بی‌بی‌سی تأیید کرد که ۳ تن از زخمیان این رویداد در شفاخانه جان دادند.

رئیس شورای ولایتی بدخشان گفت ساعت ۹ صبح امروز شماری از مردم بدخشان «به خاطر مطالبات شهروندی و مدنی‌شان در برابر ساختمان ولایت بدخشان در شهر فیض‌آباد تجمع کرده بودند. به گفته او این معترضان 'به تعویق افتادن افتتاح بند شورابیک، گران بودن قیمت برق و نبود آب آشامیدنی' اعتراض داشتند.

آقای صمیم گفت چندین روز پیهم است که مردم شهر فیض‌آباد به‌خاطر خراب شدن زئرتورهای اداره آب‌رسانی بدخشان، آب آشامیدنی ندارند. او همچنان گفت مردم بدخشان در برابر هر کیلو وات برق، ۲۴ افغانی می‌پردازند و این قیمت برای

بداختن در صف نیروهای امنیتی در تامین حفظ امنیت و نظم کشور سهم ارزنده دارند، از هر ۱۰ شهید نیروهای امنیتی سه تن از بدخشان است. چرا چنین برخورد؟ چرا؟ چرا افتتاح بند شورابیک بدخشان به تعویق افتاد؟ سميع‌الله سيجون، یکی از معترضان به بی‌بی‌سی گفت ماه‌هاست کار اعمار بند شورابیک به پایان رسیده، اما دولت این بند را افتتاح نمی‌کند.

بدخشان پرستش‌برانگیز و جنجال‌ساز شده است. از تکمیل شدن ساخت بند شورابیک بدخشان در شمال‌شرق افغانستان خبر داده بودند. احمدسیر نیکزاد، سخنگوی اداره تنظیم خدمات انرژی افغانستان در آن زمان به بی‌بی‌سی گفته بود این سد به‌زودی توسط رئیس جمهور افتتاح خواهد شد.

پس از سه ماه، افتتاح نشدن این سد برای ولایت بدخشان پرستش‌برانگیز و جنجال‌ساز شده است. آقای سيجون گفت افتتاح و بهره‌برداری این بند به تعویق افتاده است، چون به گفته او دولت می‌خواهد بخشی از زمین‌های اطراف بند شورابیک را به «کوچی‌ها» بسپارد.



قابل توجه صاحبان مشاغل

injob
اینجاب

کتاب راهنمای مشاغل فارسی زبانان استرالیا بزودی منتشر میشود

مجموعه راهنمای مشاغل فارسی زبانان همیشه و در همه جا
سرویس و خدمات شما را در دسترس جامعه فارسی زبان استرالیا قرار میدهد

این مجموعه شامل

۱- کتاب راهنمای مشاغل
فارسی زبانان استرالیا

۲- اپلیکیشن موبایل اینجاب

۳- وبسایت اینجاب - راهنمای
مشاغل فارسی زبانان

www.injob.com.au

برای درج نام، خدمات و مشاغل
خود در این مجموعه ارزنده
هم اکنون اقدام نمایید

0418 660 399



parsianaustralia@yahoo.com

www.injob.com.au



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

www.facebook.com/parsian.australia

www.facebook.com/Parsian.Australia