

Click Australia
شرکت خدمات مهاجرتی
کلیک استرالیا

با مدیریت
کوروش مؤمنی

مشاور رسمی امور
 مهاجرت در استرالیا

MARN: 0955 242 MMIA: 4119
 ACN: 128 817 005 JP Number: 192 903
 P.G.C Migration Law & Practice, ANU
 M.A. Translation & Interpreting Studies, UWS
 M.A. TESOL, UWS

اخذ انواع ویزاهای استرالیا
 پذیرش تحصیلی رایگان در رشته های مورد علاقه شما
 از دانشگاه های معتبر استرالیا

Office: Unit 45/47 Neridah Street
 Chatswood NSW 2067
 Phone: +61 2 9415 3344
 Fax: +61 2 9415 3366
 Website: www.clau.com.au
 Email: km@clau.com.au

اقامت دائم خود و ویزای عزیزانتان را
 با آرامش خاطر به ما بسپارید

Migration Agents
 Registration Number
 0955242
 www.mara.gov.au

MIA

اخبار هفتنامه

۱۶ فروردین ۱۳۹۶

شماره ۶



انفجار در متروی سنپترزبورگ؛ نخست وزیر روسیه حمله را «تروریستی» خواند

منبع: اینترنکس

را بر عهده نگرفته است. بوریس جانسون، وزیر خارجه بریتانیا در واکنش به این حمله این انفجار را «ترسناک» خوانده و با خانواده قربانیان ابراز همدردی کرده است. سن پترزبورگ دومین شهر بزرگ روسیه پس از مسکو، پایتخت این کشور است. اینترفاکس گزارش داده است که اکنون یک مرد ۲۳ ساله اهل آسیای میانه «با پیوندهایی به اسلام رادیکال» در کانون تحقیقات است.

این خبرگزاری گفت که مظنون در حمله ای انتحاری مرد و با کمک بقایایش شناسایی شد. اما دیمیتری پسکوف سخنگوی رئیس جمهور روسیه از اظهار نظر در این مورد که یک بمبگذار انتحاری عامل حمله بوده خودداری کرد. خبرگزاری روسی تاس نیز گزارش داد که ممکن است یک زن هم در انفجار شرکت داشته.

در سال ۲۰۰۹ میلادی، انفجار بمب در قطار سریعالسیر مسیر سن پترزبورگ به مسکو ۲۷ کشته و ۱۳۰ مجروح بر جای گذاشت.

متروی شلوغ دنیاست که روزانه بیش از دو میلیون مسافر را جابجا می کند. این مترو که در سال ۱۹۵۵ تأسیس شده دارای ۵ خط و بیش از ۶۵ ایستگاه است.

این انفجار در ایستگاه میدان سنایا اتفاق افتاده است. تصاویر متعددی از سالن های دود گرفته مترو و افرادی منتشر شده که به نظر میرسد زخمی شده باشند. بر اساس گزارشها



مأموران پلیس مردم را از ایستگاه مترو خارج کرده اند. گفته میشود تمامی ایستگاه های مترو در سن پترزبورگ تعطیل شده اند و تدابیر امنیتی در مسکو هم افزایش یافته است. هنوز هیچ شخص یا گروهی مسئولیت این حمله

به مجروحان فراهم شد. ورونیکا اسکورتسوا وزیر بهداشت گفت که ۱۰ نفر کشته شده اند که هفت مورد آنها در محل انفجار بود، یک مورد در آمبولانس و دو نفر در بیمارستان درگذشتند. آمار کشته ها بعداً به ۱۱ نفر افزایش یافت. سن پترزبورگ دارای نوزدهمین



پوتین که پیشتر در سن پترزبورگ بوده از این شهر خارج شده است. اسوتلانا پترنکو محقق اصلی این پرونده به رسانه های روسیه گفت که تصمیم راننده مترو برای ادامه حرکت تا ایستگاه بعدی به نجات جان مردم کمک کرد چون امکان کمک رسانی فوری

بلا روسی خود به سن پترزبورگ رفته بود، گفته همه احتمالات از جمله «تروریسم» هم در نظر گرفته میشود. دیمیتری مدودف، نخست وزیر روسیه و همچنین دادستانی این کشور حمله را «تروریستی» خواندند. به گفته سخنگوی رئیس جمهوری روسیه، آقای



با این حال کشف یک وسیله انفجاری دیگر در ایستگاه پلوشچاد ووستانیا به عمدی بودن حادثه اشاره دارد. به گزارش رسانه های روسیه ظاهراً بمب در قطار رها شده بود. ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه که برای دیدار با همتای

داده بودند. تحقیقات ضدتروریستی شروع شده اما سایر احتمالات هنوز رد نشده است. آندره پرژسودومسکی از کمیته ملی ضدتروریسم گفت که انفجار ناشی از یک «وسیله انفجاری ناشناخته» بود اما علت دقیق حادثه هنوز روشن نشده است.

وقوع انفجار در متروی شهر سنپترزبورگ روسیه در مرکز این شهر، ۱۱ کشته و حداقل ۴۵ مجروح بر جا گذاشته است. به گفته کمیته ملی ضد تروریسم روسیه، این حمله بین دو ایستگاه سنایا و موسسه تکنولوژی هسکی اتفاق افتاده است. این کمیته گفت که بمب منفجر نشده های هم در یک ایستگاه دیگر متروی این شهر پیدا و خنثی شده است. به گفته شاهدان عینی کودکان هم در بین کشته شدگان بوده اند. مقامات روسی در حالی می گویند تنها یک انفجار در مترو اتفاق افتاده که پیشتر بعضی گزارشها از احتمال دو انفجار خبر

NIK EXCHANGE

صرافی نیک
 خرید، فروش و انتقال ارز
 با مجوز رسمی و قانونی
 بهترین قیمت در کوتاه ترین زمان

مدیریت: محسن نیکی بین
 0422 10 20 77
 sarafinik.com.au
 mohsen@sarafinik.com.au

نام نیک ماندگار است!
 صرافی نیک از قیمت های پیشنهادی شما استقبال میکند
 با ما تماس بگیرید

Ghanbari & Associates Pty Ltd
 Migration Agency

Immigration Resettlement Advisory Network

دفتر خدمات ویزا و مهاجرت
کامران قنبری

فارغ التحصیل رشته حقوق مهاجرت از دانشگاه ملی استرالیا (ANU)
 فارغ التحصیل کارشناسی ارشد حقوق بین الملل از دانشگاه فلیندرز 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)

Migration Agents
 Registration Number
 0848517
 www.mara.gov.au
 MARN 0848517

www.immigrationaust.com
 advisory@immigrationaust.com
 98 Currie Street, Adelaide SA 5000
 Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118
 Mobile: 0417500027

VISA SMART
 Migration Services

مشاور امور ویزا و مهاجرت

احسان جهان اندیش

+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

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



لایحه پیشنهادی دولت فدرال استرالیا برای اعمال تغییرات در قانون تبعیض نژادی شکست خورد

منبع: SBS

رهبری مخالفان را علیه تغییرات پیشنهادی در قوانین تبعیض نژادی فدرال بر عهده داشت. سناتور مالاندریری مک کارتی (Malandriri McCarthy) در همین راستا در مجلس گفت جناب انتلافی در نظر داشت تا حمایت در برابر سخنان تنفر آمیز را تضعیف کند. جناب اپوزیسیون نیز نگرانی خود را از برخی دیگر از تهدیدات اصلاحی و جداگانه دولت در ارتباط با کمیسیون حقوق بشر ابراز کرده است. تهدیداتی که به نظر می رسد با هدف حمایت از تغییراتی در فرایند تسلیم شکایت انجام گرفته است. حزب Nick Xenophon Team (NXT) در این خصوص می گوید برای گفتگو درباره این تهدیدات اصلاحی نباید عجله کرد.

استرلینگ گریفین (Stirling Griffin) یکی از سناتورهای NXT هنگام طرح موضوع، ما از واژگانی استفاده می کنیم که ممکن است سبب رنجش خاطر دیگران شود. این در واقع روشی است که یک دمکراسی به آن صورت عمل می کند. به همین دلیل است که ما احتمالا دمکراسی خود را نتوانند توصیف می کنیم. در یک دمکراسی هیچگاه نباید دلیلی برای سانسور کردن مشارکت فرد در گفتگانی که دیگران ممکن است از انجام آن گفتمان رنجیده شوند، مورد اهانت واقع شوند، یا تحقیر شوند، وجود داشته باشد.»

لایحه پیشنهادی دولت فدرال استرالیا برای اعمال تغییرات در قانون تبعیض نژادی استرالیا (Racial Discrimination Act) در سنای استرالیا با شکست مواجه شد. نتیجه این رای گیری همچنین احتمال اضافه شدن یک بخش دیگر به این قانون موسوم به «آزمون فرد معقول و منطقی» (reasonable person test) را نیز منتفی کرد. پنی وونگ (Penny Wong) رهبر حزب کارگر در سنای استرالیا پیشتر پیشنهادی را برای حذف واژگان پیشنهادی دولت فدرال و دیگر تغییرات پیشنهادی از دستور کار جلسه سنای استرالیا و در نهایت حفظ ماده ۱۸ سی از قانون تبعیض نژادی استرالیا به همان صورتی که بود، ارائه کرده بود.

و در نهایت لایحه پیشنهادی دولت فدرال در هنگام رای گیری با نتیجه ۳۱ در برابر ۲۸ رای و با حمایت حزب سبزه‌های استرالیا، حزب سیاسی Nick Xenophon Team و جکی لمبی (Jaqui Lambie) سناتور مستقل سنای استرالیا، شکست خورد.

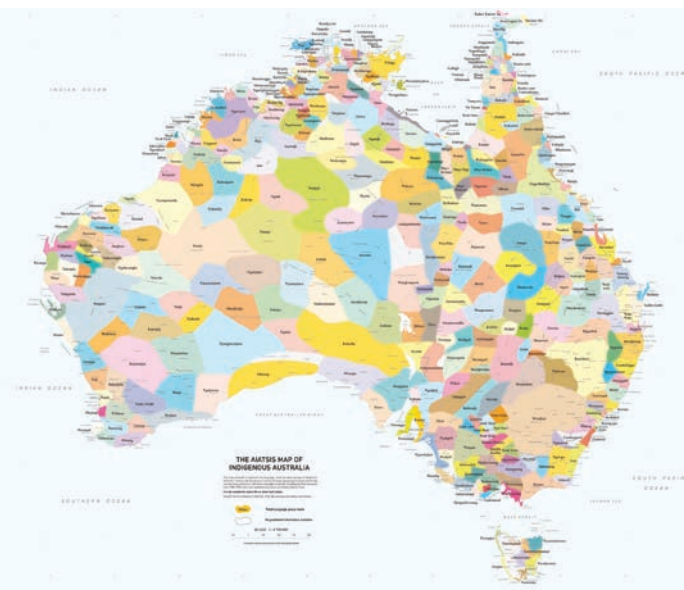
در رای گیری مذکور در سنای استرالیا، حزب One Nation و سناتور درین هینچ (Derryn Hinch) و نیز سناتور دیوید لاینهم (David Leyonhjelm) در حمایت از لایحه پیشنهادی دولت رای دادند. جناب انتلافی از دیرباز همواره در نظر داشت تا واژگان به کار رفته در این قانون را از طریق جایگزینی عباراتی مانند» ادیت

۱۰ باور اشتباه درباره استرالیا

منبع: SBS

آلبسپرینگز نزدیک الورو است در مقیاس کلی، این دو مکان تقریباً به هم نزدیکند، اما بیشتر استرالیایی ها فکر می کنند این دو محل به هم چسبیده اند طوری که می توانید در آلیس اقامت کنید و به الورو سر بزنید، اما واقعیت این است که فاصله این دو محل از هم ۶۳۳ کیلومتر است، که معادل شش ساعت رانندگی است، مثل این است که در ملبورن اقامت کنید و در واکا واکا کمپ کنید!

یک زبان ابورجینالی وجود دارد بچه ها در مدرسه کلماتی را اینجا و آنجا می شنود که گویا از یک زبان مشخص به نام زبان ابورجینالی آمده اند، در حالیکه بومیان استرالیا به بیش از صد و پنجاه زبان مختلف گویش می‌کنند که محبوبترین آنها



تأثیری عمیق و جدی داشته باشد و این موضوع متمایز از صدمه زدن به احساسات است. طرح پیشنهادی تغییر در قانون تبعیض نژادی استرالیا موفق نشده است. هیچ مدارک متقاعد کننده ای دال بر آنکه این قانون تأثیر منفی بر آزادی بیان در استرالیا داشته وجود ندارد. تضعیف قوانین مربوط به سخنان تنفر آمیز نژادی می تواند سبب شود تا بخش اقلیتی از استرالیایی ها در برابر دیدگاه های متعصبانه قرار گیرند.»

حزب سبزه‌های استرالیا نیز از گفتمان موجود به منظور متهم کردن نخست وزیر استرالیا به تلاش برای دلجویی از بخش هایی از دولتش و آنهم از طریق دنبال کردن ایده اعمال تغییرات در این قانون استفاده کرده است. تغییرات پیشنهادی که بر اساس نظرسنجی های عمومی، حتی از حمایت اکثریت جامعه استرالیا نیز برخوردار نیست.

سناتور سارا هنسون یونگ (Sarah Hanson-Young) این تلاش دولت را اقدامی برای حفظ موقعیت

سیاسی خود خوانده است. او می گوید: «نخست وزیر اجازه می‌دهد این امر رخ دهد زیرا او نگران مشاجرات سیاسی داخل کشور است. این ائتلاف ۴۱ کشور است که مهمترین آن نمى‌بایست به پارلمان تسلیم شود. این واقعیت که این در واقع بخشی از لایحه دولت است که ما در زمان دولت در حال گفتگو پیرامون آن هستیم خود گویای شخصیت ماکوم ترنبل نخست وزیر استرالیا است. فردی ضعیف، تحت محاصره و بی جرأت.»

در همین حال، سناتور جکی لمبی (Jaqui Lambie) نیز می گوید: «اگر فقط به تغییرات اعمالی بر آزمون دارایی بازنشتگان زمانی معادل مباحثات پیرامون ماده ۱۸ سنی داده شده بود، و همان قدر در داخل حزب لیبرال به آن توجه شده بود و همان قدر مخالفت از طرف حزب کارگر صورت گرفته بود، شاید صدها هزار بازنشتست دیگر شاهد کاهش پرداختی‌های هر دو هفته یک بار خود در سال جاری نمی بودند. اگر هفته گذشته تنها به مسئله متوقف کردن مزایای موسوم به Family Tax Benefit همان اندازه که به ماه ۱۸ اهمیت داده شده بود توسط حزب لیبرال پرداخته شده بود و همان اندازه با مخالفت حزب کارگر مواجه شده بود، شاید صدها هزاران خانواده دیگر تقریباً دو میلیارد دلار از پرداختی های خود را از دست نمی دادند.»

کوسه ها، عنکبوت‌ها و دیگر حیوانات استرالیا چیزی است که خارجی ها از آنها می ترسند و مردم استرالیا اغلب سعی می کنند که این ترس را بی مورد جلوه دهند. استرالیایی‌ها اغلب می گویند که هرگز در عمرشان یک Brown snake ندیده اند و چیزهایی از این قبیل، اما با همه این حرفها، استرالیا کشور بسیار پرخطری است. این کشور بعد از ایالات متحده بیشترین آمار سالانه حمله کوسه‌ها را دارد. ما سه نوع از کشنده ترین عنکبوت‌های جهان و پنج نوع از زهرآگین ترین مارهای دنیا را داریم و حتی یکی از بازمزه ترین حیوانات بومی ما یعنی پلاتیپوس، می تواند با پاهایش سم مهلکی را وارد بدن انسان کند.

استرالیا کشور ارزانی برای سفر کردن است وقتی در استرالیا زندگی می کنید، درک اینکه ما خیلی بیشتر بابت چیزهای مختلف پول می پردازیم، کمی مشکل است. حقیقت این است که با وجود اینکه زندگی در استرالیا برای مردمش که در آمد استرالیایی دارند، نسبتاً راحت است، این کشور بر اساس گزارش World Economic Forum پس از فرانسه، پادشاهی متحد بریتانیا و سوئیس، چهارمین کشور گران دنیا برای گردشگران است.

پنج-شش منطقه تولید شراب در استرالیا وجود دارد بسیاری از استرالیایی ها به صنعت شراب این کشور افتخار می کنند و اینکه استرالیا یکی از بهترین شرابهای دنیا را تولید می کند. هر استرالیایی می تواند پنج یا شش منطقه تولید شراب در کشور را نام ببرد که عبارتند از Barossa Yarra Valley و Margaret River و غیره. تعداد مناطق شراب سازی به عبارت دقیقتر، حدود شصت منطقه مختلف است.

کوانتاس هرگز حادثه ای نداشته است در فیلم مرد بارانی، شخصیت اصلی داستان، داسیتین هافمن می گوید: «کوانتاس هرگز حادثه ای نداشته و چون این حرف در آن فیلم زده شده، رفته رفته به یک باور عمومی در میان استرالیایی‌ها تبدیل شده است. این درست است که هیچ هواپیمای جت کوانتاسی تا حال حادثه مرگباری نداشته است، اما در فاصله سالهای ۱۹۲۷ تا ۱۹۵۱ هواپیماهای کوانتاس دچار ده حادثه مختلف شدند که در طی آنها هشتاد نفر کشته شدند. با این وجود، بسیاری از این حوادث به خاطر حضور هواپیماها در عرصه جنگ جهانی دوم بوده و کوانتاس در شصت و پنج سال اخیر حادثه مرگباری را تجربه نکرده است.

ستون‌های سنگی هاربر بریج جزیی از طراحی مهندسی پل هستند ستونهای سنگی هاربر بریج به دلیلی

ناتوی اسلامی در هاله‌ای از ابهام

منبع: الاخبار



عربستان ۱۵ دسامبر ۲۰۱۵ از تشکیل «ائتلاف اسلامی مبارزه با تروریسم» خبر داد. تعداد کشورهای شرکت کننده در این ائتلاف ۴۱ کشور است که مهمترین آن کشورهای عضو شورای همکاری خلیج فارس، ترکیه، پاکستان، مالزی و مصر هستند. عمان نیز ۲۸ دسامبر گذشته اعلام کرد که به این ائتلاف پیوسته است. این ائتلاف که عربستان آن را به بهانه «مبارزه با تروریسم» تشکیل داده است تاکنون فعالیتی در این زمینه نداشته است. دی ماه ۱۳۹۵ نیز عربستان سعودی به عنوان بنیانگذار ائتلاف نظامی اسلامی برای مبارزه با تروریسم به رئیس بازنشتست ستاد مشترک ارتش پاکستان، ژنرال راجیل شریف پیشنهاد داد فرماندهی این ائتلاف را برعهده بگیرد. این خبر در دی ماه سال جاری توسط وزیر دفاع پاکستان اعلام شد. خواجه عاصف، وزیر دفاع پاکستان گفت: راجیل شریف، فرمانده سابق ارتش پاکستان که در نوامبر گذشته بازنشتست شد به عنوان فرمانده «ائتلاف اسلامی مبارزه با تروریسم» که در سال ۲۰۱۵ با طرح عربستان تشکیل شد، تعیین شده است. وی افزود: شریف برای پیوستن به مقر فرماندهی ائتلاف در ریاض به موافقت دولت و ارتش پاکستان دست یافته است. تاکنون اما انتصاب شریف انجام نشده است، اقدامیکه به اعتقاد یک شخص بسیار مطلع پذیرش آن، تلاش جدی برای برپایی پلی میان مسلمانان به جای افزایش اختلافات مذهبی آنان خواهد بود.

در همین خصوص، اوایل اسفند ماه ۱۳۹۵ گزارشی نوشته شد: در دو ماه گذشته رمز و رازها و سردرگمی‌هایی در مورد راجیل شریف فرمانده بازنشتست ارتش و اینکه آیا او قرار است فرماندهی اتحاد نظامی اسلامی به رهبری سعودی‌ها را بر عهده بگیرد، وجود داشته است. خبرهای انتصاب شریف با انتقادات گسترده داخلی در پاکستان همراه بوده است و در این انتقادات تاکید جدی‌ای بر اصلحاکم روابط بین عربستان و پاکستان شده است. شریف در پاییز گذشته از فرماندهی ارتش پاکستان بازنشتست شد. نظامی اسلام‌ی بارز دوران تصدی او در ارتش سرکوب گسترده طالبان پاکستان بود که کشور را با حملات تروریستی وحشتناکی مواجه کرده بودند. پاکستان به حمایت از سازمانهای تروریستی دیگر نظیر لشکر جنگ با طالبان پاکستان بود و امروز با داعش است که زیرساخت‌هایشان را در کشور ایجاد کرده‌اند. اتحاد نظامی اسلامی به رهبری عربستان هم اکنون ۴۰ عضو دارد. برخی فرمانده‌های سعودی معتقدند پاکستان باید فرماندهی این گروه را برعهده بگیرد چرا که پاکستان تنها کشور مسلمان است که سلاح هسته‌ای دارد. در واقع پاکستان انبارهای هسته‌ای‌اش را در جهان به سرعت توسعه داده است. عربستان سعودی دین‌دو است که در امور نظامی به حمایت‌های پاکستان متکی است. در دهه ۱۹۸۰ هزاران نیروی پاکستانی در عربستان تسکین می‌بخشد. طالبان

پاکستان از اختلافات فرقه‌ای و هدف قرار دادن شیعیان سوء استفاده می‌کنند. نواز شریف نخست وزیر پاکستان به طور خاص مشتاق است که کشورش را به سمت حرکت‌های متعادل کننده میان تهران و ریاض ببرد. در داخل عربستان درباره اینکه آیا شریف باید این شغل را بپذیرد یا نه مخالفت‌هایی نیز دیده می‌شود. ولیعهد عربستان محمد بن سلمان نیروهای هادیتگر ساخت این ائتلاف نظامی است. نفوذ او باید در صورتی که فرماندهی به یک پاکستانی داده شود کاهش پیدا کند. سعودی‌ها امیدوارند که دولت آمریکا یکی از مخالفان قوی ایران باشد. ریاض می‌خواهد که واشنگتن- تهران را از به دست آوردن عراق و سوریه بازدارد. پاکستانی‌ها بیش از همه نسبت به سیاست‌های آمریکا نگرانند. در ۳۰ ژانویه حافظ سعید رییس لشکر طیبه بازداشت خانگی شد تا این گروه قابل کنترل نیستند برانگیزد.

حال با گذشت سه ماه از انتشار این خبر، الاخبار گزارش می‌دهد که ژنرال بازنشتست پاکستان برای قبول فرماندهی ائتلاف نظامی به رهبری عربستان برای این کشور چند شرط تعیین کرده است. با توجه به اینکه ایران تعیین ژنرال شریف را پیوستن کامل پاکستان به محور ضد ایرانی عربستان می‌بند محوری که به طور مستقیم در یمن و غیر مستقیم در خارج از این کشور با ایران مبارزه می‌کند. طبق اطلاعات الاخبار، ژنرال شریف با آگاهی از این موضوع شرطهایی را برای پذیرش فرماندهی ائتلاف نظامی مطرح کرد مانند دعوت از ایران برای پیوستن به ائتلاف اما این شرایط از سوی عربستان پذیرفته نمی‌شود. همچنین طبق اطلاعات این نشریه، ایران به پاکستان اطلاع داده چنانچه این کشور رهبری ائتلاف را بپذیرد با اسلام آباد برای دستیابی به حل و فصلی از طریق مذاکره برای پایان دادن به جنگ یمن، همکاری کند. اما به نظر میرسد عربستان سعودی این مسئله را رد می‌کند.

طبق گزارشات در چند روز گذشته به نظر می‌رسد که اختلافات عربستان و مقامات پاکستانی برطرف شده است.

املاک نوساز با قیمت‌های استثنائی

اطراف سیدنی

و شهر Wollongong

برای سرمایه‌گذاری و یا

زندگی بدون دغدغه‌های شهرهای بزرگ

Adenna Property Group

۵٪ از مبلغ سپرده Deposit را برای افراد واجد شرایط گارانتی میکند

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره‌های

۰۶۳۶۶۷۳۵۷۱ و یا ۰۴۵۲۲۹۹۱۹۱

تماس بگیرید



معرفی شهر کابل



عکس از Francois Pommeroy

نادر شاه و نیروهای افشاریان به گورکانیان حمله کردند. بعد از مرگ نادرشاه در ۱۷۴۷، شهر به دست احمد شاه درانی جلالآباد که به سوی پشاور



عکس از Francois Pommeroy

پاکستان می‌رود می‌باشد. محصولات اصلی کابل شامل میوه تازه و خشک، قالیچه افغان، چرم و محصولات پوست گوسفند، لباسها و اسباب محلی و نسخه‌های محصولات باستانی می‌باشد. جنگهای ۱۹۷۸-۲۰۰۱ این صنعت را مختل کرد و به اقتصاد صدمه بسیاری وارد کرد.

شهر کابل قدمتی ۳۰۵۰ ساله دارد؛ پادشاهان بسیاری سالها روی شهر به خاطر موقعیت استراتژیکی آن که در طول مسیرهای جنوب و مرکز آسیا قرار گرفته جنگ میکردند. کابل در طول تاریخ توسط امپراتوریهای بزرگ زمان خودش حکومت میشده است. در حدود ۵ قرن قبل از میلاد مسیح توسط هخامنشیان و بعدها توسط سلوکیان، پادشاهی موریان، کوشانیان، سلسله مغولان، صفویه، غزنویان و غوریان اداره و کنترل میشده است. از سال ۱۵۰۴ تا ۱۵۶۲ میلادی، کابل به عنوان مرکز رسمی بابر، سازنده امپراتوری گورکانیان بود. بعد از آن تا سال ۱۷۳۸ زیر سلطنت دهلوی بود، که



عکس از Francois Pommeroy

مشهور به هیوان سانگ این شهر را کاوفو نامید و چنین برداشت میکند که در حقیقت این شهر زیبا مسما به دریای کاوفو میباشد که از قلب آن میگذرد، وی میافزاید که آریاییان قدیم از لحاظ دینی اهمیتی ویژه به این شهر داده و آن را کوبها اردهستانه یا محل بلندپایه گفته اند. کابل هندوان، بهشت و جایگاه تفکر برای خداوندان خوبی بوده و آن را در سانسکریت به نام اردهستانه یا عبادتگاهی مقدس حفظ کرده‌اند.

از جاذبه‌های گردشگری کابل می‌توان به باغ بابر، مقبره نادرشاه، قصر پادشاهی دار الامان، بالا حصار و دیوار شهر، موزه کابل، تپه بی بی مهری یا تپه وزیر اکبر خان، قصر چهلستون، تپه مرنجان یا تپه نادرخان، مسجد عیدگاه، مسجد شاه دو شمشیره... اشاره کرد.

از سال ۱۹۸۰، با شروع جنگ بر ضد اتحاد جماهیر شوروی از سوی مجاهدین، شهر به دست گروههای جنگطلب متفاوتی افتاد. در بین سالهای ۱۹۹۲-۱۹۹۶ که جنگ داخلی میان گروههای مسلح رقیب و مخالف یکدیگر در گرفت و منجر به حکومت چهار ساله طالبان شد؛ هزاران نفر از شهروندان کابل و مردم غیر مسلح کشته شدند و باعث وارد آمدن صدمات جدی به زیر ساختهای کابل و مهاجرت گسترده مردم از کابل و سایر نقاط افغانستان به کشورهای همسایه شد.

بر اساس تخمین سازمان ملل متحد، ۹۰ درصد شهر به ویرانه مبدل گشت و بیش از شصت و پنج هزار از اهالی شهر کشته و دهها هزار تن دیگر زخمی شدند. این جنگ کوچه به کوچه در شهر کابل تا تسخیر شهر وسیله، طالبان در سال ۱۹۹۶ بلاوقته ادامه یافت. بعد از فروپاشی حکومت کومنیستی در افغانستان اگره نقل داد و کابل مرکز ولایت شد. آرامگاه این پادشاه



عکس از Francois Pommeroy

هم در همین شهر است. وقتی که سلطنت به احمدشاه درانی رسید، وی توجه به کابل نمود. وی در سال ۱۱۴۴ امر احداث یک دیوار بزرگ را در شهر داد. این دیوار در ظرف ۴ ماه آباد گردید. تیمورشاه پس از تنظیم قندهار در سال ۱۱۹۵ ه.ق. کابل را پایتخت ساخت و از آن تاریخ تا امروز کابل مرکز و پایتخت افغانستان است.

کابل یکی از قدیمیترین شهرهای دنیاست. در کتاب مقدس ویدا به نام کبه و در پارچههای اوستا از آن به نام کوبها یاد می‌شود. نویسندگان کلاسیک یونانی آن را کوفن یا کوفس و کووا ثبت کرده و همچنان مردم فارس و ارستو این شهر را خوسپس خوانده اند.

در قرن هفتم میلادی، یک پژوهشگر چینی به نام شونگ چونگ، در نوشتنهای خویش

ساعت زنگ می خورد و من دوست ندارم چشمانم را باز کنم. صدای پای خانم آبی را می شنوم که روی سرامیک های کف خانه خش خش کنان به سمت اتاقم می آید. قبل از که وارد اتاق شود سرم را زیر بالش می کنم.

«بیدار شو، صبح شده و دیگه داره ظهر میشه»

سعی می کنم متوجه نشود که بیدارم، بی حرکت می‌مانم. یک دفعه صدایش را زیر بالش کنار گوشم حس می کنم

«یعنی من اگر الان جای دارچین درست کنم با کلوچهی تازه، تو نمی‌تونی بخوری؟ هوممم» از زیر بالش خنده‌ام می‌گیرد و می‌داند که دارم می خندم. بلند گفتم «چایی را آماده کن، برو، منم الان میام»

خندید و در حالیکه آهنگی را زمزمه می کرد خش خش کنان از اتاق بیرون رفت.

به پشت روی تخت می خوابم و به سقف نگاه می کنم. این خانه، این دیوارها و این سقف، اینجا خانه‌ی امن شده. سالهاست هر وقت می‌خواهم از شلوغی زندگی ام فرار کنم، به این خانه و به او پناه می برم.

از تخت بیرون می‌آیم و نیم نگاهی به موهای ژولیده ام در آینه می اندازم، لبخندی روی صورتم می‌آید. می‌دانم چرا، چون می‌دانم خانم آبی به محض اینکه موهایم را ببیند، خمی به ابرویش می‌آورد و می گوید، آراستگی تو زندگی واسه هر کسی مهم باید باشه. برو موها ت رو درست کن بعد بیا صبحونه بخور.

کش موهایم را از روی پاتختی بر می‌دارم و سعی می کنم موهایم را بالای سرم کمی مرتب تر جمع کنم. صدایش را می شنوم که می گوید

«مسواکت رو گذاشتم تو دستشویی، خمیردندون هم همون جا هست.»

به طرف دستشویی می روم تا مسواک بزنم. یکی از جالب ترین قسمت‌های این خانه‌ی قدیمی دستشویی‌اش هست. یک لامپ قدیمی و بزرگ که ویزوین کنان روشن می‌شود. یک کلید بزرگ گرد با یک دکمه‌ی کوچک در وسط. آینه دیواری که بر اثر مرور زمان خراب شده، شیر دستشویی مسی رنگ، چند شاخه گل تازه در گلدان روی طاقچه، دو تا شمع وانیلی کوچک و سه شمع سیب و دارچین بزرگ کل طاقچه را گرفته اند.

مسواکم را از لیوان عطیقه‌ای که آنجاست بر می دارم، بلند می گویم «این لیوان که اینجاست چند سالش هست؟ دوست سال؟»

«با دهن پر حرف زن»

دهان و صورتم را می شورم و به طرف آشپزخانه می روم. آشپزخانه، یعنی بهترین قسمت خانه‌ی خانم آبی. میز کهنه‌ی چوبی با پنج صندلی چوبی، پنجره‌ای بزرگ که بالای سینک ظرفشویی قرار دارد و باغ روبرو را کامل نشان می دهد. قابلمه و ماهیتابه هایی که از سقف آویزانند و باد که می آید همه با هم شروع به رقصیدن می کنند.

عطر چای دارچین و کلوچه هایش هواسم را پرت می کند «والای، چه بویی میدن، واقعا نمی خوام دستور این کلوچه و چاییت رو به من بدی؟» «نه، هر وقت دلت کشید، بیا اینجا. اینجوری می دونم زود به زود می‌بینمت» و خنده‌ی شیطنت آمیزی می کند.

«تو که می دونی من خیلی دلیلای دیگه ای دارم که بیام اینجا، کلوچه و دارچین رو هم بلد باشم خودم درست کنم بازم میام.»

«می دونم، شوخی می کنم. چایی

خانم آبی و چای دارچین

نویسنده : س.ا

بزرگ می خوام یا کوچیک؟ «کوچیک لطفا.»

فنجان های گل دار خوشگلش را از داخل کثشو در می آورد و آرام چای می ریزد. می دانم دلش می خواهد بداند چرا آنجا هست ولی دوست ندارد خودش بحثش را شروع کند. «بیبا» و فنجان چای را دستم داد. «میای بشینی توی ایوون؟»

«نه، تو برو، من اینجا راحتم»

یک کلوچه از توی ظرف بر می دارد و با فنجانش به سمت ایوان می‌رود. بلند می‌شوم و روی مبل مورد علاقه‌ام، یک مبل کهنه‌ی سفید با گل‌های بنفش و صورتی، که وقتی رویش می‌نشینی جیرجیرش به هوا می رود، می نشینم. مبل به طرف ایوان است و وقتی روی مبل می‌نشیم می‌توانم نیمرخش را ببینم. فنجان را جلوی صورتم می آورد و عطر چای را بو می کند. پای چپش را می اندازد روی پای راستش، یک دستمال بر می دارد و می‌گذارد روی پای چپش. دوباره فنجان چای را می‌برد جلوی صورتمش و نفس عمیقی می کشد.

بلند گفتم «دلم برات تنگ شده بود.»

لبخندی می‌زند و موهای سفید کنار گوشش را پشت گوشش می‌زند «منم همینطور، خوشحالم اومدی» یک جرعه چای می نوشد «خودت هم خوشحالی؟»

«آره»

«کلا چی؟»، و لبش را گاز می گیرد.

نمی خواهم جوابش دهم. جرعه ای چای می نوشم و به فنجانم خیره می شوم. «خوبم، مرسی»

چیزی نمی گوید، می داند نمی خواهم جوابش دهم. هنوز احتیاج به زمان دارم. سرش را بر می گرداند و به فنجانش نگاه می کند. هر دو در سکوت چای دارچینمان را می خوریم.

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:



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

commbank.com.au

- ◆ 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.

لطفا، 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, CBA0A0065_180512



عکس از Anne Edgar

چگونه کفش عروسی خود را انتخاب کنیم؟

برای همه عروس ها در سراسر دنیا، کفش عروسی با پاشنه ی بلند بسیار کفش پر طرفداری است! کفش پاشنه دار ظرافت و جذابیت خاصی به لباس عروسی شما می بخشد. با پوشیدن کفش پاشنه بلند مناسب پاهایتان کشیده تر نشان داده می شود، مخصوصا اگر در حال ازدواج با یک مرد قد بلند هستید. برای عروس هایی که اختلاف قدی با داماد دارند و نمی توانند پاشنه خیلی بلند بپوشند، توصیه می شود که تاج گذاشته و یا مدل شنوین رو به بالا داشته باشند. با این



نویسنده : جیروز

مد روز

نویسنده : جیروز

هر چقدر هم که عاشق کفش های پاشنه بلندمون باشیم و دلمون بخواد که هر روز اونها رو پا کنیم و هرگز در نیاریم، ولی هنوز روزهایی هستند که پاهامون احتیاج به استراحت دارند. در عین حال که کمتر پاهامون خسته میشن، دوست داریم نشون بدیم



که به مد و لباس هامون اهمیت می دیم. نمیخوایم لباس ها و استایل های خانومانه رو کنار بذاریم و خیال این رو نداریم که چون کفش راحتی می پوشیم حتما شلوار جین یا لگینگز (Leggings) تن کنیم. در حقیقت مد همیشه فقط برای ما نیاز ایجاد نمی کنه، مدهایی هم هستن که در واقع با نیازهای ما پیش میرن و برداشتی از خواسته های ما هستن. کتونی ها و کفش های راحتی تخت (Espadrilles) هم

حتی جدیدا عروس ها و داماد هایی هم دیده شدن که با لباس عروس و کت و شلوار دامادی یک جفت کتونی رنگی هماهنگ با دسته گل عروس پا کردند. اما از اونجایی که مد الان دور و بر خرج کارها و گلدوزی ها می چرخه و طرح های چین دار و رافلدار (Ruffled) هم هنوز جای خودشون رو در مد دارن، می تونیم سراغ کتونی ها و کفش های راحتی با همین ویژگی ها بریم. برندهای مختلف از ارزون تا گرون تو کلکسیون فصل قبل و همینطور این فصل، این طرح ها رو در خودشون جا دادن.

ولی از من می شنوید، لازم نیست برای مدهایی که عمری طولانی ندارن، هزینه

از همین دسته مدها هستن که در جهت راحتی ما به بازار اومدن و هر فصل دارن خودشون رو با جزییات مد اون فصل هماهنگ می کنن. خوشبختانه مد و طرح ها در شوهای لباس یا کتواکها (Catwalk) و خیابان های مرکز مد به اون سمت پیش رفتن که هماهنگ کردن یک جفت کتونی و کفش راحتی با دامن کوتاه تنگ، شلوارک جرم، پیراهن بلند بوهم (Boheme) و حتی کت و دامن یا کت و شلوار سر کارتون که کمی رسمی- اداری تر هم هستند خیلی متعارف شدند.



نویسنده : جیروز

در شرایطی که قد شما از داماد بلندتر باشد و یا هر دو هم قد باشید بهتر است کفش بدون پاشنه بپوشید. اگر عروسی شما در فصل تابستان است شما میتوانید از صندل های تخت ساده و یا نگیّن دار استفاده کنید. اگر عروسی شما در فصل زمستان در هتل یا جایی که سر پوشیده باشد برگزار می شود، می توانید کفش های جلو بسته استفاده کنید و اگر در محیط آزاد که غیر رسمی باشد، می توانید چکمه کوتاه شیری رنگ و یا کرم رنگ و کت پوست یا اشراف پوست استفاده کنید. سبکی و همچنین نرمی داخل کفش یکی از مهم ترین نکات در انتخاب کفش عروسی می باشد. علاوه بر نرمی و سبکی، پنجه پهن کفش نقش بسزایی در راحتی شما در عروسی دار. درانتخاب کفش مورد نظرتان واقع بین باشید. در عروسی، شما نیاز دارید که کفش خود را در تمام طول روز بپوشید و شما مجبور هستید که زیاد راه بروید و برقصید! با انتخاب کفش راحت در طول روز احساس خستگی کمتری می کنید و این موضوع باعث می شود که یک روز و شب عروسی بسیار دلچسبی را داشته باشید. فراموش نکنید که پاشنه را متناسب با قد لباس انتخاب کنید. بهترین کار این است که قبل از خرید لباس عروسی، کفشتان را آماده داشته باشید و قد لباس را متناسب با اندازه پاشنه های کفش کوتاه کنید. اگر پاشنه کفش شما با قد لباس هماهنگی نداشته باشد ممکن است لباس کوتاه تر به نظر بیاید.

هنگام خرید کفش عروسی به محل برگزاری عروسی توجه کنید. اگر عروسی شما در باغ و یا در کنار ساحل برگزار می شود کفش هایی که پاشنه بلند و باریک دارند انتخاب خوبی نیست. زیرا پاشنه کفش شما در خاک، چمن، سنگریزه ها و ماسه فرو می رود و کفشتان را خراب می کند و به راحتی نمی توانید راه بروید. اگر کف سالن شما هموار نیست بهتر است از کفش های عاج دار و یا پاشنه پهن استفاده کنید تا مانع از لیز خوردن شما شود و به راحتی بتوانید راه بروید. همینطور که باید به پاشنه کفش توجه داشته باشید باید سعی کنید که کفش شما با لباس عروسی شما هماهنگی داشته

سنگین بدید. می تونید سراغ برندهای ارزون تر رو بگیرید چون به هر حال کفش های گلدوزی دار و یا اونهایی که منگوله های برجسته درشت دارن، هر چقدر الان متفاوت و خاص به نظر برسند عمری طولانی در کمد لباستون نخواهند داشت.

بهتر است بدونیم برای چه قسمتی از کمد لباسمون پول بیشتری خرج کنیم و برای چه مدهایی خیلی نسبت به برند حساسیت نشون ندیم و مواظب جیبمون باشیم. بیاید یه نگاهی به چند تا استایل خیابونی با کتونی های امروزی بندازیم تا دوشنبه آینده که خواستیم بریم سر کار به خودمون آسون تر بگیریم و اجازه بدیم پاهامون که از تعطیلات آخر هفته برگشتند هفته رو با آرامش شروع کنند.

کمد لباس شما در حقیقت



نویسنده : جیروز

باشد. بهترین راه برای انتخاب طرح کفش عروسی مناسب این است که تکه ای از پارچه لباس عروسی خود را به هنگام خرید داشته باشید. با داشتن تکه پارچه لباس عروس شما می توانید همچنین رنگ کفش خود را با لباس خریداری شده ست کنید.

درست است که رنگ لباس عروسی سفید است ولی رنگ سفید طیف های پاستی، شیری و یا صورتی متفاوتی دارند. بهتر است که کفش سفید نخرید، می توانید به رنگ کرم و نیابتی فکر کنید چون کفشی که رنگ آن کاملا سفید باشد شاید بعدها دیگر به دردتان نخورد. بهتر است رنگی را انتخاب کنید که بعد از عروسی بتوانید از آن استفاده کنید. توجه داشته باشید که لازم نیست کفش عروس حتما سفید باشد، استفاده از کفش های روشن این مزیت را دارد که می توانید بعد از جشن هم از آن استفاده کنید.

به تازگی تغییر قابل توجهی در مد کفش عروس بوجود آمده است، که بر طبق سلیقه ی فردی هررنگی که دوست داشته باشید از جمله قرمز، صورتی یا آبی انتخاب می کنید، البته باید حتما با دسته گل عروس هم خوانی داشته باشد. اگر از رنگ های طلایی، نقره ای یا برنز استفاده می کنید باید جواهرات خود را نیز با این رنگ ها هماهنگ کنید.

برای عروس ها پی که دوست



نویسنده : جیروز



ندارند کفش سفید به سبک سنتی بپوشند، کفش های متالیک (metallic) مد روز مناسبی است. اگر لباس شما ساتن و یا



عکس از Scott Webb

ابریشم می باشد کفش ساتن و یا ابریشم بخرید. اگر لباستان گیپور و یا تور دارد می توانید مشابه به همان تور و گیپور لباستان، کفش مناسب بخرید. اگر لباستان بسیار ساده می باشد می توانید کفشی که روی آن کار شده باشد را انتخاب کنید. معمولا کفش هایی نگیّن داری که به دور ساق پا بسته میشوند مناسب مدل لباس عروس ساده می باشند.

اگر جلوی لباس عروسی شما کوتاه می باشد و کفش شما دیده می شود می توانید کفش هایی با سبک مدرن که ایده آل لباس عروس کوتاه است استفاده کنید. شما می توانید کفش های پاشنه دار با بندهایی که روی ساق پا، یا بندهایی که به دور پا بسته می شوند برای لباس های کوتاه استفاده کنید. کفش عروس و انتخاب کفش عروس می شود گفت به اندازه خرید و انتخاب لباس عروس مهم است. هر چند لباس عروس بیشترین نظر را به خود جلب می کند ولی کفش عروس نیز نقش بسیار مهمی در زیبایی عروس دارد.



عکس از Scott Webb

مد هماهنگ بشید و بهترین جا پولتون رو خرج کنید.

حتما بارها از استایلیست ها (Stylist) و متخصصین مد شنیدید و یا در مجله های مد خوندید که هر چقدر برای بیسیک (Basic) کمدتون هزینه کنید راه دوری نمیره! خوب این درسته ولی من میخوام جزئیات بیشتری رو در این مورد باهاتون درمیان بذارم، اینکه بیسیک لباسمون هست و اینکه بدونیم تو هر فصلی دقیقا برای چه چیزهایی هزینه کردن ارزش داره تا همیشه ازش لذت ببریم و به قول معروف سرمایه گذاری کرده باشیم. یعنی تا سالها برامون قابل استفاده باشن و بتونیم با مدهای روز هماهنگشون کنیم. هفته ی دیگه براتون این قصه رو بیشتر باز میکنم!



نویسنده : جیروز



نویسنده : جیروز



نویسنده : جیروز



نویسنده : جیروز

می‌شوند با پرسنل کافه سلام می‌کنند یا دست تکان می‌دهند. اگر به دنبال یک صبحانه‌ی آرام در یک فضای آرام هستید، حتماً به این کافه سر بزنید.

*** پیشنهاد می‌کنیم که صبحانه‌ی The Botanist را حتماً امتحان کنید.**



اکثر اوقات در روزهای شنبه و یکشنبه میزها پر هستند و ممکن است مجبور شوید چند دقیقه‌ای صبر کنید تا بتوانید میز بگیرید. این کافه که اهالی محل بسیار به آن سر می‌زنند و نه تنها اکثر مشتری‌ها، از مشتری‌های دائمی هستند، بلکه اکثر کسانی که از آنجا رد

خودمانی در نقطه‌ای بسیار آرام و دنج و دارای پرسنلی خوش رو که گاهی حتی سرآشپز با شما سلام و احوال‌پرسی می‌کند. این کافه که آشپز آن ایرلندیست، دارای منویی از انواع صبحانه‌ها می‌باشد که رد پای از غذاهای ایرلندی را نیز می‌توانید در آن ببینید. با وجود کوچکی کافه،

آخر این

هفته کجا

صبحانه

بخوریم!

اگر شما هم بعد از یک هفته ی شلوغ دوست دارید که صبحانه‌ی آخر هفته‌ی 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.

این هفته ما ۸ Twenty Acres کافه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. این کافه نقلی و کوچک در شهر سیدنی و در محله‌ی Darlington قرار دارد. کافه‌ای کوچک و



دستور غذای هفته

عکس از ساغر اسرار

مواد لازم:
ماهی Salmon: ۲ فیله
سیب زمینی: ۳ عدد
هویج: ۲ عدد
لیمو: ۲ عدد (فرقی نمی‌کند از Lime یا Lemon استفاده کنید)
مارچوبه: ۱ بسته
سیر: ۳ حبه
روغن، نمک و فلفل: به مقدار لازم

ماهی سالمون

Salmon

طرز تهیه:
فیله های ماهی Salmon را درون ظرف گذاشته و یک قاشق روغن زیتون، ۲ حبه سیر، ۱ قاشق مرباخوری آب لیموی تازه، نمک و فلفل را روی آن می‌ریزیم و روی ظرف را می‌پوشانیم

داستان

کنارش در آشپزخانه ایستاده بودم، داشت به حرف های من گوش می داد و قهوه روی گاز را آرام با یک قاشق کوچک چایخوری بهم میزد تا دم بکشد. دلم مثل همیشه پر بود. مثل همیشه که به او سر می‌زنم تا همه‌ی دغدغه‌هایم را با او تقسیم کنم، این بار هم تمام بغض‌های یک سال گذشته ام را برایش سوغات آورده بودم. من یکی یکی می‌گفتم تا او هم عذر هر پریشانی را یکی یکی وسط بکشد، میانجگری کند و یک جایی بالاخره آرامم کند.

گفتم، اما هیچ وجهی از من اون رو به هیجان نمیندازه، فقط به فکر و می‌داراتش. به گمونم به فکر تموم نبودن‌های کنار هم..

او پشت به پنجره با دم کشیدن قهوه صبور می‌کرد. نور عصرگاهی به آرامی از لای پنجره‌های جنوبی خانه به داخل می‌آمد و پوست صورتم را که رو به پنجره بود به وجد می‌آورد تا تمام هیجان این وقت روز در تابستان‌های بچگیم را به رخم بکشد و ذوق بازی‌های کودکی‌م در کوچه را تداعی کند.

این کوچه، هر چند که دیگر خانه پدریم آنجا نیست، اما همیشه خانه‌ام بوده و هست. جایی که طعم عمیق‌ترین باورهایم را در هجده سال ابتدای زندگیم چشیدم و چقدر مهربان و بی ادعا به من

چشانده. هنوز هم قدم زدن در کوچه "آرام" مرا به خانه می‌برد. هنوز هم وقتی به او در کوچه آرام سر می‌زنم، گویی چایخوری بهم میزد تا دم بکشد. دلم مثل همیشه به او سر می‌زنم تا همه‌ی دغدغه‌هایم را با او تقسیم کنم، این بار هم تمام بغض‌های یک سال گذشته ام را برایش سوغات آورده بودم. من یکی یکی می‌گفتم تا او هم عذر هر پریشانی را یکی یکی وسط بکشد، میانجگری کند و یک جایی بالاخره آرامم کند.

بوی قهوه دم کشیده داشت تا انتهای خوابم نفوذ می‌کرد، خاطراتم را می‌گویم! که حالا شبیه به رویا، شب گذشته در تمام لحظه‌های روزم

پر می‌شدند. چقدر در این فنجان‌ها قهوه نوشیدیم تا ته فنجان خیرم کند که، «خیلی دوست دارد»، «به تو فکر می‌کند»، «همین امروز فرداست که زنگ بزند» هر بار هم با یک باور تازه ته فنجانم را انگشت می‌زد و نیت می‌کردم!

گاه می‌شد که چنان بی‌قرار نگران از دست دادن مادرم بودم که فقط قهوه را می‌نوشیدم تا در فنجان نقش ببندد که او را همیشه خواهم داشت. ترس‌هایم، رویاهایم و عاشقانه‌هایم در ته فنجان‌های گلسرخی

و آن را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال می‌گذاریم. سیب زمینی و هویج را خورده و درون ظرف گذاشته، کمی روغن زیتون و نمک و فلفل روی آن می‌ریزیم و آن را درون فر در دمای ۱۸۰ به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه می‌گذاریم. مارچوبه ها را شسته و با کمی آب به مدت ۵-۶ دقیقه می‌پزم تا از خامی در بیاید. ماهی را از یخچال بیرون می‌آوریم، درون سینی فر می‌گذاریم، سیر و آب لیمو که درون ظرف مانده را نیز روی ماهی می‌ریزیم، یک لیمو را گرد گرد برش می‌دهیم

نوش جان
@sagharkitchen

گل سرخی

نویسنده : فرزانه ع



عکس از Anete Lusina

همه می‌گفتند مادر جون عاشق زندگیست.

فنجانم را که دستم داد، گفت «یادت میاد وقتی اینجا مینشستی و از ته ذره بیشتر خواستن‌های زندگی‌ت برام می‌گفتی؟ یه ذره بیشتر از زندگی خواهرات و یه ذره بیشتر از زندگی من»

یادم می‌آمد! آن روزهایی که گاه حالا هر روز

داشت می‌گفت «اگر دوست نداشت من حرفی نمی‌زدم، اما حالا باز بهشت فرصت بده، حالا که دوستت داره»

اینها رو انتخاب کردم، اگه یه هفته دیرتر رفته بودم هرگز دستمون به این عکس‌ها نمی‌رسید، داشتن کلا جمع می‌کردن عکاسی رو»

«خوب شاید هم این بدشانسی من باشه، من گفتم عکس‌ها نباشن که اصلاً یادم بره عروس شدم»

«تو عروس نشدی، تو شوهر دار شدی»

هر دو خنده‌مان گرفت، از این که داشتیم سعی می‌کردیم یک روایت واقعی‌تر از این شرایط به هم تحویل بدهیم. گفتم «راستش رو بخوای» خیلی هم بد نشد اینارو گرفتی، من تا همین چند وقت پیش یکی از عکس‌های اون روز رو که تو گوشیم بود همش می‌ذاشتم جلو چشمم که حواسم باشه بهم چی گذشت تا اینجا رسیدم. من هی یادم میره که کجاها پیش رفتم، بعد می‌خوام هی تقصیر رو گردن بگیرم»

سرش تو آلبوم بود، داشت آدم های دور و برم را توی عکس‌ها نگاه می‌کرد، پرسید «راستی این دوستت چی شد؟ همین که خونشون عکس‌ها رو گرفتی»

گفتم «نمی‌دونم، هست دیگه! اگه به اصرار اون نبود شاید همین مهمونی ۲۰ نفره با دوست‌ها رو هم نمی‌گرفتم، انگار اون بیشتر از همه برام آرزو داشت. می‌خواست بشه ساقدوشم، کنارم بایسته

لبخندی زدم به تقدیرم، گفتم «پاشو و آلبوم عکس‌ها رو بیار. بذار حال روزگار خودمون رو از عکس‌هامون بگیریم»

عکس‌ها هرگز دروغ نمی‌گویند، لبخندهای تقلبی و نگاه‌های دلبرانه در عکس‌ها هرگز صاحب خود عکس را گول نمی‌زنند. وقتی برگردی وعکس‌هایت را نگاه کنی، حال خودت

یادت می‌افتد. آن نگاه پر از بغض که خیره به لنز دوربین تا انتهای خیال لبخند می‌زند تا ابد همان جا نشسته است. آلبوم را باز کردیم. عکس‌هایی از من! عکس‌هایی از من در لباس سفید با توره‌های در هم پیچیده روی دامنم، دسته گل‌ی از گل‌های وحشی نامتعارف در دستم و توری سفید و بلند که باد آن را به بازی گرفته بود بر روی سرم. عکس‌هایی از من که شبیه به هیچ وجهی از تخیل و رویاهای من نیستند و معلوم نیست به چه مناسبت گرفته شده اند.

«همون موقع گفتم که لازم نیست کسی سراغ این عکس‌ها بره، می‌شد هیچ وقت چاپشون نکرد، به هر حال کسی جز تو هم زحمت آلبوم کردنشون رو نداده به خودش»

نگاهش بغض داشت، آرام چشم‌های بزرگ و ساده‌اش را به من خیره کرد و گفت «فکر می‌کردم خوشحالت می‌کنم، چند وقت پیش رفتم سراغ عکس‌هات رو گرفتم و

و برام هل بکشه، شوهر کرد. پارسال خودش هم شوهر کرد. من می‌گفتم نکن، طرف که از الان داره بهت دروغ می‌گه فردا سخت میشه... خوشش نیومد از حرف‌هام. یه چیزی رو بهانه کرد، ازم دور شد و خلاصه عروس شد.»

عکس‌ها همیشه خبر از حالت می‌دهند، مثل بوی عطر می‌مانند که وقتی بویش می‌کنی تو را درست می‌برد وسط همان زمان که عطر را به تنت داشتی. عکس‌ها مثل موسیقی می‌مانند که وقتی می‌شنوی تمام خیال‌های آن روزت دوباره به باورت سرک می‌کشند و باز وسوسه‌ات می‌کنند که تنها نمایی و خودت را پیدا کنی.

«مبارک باشه»
«هان؟!»

«عروس شدن دوستت رو میگم، ایشالا مبارکشون باشه، خوشبخت بشن»
آهان! آره، خوشبخت شد. می‌خواست عروس بشه که شد، بقیشم هر چی بشه باز خوشبختیه»

کم کم صدای بازی بچه‌ها از کوچه بلند می‌شد. دوست داشتم بروم دم در، روی پله‌ها بنشینم و تماشايشان کنم. هوس نان و پنیر و خیار کردم و دلم دوچرخه قرمزم را خواست که رکاب‌اش بزنم، مسابقه بدهم و باز عاقلانه برانمش تا زمین نخورم و آخر شوم.

افسردگی



افسردگی، اختلالی روانی است که مشخصه اصلی آن، داشتن حالت پریشانی در وضعیت‌ها و موقعیت های مختلف به مدت حداقل دو هفته می‌باشد. افسردگی معمولا همراه با علائمی مثل عدم اعتماد بنفس، بی علاقه‌ی نسبت به انجام فعالیت لذت بخش، بی حالی و احساس درد بدون دلیل می‌باشد، همچنین در مواردی، فرد افسرده ممکن است معتقد به فکراتی غلط باشد یا چیز هایی ببیند یا بشنود که دیگران قادر به احساس آنها نیستند. بعضی از بیماران، به نوعی افسردگی بازگشتی مبتلا هستند. به این معنا که فرد، دوره‌هایی از افسردگی را تجربه می‌کند که ممکن است بین هر دوره سال‌ها فاصله باشد. شایان ذکر است که اختلالات افسردگی می‌توانند تأثیرات بسیار منفی‌ای بر شخصیت فرد، کار و یا زندگی تحصیلی و نیز وضعیت خواب، عادت های غذایی و سلامت عمومی او داشته باشد. و همین عوارض مراجعه به موقع به روان پزشک را در صورت مشاهده علائم به امری ضروری تبدیل می کند. طبق آمار گیری های صورت گرفته بین ۲ تا ۷ درصد بالغین افسرده جان خود را بوسیله خودکشی می گیرند و بیش از ۶۰٪ افرادی که بوسیله خودکشی جان خود را از دست

می دهند ، مبتلا به افسردگی حاد یا دیگر اختلالات خلقی می باشند. تصور می شود، علت اصلی بروز افسردگی عوامل ژنتیکی، محیطی و فاکتور های روانشناسی باشد. همچنین عواملی مثل سابقه خانوادگی، تغییرات اساسی در زندگی، بعضی دارودرمانی‌ها، مشکلات مزمن سلامتی و سوء مصرف مواد مخدر، می‌توانند احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش دهند. البته در ۴۰٪ موارد ، عامل ژنتیک، عامل اصلی ابتلا به افسردگی بازگشتی تشخیص داده می‌شود. افسردگی کاملاً بر پایه تجربیات گزارش شده خود فرد وبررسی های وضعیت شناختی می باشد و هیچ تست آزمایشگاهی برای تشخیص سریع آن وجود ندارد. اما در مواردی، آزمایش‌هایی برای رد حالات فیزیکی خاصی که ممکن است علائم مشابه‌ی را بوجود آورند انجام می گیرد. ذکر این نکته نیز مفید است که بین افسردگی و غم که بخشی عادی از زندگی بوده و خفیف‌تر است تفاوت وجود دارد و بایستی بین این دو تمایز قائل شد. معمولا، مبتلایان به افسردگی بوسیله مشاوره درمانی و داروهای ضدافسردگی تحت درمان قرار می گیرند. درمان بوسیله دارو، موثر

آماری اختلال‌های روانی، معروف به DSM-III اضافه نمود. که در واقع انشعابی از روان‌ژندی افسردگی در DSM-II می باشد که در آن افسردگی با علائمی همچون افسرده‌خویی و اختلال در سازگاری با حالت پریشانی ناشی از افسردگی مرتبط دانسته شده بود. شناخت علائم هشدار دهنده افسردگی، می‌تواند در شناخت بهتر این بیماری به ما کمک کند.

۱- **پایین آمدن میزان انرژی و فعالیت**
• کاهش انرژی:اولین نشانه افسردگی این است که شخص انرژی گذشته را ندارد و زودتر از گذشته خسته می‌شود و ترجیح می‌دهد بعد از کار استراحت کند تا اینکه به فعالیت تفریحی یا ورزش بپردازد.

• خستگی: دومین نشانه افسردگی، خستگی جسمی و بدنی است، حتی با وجود خواب و استراحت کافی، همچنان احساس خستگی می‌کند و نمی‌تواند فعالیت جدیدی را شروع کند.
• کم شدن فعالیت: این ممکن است در نتیجه کاهش انرژی، خستگی و سستی و رخوت باشد و یا آن‌که مستقل از این عوارض باشد. به هر حال، اگر سطح فعالیت‌های معمولی فرد کاهش پیدا کند این ممکن است از علائم افسردگی باشد.
• بی خوابی یا پرخوابی: یکی از بارزترین علامت افسردگی بی‌خوابی است. خوب خوابیدن، کابوس دیدن و صبح زود از خواب بیدارشدن. با این وجود پر خوابی هم می‌تواند نشانه افسردگی باشد. بیخوابی و پرخوابی هر دو می‌تواند کارکرد روزانه شما را مختل کند.
• فقدان شادی و لذت: شخص دچار افسردگی به کارهایی که قبلاً از آن لذت می‌برده علاقه‌ای نشان نمی‌دهد و تقریباً هیچ چیزی او را شاد و سر حال نمی‌کند.
• گوشه گیری: فرد افسرده علاقه به حضور در اجتماع و جمع‌های خانوادگی ندارد و ترجیح می‌دهد تنها در خانه بماند.

۲- **تغییرات جسمی یا**

فیز یکی
افسردگی نه تنها بر ذهن و مغز افراد تأثیر مخرب می‌گذارد بلکه علائم جسمانی مهمی نیز دارد. مانند:
• دردهای نامشخص: افراد افسرده برای مقابله با استرس و نگرانی به میزان زیادی هورمون کورتیزول ترشح می‌کنند؛ که این باعث ایجاد دردهای عمومی در بدن می شود.
• بی اشتهایی یا پراشتهایی: در افراد افسرده بی اشتهایی بسیار شایع است زیرا از هیچ چیز همچنین از غذا لذت نمی‌برند و همچنین افراد افسرده فعالیت زیادی ندارند که اشتهای کافی به غذا داشته باشند. بعضی از افراد افسرده هم از غذا بعنوان مسکن استفاده می‌کنند. زیرا باعث افزایش سطح سروتونین میشود که تا حدی در کاهش احساس افسردگی نقش دارد.
• بی قراری یا کندی روانی-

۵- الگوهای فکری اشتباه
• عدم تمرکز: در افسردگی شخص تمرکز خود را از دست می‌دهد و ممکن است در حین رانندگی و مطالعه مدتها در یک فکر منفی غوطه ور شود.
• عدم تصمیم‌گیری: افسردگی سبب می‌شود شخص خود را قادر به تصمیم‌گیری نداند و در موارد بی‌اهمیت نیز از دیگران مشورت بخواهد.
• ضعف حافظه: افسردگی بر حافظه تأثیر منفی می‌گذارد به طوریکه ممکن است شخص چیزی که گفته، شنیده و یا خوانده است را بزودی فراموش کند. نشانه‌های افسردگی

روانی-حرکتی برعکس، به آهستگی فعالیت‌های فکری و جسمی اشاره دارد. در این حالت، کارهای معمولی مانند مسواک زدن یا غذاخوردن ممکن است به صورتی غیرعادی کند و با طمانینه انجام شوند.
۳- نشانه‌های هیجانی
• ناراحتی طولانی و دراز مدت
• گریه بی وقفه
• احساس گناه
• کم شدن اعتماد به نس
• ناامیدی
• احساس بی‌ارزشی

۴- **واکنشهای روانی شدید**
• تحریک‌پذیری و پرخاشگری: افسردگی شدید باعث میشود افراد بخاطر یک موضوع بیاهمیت و کوچک شدیداً ناراحت و پرخاشگر شده و مدتها خود و دیگران را سرزنش کنند.
• اضطراب و نگرانی. افسردگی سبب اضطراب شده و هر موضوعی باعث نگرانی و استرس آنها می‌شود مثل شرکت در امتحان، ماندن در

صف دیو، رسیدن سر کار و...
• بدبینی: در بعضی از افراد افسردگی سبب بدبینی می‌شود. افراد افسرده نسبت به زمین و زمان بدبین هستند و حس می کنند دیگران قصد آسیب رساندن به آنها را دارند.

• ایرادگیری از خود: از علائم افسردگی این است که این افراد مدام از خود و توانایی‌هایشان ایراد می‌گیرند و حس می‌کنند قادر به رقابت با دیگران نیستند.

۵- الگوهای فکری اشتباه
• عدم تمرکز: در افسردگی شخص تمرکز خود را از دست می‌دهد و ممکن است در حین رانندگی و مطالعه مدتها در یک فکر منفی غوطه ور شود.
• عدم تصمیم‌گیری: افسردگی سبب می‌شود شخص خود را قادر به تصمیم‌گیری نداند و در موارد بی‌اهمیت نیز از دیگران مشورت بخواهد.
• ضعف حافظه: افسردگی بر حافظه تأثیر منفی می‌گذارد به طوریکه ممکن است شخص چیزی که گفته، شنیده و یا خوانده است را بزودی فراموش کند. نشانه‌های افسردگی

۶- **درگیری فکری با مرگ**
• فکر مرگ: افسردگی سبب

می‌شود فرد بیش از حد به مرگ فکر کند و زندگی را پوچ و بی‌ارزش بداند.
• فکر خودکشی: افراد افسرده به دلیل شرایط بد و عدم توانایی در تغییر شرایط بسیار به فکر خود کشتی می‌افتند و گاهی هم به آن اقدام می‌کنند.

در صورت بروز این نشانه‌ها یا تعدادی از آنها، به روانشناس مراجعه کرده و نسبت به درمان افسردگی اقدام کنید و زندگی بهتری برای خود بسازید.

محتوی تفکر
۶۰ درصد بیماران افسرده فکر خودکشی دارند و ۱۵ درصدشان دست به خودکشی می‌زنند. حس نافذ ناامیدی، احساس گناه به خاطر چیزهای کم‌اهمیت یا خیالی، احساس بی‌ارزشی و توهمات و هذیان‌های نیستانگارانه و نشخوار ذهنی وسواسی در بسیاری از آنها آشکار است.

نظام حسی
حواس پرتی، دشواری در تمرکز، اختلال حافظه، گیجی و گاه اختلال در تفکر انتزاعی (به ویژه سالمندان) شایع است.

۱۰ درصد بیماران افسرده فکر خودکشی دارند و ۱۵ درصدشان دست به خودکشی می‌کنند. حس نافذ ناامیدی، احساس گناه به خاطر چیزهای کم‌اهمیت یا خیالی، احساس بی‌ارزشی و توهمات و هذیان‌های نیستانگارانه و نشخوار ذهنی وسواسی در بسیاری از آنها آشکار است.

۶۰ درصد بیماران افسرده فکر خودکشی دارند و ۱۵ درصدشان دست به خودکشی می‌کنند. حس نافذ ناامیدی، احساس گناه به خاطر چیزهای کم‌اهمیت یا خیالی، احساس بی‌ارزشی و توهمات و هذیان‌های نیستانگارانه و نشخوار ذهنی وسواسی در بسیاری از آنها آشکار است.

۶۰ درصد بیماران افسرده فکر خودکشی دارند و ۱۵ درصدشان دست به خودکشی می‌کنند. حس نافذ ناامیدی، احساس گناه به خاطر چیزهای کم‌اهمیت یا خیالی، احساس بی‌ارزشی و توهمات و هذیان‌های نیستانگارانه و نشخوار ذهنی وسواسی در بسیاری از آنها آشکار است.

در این روش، می‌توان چارچوب مورد نیاز برای ساخت گروه بسیاری از بافت های مهندسی شده را ساخت. چیزی که پس از جداسازی سلولی، به عنوان شبکه‌ی مویرگی از برگ می‌ماند، از ماده‌ی سلولز است که برای بدن بی خطر است. سلولز با بافت های زنده سازگار است و پیش تر از این نیز در کاربردهای

گیاه اسفناج برای ساخت بافتهایی که شبکه‌ی مویرگی گسترده‌ای دارند مانند بافت‌های قلب، مناسب است در حالی که شاید استوانه های تو خالی ساقه‌ی گل حنا، آن را برای پیوند شریانی مناسب کند. شبکه مویرگی موجود در چوب با توجه به هندسه‌اش شاید برای ساخت استخوان مناسب باشد.

بکارگیری گیاهان در ساخت بافت هم بسیاری از محدودیت های سر راه ساخت بافت های زنده را از میان بر می دارد و هم نیز می تواند جایگزینی برای مواد ترکیبی گران قیمتی که اکنون در ساخت بافت‌ها بکار می رود باشد و این کار را با صرفه‌تر می کند.

پزشکی مانند: ساخت غضروف، ساخت بافت استخوان و درمان زخم

غمگینی، گریه بی‌دلیل، از دست دادن علاقه و ناتوانی از لذت بردن، بی‌حالی و خستگی، بیقراری، زودرنجی، مشکلات خواب (شامل دشواری در خوابیدن، خواب زیاد و ناراحت) زیاد مشاهده می‌شود. کندی یا برعکس تحریک‌پذیری روانی حرکتی و بی‌توجهی به ظاهر شخصی بسیار شایع است. تکلم خودانگیزه کم یا به کلی غایب است. مکث‌های طولانی در کلام، استفاده از واژگان تک‌سیلابی و صدای آهسته و یکنواخت از ویژگی‌های گفتاری معمول است.

به یاد داشته باشید درمان زودرس از بدتر شدن افسردگی یا مزمن و مداوم‌شدن آن جلوگیری می کند. فکر کردن به خودکشی در بین افراد افسرده رایج است. اگر شما یا نزدیکان شما برای افسردگی‌تان درمان دریافت نکنید، خطر خودکشی افزایش پیدا میکند. درمان موفقیت‌آمیز افسردگی، افکار خودکشی را برطرف خواهد کرد.

درمان میتواند به بازگشت شما به حالت طبیعی و لذت بردن از زندگی کمک کند و به جلوگیری از بازگشت افسردگی کمک کند.



عکس از Mayowa Koleosho

بهره گیری شده است. این گروه، افزون بر برگ اسفناج، با موفقیت توانسته است که سلولهای برگ گیاه جعفری، گیاه درمنه و ریشه های بادام زمینی را نیز جداسازی نماید. آنها امیدوارند که این روش در گونه های گیاهی دیگری که در پژوهش های «ساخت بافت ها» مفیدند نیز شذنی بافت ها شد.

گیاه اسفناج برای ساخت بافتهایی که شبکه‌ی مویرگی گسترده‌ای دارند مانند بافت‌های قلب، مناسب است در حالی که شاید استوانه های تو خالی ساقه‌ی گل حنا، آن را برای پیوند شریانی مناسب کند. شبکه مویرگی موجود در چوب با توجه به هندسه‌اش شاید برای ساخت استخوان مناسب باشد.

بکارگیری گیاهان در ساخت بافت هم بسیاری از محدودیت های سر راه ساخت بافت های زنده را از میان بر می دارد و هم نیز می تواند جایگزینی برای مواد ترکیبی گران قیمتی که اکنون در ساخت بافت‌ها بکار می رود باشد و این کار را با صرفه‌تر می کند.

پزشکی مانند: ساخت غضروف، ساخت بافت استخوان و درمان زخم

شبکه‌ی مویرگی گیاهان

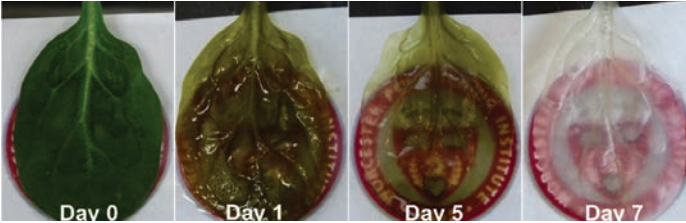
مویرگ های گیاه در بافت زنده، می‌گشاید.

این گروه پژوهشی با آزمایش‌های بسیار، توانست سلولهایی که در قلب، ضربان به وجود می آورند را بر روی برگ اسفناجی که سلول های گیاهی آن جدا بودند، رشد دهد.

پژوهشگران مایع ها و مهره های ریزی که اندازه آنها با سلول های خونی انسان، برابر بود را در این شبکه‌ی مویرگی، جریان دادند. سپس سلول های انسانی را بر روی این رگ‌های بازمانده از برگ اسفناج، کشت دادند.

این روش که اکنون، شذنی بودن آن نشان داده شده

است، راه را برای بهره برداری از گیاه اسفناج برای ساخت لایه های



ساختار مویرگی بافت، راه را برای پژوهش‌های تازه‌ای به منظور تقلید

سلول های آن از شبکه‌ی مویرگ‌هایش جداسازی شده باشد به عنوان



پیکچرز در آمریکا به نمایش درآمد. در هشتاد و نهمین دوره جوایز اسکار مسافران در دو بخش بهترین موسیقی متن برای توماس نیومن و طراحی صحنه برای گای هندریکس دایز نامزد اسکار بود اما هردو این جوایز به فیلم لالا لند تعلق گرفت. مسافران با بودجه ۱۱۰ میلیون دلاری ساخته شد و در نهایت فروش خود را در سراسر جهان به ۳۰۰ میلیون دلار رساند.

ایده اصلی و فیلمنامه این فیلم را جان اسپاتس در سال ۲۰۰۷ نوشت. ابتدا قرار بود که نقش زوج اصلی قصه را کبانو ریوز و امیلی بلانت بازی کنند اما مراحل پیش تولید به قدری کند جلو رفت و با موانعی مختلفی همچون عدم وجود بودجه مناسب رو به رو شد که حضور این دو بازیگر هم منقذی شد. در سال ۲۰۱۴ حق فروش فیلمنامه خریداری شد و پیش تولید به صورت رسمی شروع شد. مورتین تیلدام کارگردان نروژی که پیش از این فیلم تحسین شده بازی تقلید را ساخته بود، اولین و آخرین گزینه برای ساخت فیلم محسوب می‌شد. کریس پرت و جنیفر لارنس برای بازی در نقش زوج اصلی فیلم انتخاب شدند و لارنس فیشبرن هم آنها را همراهی میکرد. دستمزد جنیفر لارنس برای بازی در این فیلم بیست میلیون دلار بیشتر از کریس پرت بود که رسانه ای شدن این موضوع واکنش های زیادی را در پی داشت.

مسافران Passengers

یک فیلم علمی تخیلی ماجراجویی آمریکایی به کارگردانی مورتین تیلدام و نویسندگی جان اسپایتس است. این فیلم درباره، یک سفینه فضایی به نام آوالون است که قرار است در طی یک سفر ۱۲۰ ساله، پنج هزار مسافر را به سیاره هوم استد ۲ بفرستد. جهت جلوگیری از بالا رفتن سن سرنشینان و پیرشدن آنها، مسافران توسط یک تکنولوژی به خواب عمیقی رفتهاند که قرار است به صورت خودکار چهار ماه قبل از رسیدن به مقصد بیدار شوند. این سفینه دارای سیستمی جهت دفع اثرات مخرب شهاب سنگها است؛ ولی بر اثر برخورد یک شهاب سنگ خیلی بزرگ، سفینه دوام نمی آورد و دچار نقص فنی می‌شود. به همین دلیل یکی از مسافران به نام جیم پرستون (کریس پرت) زودتر از موعد مقرر بیدار میشود. هنگامی که بیدار میشود متوجه قضیه نیست. او در کل سفینه هیچ انسان بیداری را نمیبیند و متعجب است از اینکه چرا فقط او بیدار شده است؟ از جمله بازیگران این فیلم می‌توان به کریس پرت، جنیفر لارنس، مایکل شین و لارنس فیشبرن اشاره کرد. مسافران در تاریخ ۲۱ دسامبر ۲۰۱۶ توسط کلمبیا

در سال ۲۰۰۷، قسمت سوم فیلم دزدان دریایی، دزدان دریایی کارائیب: پایان جهان نیز از او اکران شد که مانند دو قسمت قبلی، فروش بسیار خوبی داشت. همچنین فیلم کفاره از وی اکران شد که کیرا بازی بسیار خوبی در این فیلم به نمایش گذاشت. بازی خوبش در این فیلم، یک نامزدی گلدن گلوب دیگر برایش به ارمغان آورد. در سال ۲۰۰۸، نایتلی در دو فیلم مرز عشق و دوشس به بازی پرداخت.

خود را نیز بدهد و نقدهای بسیار مثبتی دریافت کند. فیلم در مجموع بیش از صد میلیون دلار فروش کرد. نایتلی نیز که در ۱۹ سالگی نامزد اسکار شده بود، به عنوان سومین فرد جوان در تاریخ رقابتهای اسکار که نامزد این جایزه شده‌اند، قرار گرفت. در سال ۲۰۰۶، قسمت دوم فیلم دزدان دریایی، با عنوان دزدان دریایی کارائیب: صندوقچه مرد مرده نیز با بازی او اکران شد که فروش بسیار خوبی داشت.

خود را نیز بدهد و نقدهای بسیار مثبتی دریافت کند. فیلم در مجموع بیش از صد میلیون دلار فروش کرد. نایتلی نیز که در ۱۹ سالگی نامزد اسکار شده بود، به عنوان سومین فرد جوان در تاریخ رقابتهای اسکار که نامزد این جایزه شده‌اند، قرار گرفت. در سال ۲۰۰۶، قسمت دوم فیلم دزدان دریایی، با عنوان دزدان دریایی کارائیب: صندوقچه مرد مرده نیز با بازی او اکران شد که فروش بسیار خوبی داشت.



Keira Knightley

بیوگرافی کیرا نایتلی

عشق که یک کمدی عاشقانه بود به بازی پرداخت. فیلم بعدی وی، فیلم شاه آرتور بود که کیرا برای اینکه بتواند در آن بازی کند، به مدت سه ماه اسب سواری و شمشیر زنی یاد گرفت.

در سال ۲۰۰۸ نیز، مجله فوربز اعلام کرد که نایتلی دومین زن از نظر دریافت دستمزد در سال ۲۰۰۷ بوده است و تنها غیر آمریکایی این لیست شد.

بعضی منتقدین درباره، وی می گفتند که «نایتلی تنها چهره زیبایی دارد و توانایی بازی کردن ندارد». کیرا نیز گفته بود که تنها به یک فرصت مناسب نیاز دارد. این فرصت مناسب در سال ۲۰۰۵ برای وی بدست آمد. کیرا فرصت بازی در فیلم غرور و تعصب را بدست آورد. بازی عالی او در این فیلم، باعث شد تا وی علاوه بر اینکه نامزد جایزه اسکار شود، جواب منتقدین

همان سال در سریال الیور توئیست با سام اسمیت، روبرت لیندزی و جولی والترز یک نقش کمدی داشت.

نایتلی پیشرفت حرفه ای بزرگی را در سال ۲۰۰۲ در فیلم «مثل بکام کات دار بزن» تجربه کرد. او همچنین در فیلم «دکتر ژیاگو» در تلویزیون بازی کرد. نایتلی در کمدی عاشقانه «در واقع عشق» به شهرت دیگری رسید.

کیرا توانست در سال ۲۰۰۳ در نخستین قسمت از سری فیلمهای محبوب و معروف دزدان دریایی کارائیب، یعنی دزدان دریایی کارائیب: نفرین مروارید سیاه در کنارجانی دپ و اورلاندو

بلوم به ایفای نقش بپردازد. این فیلم در گیشه یکی از موفقترین فیلمهای سال بود. پس از آن در فیلم در واقع

کیرا نایتلی در ۲۶ مارس ۱۹۸۵ در محله ی تدینگتون در شهر لندن، کشور انگلستان به دنیا آمد. کیرا نایتلی در یک خانواده سینمایی بزرگ شد. مادرش شارمن مک دونالد، نمایش نامه نویس و پدرش ویل نایتلی، بازیگر تئاتر و تلویزیون بود. نخستین فرصت بازیگری‌اش را در سه سالگی بدست آورد و بعد از آن در شش سالگی بازی کرد. او نخستین بازی حرفه ای اش را در ۷ سالگی در تلویزیون انجام داد.

اولین نقشش در فیلم «تهدید شبح» از سری فیلم های جنگ ستارگان بود. او به علت بازی خوبش به عنوان جولیت فوتبالیست «جولز» مشهور شد.

در اواسط نوجوانی نقش مهمی در فیلم تخیلی جنگ ستارگان به کارگردانی جورج لوکاس در سال ۱۹۹۹ بازی کرد. نایتلی

Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته ی نمایش
The Boss Baby	۵۰.۲ م دلار	۵۰.۲ م دلار	۱
Beauty and the Beast	۴۵.۴ م دلار	۳۹۳.۳ م دلار	۳
Ghost in the Shell	۱۸.۷ م دلار	۱۸.۷ م دلار	۱
Power Rangers	۱۴.۲ م دلار	۶۴.۸ م دلار	۲
Kong: Skull Island	۸.۶ م دلار	۱۴۷.۶ م دلار	۴
Logan	۶.۱ م دلار	۲۱۱.۸ م دلار	۵
Get Out	۵.۷ م دلار	۱۵۶.۷ م دلار	۶
Life	۵.۶ م دلار	۲۲.۳ م دلار	۲
CHIPS	۴.۰ م دلار	۱۴.۳ م دلار	۲
The Zookeeper’s Wife	۳.۳ م دلار	۳.۳ م دلار	۱

۲۰ فیلم

پرفروش

سینمای ایران

۸. اخراجی ها ۲ - ۱۳۸۸
۹. بادپگار - ۱۳۹۴
۱۰. نهنگ عنبر - ۱۳۹۴
۱۱. اخراجی ها ۳ - ۱۳۹۰
۱۲. رسوایی - ۱۳۹۲
۱۳. اخراجی ها - ۱۳۸۶
۱۴. چارچنگولی - ۱۳۸۷
۱۵. ملک سلیمان - ۱۳۸۹
۱۶. آتش بس - ۱۳۸۵
۱۷. مارمولک - ۱۳۸۳
۱۸. به رنگ ارغوان - ۱۳۸۳
۱۹. کلاه قرمزی و بچه ننه - ۱۳۹۱
۲۰. مردعوضی - ۱۳۷۷

۱. فروشنده - ۱۳۹۵
۲. محمد رسول الله - ۱۳۹۴
۳. من سالوادور نیستم - ۱۳۹۵
۴. ۵۰ کیلو آلبالو - ۱۳۹۵
۵. شهر موشها ۲ - ۱۳۹۳
۶. ابد و یک روز - ۱۳۹۴
۷. بارکد - ۱۳۹۵

برگی از تاریخ

نویسنده : پاریش استرالیا

دبیرالملک (میرزا حسین خان شیرازی) پسر میرزا دبیرالملک معرف. سن او متجاوز از چهل سال است. تحصیلات عربی و فارسی را در طهران کرده. در سابق به همان شغل پدری یعنی کارهای وزارت داخله در نزد میرزا علی اصغر خان اتابک اعظم مشغول بود. در دوره مشروطیت ۱۳۲۷ ه ج ق از طرف مجلس شورای ملی بنا به همراهی مرحوم حاجی علیقلی خان سردار اسعد بختیاری که در مدت مسافرت در پاریس دوست بودند از طرف مجلس وکیل گردید. اول دفعه که در دوره مشروطیت داخل کار دولتی شد در ۱۸ ربیع الثانی ۱۳۲۸ ه ج ق بود که در کابینه سپهدار اعظم به معاونت وزارت

داخله منصوب گردید. در ۱۷ رجب همان سال که کابینه میرزا حسن خان مستوفی الممالک تشکیل گردید او باز به وزارت پست و تلگراف بر قرار شد و بعد از سه ماهی غفلتاً به فرنگستان مسافرت کرد. این مسافرت که نتیجه مختصری ترس بود که به واسطه حمله محمد علی میرزا به طهران حادث شده بود دبیرالملک را قدری عقب برد و از استقامت او کاهید. در اوایل ۱۳۳۲ ه ج ق به حکومت طهران منصوب شد و با نهایت درستی و جدیت کار کرد که باعث خشوقتی دوستان او گردید و گویا حالیه (۱۳۳۶) ه ج ق به همان شغل بر قرار است. در درستی و حسن اخلاق شهرت دارد.

آیا می دانستید که

فکر کردن به آینده معمولاً باعث می‌شود که شما در هنگام شب نتوانید بخوابید و فکر کردن به گذشته معمولاً کمک می‌کند تا شما راحت تر بخوابید!

ALSALI

PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

m: 0469 393 099
e: al@al-sali.com
w: al-sali.com

f m p @alsaliphotographer
@al_sali_photographer

اسرارنامه



سختگیری این گروه مدعی شده که شش محافظ معاون اداره امنیت ملی هم کشته و هفت نفر دیگر زخمی شده‌اند. معاون پیشین اداره امنیت ملی پکتیکا نیز در اثر حمله گروه طالبان در غزنی کشته شده بود. سرهنگ عبدالوهاب از یک سال پیش در این سمت کار می‌کرد و پیش از آن در اداره امنیت ملی ولایت خوست، در همسایگی پکتیکا مشغول کار بود.

منبع: BBC

معاون اداره امنیت ملی پکتیکا کشته شد

امنیت ملی پکتیکا بوده‌اند و دو نفر دیگر احتمالاً از نیروهای ارتش یا پلیس پکتیکا بوده‌اند. نعمت‌الله بابری عضو شورای ولایتی پکتیکا هم خبر کشته شدن معاون اداره امنیت ملی با بی‌بی‌سی تایید کرده است. گروه طالبان مسئولیت قتل معاون اداره امنیت ملی پکتیکا را به عهده گرفته و

شده‌اند. آقای ام‌خیل افزود که این چهار نفر از ولایت پکتیکا عازم ولایت غزنی بودند، اما هنوز مشخص نیست که آنها چه کسانی بوده‌اند. سختگیری پلیس غزنی گفت که براساس گزارش‌های رسیده به فرماندهی پلیس غزنی، دو نفر از کارمندان که در این رویداد کشته شده‌اند، کارمندان اداره

مقام‌های ولایت پکتیکا در جنوب شرق افغانستان تایید کرده‌اند که معاون اداره امنیت ملی این ولایت کشته شده است. ژنرال خلیل ضیایی فرمانده پلیس پکتیکار به بی‌بی‌سی گفته که عبدالوهاب، معاون رئیس اداره امنیت ملی در منطقه «اندر» ولایت غزنی در غرب ولایت پکتیکا کشته شده است. آقای ضیایی به جزئیات بیشتری اشاره نکرد اما گفت پلیس تحقیقات خود را دربارهٔ چگونگی قتل این مقام اداره امنیت ملی آغاز کرده است. فهیم ام‌خیل، سخنگوی فرمانده پلیس غزنی به بی‌بی‌سی گفت که چهار کارمند دولتی ولایت پکتیکا در اثر کیمین اعضای گروه طالبان در منطقه اندر کشته



گسترش همکاری آمریکا در این زمینه شد.

در حاشیه دیدار آقای غنی از استرالیا اعضای «جنبش روشنایی» نیز تظاهراتی اعتراض آمیز در نزدیکی محل اقامت رئیس جمهوری افغانستان برگزار کردند. آنان با سر دادن شعارهای اعتراضی مدعی هستند که آقای غنی «رفتار دوگانه» در قبال شهروندان کشورش دارد. این تظاهرکنندگان با نگرانی از وضعیت مهاجران افغان در استرالیا پلاکاردهایی با این مضمون که «وطن ما امن نیست، مارا اخراج نکنید» حمل می‌کردند.

مهاجرین افغان در این کشور زندگی می‌کنند اما آقای ویسی گفت که در این سفر اشرف غنی قصد ندارد درباره وضعیت مهاجران افغانستان با مقام‌های استرالیایی گفتگو کند. او گفت که مهاجران سرمایه افغانستان هستند و با بهبود وضعیت توسعه در افغانستان، کابل به آنان نیاز دارد. دولت افغانستان در سالهای اخیر توجه زیادی به استخراج معدن این کشور کرده است. در صحبت تلفنی آقای غنی با دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا نیز آقای غنی خواستار

تلاش اشرف غنی برای جلب همکاری استرالیا در عرصه معدن افغانستان

منبع: BBC

افغانستان و استرالیا در بخش امنیت و توسعه امضا شود. به گفته آقای ویسی در این سفر رییس جمهور افغانستان تلاش خواهد کرد که همکاری بیشتر استرالیا را در بخش معدن و توسعه زراعت جلب کند.

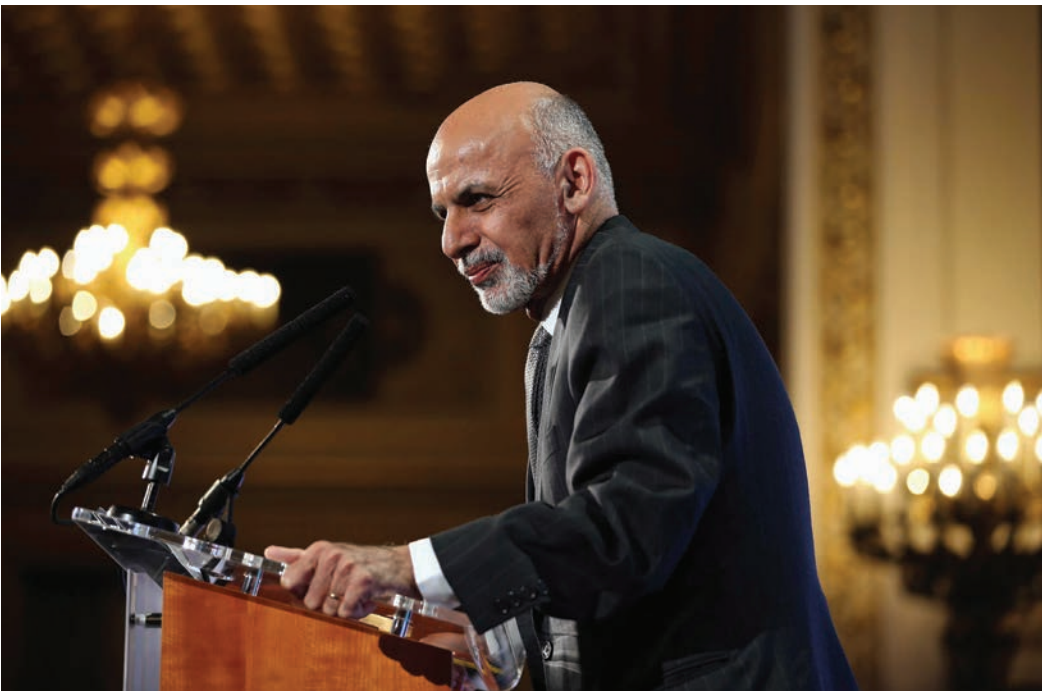
او گفت که افغانستان درباره مدیریت آب و کشت دیم (للمی) طرحهای ویژه دارد که با مقام‌های استرالیا در میان خواهد گذاشت. امضا تفاهنامه برای همکاری توسعه‌ای، فنی و علمی در بخش معدن بخشی از برنامه‌های سفر آقای غنی خواهد بود. استرالیا یکی از کشورهایی است که شمار زیادی از



مقام‌های افغانستان می‌گویند که اشرف غنی در سفر به استرالیا تلاش خواهد کرد همکاری این کشور را برای توسعه و استخراج معدن افغانستان جلب کند. وحید ویسی، سفیر افغانستان در استرالیا به بی‌بی‌سی گفت که در این سفر قرار است چند یادداشت تفاهم میان

استرالیا ۲۴۰ میلیون دلار به افغانستان کمک می‌کند

منبع: بی بی سی



قرار است استرالیا ۲۴۰ میلیون دلار در جریان ۴ سال آینده به افغانستان کمک کند. توافقنامه اعطای این کمک امروز دوشنبه ۱۴ حمل (فروردین) میان اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان و مالکوم ترنبال، نخست وزیر استرالیا در کانبرا پایتخت این کشور امضا شد.

براساس توافقنامه جدید استرالیا افغانستان را در بخش‌های زیربنا، آموزش و

و پرورش، اشتغال زنان، زراعت، مدیریت آب و برنامه‌های مبارزه علیه فساد کمک خواهد کرد. استرالیا در یک و نیم دهه گذشته یکی از مهمترین کشورهای کمک کننده به برنامه‌های توسعه‌ای افغانستان به ویژه زراعت در این کشور بوده است.



پلیس غور به دنبال دستگیری عوامل قتل و سوزاندن زن و مردی در این ولایت است

منبع: بی بی سی



سختگیری والی غور گفت که پلیس همچنان به دنبال دستگیری عوامل قتل زن و مردی است که گفته شده اجساد آنها را آتش زده‌اند. عبدالحی خطیبی روز دوشنبه (۱۴ حمل/ فروردین) به بی‌بی‌سی گفت که این زن و مرد ده روز پیش در روستای «دزدان» در منطقه «دولینه» به قتل رسیدند. سختگیری والی غور افزود که این قتل به دنبال خشونت خانوادگی منجر به قتل شوهر این زن روی داده است. به گفته او، این زن به هماهنگی پسر خاله‌اش اقدام به قتل

شوهرش کرد و بعد با مادر و این پسر به این روستا فرار کرد، اما به چنگ مردانی مسلح «غیرمسئول» و گروه طالبان افتاد. آقای خطیبی گفت که براساس گزارشهایی که به مراجع دولتی رسیده، فرماندهان طالبان و دستهای مسلح غیرمسئول آنها را به دست بستگان فرد مقتول سپردند. او افزود که براساس این گزارش‌ها، آنها هر سه فرد فراری را کشتند و بعد اجساد آنها را به آتش کشیدند. برخی منابع گفته‌اند که مادر

نخستین آزمایشگاه مواد ساختمانی در افغانستان در شهر کابل روز دوشنبه ۱۴ حمل (فروردین) آغاز به کار کرد.

طاہر رضایی، رئیس زمین شناسی محیط زیستی وزارت معادن میگوید این آزمایشگاه در بخش مواد ساختمانی فعالیت خواهد داشت و نوعیت و اندازه مقاومت این مواد را

نخستین آزمایشگاه مواد ساختمانی در افغانستان آغاز به کار کرد

منبع: بی بی سی

تعیین میکند. او میگوید: «در این آزمایشگاه مشخص میشود که چه قسم مواد به چه قسم ساختمان یا زیربناها چون جاده‌ها و بندهای (سد‌های) آب استفاده شود». به گفته وی، تجهیزات این آزمایشگاه به سطح کشورهای منطقه بیمانند است. ساختن آنها در مواردی چالش بوده است.

این زن زخمی شده و همچنان زنده است. در روزهای اخیر تصویری از اجساد سوخته این افراد در شبکه‌های اجتماعی هم‌رسانی می‌شود و واکنشهای تندی را برانگیخته است. معترضان این اقدام را با قتل فرخنده ملک‌زاده مقایسه کرده‌اند. فرخنده ملک‌زاده در روز ۲۸ حوت/ اسفند ۱۳۹۳ به دست افراد بی‌شمار خشمگین در مرکز شهر کابل به صورت جمعی به قتل رسید و سپس جسدش را به آتش کشیدند.

سپرند. او افزود که براساس این گزارش‌ها، آنها هر سه فرد فراری را کشتند و بعد اجساد آنها را به آتش کشیدند. برخی منابع گفته‌اند که مادر

پرای مدت محدود

تخفیف‌های فوق‌العاده پرای

تیمایجات در

اسرارنامه

با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات ۳۰٪

تخفیف بگیرید،

برای ۲۶ هفته تبلیغات ۴۰٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارش ۵۲ هفته تبلیغات ۵۰٪

تخفیف شامل شما خواهد شد

برای آگاهی از لیست قیمت ها و دریافت اطلاعات بیشتر،

با ما تماس بگیرید ۸۰۱۵۶۸۱۹ (۰۲)

info@asrarnameh.com.au