

VISA SMART
Migration Services

مشاور امور ویزا و مهاجرت

احسان جهان اندیش

فارغ التحصیل حقوق مهاجرت از دانشگاه ANU
وکیل رسمی MARA با شماره پروانه ۱۶۸۰۴۴۴
عضو انجمن مهاجرت استرالیا MIA
(شماره عضویت ۱۴۴۴۰)

با پنج سال سابقه همکاری با اداره مهاجرت استرالیا
و دیوان بازنگری اداری AAT

مشاور و همراه شما در راه اخذ ویزاهای
خانوادگی شامل ویزای همسر، نامزدی و والدین

ویزاهای توریستی و دانشجویی

مشاوره برای تمامی مراحل ویزاهای مهارتی و تخصصی
از بررسی اولیه تا اخذ ویزا




راهنمای شما در تمام مراحل اخذ ویزاهای
سرمایه گذاری و کارآفرینی

کمک در اخذ پذیرش از دانشگاهها
و درخواست های تغییر رشته

همراه شما در امور ویزاهای پناهندگی
پناهندگی های دائم
ویزاهای پناهندگی سه و پنج ساله

درخواست تجدیدنظر از دیوان بازنگری اداری AAT
برای ویزاهای رد شده و یا باطل شده

مشاوره در امور دریافت حق شهروندی استرالیا

+61 477 18 16 14
Tel: 02 8015 6804

info@visasmart.com.au
www.visasmart.com.au

Sydney Office: Level 57, MLC Centre
19-29 Martin Place, Sydney NSW 2000

Parramatta Office: Level 15, Deloitte Building
60 Station Street, Parramatta NSW 2150

اسرارنامه

هفتشنبه

دوم اسفند ۱۳۹۵

شماره اول



اصغر فرهادی با فیلم «فروشنده» دومین اسکار را برای ایران به خانه برد

لیست برندگان تمام بخش های اسکار ۲۰۱۷:

بهترین فیلم: مهتاب

بهترین بازیگر نقش اول زن: اما استون - لالا لند

بهترین بازیگر نقش اول مرد: کیسی افلک - منچستر بای د سی

بهترین کارگردانی: دیمین شزل - لالا لند

بهترین بازیگر نقش مکمل زن: وایولا دیویس - حصار

بهترین بازیگر نقش مکمل مرد: ماهرشالا علی - مهتاب

ای که ما امروز بیش از همیشه به آن نیاز داریم."

اصغر فرهادی در کنار فدریکو فلینی، اینگمار برگمن و ویتوریو دسیکا، یکی از چهار کارگردانی است که بیش از یک بار اسکار بهترین فیلم خارجی را برای آثارشان کسب کرده اند.

بی شک یکی از عجیب ترین لحظه های اسکار ۲۰۱۷ لحظه ی اعلام برنده بهترین فیلم بود. وارن بیتی که همراه فی دانای برای معرفی بهترین فیلم روی صحنه رفته بودند، هنگامی که پاکت برنده بهترین فیلم را باز کردند، فیلم لا لند را برنده اعلام کردند.

تهیه کنندگان فیلم عالم هپروت همه روی صحنه رفتند و جوایزشان را گرفتند. ناگهان یکی از آنها اعلام کرد که فیلم برنده مهتاب است. کسی باورش نمی شد و همه فکر می کردند بخشی از شوخی های مراسم است. اما لحظاتی نگذشت که معلوم شد که وارن بیتی به اشتباه نام عالم هپروت را خوانده و برنده اصلی مهتاب است.

تهیه کنندگان عالم هپروت که روی صحنه بودند مجبور شدند پایین بیایند و جای خودشان را با تهیه کنندگان مهتاب عوض کنند و اسکارهای را که در دست داشتند را به آنها تحویل دهند.

Ghanbari & Associates Pty Ltd
Migration Agency

Immigration Resettlement Advisory Network

دفتر خدمات ویزا و مهاجرت کامران قنبری

فارغ التحصیل رشته ی حقوق مهاجرت از دانشگاه ملی استرالیا (ANU)
فارغ التحصیل کارشناسی ارشد حقوق بین الملل از دانشگاه فیلندرز استرالیا
با تخصص ویژه در امور پناهندگی

تبدیل هر نوع ویزای موقت به دائم
Business Plan حرفه ای برای سرمایه گذاری
اقدام برای انواع ویزاهای سرمایه گذاری
اقدام برای ویزای های خانوادگی
تبدیل ویزای دانشجویی به اقامت دائم
تمدید ویزاهای توریستی
درخواست تجدید نظر از دیوان بازنگری اداری (AAT-MRD)



MARN 0848517
www.immigrationaust.com
advisory@immigrationaust.com

98 Currie Street, Adelaide 5000
(Opposite the Department of Immigration)
Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118
Mobile: 0417500027

فیلم فروشنده اصغر فرهادی جایزه بهترین فیلم غیرانگلیسی زبان اسکار 2017 را کسب کرد. آقای فرهادی پنج سال پیش هم با فیلم جدایی نادر از سیمین برنده جایزه اسکار شده بود.

اصغر فرهادی در اعتراض به فرمان مهاجرتی جنجال برانگیز دونالد ترامپ از شرکت در مراسم اسکار خودداری کرده، هرچند فرمان مذکور به حکم یک قاضی فدرال به حالت تعلیق در آمده است.

آقای فرهادی انوشه انصاری و فیروز نادری را به عنوان نمایندگانش برای شرکت در هشتاد و نهمین مراسم اسکار معرفی کرد.



انوشه انصاری در سالن برگزاری مراسم از طرف آقای فرهادی بیانیه ای را قرائت کرد: من متأسفم که امشب با شما نیستم. غیبت من به علت احترام به مردم کشورم و شش کشور دیگر است که با قانون غیرانسانی ای که مانع ورود مهاجران به آمریکا می شود مورد بی احترامی قرار گرفته اند. تقسیم کردن جهان به دسته ما در برابر دسته دشمنان ما باعث ایجاد هراس می شود و توجیه فریبکارانه ای برای تجاوز نظامی و جنگ است. این جنگ ها مانع دموکراسی و حقوق بشر در کشورهایی می شود که خود قربانی تجاوزهای نظامی بوده اند. فیلمسازان می توانند دوربین های خود را روشن کنند تا ویژگی های مشترک انسان ها را ضبط و کلیشه های موجود در مورد اعضای ملل و ادیان مختلف را بشکنند. آن ها می توانند بین ما و دیگران یکدلی ایجاد کنند- یکدلی

بهترین فیلمنامه اقتباسی: بری جنکینز و ترل الوین مک کارنی - مهتاب

بهترین فیلمنامه اورجینال: منچستر بای د سی

بهترین ترانه: لالا لند

بهترین موسیقی فیلم: لالا لند

بهترین فیلمبرداری: لالا لند

بهترین فیلم کوتاه: آواز

بهترین فیلم مستند کوتاه: کلاه خودهای سفید

بهترین تدوین: فیلم هکسا ریچ

بهترین جلوه های ویژه: کتاب جنگل

بهترین طراحی هنری: لالا لند

بهترین انیمیشن بلند: زوتوپیا

بهترین فیلم خارجی زبان: فروشنده - ایران

بهترین صدا گذاری: هکسا ریچ

بهترین تدوین صدا: رسیدن

بهترین مستند بلند: اوجی - آمریکا

بهترین طراحی لباس: جانوارن شگفت انگیز و زیستگاه آنها

بهترین گریم: جوخه انتحاری.



کاهش دستمزد روزهای یکشنبه کارگران استرالیایی

کمیسیون کار منصفانه (Fair Work Commission)

روز پنج شنبه بیست و سوم فوریه نرخ دستمزدهای دوبرابر روزهای یک شنبه هفته را کاهش داد. دستمزدی که برای بسیاری از افرادی که در روزهای یک شنبه هفته کار می کنند، بسیار مهم است



کمیسیون کار منصفانه (۱) روز پنج شنبه بیست و سوم فوریه نرخ دستمزدهای دو برابر روزهای یک شنبه هفته را کاهش داد. دستمزدی که برای بسیاری از افرادی که در روزهای یک شنبه هفته کار می کنند، بسیار مهم است.

مرحله اجرا گذاشته شود، به آن دسته از افرادی که به صورت تمام وقت یا نیمه وقت در روزهای یکشنبه کار می کنند، یک و نیم برابر حقوق روزهای معمولی یا به زبان دیگر معادل ۱۵۰ درصد حقوق پرداخت خواهد شد. این پرداخت خواهد شد. این پرداخت خواهد شد.

این در حالی است که در سال گذشته، کمیسیون بهره وری (۲) نیز این موضوع را مطرح کرده بود که روزهای یک شنبه، امروزه دیگر همانند گذشته که در آن تصور می شد این روز مانند روزی مقدس است که در آن افراد به تفریح و خوش گذرانی می پردازند، نیست.

کمیسیون مذکور در گزارشی که در آن زمان منتشر کرد توصیه کرده بود که نرخ دستمزد دو برابر روزهای یک شنبه می بایست به اندازه دستمزد روزهای شنبه کاهش پیدا کند.

و این در حالی است که دستمزد کارکنان پاره وقت فعال در بخش فست فود از ۱۷۵ درصد به ۱۵۰ درصد کاهش خواهد یافت.

جد کرنی رئیس شورای اتحادیه های تجاری استرالیا می گوید این کاهش حقوق و دستمزد، نقش بسیار مخربی برای کارکنان کم درآمد در این بخش ها خواهد داشت.

او می گوید: "این تصمیم، تاثیر بسیار عمده ای بر بودجه بسیاری از خانواده ها ایفا خواهد کرد. در حدود یک میلیون کارگر، تحت تاثیر این کاهش حقوق و دستمزد قرار خواهند گرفت. خانواده های آنها، بودجه زندگی آنها و زندگی آنها تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. مالکوم ترنبل می تواند اگر هم اکنون به سرعت مداخله کند این موضوع را حل کند تا با این کار از حقوق هر یک از آنها که تحت تاثیر این تصمیم قرار گرفته اند، دفاع

او می افزاید: "اکثر افرادی که در روزهای یکشنبه کار می کنند و تحت تاثیر این تصمیم قرار نمی گیرند آنها می هستند که برای بیزنس Coles، Woolies، Big W، Maccas (Macdonalds)، Red Rooster و این نوع شرکت ها کار می کنند. اکثر افرادی که در روزهای یکشنبه برای این شرکت ها کار می کنند، اصلا تحت تاثیر قرار خواهند گرفت. آنها اصلا متوجه هیچ تغییری نخواهند شد.

اگر چه این نیز گفتنی است که بسیاری نیز با این اظهار موافق نیستند. جوان شوفیلد رئیس اتحادیه ای به نام United Voice است. اتحادیه ای که نمایندگی صنعت مهمان نوازی را بر عهده دارد. او می گوید تقریبا همه در بخش مهمان نوازی از قراردادهای موسوم به Award برخوردار هستند و این کاهش دستمزد در روی کارگران آسیب پذیر دارد.

او می گوید: "کارکنان شاغل در بخش های مهمان نوازی و خرده فروشی معمولا از قشر نوجوان، کارگران مهاجر، یا کارگران سالمند و یا افرادی هستند که می خواهند به نوعی وارد بازار کار شوند و یک مسیر شغلی را آغاز کنند. در نتیجه این امر خیلی بر این کارگران به صورتی غیر منصفانه هدف این کاهش دستمزد قرار گرفته اند."

پینوشت (۱) Fair Work Commission (۲) Productivity Commission (۳) Enterprise agreements (۴) Awards

منبع خبر: SBS

منچستر یونایتد قهرمان جام لیگ انگلستان؛ ساوثهمپتون بازنده سربلند

محوطه جریمه بسیار خطرناک است و هر چه از دروازه دور شود تاثیرگذاری او کمتر می شود اما زلاتان در تمامی منطقه یک سوم حمله نقش موثر خود را به نمایش می گذارد.

برتراند- ردموند و والنسیا-ماتا (لینگارد، رشفورد)

نکته کلیدی بازی در سمت راست یونایتد و چپ ساوثهمپتون بود. برتراند و ردموند با همکاری خوب و سرعت منحصر به فردشان سمت راست یونایتد را کاملا از کار انداخته بودند. با حضور این دو بازیکن والنسیا کمتر در حملات شرکت می کرد و ماتا کاملا در جریان بازی محو شده بود. مورینیو با شروع نیمه دوم کریک را جایگزین ماتا کرد و لینگارد به سمت راست منتقل شد تا به همراه والنسیا مانع از نفوذهای برتراند و ردموند شود.

اما پوئل سرمربی ساوثهمپتون نشان داد بی دلیل تیمش در فینال نیست. در حالیکه یونایتد قصد داشت سمت چپ ساوثهمپتون را مهار کند هر دو گل گایادینی از سمت دیگر به دست آمد.

استونس-تادیچ و روخو-مارسیال

پوئل بخوبی از ضعف سمت چپ خط دفاعی یونایتد استفاده کرد و در شرایطی که یونایتد با دو گل پیش افتاده بود بازی را مساوی کرد. گل سالم گایادینی در دقیقه ابتدایی که با اشتباه کمک داور قبول نشد نیز از سمت چپ و با ضعف روخو به دست آمد.

حضور کم رنگ روخو در حملات به همراه ضعف مارسیال در کارهای دفاعی موجب شده بود تا تادیچ و سدريک براحتی در این منطقه یونایتد را تحت فشار قرار دهند. روخو از معدود دفاعاتی که در حمله شرکت کرد پایه گذار گل دوم یونایتد شد.

روند شکست ناپذیری منچستر یونایتد همچنان ادامه دارد و با این قهرمانی مورینیو بیشتر از گذشته توانست امید به بازگشت روزهای خوش سر الکس فرگوسن را زنده کند.

منبع: BBC

تحرك نچندان زیاد بدون شك بهترين بازیکن میدان بود. زلاتان با حفظ توپ و قدرت گلزنی فرشته نجات مورینیو در این دیدار بود. او در نقش بازیکن رابط بخوبی هافبکهای یونایتد را صاحب توپ می کرد. حرکات دیدنی زلاتان و هوش سرشار او در جایگیری خصوصا در گل سوم دیدنی بود.

در حالیکه یونایتد اسیر دفاع فشرده ساوثهمپتون شده بود زلاتان با کاشته دیدنی خود یونایتد را به گل رساند. گل دقیق پایانی زلاتان نشان داد چرا مورینیو قصد دارد قرارداد او را برای سال آینده تمدید کند.

گایادینی ستاره ساوثمپتون بود نیتان ردمون بازی بسیار خوبی به نمایش گذاشت



نکته قابل توجه در گل سوم یونایتد حرکت زلاتان پس از پاس کریک به مارسیال است. زلاتان با آرامشی خاص و کاملا هوشیارانه از پشت محوطه جریمه به منطقه شش قدم حرکت کرد و با جایگیری در بین مدافعان ساوثهمپتون منتظر پاس هرا شد. در حالیکه تمامی بازیکنان در این دقیقه دقیق نظاره گر توپ بودند حرکت زلاتان برخلاف حرکت توپ و جایگیری در فضای مناسب واقعا دیدنی بود.

در مقابل مانولو گایادینی ملی پوش ایتالیایی و مهاجم اول ساوثهمپتون نقش متفاوتی داشت. او با دو گلی که زد به همراه ردموند بهترین بازیکن ساوثهمپتون بود. گایادینی با قدرت دوندگی وظیفه داشت نظم خط دفاعی یونایتد را برهم بزند تا تادیچ، ردموند و پروس-وارد به دروازه دی خیا حمله کنند. گایادینی صرف نظر از برهم زدن نظم دفاعی یونایتد حضور پررنگی در محوطه جریمه داشت و گل دوم او نشانگر تکنیک منحصر به فرد و قدرت تمام کنندگی این بازیکن جوان بود.

گایادینی فورواردی تمام کننده و زهردار و در

ندهد و دوم اینکه ردموند و برتراند از چپ بتوانند در ضد حمله دروازه یونایتد را تهدید کنند.

مورینیو نیز استراتژی نسبتا مشابهی را در نظر گرفته بود اما خط دفاعی یونایتد نزدیکتر به مرکز زمین شکل می گرفت. در حالیکه یونایتد با درخشش فردی زلاتان و لینگارد با دو گل پیش افتاده بود، ساوثهمپتون با شایستگی بازی را به تساوی کشاند و در حالیکه سزاوار پیروزی بود یکبار دیگر درخشش زلاتان به کمک مورینیو آمد؛ در دقیقه پایانی و در حالیکه ساوثهمپتون کاملا تیم برتر میدان

ساوثهمپتون پس از سالیان طولانی و یکبار دیگر در فینال جام حذفی به دنبال افتخار بود.

ساوثهمپتون در سال 1976 زمانی که در دسته دوم (بود) در فینال همین جام منچستر یونایتد را شکست داده بود و این قهرمانی اولین و آخرین افتخار تاریخ این باشگاه می شود. بازیکنان ساوثهمپتون در این دیدار با انگیزه ای مضاعف به دنبال تکرار تاریخ بودند. ساوثهمپتون برغم شکست در این دیدار تیم برتر میدان بود و تنها درخشش زلاتان و ابراهیموویچ موجب شد این تیم نتواند افتخاری دیگر کسب کند.

استراتژی و تاکتیک:

کلود پوئل سرمربی فرانسوی ساوثهمپتون و ژوزه مورینیو سرمربی نامدار و پرتغالی منچستر یونایتد با تاکتیک کاملاً مشابه به میدان آمدند. هر دو تیم با انتخاب سیستم 3-2-4 سعی داشتند با تشکیل دو خط دفاعی متراکم در جلوی دروازه مانع از گلزنی حریف شوند. تنها تفاوت دو تیم در منطقه شروع دفاع بود. ساوثهمپتون با عقب نشینی به زمین خودی، دفاع فشرده و نزدیک به خط دفاعی خود را شکل می داد و با این تاکتیک دو منظور داشت: اول اینکه به بازیکنان سرعتی یونایتد به مانند ابراهیموویچ برغم کندی و

در گل سوم نیز پروس-وارد باید هرا را تحت فشار می گذاشت و اجازه نمی داد او براحتی سانتر کند. اشتباهات فردی ساوثهمپتون موجب شد تا برغم تاکتیک و استراتژی تاثیرگذار پوئل، این تیم بازی را واگذار کند.

تک مهاجم: زلاتان ابراهیموویچ (منچستر یونایتد) و مانولو گایادینی (ساوثهمپتون)

در تفکرات تاکتیکی دو مربی نقش تک مهاجم دو تیم متفاوت بود. زلاتان ابراهیموویچ برغم کندی و

معرفی شهر

شیراز

نمایی از بازار و بناهای تاریخی شیراز



استان فارس یکی از استان‌های ایران است که در بخش جنوب این کشور واقع شده‌است. آب و هوای استان فارس در نقاط مختلف این استان به سه گونه کوهستانی، معتدل و گرم تقسیم می‌شود. این استان، چهارمین استان بزرگ و چهارمین پرجمعیت ایران به‌شمار می‌رود. بر اساس تقسیمات کشوری اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۰ خورشیدی، استان فارس به ۲۹ شهرستان، ۱۰۰ شهر، ۸۳ بخش و ۲۰۴ دهستان تقسیم شده‌است.

مرکز استان فارس، شهر شیراز است که بر طبق برآورد جمعیتی سال ۱۳۸۹ خورشیدی سازمان آمار ایران به همراه حومه خود، جمعیتی معادل ۱,۷۴۹,۹۲۶ نفر داشته که پرجمعیت ترین شهر این استان و ششمین شهر پرجمعیت کشور محسوب می‌شود. از دیگر شهرهای

شیراز در بخش مرکزی استان فارس، در ارتفاع ۱۵۰۰ متری از سطح دریا و در منطقه کوهستانی زاگرس واقع شده و آب و هوای معتدلی دارد. این شهر از سمت غرب به کوه دراک، از سمت شمال به کوه های بملو، سبزپوشان، چهل‌مقام و باباکوهی (از رشته کوه های زاگرس) محدود شده‌است.

شیراز پس از تبریز (در سال ۱۳۸۷) و تهران (در



خود فرا می‌خواند. به شیراز پایتخت فرهنگی و مهد ایران زمین هم می‌گویند. از نام‌های دیگر شیراز می‌شود به شهر شعر، شهر عاشقانه‌ها و شهر طبیعت نیز نام برد.

روز میانی بهار، ۱۵ اردیبهشت به نام روز شیراز نامگذاری شده است. به همین مناسبت، همه ساله برنامه‌های ویژه‌ای از طرف شهرداری شیراز در این روز برگزار می‌گردد. به عنوان مثال در سال ۱۳۸۹ هجری خورشیدی برای اولین بار در ایران ۱۲ بالون هوای داغ به طور هم‌زمان بر فراز آسمان شیراز به پرواز درآمدند. به مناسبت هفته شیراز بالن‌هایی از کشورهای مختلف اروپایی توسط بالن سواران حرفه‌ای با حضور شهروندان شیرازی در آسمان شیراز پرواز کردند. بالن‌ها از ۲ منطقه استادیوم ورزشی حافظیه و دانشگاه علوم پزشکی شیراز برخاسته و پس از پروازی تقریباً ۲ ساعته برفراز شهر شیراز، در نقاط مختلف فرود آمدند.

این شهر از لحاظ پتانسیل گردشگری و جذب توریست از مهم ترین شهرهای ایران است. چه از لحاظ طبیعت گردی و چه از لحاظ فرهنگی، آثار باستانی و اماکن زیارتی کم نظیر است. از مهم ترین جاذبه های توریستی در داخل شیراز می‌توان موارد زیر را نام برد: باغ دلگشا، باغ ارم، نارنجستان قوام، باغ عفیف آباد، باغ جهان نما، مسجد نصیرالملک، حافظیه، آرامگاه سعدی (سعدیه)، ارگ کریم خان، بازار وکیل، آستانه مبارک شاهچراغ/آرامگاه خواجوی کرمانی، دروازه قرآن، ...

از مهم ترین جاذبه های توریستی در اطراف شیراز می‌توان از تخت جمشید (پرسپولیس)، نقش رستم، آرامگاه کوروش، شهر بیشاپور،... را نام برد.

مردم شیراز مردمی خونگرم و صمیمی هستند یکی از مشخصات شیرازی‌ها، مهمان‌نوازی آنهاست. شیرازی‌ها به خاطر مهمان از جان خود هم مایه می‌گذارند. مهمان برای آنها عزیز و گرامی است. وقتی یک شیرازی می‌گوید قدمتان بر روی چشم، این حرف را از ته دل و با تمام وجود خود به زبان می‌آورد.

شهر شیراز به دلیل باغ ها و گلستان‌های فراوانی که در آن و خارج از آن وجود دارد، شهر عرقیات محسوب می‌شود. در شهر شیراز بهترین و تازه‌ترین عرقیات که هرکدام علاوه بر طعم، خواص دارویی و درمانی ویژه ای نیز دارند تهیه می‌شود. از مهم‌ترین این عرقیات می‌توان به عرق

داستان کوتاه

غزاله . ع

از در درمانگاه که در آمدم، داشت به سختی راه می‌آمد. حال خوش قابلی نداشت. بیماری او مثل یک خبر که از رادیو پخش می‌شود تمام فضای زندگی امان را مشغول کرده بود و حالا ذره ذره طعم تلخ خودش را واقعی تر نمایان میکرد. از راه بود، ولی این آذر هم با همه آذر ها فرق داشت. هوا هم بازی نستانلژیک دقیقی راه انداخته بود. سرد شده بود و گاه برف میبارید، درست شبیه به کودکی هایم که فصل ها رنگ تمایز روزها میشدند. همه خسته بودیم از کش و قوس نگرانی هایمان، اما او گویی با قدرتی درونی به باور تمام اعتقاداتش سر پا ایستاده بود.

رو به روی درمانگاه چشم هایم به پسر نو جوانی افتاد که بی صدا روی پایه یک ستون نشسته بود و جوراب های مردانه اش را میفروخت. رو به من با سر به پسرک اشاره کرد و گفت: "بین چقدر قشنگ اینجا نشسته!" اما بعد به یک لحظه متوجه جوراب های در دست پسر شد و دلخور ادامه داد: "جوراب میفروشد!" و



بیدمشک و نسترن اشاره کرد. آلبیمو از دیگر تولیدات مهم و برجسته شیراز است. باغات مرکبات به ویژه لیمو در شیراز باعث شده که آلبیمو شیراز چه از لحاظ گستردگی



دسته جوراب هایش جدا کرد؛ و او ادامه داد: "بگذار رنگ جوراب هایت را ببینم" و رو به من گفت: "کدام قشنگ تر است؟ بیا انتخاب کنیم." جوراب ها همه مثل بودند تنها با کمی سایه روشن در رنگهایشان و تفاوت یک حاشیه در ساق پا! از جنس کم کیفیت که شاید بهتر بود هیچ وقت پوشیده نشوند. پسر جوراب های در دست اش را کمی بالا رو به ما گرفت، حالا کمی نگاهش جلب امان شده بود. ما هم از بین دسته جوراب ها دو جفت را انتخاب کردیم. پسر جوراب ها را به دست او داد و پول را گرفت. او که همچنان به دنبال بهانه ای میگشت تا نوجوان دست فروش را به سر ذوق آورد، به جوراب های در دست اش نگاه کرد و با حالت یک مشتری واقعی ادامه داد: "کیسه تدارک؟" پسر حالا متعجب زده از این همه توجه به جوراب های کم ارزش اش سر اش را به سمت او گرفته بود و با نگاه دیگری پاسخ داد: "نه!"

من که تا به این لحظه ویلچر به دست کنارش سرمای هوا را تحمل میکردم، درست مثل یک میانجگر از همه جا بیخبر که هیچ از قصه دو طرف نمیداند و الیهاذه مدعی دانایی محض اش است، با همان همچنان بدون عاقلانه رو به او گفتم: کیسه لازم نیست!" و بعد با اشاره جیب پشت

ویلچر را نشان اش دادم، ویلچری که مامان روی اش نشسته بود و بی ادعا دنیای مبتنی بر خودش را تجربه میکرد، اضافه کردم: "جوراب ها را بدهید من، میگذارم اشان اینجا". او که حتما از من نا امید شده بود، بدون آنکه اشاره ای به حماقت در نگاه واسطه گرام کند، به تاکید حرف اش رو به من افزود: "اجازه بده." و رو کرد به پسر با حالتی که گویی زبان مردانه ای در میان است ادامه داد: "حالا که داری یاد میگیری چطور کاسبی کنی، چه خوب که برای مشتری هایت کیسه هم داشته باشی، از این به بعد یک بسته کیسه هم از بازار بخر و هر چه فروختی در کیسه به مشتری تحویل بده."

پسرک دست فروش که کم کم خودش را درست وسط یک مکالمه با محوریست "خود و جوراب هایش" پیدا کرده بود، نگاه تازه اش را از روی صورت هایمان گذراند و رو به پدرم در حالی که خودش را با دسته جوراب هایش مشغول میکرد سرش را به نشان تأیید کمی کج کرد.

من جوراب ها را در جیب عقب ویلچر گذاشتم و آرام با حول دادن چرخ های آن هر سه از کنار پسرک عبور کردیم و من به سرمای هوا فکر میکردم، شاید امروز هم برف در تهران بارید!

برگی از تاریخ

آقای مغازه (حاجي محمد اسماعيل) پسر آقا شيخ علي اکبر تبريزي دلال جواهر، متولد و ساکن تبریز در اوایل عمر ثروتي نداشت. چون چند برادر بودند و پدر ایشان هم بواسطه شغل دلالي با تجار رابطه داشتند مشغول کاسبی شدند و با طهران داد و ستد مي کردند از همین جهت معروف به طهرانچي گردیدند. در اواخر دوره ناصرالدین شاه حاجي محمد اسماعيل به طهران آمد ودر طهران ساکن گردید و شروع به تجارت مفصل با اسلامبول نمود و بواسطه پیشکاري حکومتی حاجي رضا قلي خان شاهسون اصف الدوله در حکومت کرمان و جاهای دیگر تمولی حاصل کرد ولی باز کارش اساس محکمی نداشت تا موقع بروز مشروطیت در ایران حاجي محمد اسماعيل هم در طهران جزو فعالین تجار مشروطه طلب و از همه جا و همه مساعدتهای مادی و معنوي مي نمود

تا اینکه در دوره اول مجلس شوراي ملي از طرف تجار وکیل گردید. در موقع توپ بستن مجلس شوراي ملي در سا ۱۳۲۷ق بنا به رابطه خصوصی که با محمدعلي شاه محرمانه داشت پس از توپ بستن مجلس ریس ضرابخانه گردید و در ظرف سه ماه دوره استبداد صغیر ثروت هنگفتي حاصل کرد در موقعي که مجاهدین طهران را فتح کردند به سفارت روس متحصن شد و بعد از چندی در سن پنجاه و پنج سالگی خود را به ضرب گلوله مقتول نمود.

باریش استرالیا

از کسانی که اطلاعات بیشتری در مورد این شخص تاریخی دارند خواهش می کنیم که در صورت تمایل به ای میل آدرس های زیر با ما در ارتباط باشند. info@asrarnamheh.com.au

یا shahsavar.esmaeili@gmail.com ail.com

آگهی استخدام

به یک کمک مربی آشنا به ورزش های رزمی نیازمندیم.

از خانم ها و آقایان علاقه مند درخواست می شود با شماره تلفن ذیل تماس حاصل فرمایند.

۰۵۵ ۹۷۴۴۷۰۵۵ (۰۲)

تیک تاک بمب ساعتی در بازارهای املاک استرالیا

خوانندگان محترم، مقاله زیر صرفاً برای اطلاع شماست و ترجمه فارسی سند اصلی است که منبع آن در پایین مقاله درج شده است. اگر، در قسمتی از مقاله، اطلاعاتی ارایه شده، اطلاعات کلی است. این متن بدون در نظر گرفتن اهداف، وضعیت مالی یا نیازهای شما تهیه شده است. بنابراین، پیش از استفاده از پیشنهادها یا اطلاعاتی که در آن آورده شده است، توجه کنید که متناسب با اهداف، وضعیت مالی و نیازهایتان باشد و قبل از هرگونه تصمیم با مشاور مالی خود مشورت های کافی و لازم را به عمل آورید.



بسیار تعجب آور است که هیچ کس چیزی نگفت وقتی در جمعهٔ اخیر، عقبهٔ بدهی سنج دولت استرالیا رقم ۴۵۷ میلیارد دلار را نشان داد.

در دوازده ماه اخیر، دولت به طور میانگین هر ماه ۶/۲۵ میلیارد دلار قرض گرفته است. خب چه اتفاقی می افتد وقتی به سقف بدهی ۵۰۰ میلیارد دلار برسیم؟ آیا باعث می شود که عضویت ارزشمند استرالیا در باشگاه کشورهای دارای رتبه بندی AAA از دست برود؟

استاندارد اند پورز^(۱) و مودیز^(۲) و فیچ^(۳) فقط ۹ کشور را در باشگاه AAA راه می دهند استرالیا، کانادا، دانمارک، آلمان، لوکزامبورگ، سنکاپور، سوئد و سویس. اگر عضویتمان باطل شود، معنایش آن خواهد بود که هزینه های گرفتن وام یک شبه افزایش پیدا می کند که خود نشانهٔ خوبی برای اقتصاد استرالیا نیست. ادارهٔ مالیات استرالیا^(۴) برآورد می کند که کسب وکارهای خرد در استرالیا در حال

با وضع اخیر و این طور که دولت فدرال دارد در پرتگاه قیمت مسکن فرو می رود، دو مسئله هست که برای انتقاد از بازارهای مسکن استرالیا همین جا طرحشان می کنم.

حال که اداره مالیات استرالیا این مسئولیت را به عهده گرفته که بزرگ ترین مدیر املاک استرالیا باشد، پس نخستین مسئله ای که باید به سراغ آن بروم مسئلهٔ خرید زمین و املاک برای سرمایه گذاری^(۵) است. برآورد می شود که در حال حاضر در سیدنی بیش از ۱۰۰ هزار آپارتمان به طور دائم خالی هستند. بنابراین، باید این آپارتمانها را اجاره داد تا بحران اجارهٔ مسکن کمی تخفیف یابد. نگاهی بیندازید به درآمدی که اداره مالیات استرالیا بر سر همین املاک و مستغلات از دست می دهد. حال آنکه اکثریت قاطع این املاک در مالکیت سرمایه گذاران خارجی است. سرمایه گذاری

هایی بر روی زمین که شامل خرید قطعات بزرگ زمینهای بایر به امید تقسیم و فروش در آینده می باشد باید در استرالیا غیر قا نو نی شود.

باید این نرخ مضحک ۱۰۰ درصدی خرید قبل از ساخت^(۶) زمین را به ۵۰ درصد رساند. این نرخ ۱۰۰ درصدی رفته رفته وارد سالگی خود می شود و یگانه اثر آشکاری که داشته و ما شاهدش هستیم این بوده که سرمایه گذاران خارجی به مسلط ترین بازیگر بازار تبدیل شده‌اند. در سال ۲۰۱۶، ۴۰ درصد اماکن مسکونی استرالیا که به بازار عرضه شده بود نصیب توسعه دهندگان چینی شد. تمام این املاک منحصرأ به آسیا عرضه می شود و در دسترس خریداران بومی نیستند. کاهش ۵۰ درصدی این نرخ تأثیر بزرگی بر قیمت مسکن خواهد گذاشت.

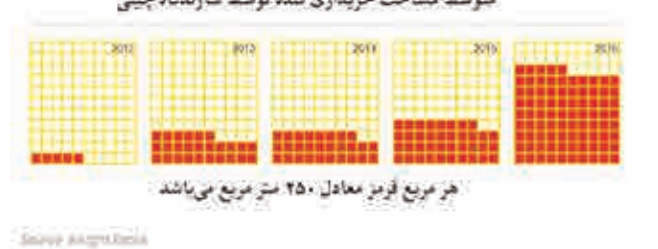
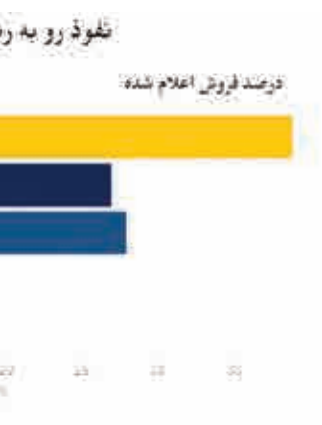
تحقیقی که اخیراً توسط روی مورگان ریسرچ^(۷) انجام شده به این یافته رسید که، در دوازده ماه منتهی به اکتبر ۲۰۱۶، تقریباً ۷ درصد از گیرندگان وام مسکن در استرالیا هیچ سهمی در خانهٔ خود ندارند یا این سهم بسیار اندک است.^(۸) این یعنی تقریباً ۳۰۰ هزار ملک در سراسر استرالیا. غرب استرالیا^(۹) با رقم ۵۴۰،۰۰۰ پیشتان است، سپس جنوب استرالیا^(۱۰) قرار دارد با ۲۷۰،۰۰۰، کوینزلند^(۱۱) با ۶۳،۰۰۰، ملبورن با ۵۰،۰۰۰، ویکتوریا^(۱۲) با ۶۵،۰۰۰، نیوساوت ویلز^(۱۳) با ۷۲،۰۰۰، سیدنی با ۲۳،۰۰۰. در تاسمانی^(۱۴) این رقم ۵،۰۰۰ بود (اگر این موضوع را در نظر بگیریم که افزایش ارزش سرمایه در ساحل شرقی بی سابقه بوده است، متوجه میشویم که این ارقام نگران کننده هستند.



نرخ بیکاری میان شهروندان جدید استرالیایی دو برابر شده است

دو سال پیش اوایل تابستان ۱۳۹۲ نیروی انتظامی ایران به دلیل انتشار گزارشهایی درباره "حوادث متعدد" برای این اتوبوسها در مسیرهای بین شهری، خواستار جمع آوری این وسایل نقلیه شد. آن زمان مدیرعامل اسکانیا در ایران این اتهامها را رد کرد و گفته بود که اتوبوسهای این شرکت ایمن است و خریداران به گفته او "اتوبوسها را دستکاری کرده‌اند که این موضوع منجر به حوادث مختلف شده است". دیروز، ۲۳ بهمن ماه، جز شرکت اسکانیا، ولو و اریکسون و چند بانک و شرکت دیگر سوئدی هم با ایران سند همکاری امضا کردند.

مهاجرین خاورمیانه‌ای و



از سال ۲۰۰۹، ارزش مسکن در سیدنی دو برابر شده و در ملبورن تا ۸۵ درصد افزایش پیدا کرده است. به گزارش دیجیتال فایننس آنالیتیکس^(۱۵)، در سال ۲۰۱۱، کمتر از ۱۰ درصد از سرمایه‌گذاران دارای سرمایه گذاری چندگانه در املاک بودند. سرمایه گذاری چندگانه در کل کشور به ۱۶ درصد و در ساحل شرقی تقریباً به ۱۸ درصد رسیده است.

تمام این ها حقیقتاً باعث می شود که از خود بپرسیم سیاستمداران و سیاستگذاران برگزیده ما واقعا به چه دادههایی دارند نگاه می کنند. یا حتی سؤال کنیم که آیا این دادهها را اصلاً می فهمند؟

آخرین داده های کورلاچیک^(۱۶) نشان میدهد که درآمد ناشی از اجارهٔ ملک در سیدنی و ملبورن در حال کاهش است. در سیدنی، عایدی خانه ۲/۸ درصد و یونیت ۲/۸ درصد است. در ملبورن، عایدی خانه ۲/۷ درصد و یونیت ۴ درصد است. جالب خواهد بود که ببینیم، با تحولات اخیر بازار، کار این عواید اندک به کجا خواهد کشید.

شمال آفریقا به احتمال سه برابر مهاجرین اروپایی یا آسیایی در پنج سال نخست سکونت بیکارند. نرخ بیکاری ۳۲ درصدی این افراد نیز شش برابر میانگین کشور است.

کارشناسان مهاجرت اسلامی مقصر نرخ بیکاری را رؤسای دانسته‌اند که از استخدام افراد جویای کار به نام «محمد» و زنانی که پوشش حجاب دارند اجتناب می‌کنند.

منبع: نیوزکوپر استرالیا

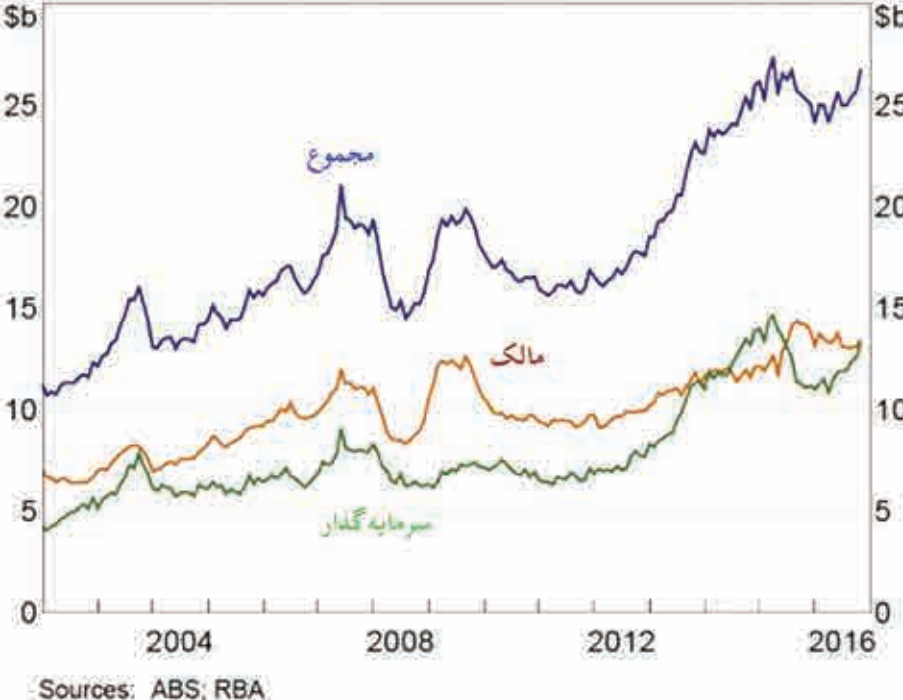
کارشناسان مهاجرت اسلامی مقصر نرخ بیکاری را رؤسای دانسته‌اند که از استخدام افراد جویای کار به نام «محمد» و زنانی که پوشش حجاب دارند اجتناب می‌کنند. جدیدترین داده‌های ادارهٔ آمار استرالیا نشان می‌دهد که مهاجرین خاورمیانه‌ای با مشکلات بیشتری از دیگر مهاجرین در یافتن شغل مواجه‌اند. بعد از سکونت پنج تا نه ساله، نرخ بیکاری مهاجرین آسیایی و اروپایی حتی کمتر از کارگران متولد استرالیا است. اما در میان افراد جویای کار خاورمیانه‌ای، نرخ بیکاری عدد

ناحیهٔ مرکزی تجاری^(۱۷) شاهد خونریزی باشیم. البته جای شگفتی زیادی هم نیست، چون این بازارها هزاران هزار آپارتمان جدید عرضه کرده اند، حال آن که در بسیاری از حومهٔ شهرها کمتر از یکصد آپارتمان ساخته شده است.

در هر حال، اگر از تماشای دسیسه های بازار املاک خوشتان میاید، سال ۲۰۱۷ حسابی سرتان را گرم خواهد کرد.

یک نکتهٔ دیگر را هم به اینها اضافه کنید: همین هفته بانک کامنولث^(۱۸) به کارگزاران وام مسکن گفت که از ۱۳ فوریه دیگر درخواست های استقرار مجدد را به منظور دریافت وام سرمایه گذاری در مسکن نخواهد پذیرفت. آیا سایر وام دهندگان بزرگ

میزان وام تایید شده مسکن



هم چنین خواهند کرد؟

- (۱) Standard & Poor's
- (۲) Moody's
- (۳) Fitch
- (۴) ATO
- (۵) Land Banking
- (۶) Off-the-plan
- (۷) Roy Morgan Research

جوان که ویزای بشردوستانه دارند می‌کند.

تری لوات ، استاد بازنشستهٔ دانشگاه نیوکاسل، که نتایج شغلی کارگران مسلمان را برای وزارت مهاجرت بررسی کرده است خواستار «از سرگیری بدون بررسی» استخدام این مهاجرین برای مقابله با تبعیض بر اساس نام یا عکس است. وی گفت: «نام «محمد» باعث می‌شود که متقاضی کنار گذاشته شود و زنی که حجاب می‌پوشد در استخدام با مشکل مواجه است. حجاب وقتی مشکل زاتر می‌شود که نیاز به ارسال عکس برای (تقاضای شغل) باشد».

تاریخ انتشار: فوریه ۲۰۱۷

ترجمه و تدوین: اسماعیل لطف الهی

منبع: www.dailytelegraph.com.au

این سخنگو گفت که پناهندگان همانند دیگر مهاجرین نباید دو سال برای دریافت خدمات رفاهی منتظر بمانند. ۵۱۰ ساعت آموزش رایگان زبان انگلیسی به پناهندگان داده می‌شود و دولت فدرال ۲۲ میلیون دلار صرف آموزش و پشتیبانی افراد جویای کار

دستور عذای هعیه



پخش کن را زیر برنج گذاشته و دم کنی را روی سرقاللمه می‌گذاریم.

پیاز را خورد کرده با سیر در ماهیتابه می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم. مرغ، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم و با مقداری آب (نصف پیمانه) می‌گذاریم مرغ بپزد. بعد از ۴۵-۵۰ دقیقه که مرغ پخته مرغ را تکه تکه کرده و می‌گذاریم کمی خنک شود. در ماهیتابه ای پیاز را نگینی خورد کرده و وقتی از خامی در آمد به آن مرغ ها را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم.

حالا که برنج آماده شده است، برنج را در دیس می‌کشیم و مرغ را در اطراف برنج پخش می‌کنیم.

برنج را به صورت آبکش پخته و بعد که آبکش می‌کنیم، شود را به آن اضافه می‌کنیم. قابلمه ی مورد نظر را گذاشته کمی برنجی می‌ریزیم و یک لایه مایه ی لوبیا می‌ریزیم، کمی برنج، لای ی دیگر لوبیا و در آخر روی آن را با برنج می‌پوشانیم و روی شعله ی متوسط به مدت ۱ ساعت و نیم می‌گذاریم بماند.

بعد از ۳۰ دقیقه، شعله

آماده شد، لوبیا را اضافه کرده، نمک، فلفل و کمی زردچوبه را به آن اضافه می‌کنیم و به مدت ۱۰ دقیقه تفت می‌دهیم.

برنج را به صورت

آبکش پخته و بعد که آبکش می‌کنیم، شود را به آن اضافه می‌کنیم. قابلمه ی مورد نظر را گذاشته کمی برنجی می‌ریزیم و یک لایه مایه ی لوبیا می‌ریزیم، کمی برنج، لای ی دیگر لوبیا و در آخر روی آن را با برنج می‌پوشانیم و روی شعله ی متوسط به مدت ۱ ساعت و نیم می‌گذاریم بماند.

عکس از ساغر اسرار

مرغ : ۲ عدد سینه ی کامل سیر، نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا لوبیا را به مدت ۴-۵ ساعت خیس کرده و آب روی آن را چند بار عوض می‌کنیم. (اگر لوبیای شما احتیاج به بیشتر خیس شدن دارد، می‌توانید از شب قبل خیس کنید)، بعد از ۴-۵ ساعت، یک عدد پیاز را نگینی خورد کرده و رد ماهیتابه با کمی روغن تفت می‌دهیم، وقتی پیاز داغ

شود لوبیا یا لوبیا پلو شیرازی با مرغ یک غذای بسیار لذیذ شیرازی است. این غذا در شیراز معمولاً جز غذاهایی است که در مراسم عروسی هم سرو می‌شود.

مواک لازم برای ۲-۳ نفر

برنج : ۲ پیمانه لوبیا چشم بلبلی : ۱ پیمانه و نیم شود خورد شده : ۲ پیمانه و نیم پیاز بزرگ : ۲ عدد

این آخر هفته کجا صبحونه بخوریم؟

اگر شما هم بعد از یک هفته ی شلوغ دوست دارید که صبحانه ی آخر هفته ی خود را در یک کافه دنج سپری کنید و هر هفته به دنبال پیدا کردن بهترین کافه ها برای صبحانه خوردن هستید، ما در این قسمت هر هفته کافه ها و رستوران هایی متنوعی را به شما معرفی می‌کنیم.

The Tiny Petersham این هفته کافه پیشنهاد ما می‌باشد. این کافه همانطور که از اسمش مشخص است (The Tiny Giant) در عین حال کوچکی، از منوهای متنوع کافه بزرگی ست. این کافه در شهر سیدنی و در منطقه ی

Petersham واقع شده است. ساندویچ های تازه، کیک ها ی متفاوت و صبحانه های متنوع، انواع قهوه ها، آب میوه های تازه و شیک های متنوع منوی آن را تشکیل می‌دهند.

* در بعضی از بشقاب های صبحانه ی این کافه پشیمک ایرانی هم سرو می‌شد.



نوش جان

/sagharkitchen

چین و کار شده باشد برایتان مناسب تر است و اگر لاغر اندام هستید دامن های مدل دار برایتان مناسب تر خواهد بود.

فرم و طرح بدن مهمترین فاکتور برای انتخاب یک لباس عروس مناسب می‌باشد و نباید فراموش کنیم که نقش لباس عروس این است که شما را زیباتر از همیشه نشان دهد.

گلبرگ

برای مدت محدود تخفیف های ویژه و استثنائی برای تبلیغات در

اسرارنامه

برای انتخاب لباس بهتر است اندام داماد و تفاوت قد شما با او در نظر گرفته شود. مثلاً اگر هم قد هستید یا همسرتان با توجه به آرایش موها و یا پاشنه کفش به هر کمی از شما بلندتر است، به شما لباسی که خیلی کشیده نشانتان می‌دهد پیشنهاد نمی‌شود تا بلندتر از داماد به نظر نرسید و اگر چاق هستید هر چه لباس ساده‌تر و بدون

باشد.

انتخاب درست این است که لباسی را بپسندید که بهترین ویژگی بدنتان را تشدید کند در حالی که جلب توجه را از بخشی که به آن چندان مشتاق نیستید دور کند. بهترین راهنما برای انتخاب لباس ایده آل در نظر گرفتن نقاط قوت و ضعف اندامتان است.

برای این که لباس عروس مناسبی داشته باشید بهتر است به نکته های کلیدی توجه کنید و حتما قبل از تصمیم گیری با طراح لباس یا مشاور لباس عروس و خیاط در میان بگذارید.

مکان عروسی می‌تواند نقش تعیین کننده داشته باشد. مثلاً آیا عروسی در کنار ساحل می‌باشد یا در باغ و یا در ساختمان تاریخی؟ هر کدام از این محل ها شرایط خاص خود را دارا می‌باشند.

از طرف دیگر شما می‌توانید لباستان را توسط طراح بدوزید یا آماده بخرید و بعد جای مورد نظرتان را بر اساس لباس عروسی تان انتخاب کنید.

دانستن اینکه چه مدل لباسی بیشتر به شما می‌آید بخش مهمی در خریدن لباس عروسی می‌باشد!

مدل های بسیار مختلف در لباس عروس وجود دارد ولی شما باید آن مدلی را انتخاب کنید که برازنده بدن شما می‌باشد.

چطور لباس عروس خود را انتخاب کنید

وقتی که لباس آماده را از بوتیک خریداری می‌کنید باید توجه داشته باشید که ممکن است شما به خیاط نیاز داشته باشید. حداقل به مدت یک ماه طول می‌کشد که لباس سایتان شود.

نکته قابل توجه این است که اگر تصمیم گرفتید که لباس مورد نظرتان توسط طراح دوخته شود، شما باید بدانید که نیاز به زمان دارید و قبل از تصمیم گیری باید بدانید که محل عروسی شما کجا می‌باشد.

خیلی مهم است که بدانید که چه مدل عروسی خواهید داشت که مدل لباستان با محل عروسی هماهنگ باشد و به طور تقریبی بدانید که چقدر مهمان دارید.

به طور مثال، عروسی شما رسمی می‌باشد یا غیر رسمی؟

بهترین برنامه ریزی برای یک عروسی بدون دردسر این است که شما یک سال قبل بدانید که در کجا عروسی خود را گرفته و چه لباسی را در نظر دارید که در بزرگترین روز زندگیتان بپوشید.

لباس عروس را به دو روش می‌توان تهیه کرد. روش اول این است که می‌توانید لباس مورد نظرتان را به طراحان لباس سفارش داده تا برای شما مدل دلخواه را دوخته و شما آن را خریداری کنید. که در این روش فرد مربوط (مشاور لباس عروس) سایز عروس را گرفته و بر طبق اندازه عروس لباس دوخته می‌شود.

روش دوم، خرید لباس عروس های آماده ی موجود در بازار می‌باشد، که در مقایسه با روش قبلی ارزان تر می‌باشد.

نکنید، خاطراتی که در ذهن شما می‌ماند آن چیزی نیست که دوست داشته باشید، سعی کنید نظر خود را بگویید و ایده بدهید و با خودتان رو راست باشید، این شب متعلق به شما و همسرتان است.

متأسفانه خیلی از عروس ها در اولین باری که به خرید لباس عروس میروند ناراحت میشوند و خیلی از عوامل باعث ناراحتی آنها می‌شود.

شرایط احساسی و هیجان خاصی که در این دوره برای عروسها ایجاد میشود، باعث می‌شود که آنها در خرید خود اشتباهاتی را مرتکب شوند برای این که تجربه بهتر داشته باشید و در خرید خود اشتباه نکنید باید حتماً به بودجه و زمان و مدل لباس که مناسب اندام شما باشد توجه کنید.

خریدن لباس عروس یکی از مهم ترین و دشوارترین تصمیماتی است که هر دختری در آستانه ازدواج می‌تواند بگیرد. البته بعضی از خانم در قرن امروزی دوست ندارند که عروسی داشته باشند که بسیار قابل احترام است.

خریدن لباس عروس نسبتاً میتواند تجربه بسیار لذت بخشی باشد اگر به موقع و در شرایط مناسبی خریداری شود.

برای یک روند بسیار دلچسب با خودتان صادق باشید و نظر خودتان را بگویید، ممکن است در هزاران مقاله و از هزاران نفر شنیده اید ولی باید در عمل واقعا اجرا کنید.

اگر مراسم آنگونه که دوست دارید برگزار نشود و یا لباسی که دوست دارید را انتخاب



روز و رازهای برای کاهش وزن سریع



غلبه کنید
با خودتان روبراست باشید و هوس ها و تمایل هایتان به خوردن هله هوله ها را ارزیابی کرده و برای آن برنامه ریزی کنید. برنامه، برنامه، برنامه! اگر شما جزو افرادی هستید که عاشق خوردن هله هوله یا دستبردهای نیمه شب به یخچال هستند، نوبت بعدی که خواستید دلی از عزا در بیاورید، سعی کنید 5 کالری کمتر مصرف نمایید. همچنین اگر میتوانید از جایگزین سلامت خوردنهایتان استفاده کنید. شما میتوانید دستور پخت غذاها و دسرهای جایگزین کم کالری و کم چرب و سالم و رژیمی زیادی را در پیچ اینستاگرام من پیدا کنید!

چهارده - دقت داشته باشید
برای اینکه نتایج دقیقی بگیرید، باید با دقت هم غذا بخورید. ۲ هفته هر چه میخورید را بنویسید. کمی زمان بگذارید و بر روی انتخابهای غذایییتان تحقیق کنید تا ببینید در هر روز دقیقا چه مقدار کالری مصرف میکنید. ببینید که باید چقدر در روز بخورید تا اینکه بتوانید برنامهتان را راحت تنظیم کنید. اگر که روی ترازو تغییری نکردید، پرهشهای بزرگی در میزان مصرف کالرییتان داشته باشید.

امیدوارم مطالب این بخش را بصورت کاربردی در زندگی خود استفاده کنید و شاهد نتایج شگفت انگیزی باشید. لطفا نظرات و پیشنهادات و مطالب درخواستی خود را توسط آدرس ایمیل و اینستاگرام با من در میان بگذارید تا در کنار هم به هدف والاتری رسیده و موفق شویم.

با اقتباس از مجله Fitness First

Email: HealthyDietFlora@gmail.com

/healthydietflora/

عکس ها از ساغر اسرار

ناهار و شامتان نیز زیاده روی نکنید. سیب منبع عالی انرژی است و به خوبی معدهی شما را پر خواهد کرد. مقداری سیب به منوی صبحانه یا حتی ناهارتان اضافه کنید.

شش - غذاهای خانگی
بیرون از خانه غذا خوردن در مقابل غذاهای خانگی یک بحث همیشگی است. اگر دوست دارید نتایج این دو را بدانید، خودتان را پس از دو روز غذا خوردن در بیرون از خانه وزن کنید و البته پس از دو روز غذا خوردن در خانه هم همین طور! خودتان نتیجه را خواهید دید. غذا خوردن در خانه به اندازهی خوردن غذاهای آماده در بیرون، به وزننتان نخواهد افزود! همچنین خوردن غذا در خانه شانس این را به شما خواهد داد تا سالم آشپزی کنید و از غذاهای چرب و بدون ارزش پرهیز کنید.

چهار - آرام غذا بخورید
بعضی اوقات نسبت به

هفت - مصرف نمک را



کاهش دهید
نمک جزو احتیاجات ضروری بدن و یکی از دلایل خوشمزگی غذاهاست. به یک بشقاب غذای بدون نمک فکر کنید، احتمالا رغبتی به خوردن آن نخواهید داشت. میتوانیید برای نتیجهگیری در کاهش وزن، مصرف نمک خود را دور از دسترس قرار دهید و ماشین لباس شویی را پر کنید. اگر بدانید که این فعالیتهای عمومی در زندگی روزانهی شما چقدر خواهند توانست در احساس و ظاهر بدنتان تغییر ایجاد کنند شگفت زده خواهید شد!

ده - بشقابتان را قسمت کنید

هیچوقت در هر وعدهی غذایییتان بیشتر از یک بشقاب غذا نخورید. همچنین بشقابتان را به این نسبت تقسیم کنید:

یک سوم پروتئین
یک سوم کربوهیدرات و نشاسته. مثل سیب زمینی، برنج و غیره.
یک سوم سبزیجات

به آرامی غذا بخورید و از هر لقمهتان لذت ببرید. آب فراوان بنوشید. بعد از اینکه بشقابتان خالی شد، غذا خوردنتان تمام است. هیچ استثنایی هم وجود ندارد! پر خوری بزرگ ترین عامل افزایش وزن است. بهتر است که نسبتا کم غذا بخورید، سپس بجای پرخوری، قبل از اینکه سراغ غذای بیشتر بروید چند ساعتی صبر نمایید. تنها همین نکته، به ما کمک میکند تا از روزهای بد دور بمانیم، یا اینکه از تبدیل شدن

چرا که معدهتان را پر میکند و باعث خواهد شد که دیروقت به سراغ ته بندی آخر شب بروید!

چهار - آرام غذا بخورید
بعضی اوقات نسبت به

هفت - مصرف نمک را

کاهش دهید
نمک جزو احتیاجات ضروری بدن و یکی از دلایل خوشمزگی غذاهاست. به یک بشقاب غذای بدون نمک فکر کنید، احتمالا رغبتی به خوردن آن نخواهید داشت. میتوانیید برای نتیجهگیری در کاهش وزن، مصرف نمک خود را دور از دسترس قرار دهید و ماشین لباس شویی را پر کنید. اگر بدانید که این فعالیتهای عمومی در زندگی روزانهی شما چقدر خواهند توانست در احساس و ظاهر بدنتان تغییر ایجاد کنند شگفت زده خواهید شد!

کاهش دهید
نمک جزو احتیاجات ضروری بدن و یکی از دلایل خوشمزگی غذاهاست. به یک بشقاب غذای بدون نمک فکر کنید، احتمالا رغبتی به خوردن آن نخواهید داشت. میتوانیید برای نتیجهگیری در کاهش وزن، مصرف نمک خود را دور از دسترس قرار دهید و ماشین لباس شویی را پر کنید. اگر بدانید که این فعالیتهای عمومی در زندگی روزانهی شما چقدر خواهند توانست در احساس و ظاهر بدنتان تغییر ایجاد کنند شگفت زده خواهید شد!

کاهش دهید
نمک جزو احتیاجات ضروری بدن و یکی از دلایل خوشمزگی غذاهاست. به یک بشقاب غذای بدون نمک فکر کنید، احتمالا رغبتی به خوردن آن نخواهید داشت. میتوانیید برای نتیجهگیری در کاهش وزن، مصرف نمک خود را دور از دسترس قرار دهید و ماشین لباس شویی را پر کنید. اگر بدانید که این فعالیتهای عمومی در زندگی روزانهی شما چقدر خواهند توانست در احساس و ظاهر بدنتان تغییر ایجاد کنند شگفت زده خواهید شد!

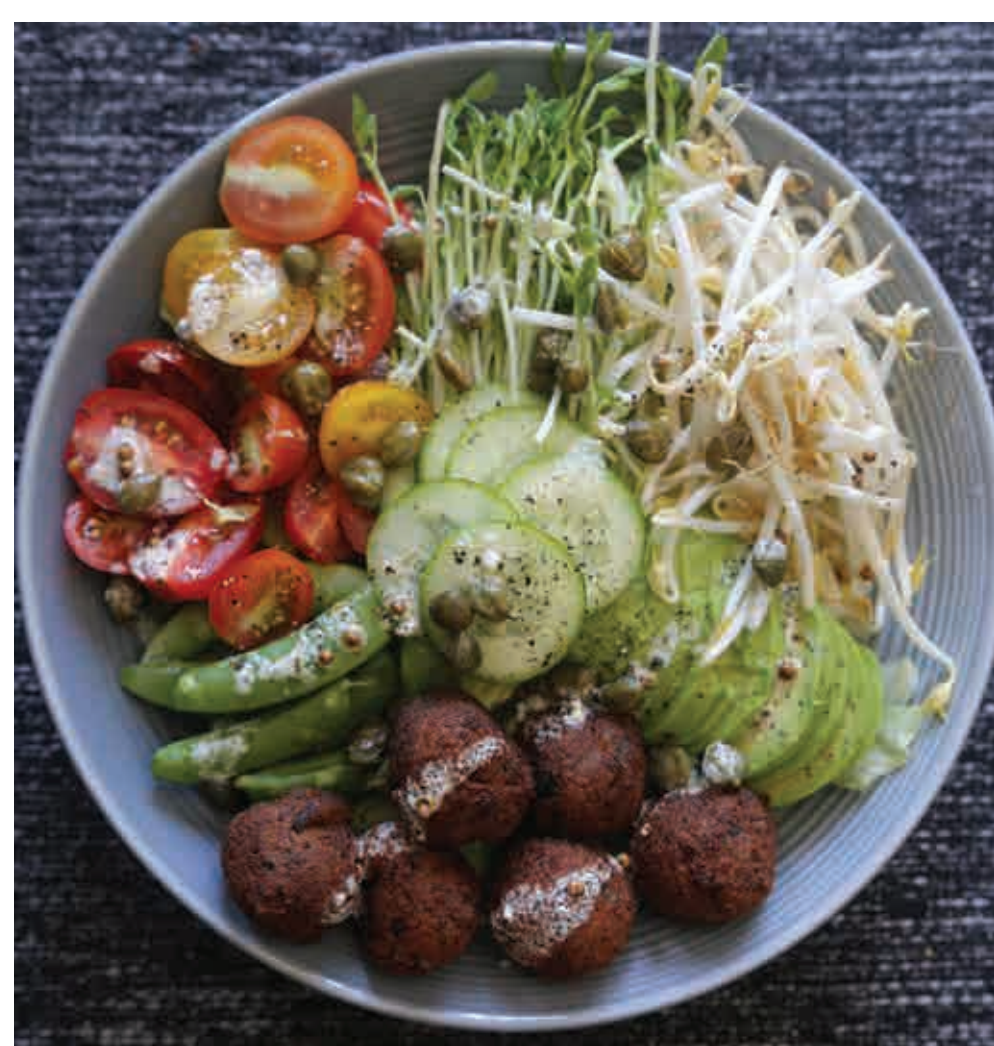
کاهش دهید
نمک جزو احتیاجات ضروری بدن و یکی از دلایل خوشمزگی غذاهاست. به یک بشقاب غذای بدون نمک فکر کنید، احتمالا رغبتی به خوردن آن نخواهید داشت. میتوانیید برای نتیجهگیری در کاهش وزن، مصرف نمک خود را دور از دسترس قرار دهید و ماشین لباس شویی را پر کنید. اگر بدانید که این فعالیتهای عمومی در زندگی روزانهی شما چقدر خواهند توانست در احساس و ظاهر بدنتان تغییر ایجاد کنند شگفت زده خواهید شد!

باشید. میتوانید شامتان را با میوهها جایگزین کنید. هر غذایی که پس از ساعت 7 عصر بخورید، مستقیما جذب بدنتان خواهد شد و به وزننتان خواهد افزود. بنابراین اگر قصد دارید که وزن کم کنید، میتوانید در شب میوههای آبدار همچون خربزه و هندوانه، یا مرکبات مصرف نمایید. با این انتخاب، در کنار اینکه بدنتان را تغذیه میکنید، به کاهش وزننتان نیز کمک خواهید کرد!

همچنین میتوانید برنج سفید را با برنج قهوهای که سالمتر است، جایگزین نمایید. پیشنهاد میکنیم برای پیدا کردن جایگزینهای غذای سالم، با متخصص تغذیهی خود صحبت نمایید یا در اینباره جستجو کنید.

دو- میان وعدههای کوچک داشته باشید

در رساندن مواد غذایی به بدنتان در وعدههای کوچک، رازی نهفته است. خوردن وعدههای کوچک میوه، یا غذاهای سرشار از پروتئین یا فیبر بسیار برای بدنتان خوب است. همچنین وعدههای کوچک به شما اطمینان میدهد که بیش از اندازه غذا نخواهید خورد. در این صورت خواهید توانست هر پرس غذای خود را کنترل کرده و به میزان مورد نیاز بدنتان به آن مواد غذایی برسانید. از اینکه وعدههای غذایی خود را نادیده بگیرید بپرهیزید، چرا که به هدف شما که کاهش وزن باشد لطمه جدا



در این بخش هر هفته مطالب مفید و روش های جدیدی را برایتان فراهم می کنم تا به کمک آنها بتوانید سبک زندگی خود را بهبود بخشید.

همچنین چنانچه از مشکل اضافه وزن رنج می برید با استفاده از مطالب این بخش می توانید به هدف کاهش وزن و تناسب اندام خود نزدیک شوید!

قصد دارم هر هفته را به یک موضوع مهم و مفید سلامت اختصاص داده و راهکارهای کاربردی بیشتری مانند ارائه برنامه رژیم های غذایی هفتگی، دادن رسیپی و دستور غذاهای کم کالری و رژیمی، معرفی حرکات مناسب ورزشی و نکات کلیدی کاهش وزن ارائه دهم.

موضوع این هفته: چهارده روش برای کاهش وزن سریع

گاهی اوقات کاهش وزن کاری است که نیاز به مهارت دارد. اما رمز و رازهای بسیاری هم وجود دارد، که به شما کمک میکند تا وزننتان را بدون گرسنگی کشیدن یا رژیم های غذایی سخت کم کنید. این راهها را با یک برنامهی ورزشی قابل قبول ترکیب کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید. در این مقاله با این رمز و رازهای شگفت انگیز آشنا میشوید.

یک - جانشین غذاییتان را پیدا کنید

روزانه، یک برنامه ی غذایی متعادل و سالم، شامل ویتامین، پروتئین و کربوهیدراتها

جهان موازی



کشف هفت سیاره جدید که شاید 'قابل زندگی' باشند

ستاره شناسان موفق به کشف هفت سیاره شده‌اند که اندازه‌ای نزدیک به اندازه کره زمین دارند و همگی به دور یک ستاره در حال چرخش‌اند.

محققان می‌گویند که در سطح همه این هفت سیاره ممکن است آب مایع یافت شود. اما نکته مهم این است که سه سیاره از هفت سیاره کشف شده در فاصله‌ای از ستاره‌شان قرار دارند که می‌توانند قابل سکونت باشند.

این سیاره‌ها برای اولین بار به وسیله تلسکوپ فضایی اسپیتزر، متعلق به سازمان فضایی آمریکا، رصد شده‌اند. هفت سیاره تازه کشف شده به گرد ستاره "ترپیست یک" (۱) که یک ستاره با حجم کم و دمای پایین است می‌چرخند.

این منظومه کوچک در فاصله ۴۰ سال نوری زمین واقع شده است.

استیون هاوکینگ: مسکونی کردن فضا راه نجات بشر از انقراض است

موضوع کشف این سیاره ها که با استفاده از تلسکوپ فضایی اسپیتزر ناسا دیده شده‌اند در مجله نیچر شرح داده شده است.

میشل کیلون، از دانشگاه

این به این معناست که مطالعه این سیاره‌ها از مطالعه سیاره‌هایی که به استاره‌های نورانی نزدیک ترند آسان‌تر خواهد بود.

مرحله بعدی تحقیقات در مورد این سیاره‌ها هم اکنون در حال انجام است و در این مرحله جستجو برای یافتن گازهای کلیدی برای حیات یعنی اکسیژن و متان است آغاز شده است.

ستاره شناسان امیدوارند که به زودی از رازهای دیگر سطح این سیاره‌ها پرده بردارند.

1- Trappist-1

Source: BBC



اتمسفری داشته باشد به طور موثر مانع حرارت شود. احتمالا ممکن است قابل سکونت باشد.

او گفت بسیار ناامید کننده است اگر زمین تنها محل قابل زندگی در میان سیاره های جهان باشد.

دیوید شوکمان، سردبیر بخش علمی بی‌بی‌سی معتقد است شور و شوق حاصل از کشف این سیاره ها تنها به این دلیل نیست که یک دفعه تعداد زیادی سیاره هم اندازه زمین همه با هم و در یک محدوده کشف شده‌اند بلکه بخشی هم به خاطر این است که ستاره "ترپیست یک"، تقریبا کوچک و کم نور است.

به گفته دکتر کیلون این بزرگ‌ترین مجموعه کشف شده از سیاره‌های هم اندازه کره زمین است که همگی در شرایط یکسانی از نظر وضعیت سکونت قرار گرفته‌اند.

دکتر اموری تراود یکی دیگر از نویسندگان این مقاله می‌گوید که اگر دورترین سیاره نسبت به ستاره "ترپیست یک"، مثل سیاره زهره و نه زمین،

که ۲/۲ میلیون سال نوری از ما فاصله دارد با سرعت ۲۰۰,۰۰۰ مایل در ساعت به سوی کهکشان راه شیری در حال حرکت است. این رخداد معقول است اگر استدلال شود که گرانشی از یک جهان نادیده دو کهکشان را به سوی هم پیش میراند. دانشمندان به تازگی در تلسکوپ فضایی WMAP نیرویی ۱۰,۰۰۰ برابر بزرگتر از کهکشان راه شیری را کشف کردند که آنها باور دارند دلیل قوی برای این است که ممکن است یک جهان موازی در آنجا وجود داشته باشد.

ارتباط با جهان های موازی چه وقت امکان پذیر میشود؟ با مصمم بودن برای کشف واقعیت و

گرآوری: لادن ذولقدری

است. همینطور که مطالعات "برخورد دهنده هیدرونی بزرگ سرن" پیش می‌روند، پژوهشگران از یک فیزیک جدید که در افق قرار دارد سخن می‌گویند، که به دانشمندان کمک میکند بخش بیشتری از رازهای ناشناخته جهان ما را بفهمند، این متدولوژی شامل یک فهم فزاینده انرژی تاریک است، یک نیروی ناشناخته که برخی از اندیشمندان پیشرو باور دارند، نشان می‌دهند یک جهان "خواهر" در همسایگی ما وجود دارد.

رخدادهای عجیب و غریبی توسط کیهان شناسان مشاهده شده‌اند، از قبیل نرمال ما متفاوت

آیا یک کپی از شما در همین لحظه در یک جهان موازی در حال خواندن این مقاله است؟ دکتر برایان گرین نویسنده واقعیت پنهان می‌گوید: "جهان های موازی و قوانین ژرف کیهان این باور را می‌رسانند که این سمت خارق العاده طبیعت ممکن است وجود داشته باشد. تعداد فزاینده ای از کیهان شناسان با دکتر گرین موافقت که این جهان های دیگر در نزدیکی ما قرار دارند، "ممکن است فقط در یک میلیمتری ما"، ما نمی‌توانیم این جهان را مشاهده کنیم، زیرا آن در یک نوع فضایی قرار دارد که از چهار بُعد واقعیت نرمال ما متفاوت

زیلندیا؛ قاره‌های جدید که هم آن را می‌شناسید هم نمی‌شناسید



ای را قاره بدانند معیارهای دیگری را در نظر می‌گیرند: بلندتر بودن از محیط اطراف تمایز زمین شناختی محدوده کاملا مشخص پوسته‌ای ضخیم‌تر از کف اقیانوس و این قاره جدید

برای به رسمیت شناختن آن تلاش خود را آغاز کرده‌اند. بر اساس این تحقیق که در نشریه انجمن جغرافی آمریکا منتشر شده قاره زیلندیا پنج میلیون کیلومتر مربع وسعت دارد، تقریبا

همه ما در مدرسه خوانده ایم که دنیا هفت قاره دارد اما ممکن است از این بعد شمار قاره‌های کره زمین در کتاب‌های درسی تغییر کند و بخوانیم که دنیا هشت قاره دارد. دانشمندان می‌گویند دو دهه تحقیق و گردآوری اطلاعات وجود قاره‌ای جدید را مشخص کرده، قطعه زمین پهناوری که تمام ویژگی‌های یک قاره دارد و تقریبا تمام آن زیر آب است، در اقیانوس آرام جنوبی، فقط قله کوه‌ها و چند جزیره کوچک از آب بیرون هستند، آن قله‌ها را ما به نام نیوزیلند می‌شناسیم و آن جزایر را به نام مجمع‌الجزایر کالدونیای نو. قاره هشتم زیلندیا نام گرفته است و دانشمندان

دو سوم مساحت قاره مجاور، استرالیا.

درصد این قاره زیر آب 94 است و فقط دو قطعه زمین بزرگ، دو جزیره شمالی و جنوبی نیوزیلند و مجمع الجزایر کالدونیای نو از آب بیرون هستند. شاید به نظر برسد برای اینکه قاره‌ای بعنوان قاره شناخته شود لازم است که زیر آب نباشد اما دانشمندان برای اینکه قاره

حالا با این قاره جدید باید چه کرد؟ باید کتاب‌های درسی را تغییر داد و تعداد قاره‌ها را به هشت افزایش داد؛ مثل همین پلوتو که همیشه بعنوان سیاره نهم منظومه شمسی در کتاب‌های درسی حضور داشت اما در چند سال گذشته از این عنوان خلع شد و به جیس فرانتونی تنزل مقام پیدا کرد.

هیچ نهاد مرجع بین‌المللی برای شناسایی رسمی قاره‌ها وجود ندارد. شاید گذر زمان و تحقیقات بیشتر به این قاره هشتم آنقدر وزن و اعتبار بدهد که نویسندگان کتاب‌های درسی را به تغییر تعداد قاره ها متقاعد کند.

Source: BBC



HI, I'M HASTI FOROUZANDEH YOUR HOME LOAN SPECIALIST.

My name is Hasti Forouzandeh and I'll be the one you talk to when you call up about a home loan. I can offer you:



- ◆ Local area knowledge
- ◆ Years of lending experience
- ◆ A customised loan package
- ◆ A decision on your application in 24 hours.

Call me on 0406 962 096 for further information.

Hasti Forouzandeh
Home Lending Specialist
0406 962 096
Hasti.Forouzandeh@cba.com.au

commbank.com.au

لطفًا، برای مشاوره به زبان فارسی با من تماس بگیرید



Important information: Applications for finance are subject to approval. Commonwealth Bank of Australia ABN 48 123 123 124. Australian Credit Licence Number 234945. CBAL0065_180512

برای مدت محدود
تخفیف های فوق العاده برای
تبلیغات در

اسرارنامه

با سفارشی ۱۳ هفته تبلیغات

۳۰%

تخفیف بگیرید

(تبلیغات با مدت زمان بیشتر، تخفیف های بیشتری را شامل خواهد شد)

برای اطلاعات بیشتر با ما تماس
بگیرید

۱۹۱۶۸۱۵۰۸۰ (۰۲)