



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




#

مردمان بومی استرالیا چگونه از طریق طب و داروهای

سنتی شکاف موجود در علم پزشکی غربی را پر می کنند؟

منبع : اس بی اس

آنها دقیقا می‌دانستند ناحیه درد کجاست. من اصلا انتظار نداشتم که بتوانم کنار تختم بایستم. یکی از خانم‌ها به واکر من اشاره کرد اجازه نداد که از آن استفاده کنم. بالاخره من توانستم چند قدم به سوی او قدم بردارم. بله، واقعا حتی فکر کردن به آن در آن لحظه که من بدون واکر بومیان امروزه در قرن بیست و یکم به منظور درمان بیماری هایی که علم پزشکی غرب قادر به درمان آنان نیستند دوباره وارد سیستم درمانی استرالیا شده است.



برای مدت شصت هزار سال است که بومیان استرالیا با استفاده از داروهای سنتی بیماران را از طریق طب قدیمی و سنتی که نسل به نسل منتقل شده است درمان می کنند. این در حالی است که ناگانکاریس یا داروهای سنتی ناگانکاریس در قرن بیست و یکم به منظور درمان بیماری هایی که علم پزشکی غرب قادر به درمان آنان نیستند دوباره وارد سیستم درمانی استرالیا شده است.

ساندرا هاکنینگ زنی ویراچیوری عضو قبیله کالاری از فوربس در نیوساوت ولز است.

ساندرا پس از سه بار سخته مغزی به مدت یازده سال است که برای حرکت و رفت آمد خود ناچار به استفاده از ویلچر و واکر است. او می‌گوید: «سال‌های سال است که چیزهای مختلفی را امتحان کرده‌ام. در واقع در دوره‌ای از زندگی‌ام رسیدم که برای سلامتی‌ام می‌خواستم همه چیز را امتحان کنم».

در اوایل ماه ژوئن کلینیک سیار ناگانکاری از استرالیا جنوبی به غرب نیوساوت ولز با همکاری مرکز بهداشت محلی منطقه مذکور، برای بازدید بیمارستان ها در شش شهر به مدت دو هفته منتقل شد.

در این بین دکتر ساندرا درمان جایگزین را که شامل دو درمانگر ناگانکاری در جلسه‌ای به مدت یک ساعت بود را به او پیشنهاد کرد. ساندرا می‌گوید: «به نظر می‌آمد که

بعضی از مردم برای درمان علائم جسمی مانند سردرد، استفراغ و یا بی خوابی مراجعه می‌کنند. آنان تمامی آزمایش‌هایی پزشکی که توسط دکترشان تجویز شده است را انجام داده اند ولی هیچگونه دلیل پزشکی برای بیماری آنان پیدا نشده است. بنابراین این شخص همچنان علائم فوق را تجربه می‌کند. به همین منظور شفا دهنده‌ها به مدت زیادی صرف درمان روان شخص می‌کنند. در واقع شفا دهنده روح ما را که در مرکز سینه‌مان است و ممکن است نامتعادل شده باشد می بیند و قادر است روح را به تعادل برسانند».

دکتر پانزیرونی می‌گوید شفا دهندگان سنتی ارزش عمیق‌تر و بیشتری برای درمان و مردمان جزیره Torres Strait دارند. او در ادامه می‌افزاید: «این حتی رفتار از بیماری‌های جسمی است. در حقیقت تجربه جدید فرهنگی به خصوص برای آن دسته از افراد یا جوامعی که فرهنگ آنان به واسطه فرایند استعمار از هم گسیخته است». شایان ذکر است که استرالایی جنوبی طبق قانون سلامت سال ۲۰۰۹ درمان‌های شفا دهنده‌های بومی را به رسمیت شناخته است. در اصل برنامه کارگزاری شفا بخش سنتی در این قانون اجازه می‌دهد تا هر فرد بومی یا شخصی از جزیره تروس در این ایالت به خدمات ناگانکاری که از سوی دولت تامین می شود دسترسی داشته باشند.

ناگانکاری می‌تواند روح فرد را از طریق درمان لمسی که به آن پم پوپین pampuni گفته می‌شود درمان و در واقع روح ناسازگار را به بدن بازگرداند. دکتر فراچسکا می‌گوید:

روحانی: زمان دیوار کشی‌ها پایان یافته است



حسن روحانی، رئیس جمهور ایران، می‌گوید که زمان «دیوار کشی‌ها» پایان یافته است و افزوده است که نباید «فکر کنیم با تهدید دیگران می‌توانیم حقوق خود را حفظ کنیم».

آقای روحانی این سخنان را در همایش سراسری مقابله با گرد و غبار که روز دوشنبه ۳ ژوئیه/۱۲ تیر در تهران برگزار شد ایراد کرد. نخستین کنفرانس بین‌المللی «مقابله با گرد و غبار؛ چالش‌ها و راه حل‌ها و روش‌های همکاری» امروز با حضور نمایندگان ۲۰ کشور در تهران آغاز به کار کرده است.

وی گفت که «اگر رهبران برخی از کشورهای تازه به دوران رسیده به فکر دیوار افتاده‌اند امروز آن دوران سپری شده است» و افزود که «اگر عربستان در چنین فکری است خطا می‌کند؛ اگر آمریکا در چنین فکری است اشتباه میکند؛ از اسرائیل نام نمی‌برم که همه زندگی سیاسی‌اش خطا و غلط و اشکال و تجاوز

گرد و غبار (ریزگرد) مواجه هستند؛ مشکلی که هر از چندی نیز تهران، پایتخت، را نیز فرا گرفته است. سیستم و بلوچستان در شرق ایران نیز با این مشکل مواجه بوده است.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر مناطقی در سوریه، عراق، اردن، عربستان سعودی و سه منطقه در ایران (تالاب‌های هورالعظیم و هورالهویزه در غرب و دشت این معضل را از بین ببریم».

آقای روحانی با اشاره به آنچه که سیاست بر-درد در موضوع محیط زیست خواند تاکید کرد که «ما باید به دنبال طرح‌هایی باشیم که هم ترکیه هم عراق و هم ایران سود ببرند؛ نمی‌توان در این منطقه به گونه‌ای رفتار کرد که یک کشور از سرچشمه‌های آب منتفع شود و دیگران را محروم کند و فکر کند آینده‌ای مطمئن برای مردم خودش خواهد داشت».

او گفت که باید «جنگ های منطقه‌ای» را خاموش کرد چرا که به گفته وی مشکلات ناشی از آن «نه تنها در دنیای سیاست که گرد و غبار آن طبیعت را فرا خواهد گرفت».

آب منتفع شود و دیگران را محروم کند و فکر کند آینده‌ای مطمئن برای مردم خودش خواهد داشت. او گفت که باید «جنگ های منطقه‌ای» را خاموش کرد چرا که به گفته وی مشکلات ناشی از آن «نه تنها در دنیای سیاست که گرد و غبار آن طبیعت را فرا خواهد گرفت».

دولت چین به شدت از نزدیک شدن یک ناو نیروی دریایی آمریکایی به یکی از جزایر مورد مناقشه در دریایی جنوبی چین انتقاد کرده است. وزارت امور خارجه چین تحرک ناو یو اس اس استتم را «تحرک آمیز» خوانده و بر «به کارگیری همه ابزارهای لازم برای دفاع از تمامیت ارضی و حاکمیت ملی» خود تاکید کرده است.

این اعتراض پس از آن صورت گرفت که ناو آمریکایی از ۱۲ مایلی جزیره تریتون از مجموع جزایر پاراسل عبور کرد. چین، ویتنام و تایوان مدعی مالکیت این جزیره کوچک هستند.

دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، در توئیتر خود ویدیویی منتشر کرده که او را در حال کشتی گرفتن و کتک زدن آدمی با سری به شکل نشان سی‌ان‌ان نشان می‌دهد. ویدئویی که در توئیتر بومیان استرالیا شده است. به همین علت کنجکاوی وی منجر به شروع تحقیقاتش در درمان سنتی بومیان گردید که در نهایت بعنوان مدیر عامل شرکت ANTAC یا درمان‌های سنتی بومی مشغول بکار شد. او می‌گوید: «این یک روند یادگیری برای من بوده است. من از کشور دیگری به اینجا آمده‌ام و هیچ چیزی از این نوع درمان سنتی نمی‌دانستم. بنابراین همه اینها از روی کنجکاوی من شروع شد تا علت را بیابم. و اینکه چرا ما چیزی در مورد طب سنتی بومیان استرالیا نمی‌دانیم؟»

پس از آن به یک چشم انداز تبدیل شد. و در این زمان بود که با شفا دهنده‌ها مسیری را شروع بکار کردیم البته موانع و مشکلات عدیده ای وجود داشت ولی در حال حاضر ما با هم و اینجا هستیم».

در سال ۲۰۱۱، صخره‌های راه راه جدیدی که اصطلاحا zebra rock مشهورند در Newry Station در تریتوری و در نزدیکی مرز های وسترن استرالیا کشف شد.

همانطور که از اسم این صخره‌ها پیداست، این پدیده‌های جغرافیایی شبیه کورخ‌ها هستند و طرحی راه راه دارند.

معدن کوچکی در هشت سال گذشته در Newry توسط صاحبان شرکت سنگ کیمبرلی فعال بوده است که در آن رسوبات zebra rock ها بهره برداری قرار می‌گیرد. به هفته پیش، وبسایت ای‌بی‌سی گزارش داد که صاحبان معدن که یک زوج به نام‌های Ruth Duncan هستند، تصمیم گرفته‌اند که بخشی از رگه‌های این صخره‌ها را برای نسل‌های آینده حفاظت کنند. علاوه بر این منطقه‌ای عمومی برای دیدن این صخره‌ها توسط مردم ساخته خواهد شد که همه بتوانند این طرح‌های ششصد میلیون ساله طبیعی را از نزدیک ببینند.

خامس Duncan به صاحب‌ها ای بی سی گفت که آنها دوست دارند که این سنگ‌ها در منطقه باقی بمانند، تمیز و صیقلی شوند و کارهایی برای این‌سازی منطقه جهت بازدید عمومی صورت بگیرد تا همه بتوانند آنها را ببینند و از تماشای آنها لذت ببرند. او اضافه کرد که آنها

عبور ناو آمریکایی از نزدیکی جزیره تریتون درست چند ساعت قبل از تماس تلفنی از پیش برنامه‌ریزی شده دونالد ترامپ با همتای چینی اش صورت گرفت.

این بار دوم از زمان به

دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، در توئیتر خود ویدیویی منتشر کرده که او را در حال کشتی گرفتن و کتک زدن آدمی با سری به شکل نشان سی‌ان‌ان نشان می‌دهد. ویدئویی که در توئیتر بومیان استرالیا شده است. به همین علت کنجکاوی وی منجر به شروع تحقیقاتش در درمان سنتی بومیان گردید که در نهایت بعنوان مدیر عامل شرکت ANTAC یا درمان‌های سنتی بومی مشغول بکار شد. او می‌گوید: «این یک روند یادگیری برای من بوده است. من از کشور دیگری به اینجا آمده‌ام و هیچ چیزی از این نوع درمان سنتی نمی‌دانستم. بنابراین همه اینها از روی کنجکاوی من شروع شد تا علت را بیابم. و اینکه چرا ما چیزی در مورد طب سنتی بومیان استرالیا نمی‌دانیم؟»

پس از آن به یک چشم انداز تبدیل شد. و در این زمان بود که با شفا دهنده‌ها مسیری را شروع بکار کردیم البته موانع و مشکلات عدیده ای وجود داشت ولی در حال حاضر ما با هم و اینجا هستیم».

در سال ۲۰۱۱، صخره‌های راه راه جدیدی که اصطلاحا zebra rock مشهورند در Newry Station در تریتوری و در نزدیکی مرز های وسترن استرالیا کشف شد.

همچنان به جستجوی معادن جدید این سنگ‌ها در منطقه ادامه می‌دهند، اما این کار جهت اطمینان از این مساله است که اگر صخره‌های زبرا سنگ‌ها دست نخورده باقی خواهد ماند.

Bruce Levitt که صاحب گالری Zebra Rock در شهر Kununurra است کیمرلی است معتقد است که علیرغم شباهت نام‌ها، Zebra Rock های وسترن استرالیا را نباید با سنگ های دیگری با همین نام در دیگر نقاط جهان اشتباه گرفت.

به اعتقاد او کلمه Zebra Rock که به معنی صخره گورخری است، تنها از ظاهر این سنگ‌ها گرفته شده و چیزی درباره مواد تشکیل دهنده آنها و چگونگی شکل‌گیری آنها ارائه نمی‌دهد. او می‌گوید وجود Zebra Rock ها در جاهای دیگری هم گزارش شده، اما ترکیب این صخره‌ها با صخره‌های کیمبرلی فرق دارد.

به عنوان مثال در Pedy در ساوت استرالیا صخره‌هایی وجود دارند که با نام Zebra Rock معروف شده اند، در صورتی که رنگ تیره دارد. سنگ دیگر Okapi نام دارد که نامش از یک حیوان راه راه دیگر گرفته شده است. سنگ بعدی astronomite نام دارد که در زمینه‌ای تیره، خال‌های کوچک سفید رنگ دارد و مثل کپکشان‌ها به نظر می‌رسد و سنگ آخر هم Rainbow stone نامیده می‌شود.

صخره های رسوبی که با نام siltstone شناخته می‌شوند به طور معمول در بستر رودخانه‌ها شکل می گیرند.

انتقاد تند پکن از تحرک ناو آمریکایی در دریای جنوبی چین

منبع : بی بی سی

بر مجموع جزایر موسوم به پاراسل و اسپراتلی چندین دهه است که در جریان است اما در سال های اخیر با اقدام چین با ساختن جزایر مصنوعی بر روی صخره های مرجانی تشدید شده است.

منطقه مورد مناقشه دارای منابع عظیم نفت و گاز و شیلات است. آمریکا می گوید ناوگان نیروی دریایی این کشور در سال های گذشته با عبور از مناطق مورد مناقشه چین، مالزی، تایوان، فیلیپین و ویتنام سعی کرده بر حق آزادی تردد در آب های آزاد بر اساس کنوانسیون سازمان ملل درباره حقوق دریاهای تاکید کند.



روی کار آمدن آقای ترامپ است که ناوهای آمریکایی از نزدیکی جزایر مورد مناقشه چین در دریای جنوبی چین عبور می کنند. مناقشه میان کشورهای جنوب شرق آسیا بر سر حاکمیت

این بار دوم از زمان به

دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا، در توئیتر خود ویدیویی منتشر کرده که او را در حال کشتی گرفتن و کتک زدن آدمی با سری به شکل نشان سی‌ان‌ان نشان می‌دهد. ویدئویی که در توئیتر بومیان استرالیا شده است. به همین علت کنجکاوی وی منجر به شروع تحقیقاتش در درمان سنتی بومیان گردید که در نهایت بعنوان مدیر عامل شرکت ANTAC یا درمان‌های سنتی بومی مشغول بکار شد. او می‌گوید: «این یک روند یادگیری برای من بوده است. من از کشور دیگری به اینجا آمده‌ام و هیچ چیزی از این نوع درمان سنتی نمی‌دانستم. بنابراین همه اینها از روی کنجکاوی من شروع شد تا علت را بیابم. و اینکه چرا ما چیزی در مورد طب سنتی بومیان استرالیا نمی‌دانیم؟»

پس از آن به یک چشم انداز تبدیل شد. و در این زمان بود که با شفا دهنده‌ها مسیری را شروع بکار کردیم البته موانع و مشکلات عدیده ای وجود داشت ولی در حال حاضر ما با هم و اینجا هستیم».

در سال ۲۰۱۱، صخره‌های راه راه جدیدی که اصطلاحا zebra rock مشهورند در Newry Station در تریتوری و در نزدیکی مرز های وسترن استرالیا کشف شد.

همچنان به جستجوی معادن جدید این سنگ‌ها در منطقه ادامه می‌دهند، اما این کار جهت اطمینان از این مساله است که اگر صخره‌های زبرا سنگ‌ها دست نخورده باقی خواهد ماند.

Bruce Levitt که صاحب گالری Zebra Rock در شهر Kununurra است کیمرلی است معتقد است که علیرغم شباهت نام‌ها، Zebra Rock های وسترن استرالیا را نباید با سنگ های دیگری با همین نام در دیگر نقاط جهان اشتباه گرفت.

به اعتقاد او کلمه Zebra Rock که به معنی صخره گورخری است، تنها از ظاهر این سنگ‌ها گرفته شده و چیزی درباره مواد تشکیل دهنده آنها و چگونگی شکل‌گیری آنها ارائه نمی‌دهد. او می‌گوید وجود Zebra Rock ها در جاهای دیگری هم گزارش شده، اما ترکیب این صخره‌ها با صخره‌های کیمبرلی فرق دارد.

به عنوان مثال در Pedy در ساوت استرالیا صخره‌هایی وجود دارند که با نام Zebra Rock معروف شده اند، در صورتی که رنگ تیره دارد. سنگ دیگر Okapi نام دارد که نامش از یک حیوان راه راه دیگر گرفته شده است. سنگ بعدی astronomite نام دارد که در زمینه‌ای تیره، خال‌های کوچک سفید رنگ دارد و مثل کپکشان‌ها به نظر می‌رسد و سنگ آخر هم Rainbow stone نامیده می‌شود.

نخواهد داشت.

یکی از حساب‌های توئیتر سی‌ان‌ان در پاسخ به آقای ترامپ بخشی از صحبت‌های سارا هاگابی سندرز، سخنگوی کاخ سفید را نقل کرده است: «رئیس جمهور به هیچ وجه و صورتی، هرگز خشونت را ترویج نکرده است».

آقای ترامپ ویدئوی اخیر را یک روز پس از آن منتشر کرده است که از شبیه استفاده خود از توئیتر دفاع کرد. او در مقابل کسانی که می‌گویند رفتارش در شان رئیس جمهور نیست، گفته که رفتار او مثل یک رئیس جمهور عصر مدرن است. او در روزهای اخیر درگیر یک جدال لفظی با مجری‌های شبکه سی‌ان‌ان شده است.



در ر رسانه‌ها به کشتن خواهد داد. اما توماس بوسرت، مشاور امنیت ملی کاخ سفید، گفته است که هیچ کس از ویدئوی منتشرشده برداشت تهدیدآمیزی

حفظ صخره های ارزشمند وسترن استرالیا برای آیندگان

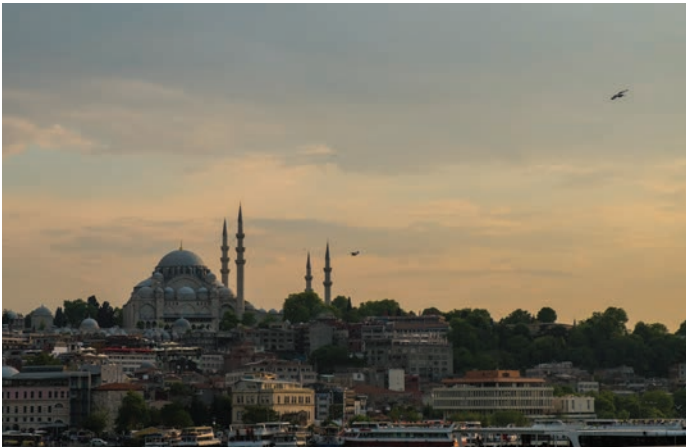
منبع : ای بی سی

وجود zebra rock ها در کیمرلی وقتی معلوم شد که John Read و Noel Hackett منطقه‌ای در اطراف مزرعه قدیمی Argyle Downs را در دهه ۱۹۶۰ برای جمع آوری سنگ‌های تزئینی و قیمتی که در صنایع دستی و صنعت مد کاربرد داشتند، اجاره کردند. به گفته بروس، پیش از این دو، مهاجران اولیه در دهه ۱۸۰۰ از این سنگ‌ها برای دور باغچه هایشان استفاده کرده بودند.

بروس هم اکنون ملک اجاره شده توسط Read و Hackett را در اختیار دارد. او معتقد است که کل منطقه East Kimberly یک گنجینه ارزشمند طبیعی است.

حرف بروس کاملاً درست است. این منطقه چیزهایی دارد که مشابه آنها در دیگر جاهای دنیا وجود ندارد. اولین آنها رشته کوه های Bungle Bungle است. دومین آنها معدنی است که از آن الماس‌های آبی و صورتی رنگ استخراج می شود و سومی وجود سنگ‌های رسوبی است که zebra rock ها جزیی از آنها هستند. هر ساله در فاصله ماه‌های مارچ تا آگوست، منطقه Rainbow Formation پذیرای گردشگران بسیاری است که برای دیدن این پدیده‌های شگفت انگیز طبیعی به آنجا می آیند. شما هم اگر به دنبال محلی مناسب برای تعطیلات زمستانی هستید، منطقه East Kimberly می تواند گزینه خوبی باشد.

معرفی شهر استانبول



عکس از Javi Lorbada

تحت فرمان پادشاهشان بیزاس مهاجر نشین بیزانتیون که امروزه در بخش اروپایی استانبول قرار دارد را تبدیل به سکونتگاه جدید خود کردند. بیزانتیون در محل یک بندرگاه قدیمی به نام لیگوس بنا شده بود. لیگوس توسط قبایل تراسیان در قرن‌های ۱۱ تا ۱۲ قبل از میلاد مسیح بنا شده بود. در سال ۱۹۶ میلادی رومیان پس از محاصره بیزانتیون بر این شهر

استانبول یا قسطنطنیه بزرگترین شهر کشور ترکیه و مرکز فرهنگی و اقتصادی آن است. این شهر در کنار تنگه بسفر و دریای مرمره قرار دارد. تنگه، بسفر دو قاره، آسیا و اروپا را جدا می‌کند و استانبول تنها شهر بزرگ جهان است که در دو قاره قرار دارد. بخش غربی شهر در قاره اروپا (شبه جزیره تراکیه) و بخش شرقی آن در آسیا (شبه جزیره آناتولی) واقع است. وسعت شهر استانبول ۱۵۳۹ کیلومترمربع است. بندر طبیعی شاخ طلایی یا خلیج در این شهر واقع است. این کلان شهر به عنوان پایتخت فرهنگ اروپا در سال ۲۰۱۰ انتخاب شده است. همچنین از لحاظ تعداد گردشگران خارجی سومین شهر توریستی جهان به شمار می‌رود. طبق سرشماری سال ۲۰۱۴ جمعیت استانبول ۱۴,۰۲۵,۱۶۶ نفر است. تابستان‌های گرم و مرطوب و زمستان‌های سرد، بارانی و برفی ویژگی آب و هوای استانبول است. این شهر تا حدودی بادخیز است و به طور متوسط (میانگین) سرعت بادی حدود ۱۷ کیلومتر در ساعت دارد. تابستان خشک‌ترین فصل است، هر چند تابستانها هم بارش باران وجود دارد. اغلب جمعیت استانبول را ترکان استانبولی و بیشتر مذهب جمعیت اسلام است. اکثریت قریب به اتفاق مردم در سراسر ترکیه و در استانبول، مسلمان و به طور خاص اهل سنت هستند.

این کلان شهر به عنوان پایتخت فرهنگ اروپا در سال ۲۰۱۰ انتخاب شده است. همچنین از لحاظ تعداد



عکس از Randy Tarampi

گردشگران خارجی سومین شهر توریستی جهان به شمار می‌رود. در آغاز که این شهر را در دهه ۶۶۰ پیش از میلاد بنا کردند، بوزانتیون نامیدند که به نظر می‌رسد از نام شخصی به بوزاس گرفته شده باشد. پس از آنکه کنستانتین کبیر این شهر را به عنوان پایتخت جدید شرقی امپراتوری روم برگزید، شهر نزد مردم به کنستانتینوپل به معنای «شهر کنستانتین» معروف گشت. اگرچه کنستانتین سعی کرد نام «رم جدید» را بر این شهر بگذارد، اما این نام نزد مردم مورد قبول قرار نگرفت. مسلمانان که از قدیم با رومیان مراوده داشتند، این شهر را قسطنطنیه یا قسطنطنیه نامیدند. نام دیگر شهر استانبول بود که از عبارت یونانی به اسم ایستیم بولین به معنای «به سوی شهر» گرفته شده بود. در سال ۱۷۷۰ میلادی سلطان مصطفی سوم با ضرب سکه‌هایی که روی آن نام اسلامبول (اسلامشهر) نقش بسته بود، تلاش کرد این نام را فراگیر کند. در دوره جمهوریّت و از روز ۲۸ مارس سال ۱۹۲۰ اداره پست ترکیه از تمامی کشورهای جهان خواست تا در مکاتبات خود از نام استانبول

زمانیکه جمهوری ترکیه در سال ۱۹۲۲ تشکیل شد پایتخت آن از استانبول به آنکارا تغییر پیدا کرد. اما استانبول محوریت خود بعنوان مرکز تجاری، صنعتی ترکیه را حفظ نمود و هم اکنون نیز بزرگترین شهر ترکیه می‌باشد.

در سال ۲۰۰۸ طی حفاری‌هایی که در جریان فعالیت‌های عمرانی ساخت متروی پنیگایی در مرمره در شبه جزیره تاریخی استانبول در بخش اروپایی این شهر انجام گرفت، بازمانده‌های یک مهاجرنشین که تاریخ آن به ۶۵۰۰ سال قبل از میلاد بازمی‌گردد کشف شد. اولین نشانه‌های سکونت انسان در استانبول متعلق به عصر مفرغ است نشانه‌هایی از سکونت انسان عصر مفرغ در فکرتیه واقع در بخش آسیایی استانبول پیدا شده‌است. همچنین نشانه‌هایی از سکونت فنیقی‌ها در کادیکوی موجود است. در نزدیکی کادیکوی (کالسدون) در شبه جزیره آناتولی و در نزدیکی استانبول یک بندرگاه متعلق به عصر فنیقی‌ها کشف شده است. دماغه مودا در کالسدون اولین منطقه‌ای است که مهاجرنشینان یونانی اهل مگارا در سال ۶۸۵ آن را برای سکونت انتخاب کردند. در سال ۶۶۷ نیز این اقوام یونانی

معمار سنیان در خلق آثار معماری این دوره برجسته بوده است. ترکیه با وجود نا آرامی‌هایی که این کشور را درنوردیده، هنوز یکی از مقاصد پرطرفدار در ذهن توریستها از سرتاسر جهان می‌باشد. دیدنی‌های استانبول به تنهایی می‌تواند یکی از دلایل اصلی سفر به این شهر پرچاندبه باشد. شهری میان آسیا و اروپا و پر از دیدنی‌ها و تفریحات رنگارنگ؛ از قصرها و مسجدهای عثمانی تا کلیساهای رومی و از جنگل و جزیره و دریا تا حمام‌های تاریخی. محبوبترین دیدنی‌های استانبول برای مسافران، کاخ‌ها، مسجدها، کلیساها و قصرهایی است که قدمت آنها به امپراتوری رومی‌ها، بیزانس و دوره عثمانیها می‌رسد.

یکی از مشهورترین دیدنی‌های استانبول مسجد سلطان احمد است که با معماری زیبا و شش مناره‌ی آبی رنگش به مسجد آبی معروف شده. این مسجد که در میان گردشگران به مسجد آبی معروف

شده، مسجدی ۴۰۰ ساله است که هم به دلیل کاشیکاری‌های آبیاش و هم روایتی قدیمی از قایقرانان دریای مرمره که انعکاس آبی دریا روی دیوارهای مسجد شگفت‌زده‌شان می‌کرده. مسجد آبی، شاهکاری است از آقا محمد معمار که ساخت آن هفت سال طول کشیده و شش مناره باریک آن از بسیاری نقاط شهر پیداست.

روبروی مسجد سلطان احمد، موزه تماشایی ایا صوفیه قرار گرفته که سراسرای وسیعش، دنیایی از فرهنگ



عکس از Fre Sonneveld

قسطنطنیه به سلطان محمد فاتح ملقب شد) بعد از ۵۳ روز محاصره در حالی وارد قسطنطنیه شد که توپ او یک حفره بسیار عظیم و بزرگی را در دیوارهای قسطنطنیه ایجاد کرد.

محل این حفره امروزه به توپکاپی

قسطننتین بزرگ را وا داشت تا در سال ۳۳۰ رم جدید را در محل بیزانتیوم بعنوان پایتخت امپراتوری روم شرقی بنا نهّد که پس از مرگ وی این شهر قسطنطنیه یا کنستانتینوپولیس نامیده شد و نام روم جدید به فراموشی سپرده شد. زیادی در شهر ایجاد می‌کند. نقش



عکس از Emre Ergen

کنستانتین بزرگ را وا داشت تا در سال ۳۳۰ رم جدید را در محل بیزانتیوم بعنوان پایتخت امپراتوری روم شرقی بنا نهّد که پس از مرگ وی این شهر قسطنطنیه یا کنستانتینوپولیس نامیده شد و نام روم جدید به فراموشی سپرده شد. زیادی در شهر ایجاد می‌کند. نقش

کنستانتین بزرگ را وا داشت تا در سال ۳۳۰ رم جدید را در محل بیزانتیوم بعنوان پایتخت امپراتوری روم شرقی بنا نهّد که پس از مرگ وی این شهر قسطنطنیه یا کنستانتینوپولیس نامیده شد و نام روم جدید به فراموشی سپرده شد. زیادی در شهر ایجاد می‌کند. نقش



عکس از Ali Arif Soydas

یادم می‌آید خانم آبی همیشه می‌گفت «آدم‌ها از تو انتظاراتی دارند که خودشان نمی‌توانند بشی. من تا قبل از ۳۰ سالگی در یک دنیای دیگه زندگی می‌کردم ولی وقتی ۳۰ سالم شد، انگار به چیزی عوض شد. نه که فکر کنم عوض شده، واقعا عوض شد. نگاهم به آدم‌ها، دنیا، زندگی و تمام جزئیات زندگی فرق کرد. من یک وقتی سریع عصبانی می‌شدم و عکس‌العمل از خودم نشان می‌دادم.» من با خنده گفته بودم «تو؟ تو عصبانی بشی؟ خیلی خنده‌دار هست.» با لبخندی نگاهم کرده بود و ادامه داد «آره، می‌کنه. دیگه تعداد دوستانات برات مهم نیست اصلا، اینکه

و حرفش را درک می‌کردم. همیشه می‌گفت «الان از حرفای می‌خندی، بذار یکم بزرگ‌تر بشی. من تا قبل از ۳۰ سالگی در یک دنیای دیگه زندگی می‌کردم ولی وقتی ۳۰ سالم شد، انگار به چیزی عوض شد. نه که فکر کنم عوض شده، واقعا عوض شد. نگاهم به آدم‌ها، دنیا، زندگی و تمام جزئیات زندگی فرق کرد. من یک وقتی سریع عصبانی می‌شدم و عکس‌العمل از خودم نشان می‌دادم.» من با خنده گفته بودم «تو؟ تو عصبانی بشی؟ خیلی خنده‌دار هست.» با لبخندی نگاهم کرده بود و ادامه داد «آره، می‌کنه. دیگه تعداد دوستانات برات مهم نیست اصلا، اینکه

زود عصبانی نشم؟ هر دفعه که عصبانی می‌شدم ۱۰-۱۵ دقیقه بعد پشیمان بودم، از تمام حرف‌هایی که زده بودم و کارهایی که کرده بودم. ولی بعد از ۳۰ سالگی انگار یک دفعه مغزم تصمیم گرفت تغییر کنه. می‌دونسی؟ وقتی ۳۰ ساله میشه، پیر نیستی ولی می‌دونی بچه نیستی، تنگ شده بود. لبخندی زدم و به اشعه‌ی خورشید که از لابیای پرده‌های اتاق خودش را به روی میل می‌کشاند، نگاه کردم. بلند شدم و پرده را کامل باز کردم و روی میل لم دادم و چشماتم را بستم. گذاشتم آفتاب همه‌ی اتاق را در بر بگیرد. امروز تولد ۳۰ سالگی‌ام بود.

یه دوست خیلی خوب داشته باشی برات کافی هست. دیگه حوصله شب تا دیروقت بیرون بودن رو شاید نداشته باشی. سر یه ساعتی دلت می‌خواد بیای خونه و لم بیدی روی میل. البته این شامل هر کسی که ۳۰ سالش میشه نیست. بهرحال آدم‌ها با هم فرق می‌کنند.» لدم برایش تنگ شده بود. لبخندی زدم و به اشعه‌ی خورشید که از لابیای پرده‌های اتاق خودش را به روی میل می‌کشاند، نگاه کردم. بلند شدم و پرده را کامل باز کردم و روی میل لم دادم و چشماتم را بستم. گذاشتم آفتاب همه‌ی اتاق را در بر بگیرد. امروز تولد ۳۰ سالگی‌ام بود.



عکس از Eduard Militaru

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.

لطفاً، 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, CBLA0065_180512



از سوغات استانبول می‌شود به نماد چشم‌زخم، راحت الحلقوم، فرش، ظروف سفالی و ظروف مسی اشاره کرد.



قهوه نوشیدنی محبوب بسیاری از مردم جهان است. قهوه در زندگی مدرن امروزی نقش زیادی دارد، اکنون اثبات شده است که مصرف متعادل و معین قهوه برای سلامتی بسیار مفید است و برای دفع برخی از بیماریها نیز بسیار مؤثر است. اما علاقه‌مندان به قهوه می‌توانند دلیل دیگری هم برای نوشیدن آن داشته باشند: قهوه برای زیبایی پوست نیز مفید است. قهوه نقش مهمی در سلامتی پوست دارد. بنابراین شاید بد نباشد همان وقتی که قهوه دلخواهتان را مینوشید کمی از آن را روی پوستتان بمالید و از مزایای آن هم بهره‌مند شوید.

چرا قهوه برای پوست مناسب است؟
قهوه به روش‌های متفاوتی می‌تواند در سلامتی‌تان نقش داشته باشد. نوشیدن مقداری قهوه می‌تواند استرستان را کم کند، حالتان را بهتر و انرژی‌تان را بیشتر کند اما قهوه این مزایا را برای پوستتان دارد؟

قهوه یک آنتی اکسیدان قوی است
محیط زندگی پر از رادیکال‌های آزاد است که باعث ایجاد پیری زودرس در پوست می‌شود. مصرف قهوه می‌تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی با این رادیکال‌های آزاد مقابله کند و از پوست در برابر آنها دفاع کند. پودر قهوه حاوی مقدار مناسبی آنتی اکسیدان است که می‌تواند به‌عنوان یک محافظ قوی به کار برود.

محافظ در برابر نور خور شدید
نور مستقیم خورشید بسیار خطرناک است و تهدیدکننده زندگی و عاملی برای مهم‌ترین بیماری‌های پوستی است. محافظت در برابر نور آفتاب با کافئین موجود در قهوه یک روش مؤثر برای مقابله است. مطالعات نشان می‌دهند نوشیدن یک فنجان قهوه در طول روز مقاومت پوست را در برابر اشعه خورشید بالا میبرد. البته این به معنای آن نیست که با نوشیدن قهوه در برابر اشعه آفتاب محافظت می‌شوید. در هر حال شما به کرم ضد آفتاب نیاز خواهید داشت اما مصرف قوه به شما کمک میکند قابلیت‌های پوستی خود را افزایش دهید.

اساس، اگر نوشیدنی‌های دارای کالری بالاتر، مانند آب پرتقال و نوشابه‌های گازدار را با آب لیمو جایگزین کنید، این کار می‌تواند روشی عالی برای کاهش کالری‌های مصرفی و کمک به کاهش وزن باشد.

به عنوان مثال، یک فنجان آب پرتقال (۲۳۴ میلی لیتر) دارای ۱۱۰ کالری است و یک قطعی ۱۶ اونسی نوشابه گازدار دارای ۱۸۲ کالری است. تنها جایگزینی یکی از این نوشیدنی‌ها در روز با یک لیوان آب لیمو می‌تواند میزان کالری دریافتی روزانه شما را ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری کاهش دهد.

حتی برخی شواهد نشان داده‌اند که مصرف نوشیدنی‌های کم کالری با وعده‌های غذایی می‌تواند موجب کاهش میزان کلی کالری‌های مصرفی در آن وعده غذایی شود.

در یک مطالعه که با حضور ۴۴ شرکت کننده‌ی زن انجام شد، شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شده و یک گروه ناهار خود را به همراه یک نوشیدنی حاوی کالری و یک گروه دیگر با یک نوشیدنی بدون کالری مصرف می‌کردند، سپس، پژوهشگران



عکس از Joanna Kosinska

قهوه پوست را نرم و شفاف می‌کند
محتویات دانه‌های قهوه از این دانه خوراکی قابلیت‌هایی می‌سازد. قهوه در بازسازی و رشد سلول‌های پوستی نقش مهمی دارد. با نوشیدن قهوه قابلیت پوست شما برای رطوبت رسانی، بازسازی خود و ایجاد شفافیت بیشتر می شود .

نقش مهمی دارد. با نوشیدن قهوه قابلیت پوست شما برای رطوبت رسانی، بازسازی خود و ایجاد شفافیت بیشتر می شود .



عکس از Mike Kenneally

چگونه از دانه‌های قهوه برای پوست استفاده کنید

اسکراب صورت
این ماده برای لایه‌برداری پوست صورت بسیار فوق‌العاده است. قهوه هیچ آسیبی به پوست نمی‌زند و به‌عنوان یک لایه‌بردار طبیعی بسیار مؤثر عمل می‌کند. کمی از دانه‌های قهوه را پودر کنید با شکر قهوه‌ای و روغن زیتون مخلوط کنید. وقتی این مواد

آسیبی به پوست نمی‌زند و به‌عنوان یک لایه‌بردار طبیعی بسیار مؤثر عمل می‌کند. کمی از دانه‌های قهوه را پودر کنید با شکر قهوه‌ای و روغن زیتون مخلوط کنید. وقتی این مواد آسیبی به پوست نمی‌زند و به‌عنوان یک لایه‌بردار طبیعی بسیار مؤثر عمل می‌کند. کمی از دانه‌های قهوه را پودر کنید با شکر قهوه‌ای و روغن زیتون مخلوط کنید. وقتی این مواد

سوزانده می‌شود، سوخت و ساز را تقویت می‌کند.

پژوهش‌ها در زمینه آب لیمو محدود هستند، اما به دلیل این که آب ماده اصلی این نوشیدنی محسوب می شود احتمالاً فواید تقویت کنندگی سوخت و ساز مشابه با آب معمولی را ارائه می کند.

آب لیمو می‌تواند احساس سیری بیشتر را در شما ایجاد کند.

سیری و هیدراتاسیون، برخی شواهد نشان داده‌اند که آب (از جمله آب لیمو) می‌تواند کاهش وزن را بهبود ببخشد.

طی یک مطالعه با حضور ۴۸ فرد بزرگسال، این افراد به دو گروه رژیم غذایی کم کالری با مصرف ۱۶.۹ اونس (۰.۵ لیتر) آب پیش از هر وعده غذایی و گروه رژیم غذایی کم کالری بدون مصرف آب تقسیم شدند.

در پایان مدت ۱۲ هفته‌ای این مطالعه، شرکت کنندگان در گروهی که آب مصرف می‌کردند ۴۴ درصد بیشتر از شرکت کنندگان در گروه دیگر وزن کم کرده بودند.

همچنین، مطالعه‌ای دیگر نشان داده است که افزایش آب مصرفی می‌تواند به تحریک کاهش وزن مستقیم از رژیم غذایی یا ورزش کمک کند.

اگرچه این مطالعات به طور خاص روی مصرف آب نتایج مطالعه ای دیگر نیز نشان داد که نوشیدن آب با غذا احساس گرسنگی را کاهش داده و افزایش سیری طی وعده غذایی را به همراه دارد.

از آنجایی که آب لیمو یک نوشیدنی کم کالری است و می‌تواند به روشی مشابه با آب معمولی احساس سیری را افزایش دهد، نوشیدن آن می‌تواند روشی مؤثر برای کمک به کاهش کالری‌های دریافتی باشد.

آب لیمو می‌تواند کاهش وزن را بهبود ببخشد.

به واسطه آثار بالقوه روی سوخت و ساز، احساس

ممنوع سلامت نيوز

چگونه از قهوه برای زیبایی پوست استفاده کنیم؟

را بخوبی مخلوط کردید آن را روی پوست ماساژ بدهید تا سلول‌های مرده پوست برداشته شوند و پوستتان کاملاً لایه برداری شود.

شستوشو و پاکسازی کف سر
قهوه برای شستوشو و پاکسازی کف سر نیز مفید است. نصف فنجان پودر قهوه را با کمی آب مخلوط کنید و به کف سر خود بمالید. به مدت ۲ تا ۳ دقیقه کف سر را با این خمیر ماساژ بدهید و سپس آن را کاملاً آبکشی کنید و با شامپوی روزانه خود موها را از باقیمانده پودر قهوه تمیز کنید. این کار برای از بین بردن خارش سر و پوسته‌های سر مفید است و به رشد موها کمک می‌کند.

اسکراب بدن
قهوه برای کاهش سلولیت‌های بدن نیز مؤثر است. قهوه باعث می‌شود پوستتان محکم‌تر شود و سلولیت‌های ایجاد شده روی پوست را کمتر می‌کند. پودر قهوه را با یک قاشق روغن زیتون و کمی شکر مخلوط کنید. این ترکیب را به عنوان یک اسکراب مؤثر روی پوست بمالید. بویژه در بخش‌هایی از پوست که در آن سلولیت ایجاد شده است. با این کار پوستتان سفتتر می‌شود. اگر این کار را به طور روزمره انجام

بدهید به احتمال زیاد نتیجه آن را خواهید دید بویژه اگر ورزش کنید و اضافه وزن خود را کاهش دهید.

روشن‌کننده پوست
برای داشتن یک پوست شفاف و لطیف از ماسک قهوه استفاده کنید. نصف فنجان قهوه را با چند قاشق غذاخوری شیر مخلوط کنید. این ترکیب را به آرامی روی پوست بمالید و اجازه بدهید تا ۲۰ دقیقه روی پوستتان باقی بماند. سپس پوست را با آب ولرم بشویید. این ماسک صورت به از بین رفتن سلول‌های مرده پوست کمک می‌کند و باعث شفافیت پوست می‌شود .

از بین بردن پف چشم با قهوه

برای از بین بردن پف چشم‌ها و سیاهی دور چشم می‌توانید از قهوه استفاده کنید. همانطور که گفتیم قهوه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و برای از بین بردن پف چشم مؤثر است. هر زمان که قهوه می‌نوشید مقداری از آن را با یک پنبه به دور چشم بمالید و اجازه بدهید خشک شود. بعد از چند دقیقه دور چشم را کاملاً با آب سرد بشویید. برای پف دور چشم همچنین می‌توانید از قالب‌های یخ قهوه استفاده کنید و آن را روی چشم بگذارید.

معمولی متمرکز بودند، احتمالاً نتایجی مشابه را می توان برای آب لیمو نیز در نظر گرفت.

آب لیمو لزوماً بهتر از آب معمولی نیست.

لیوان آب می شوند. برای افزودن عطر و طعم بیشتر می‌توانید چند ماده دیگر را نیز به این نوشیدنی اضافه کنید.

در همین راستا، افزودن چند برگ نعناع، چند برش خیار یا اندکی زردچوبه می تواند بر فواید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو

افزاید یک لیوان آب لیمو



عکس از Harshal Hirve

A photograph showing two bowls of food on a wooden table. The foreground bowl is blue and contains a poached egg, a small bowl of green sauce, a slice of avocado, a tomato, and a mix of mushrooms and broccoli. The background bowl is white and contains a fried egg, a slice of bread, a tomato, and a mix of meat and vegetables.

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

این هفته کافه ی
پیشنهادی ما Silverbean
Cafe در شهر سیدنی
و در محله ی Newtown
می باشد. یک کافه ی
کوچک و خلوت که
دارای منوی متنوعی
ایست و کسانی که
وگان یا گیاهخوار



عکس از Matthew Hamilton

پیان: ۲ عدد
مواد لازم

سیر: ۳ حبه
گوشت‌های تکه شده‌ی نازک: Bok Choy: ۲ عدد

۲۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی: ۱ ق غ
نمک، فلفل و زردچوبه به
مقدار لازم

پیانچه: یک بسته
جوانه‌ی گندم: ۱۰۰ گرم
فلفل قرمز تازه: ۲ عدد

**سوپ گوشت و
Bok Choy تند**

سرکرمی

اق

۱- تله انگشتی آجیل و هتل تازی؟! حتی سر سفره هفت سین هم با یکدیگر می جوشند! ۲- اسم آذری- دالان بی دال!- زبان فارسی اصیل- یکصدم هکتار- بالانشین تاقچه ۳- گل بی زبان!- به نقل از راوی ۴- جایگزین دوباره	اتحاد جماهیر ۵- متخصص در شغل محوله ۶- نوعی سارق!- ترسناک است و دم دار!- کشوری آفریقایی و فامیلی هنرپیشه فرانسوی ۷- قلعه و حصار- سوراخ کن صنعتی- گوشه گیری و انزوا ۸- کم کم و با تانی- میوه مطبوع گرمسیری ۹-	نمک بد دار- چشم دیدن رقیبش را ندارد- برای همه پاپوش می دوزد حتی برای خودش! ۱۰- یله درهم ریخته- ساز ملی هندیها- کلهم اجمیعن ۱۱- کاشکی و شاید عربی ۱۲- تله مگسها ۱۳- همردیف برگ چغندر- خیابان سرپوشیده	۱۴- هنوز حلال مشکلات نشده!- قیمت بی سر و ته!- یار دیرینه ستمد- واروی عدد هندسی- پوست کنده است اما هلو نیست! ۱۵- ناروی واقعا ناروا! مواظب باش بادش نبرد!
--	---	--	---

عمودي

۱- فقط شب چهارشنبه است- داروی از رو رفته! ۱۰- هم مربوط به لوازم برقی است و هم راندمان بالا را توجیه می کند- هراس ۱۱- بیماری سرپایی!- نوعی زردآلو!- همنشین نخود در دیزی آبگوشت ۱۲- آهنگ موزون- اغراق گو می بافد- انبار زمان تخم مرغ یکی صنار! ۱۳- اینهم مثل نوروز فقط ۱۴۱۳۱۲۱ ۱۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱۱ سالی یکبار خودش را نشان می دهد ۱۴- همیشه با بی زبانی همراه نیست- اشتباه اشتباه- خاک اره گندم ۱۵- سفره اش را شب عید نوروز می گسترند- تأثیر مخصوص مرشد و بچه مرشد!.

جدول

Sudoku

8	1	4		7		6	9	5
		2	1	6		3		
					5		1	
1		5	9	3				4
		8	6	2				3
9		3	4				8	6
3			2		9	5	6	
						8		
7	8	6			3	2	4	9

1	5	7	3		8			
		4				1	7	
				1	7		6	
	4	3	2		1	7		9
		8	6	7				1
			9			6		8
7	1					3	2	
			1					7
		6			3			4

4		7				8		2
			5	3		8		
9				6			5	
8	1				9			5
2				4				6
5								
				7	8	3		
		4						3
					1			

.....سختمتوسطآسان.....

13					14	15			9	8			5	4		
9					4				13	5	7					15
						9				15	16			13	10	3
2								4					9	1	11	
		4				11	3	8		14					12	13
					4			10	13	1	3	5	8		7	
	7	3						15	6	16	12		4	14	2	
		8	2				16	14	11					5	15	
14	12		7		1						16		2	15		8
1			15		6	5				7	13	14		9		10
					12	13	14	16	15					3		
3			16		9	15			5	8		1	12	11		
15	8	2					12		10			3			9	16
		1					2				4	6		10	3	5
		6			16						7	11				
	3	12	10		14		4								6	2

[illegible]

سندروم متابولیک، تهدید کننده

زندگی انسان

منبع: نیش ما

سندروم متابولیک به معنای وجود گروهی از عوامل خطرسان برای بروز بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت در یک شخص است. سندرم متابولیک به مجموعه‌ای از شرایط گفته می‌شود که عبارت هستند از: فشار خون بالا، سطوح افزایش یافته انسولین در خون، چربی انباشته اضافی در اطراف شکم و سطوح افزایش یافته چربی خون، بنابه

محیطی مثال‌های دیگری می‌باشند. همچنین احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد دچار سندرم متابولیک بیشتر می‌باشد. در بسیاری از موارد سندروم متابولیک، اکثریت این شرایط، همزمان با هم وجود دارند و ریسک ابتلا به بیماری قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهند. داشتن تنها یکی از شرایط ذکر

را می‌توان ماشینی دانست که مواد و انرژی را تبدیل می‌کند و کلیه اعمالی را که موجب این تبدیلات می‌شود متابولیسم گویند. در مورد سندرم متابولیک خوب است بدانید که همه صاحب نظران بر سر تعریف سندرم متابولیک توافق ندارند. برخی از پزشکان این دسته از عوامل خطر، را به اسامی مختلف، از جمله سندرم X و سندرم مقاومت به انسولین نامیده‌اند.



علائم سندروم متابولیک

ابتلا به سندرم متابولیک بدین معنا است که بیمار همزمان مبتلا به بیش از ۳ نارسایی مرتبط با متابولیسم است (حداقل سه تا از چهارتا): این نارسایی‌ها عبارت هستند از:

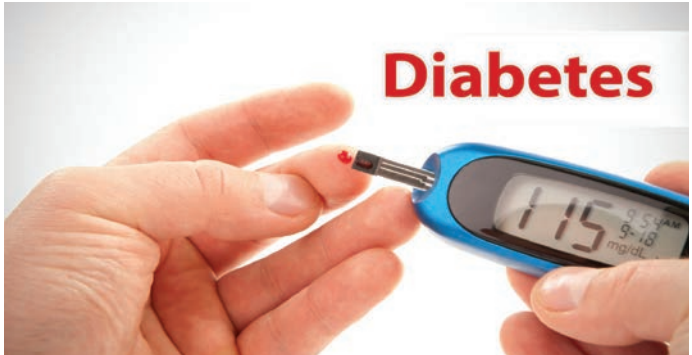
- چاقی به ویژه چاقی شکمی (چاقی سیبی شکل)
- افزایش فشار خون سیستمولیک (بزرگتر) بالاتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و یا فشار دیاستولیک (کوچکتر) بالاتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه.
- سطوح افزایش یافته تری‌گلیسیریدو سطوح پایین کلسترول خوب یا HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا) در خون.
- مقاومت به انسولین.

ابتلا به یکی از اجزای سندرم متابولیک بدین عبارت دیگر هر یاخته

انسولین کافی برای کنترل گلوکز خون در حد طبیعی نیست، بیماری دیابت بروز خواهد کرد. حتی چنان چه سطوح قند خون به حدی زیاد نباشد که بتوان آن را دیابت در نظر گرفت، باز سطوح افزایش یافته گلوکز مضر هستند. پزشکان به این شرایط پره دیابت یا مرحله پیش از دیابت می‌گویند. انسولین افزایش یافته سطوح تری‌گلیسیرید و دیگر چربی‌های خون را نیز افزایش می‌دهد. همچنین این شرایط با چگونگی عملکرد کلیه‌ها نیز تداخل می‌کنند و منتهی به فشار خون بالا می‌شوند. این اثرات حاصل از مقاومت به انسولین، فرد مبتلا را در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی، سکته، دیابت و دیگر بیماری‌ها قرار می‌دهند. ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی علل ایجاد مقاومت انسولینی هستند. برخی از افراد به صورت ژنتیکی مستعد مقاومت به انسولین هستند و این استعداد را از والدین

در واقع جزو گروهی از سندرم‌هایی است که به سندرم متابولیک منجر می‌شود و گاهی اوقات به نارسایی سیستم‌های مختلف اعضای بدن به ویژه در واقع جزو گروهی از سندرم‌هایی است که به سندرم متابولیک منجر می‌شود و گاهی اوقات به نارسایی سیستم‌های مختلف اعضای بدن به ویژه

درصد آن‌ها اضافه وزن شدید داشتند. و از بین آن‌ها ۴، ۲۴ درصد چاقی متوسط و ۶، ۷۵ درصد چاقی شدید داشتند. بر اساس این مطالعه، سندروم متابولیک در



کودکان دارای اضافه وزن شدید شیوع بالایی دارد و خطر زیادی در زمینه ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی آن‌ها را در آینده تهدید می‌کند. بر اساس نتایج به دست آمده شیوع سندروم متابولیک در کودکان تحت مطالعه در این تحقیق تقریباً دو و نیم برابر کودکان ژاپنی بوده است که با استفاده از معیارهای مشابه مورد آزمایش قرار گرفته اند.

تشخیص سندروم متابولیک

انجمن قلب آمریکا و انستیتوی قلب، ریه و خون آمریکا می‌گویند زمانی به یک اختلال، سندروم متابولیک اطلاق شود که دست کم سه تا از شرایط زیر وجود داشته باشند:

- بالا بودن دور کمر : مردان ۱۰۲ سانتی متر یا بیشتر و در زنان ۸۸ سانتی‌متر یا بیشتر.
- بالا بودن میزان تری‌گلیسیریدها: ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر.
- کاهش میزان کلسترول خوب (HDL): در مردان کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و در زنان کمتر از ۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر.

درمان سندروم متابولیک

داروهای ضد فشار خون خود را با نظر پزشک خودتان مصرف کنید چرا که داروهای مختلف دارای اثرات متفاوتی بر روی حساسیت به انسولین می‌باشند .

• بالا بودن فشارخون: ۱۳۰ روی ۸۵ میلی‌متر جیوه یا بیشتر.

• بالا بودن میزان قند خون ناشتا: ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر یا بیشتر.

درمان سندروم متابولیک

افراد مبتلا به سندرم متابولیک از طریق کنترل عوامل خطرزای خود می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت نوع ۲ را کاهش دهند. بهترین راه برای آنها، کاهش وزن و افزایش فعالیت جسمانی است.

• به طور مداوم وزن خود را کنترل کنید (بخصوص شاخص چاقی مرکزی). همچنین قند خون، چربی‌های خون و فشار خون خود را کنترل کنید.

• عوامل خطرزای خود را براساس دستورالعمل‌های ذکر شده تحت درمان قرار دهید (افزایش چربی‌های خون، پر فشاری خون و قند بالای خون).

• افزایش فعالیت بدنی داشته باشید. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، در اغلب روزهای هفته.

• عادات سالم غذا خوردن را در پیش بگیرید. از جمله کاهش مصرف چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس و کلسترول.

درمان سندروم متابولیک

داروهای ضد فشار خون خود را با نظر پزشک خودتان مصرف کنید چرا که داروهای مختلف دارای اثرات متفاوتی بر روی حساسیت به انسولین می‌باشند .

یکی دیگر از ضایعاتی است که با گوش داخلی مرتبط است؛ علائم وجود این تومور با علائم بیماری منیر شباهت دارد. وجود صدا در گوش، کاهش شدید شنوایی و حتی ناشنوایی از عوارض وجود این تومور در گوش داخلی است.

عصب شنوایی در مجاورت مخچه قرار دارد و چنانچه تومور در این ناحیه بزرگتر شود به مخچه فشار وارد می‌کند. این شرایط تعادل فرد را هدف قرار می‌دهد و آن را دچار اختلال می‌کند .

دنبال سرایت عفونت گوش به ناحیه مننژ ایجاد می‌شود.

کاهش شنوایی، وز گوش و سرگیجه از جمله علائم این بیماری است. رعایت رژیم غذایی کم نمک و پرهیز از نوشیدن بیش از حد مایعات غیرضروری مانند دوغ، چای، قهوه و نوشابه توصیه می‌شود. استعمال سیگار این بیماری را تشدید می‌کند و بنابرین لازم است فرد بیمار در معرض عوامل دودزا و سیگار قرار نگیرد.

تومور عصب شنوایی

می‌شود و معمولاً با تب همراه است. به دنبال این عارضه، عصب تعادلی گوش داخلی نیز ملتهب خواهد شد. التهاب عصب تعادلی گوش نیز عوارضی مانند سرگیجه در فرد ایجاد می‌کند .

یکی از بیماری‌هایی که گوش را درگیر می‌کند و باید سریعتر به آن رسیدگی کرد، بیماری منیر (Menier) است. آنچه که در درمان به موقع عفونت گوش اهمیت دارد جلوگیری از سرایت عفونت به ناحیه مننژ و مغز است. بیماری منیر به

که این عفونت‌ها در گوش باقی می‌گذارند، آگاه شوید.

عفونت مزمن در گوش میانی موجب کاهش شنوایی می‌شود که عدم درمان آن موجب می‌شود عفونت به بخش‌های مغز، مخچه و مننژ سرایت و عوارض دیگری را ایجاد کند.

معمولاً شایعترین علت ایجاد این عفونت حاد گوش میانی، بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا یا سرماخوردگی است که در این شرایط گوش به شدت دچار درد، تورم و التهاب

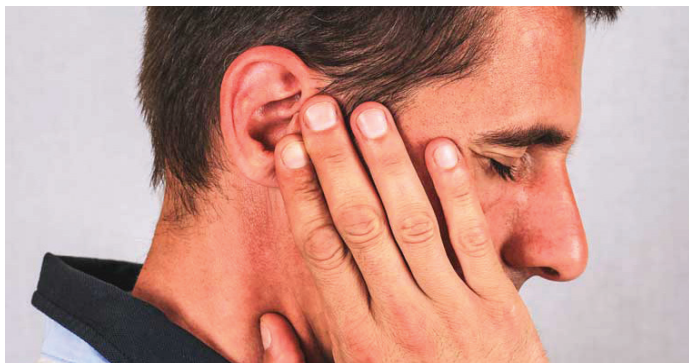
عفونت گوش و عوارض سرایت

آن به مغز

منبع: سلامت نیوز

عفونت مزمن، عفونت حاد، التهاب عصب تعادلی، تومور عصب شنوایی و ... است.

عفونت مزمن، عفونت حاد، التهاب عصب تعادلی، تومور عصب شنوایی و ... است.



چنانچه عفونت‌های گوش درمان نشوند، این عفونت‌ها به بخش‌هایی از جمله مغز، مخچه و ناحیه

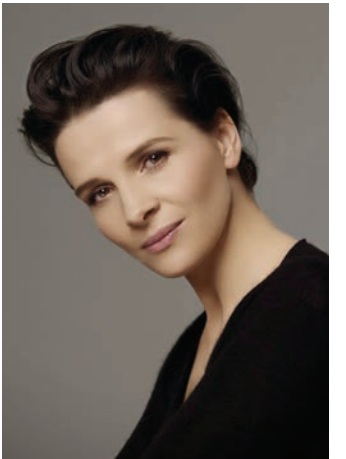


Juliette Binoche

بیوگرافی

ژولیت بینوش

ژولیت بینوش هنرپیشه، رقصنده و هنرمند فرانسوی متولد ۹ مارس ۱۹۶۴ در شهر پاریس در کشور فرانسه می‌باشد. پدر او «ژان ماری بینوش» کارگردان، هنرپیشه و مجسمه ساز و مادر او «مونیک یوت استالز» معلم، هنرپیشه و کارگردان بودند. وقتی پدر و مادر او از هم



کرد. در اوائل سال ۱۹۸۰ از طریق یکی از دوستانش به یک گروه تئاتر پیوست و با آنها به کشورهای بلژیک و سوئیس رفت. در این میان نیز شروع به یادگیری هنرپیشگی زیر نظر «ورا گرگ» کرد. بینوش دو فرزند دارد، پسرش «رافائل» که متولد ۱۹۹۲ است و پدر او «آندر هال» است که او و بینوش در سال‌های ۱۹۹۲ تا



۱۹۹۵ با یکدیگر بودند. و دخترش «هانسا» که متولد ۱۹۹۹ است که پدر او «سانتیاگو آمیگورنا» است که در سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۰۳ او و بینوش با هم در ارتباط بودند. از سال ۲۰۱۴ تا اکنون او با «پاتریک مالدن» هنرپیشه و آهنگساز آمریکایی دوست است و

آنها با هم زندگی می‌کنند. اولین کار حرفه‌ای او در سال ۱۹۸۳ در یک مجموعه‌ی تلویزیونی بود. در اواخر سال ۱۹۸۵ بخت با او یار بود چون «ساندرین بونیر» که برای نقش اول انتخاب شده بود، بخاطر تداخل ساخت این فیلم با فیلم دیگری از بازی در این فیلم صرف‌نظر کرد و بینوش به عنوان نقش اول فیلم Andre

تد. فیلم به جشنواره کن آن سال راه پیدا کرد و جایزه‌ی بهترین کارگردانی را از آن خود کرد. در سال ۱۹۸۶ او اولین فیلم به زبان انگلیسی خود را بازی کرد. فیلم The Unbreable Lightness of Being موفقیت جهانی خوبی داشت ولی بعد از این



شکلات Chocolat فیلمی در سبک کمدی- دراما - رمانتیک محصول سال ۲۰۰۰ و آمریکایی- انگلیسی به کارگردانی لاسه هالستروم از شرکت میرامکس است. این فیلم بر اساس رمانی به همین نام از جوآن هریس ساخته شده است. بیشتر قسمت‌های فیلم در دو روستا در فرانسه فیلمبرداری شد ولی بعضی قسمت های داخلی نیز در انگلستان فیلمبرداری شد. در این فیلم هنرپیشگانی همچون ژولیت بینوش، جانی دپ، جودی دنچ، آلفرد مولینا و کری-ان ماس به ایفای

نقش پرداخته اند. شکلات داستان یک مادر



(با بازی ژولیت بینوش) شکلات ساز را نقل می‌کند که به همراه دختر شش ساله‌اش با دنبال کردن باد شمال به یک شهر در فرانسه مهاجرت می‌کنند. در این شهر کوچک که اهالی آن کم و بیش متعصب دینی می‌باشند و کشیشی سخت‌گیر در آن زندگی می‌کند پس از آنکه



Chocolat

متوجه می‌شوند این مادر به دین آنها اعتقادی ندارد و به کلیسا نمی‌رود سعی در دشمنی می‌کند و از طرفی مادر همراه با دخترش به تولید شکلات مشغول می‌شود و شکلاتهای او زندگی مردم این شهر کوچک را به سرعت دستخوش تغییراتی جالب و خنده‌دار می‌کند. فیلم شکلات ۵ نامزدی اسکار، ۸ نامزدی بفتا و ۴ نامزدی گلدن گلوب در همان سال داشت. فیلم با بودجه‌ی ۲۵ میلیون دلاری ساخته و در نهایت به فروش جهانی ۱۵۲,۶۹۹,۹۴۶ دلاری رسید.



برگی از تاریخ

یکصد سال قبل

نویسنده : شهسوار استرالیا

پناهنده می شد. مدتی هم در باغ بیلاقی سفارت در زرگنده متحصن بود. و چون از این طریق نتیجه نگرفت بنا به پیشنهاد سپهدار اعظم بلوک شیر گاه مازندران را (شیر گاه بلوکی است در مازندران و نزدیکی سوادکوه) بعلت اینکه سابقاً یک فرمان بی معنی از ناصرالدین شاه قاجار داشت به مبلغ پنج هزار تومان به سپهدار فروخت و سپهدار هم در موقعی که املاک خالصه استر اباد را به روس‌ها اجاره می‌داد آن بلوک را هم ضمیمه کرد و اجاره داد و مدتها آن مطلب در افواه شایع بود. سن او نزدیک به چهل سال است و حالیه (۱۳۳۶ هـ) در تنگ دستی بیتاب است.

میرزا کریم خان بنان الدوله شیرازی، پسر میرزا فضل خان ساکن طهران مستوفی خزانه. بنان الدوله سابقاً مستوفی کرمان بود. پدرش به نیک نفسی و درستی در عمل معروف بود و خیلی ساعی در تربیت پسرش بود. ولی بعد از فوت پدر نتیجه بر عکس بخشید دارایی بی پایان پدر را در اندک زمانی از دست داد و از شغل مستوفی گری هم مستعفی شد. در حدود سال ۱۳۲۸ هـ.ق بواسطه رابطه کامل که با محمد ولی خان سپهدار اعظم داشت و نیز بخاطر سختی امرعاش جزو مرتجعین گردید و هر روزه به این طرف و آن طرف به عنوان درخواست شغل از دولت

آیا می دانستید

غوها در زندگی خود فقط یک شریک زندگی پیدا می‌کنند و اگر شریکشان بمیرد، آنها ممکن است بخاطر شکستن قلبشان بمیرند.

۲۰ فیلم پرفروش

سال ۲۰۱۲

- The Avengers
- The Dark Knight Rises
- The Hunger Games
- Skyfall
- The Hobbit: An Unexpected Journey
- The Twilight Saga: Breaking Dawn – Part 2
- The Amazing Spider-Man
- Brave

- Ted
- Madagascar 3: Europe's Most Wanted
- The Lorax
- Wreck-It Ralph
- Lincoln
- Men in Black 3
- Django Unchained
- Ice Age: Continental Drift
- Snow White and the Huntsman
- Les Miserable
- Hotel Transylvania
- Taken 2

Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته‌ی نمایش
Transformers: The Last Knight	۴۵.۳ م دلار	۶۹.۱ م دلار	۱
Cars 3	۲۵.۲ م دلار	۹۹.۹ م دلار	۲
Wonder Woman	۲۵.۲ م دلار	۳۱۸.۴ م دلار	۴
Johannes Roberts' 47 Meters Down	۷.۴ م دلار	۲۴.۳ م دلار	۲
All Eyes on Me	۵.۹ م دلار	۳۸.۶ م دلار	۲
The Mummy	۵.۸ م دلار	۶۸.۵ م دلار	۳
Pirates of the Caribbean: Dead Men Tell No Tales	۵.۲ م دلار	۱۶۰.۰ م دلار	۵
Rough Night	۴.۷ م دلار	۱۶.۶ م دلار	۲
Captain Underpants: The First Epic Movie	۶۵.۷ م دلار	۴.۳ م دلار	۴
Guardians of the Galaxy Vol.2	۳۰ م دلار	۳۸۰.۲ م دلار	۸

AL SALI

PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

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

f m p @alsaliphotographer
@al_sali_photographer

اسرارنامه

و نهادهی نظامی، شفاخانه‌ها، مکاتب، کودکستان‌ها، محلات مهم تجاری و محلات محافظت شده وارد، نشوند.

این نهاد هشدار داده که در صورت نقض موارد قانونی، سازمان دهندگان تظاهرات که هویت آنها نزد نهادهای امنیتی مشخص شده، پاسخگو خواهند بود.

پیشتر، وظیفه ژنرال گل نبی احمدزی، فرمانده گارنیزیون کابل و ژنرال حسن شاه فروغ، فرمانده پلیس کابل در ارتباط با رویدادهای خونین اخیر در پایتخت افغانستان به تعلیق درآمد. دادستانی کل افغانستان گفته که تحقیقات در مورد برخورد نیروهای امنیتی با معترضان و وقوع انفجار خونین در مراسم به خاکسپاری یکی از معترضان جریان دارد و احتمالاً وظایف مسئولان دیگر امنیتی نیز تعلیق شوند.

جاده‌های منتهی به مرکز شهر کابل در پی

اعلام تظاهرات بسته شدند

منبع: بی بی سی

گارنیزیون کابل افزوده که راهاندازی اجتماع‌ها، اعتصاب‌ها و تظاهرات از حقوق اساسی شهروندان است ولی زمانیکه این کار باعث مسدود شدن راه‌ها و متوقف شدن فعالیتهای اقتصادی شود به حقوق شهروندان آسیب رسانده و مغایر با قانون است. نگرانی از حمله شورشیان مخالف دولت به معترضان از نگرانی دیگر این نهاد است که از مردم خواسته در تامین امنیت با پلیس همکاری کنند. گارنیزیون کابل از سازمان دهندگان و اشتراک کنندگان در تجمع اعتراضی خواسته که به مناطق ممنوعه همانند ریاست جمهوری، محله‌های دیپلماتیک وزیر محمد اکبرخان، مراکز

به شمول حنیف اتمر، مشاور امنیت ملی رئیس جمهوری افغانستان هستند. گارنیزیون شهرکابل که مسئولیت تأمین امنیت این شهر را دارد به معترضان هشدار داده و گفته که «در تظاهرات و اعتصابات اخیر مواردی که در قوانین نافذه کشور تسجیل یافته رعایت نگردید و باعث خسارات فراوان جانی و مالی شد». در اعتراض‌های چند هفته قبل به دلیل وقوع درگیری میان تظاهرکنندگان و پلیس ه نفر از معترضان در تیراندازی کشته و نزدیک به ۲۰ نفر دیگر زخمی شدند. سازمان غفو بین‌الملل معترضان در کابل محاکمه شوند.

در پی اعلام تجمع اعتراضی توسط«جنبش رستاخیز تغییر» بیشتر جاده‌های منتهی به مرکز شهر کابل بسته شدند.

نیروهای پلیس از بامداد روز دوشنبه ۱۲ سرطان/تیر در نزدیکی مراکز مهم دولتی در مرکز شهر حضور سنگین دارند و جاده‌های که به مناطق دیپلماتیک و مراکز مهم دولتی در مرکز شهر ختم می‌شوند، با استقرار کامیون‌ها بسته شده‌اند.

این اقدام در واکنش به فراخوان «جنبش رستاخیز تغییر» انجام می‌شود که از مردم خواسته بود امروز با خودروها به خیابان‌ها آمده و با بوق زدن (هارن) اعتراض خود را اعلام کنند. اسماعیل شهامت، خبرنگار بی‌بی‌سی که اکنون در مرکز شهر حضور دارد، می‌گوید که هنوز معترضین به محله‌ای که جاده‌ها در آنجا مسدود شده نرسیده‌اند.

«جنبش رستاخیز تغییر» اعتراضاتی را به خاطر نامنی سازمان داده است. این معترضان در پی انفجار مرگبار روز ۱۰ جزا/خرداد در کابل دست به تظاهرات زدند و در کابل خیمه‌چادر برپا کردند. معترضان خواهان برکناری مقامات ارشد امنیتی افغانستان

دارد که سه سهمیه بگیرد، دو سهمیه برای مردان و یکی برای زنان. در صورتیکه این سهمیه به افغانستان داده شود، برای اولین بار شناگران افغانستان در رقابت‌های المپیک شرکت خواهند کرد. او گفت که از یک شرکت برزیلی نیز خواسته شده که لباس شنا براساس فرهنگ اسلامی برای شناگران زن افغانستان بسازد.

آقای طاهری می‌گوید در صورتیکه تلاش‌ها برای جمع‌آوری پول نتیجه ندهد، از شهرداری کابل خواهد خواست تا یکی از چهار حوضه‌ایش را در اختیار شناگران زن قرار دهد.

فدراسیون شنای افغانستان میگوید طرح ایجاد تیم شناگران زن در آغاز با واکنش‌های تند شماری از افراد جامعه روبرو بود و فقط حدود ۲۰۰۰ دلار برای کمک به شناگران زن جمع آوری شده، ولی برای ساخت یک حوض شنا نیاز به حدود ۲۵۰ هزار دلار است. او گفت که برای شرکت در مسابقات المپیک ۲۰۲۰ توکیو ژاپن این فدراسیون تلاش

تلاش شناگران افغانستان برای

حضور در المپیک ۲۰۲۰

منبع: بی بی سی



عکس از Artem Verbo

شنای افغانستان را برای ایجاد یک کمیته زنان شناگر جلب کند.

خانم صبور می‌گوید که برای جلب کمک به شناگران افغانستان تلاش کرده ولی کمک عملی از سوی فدراسیون ملی شنای افغانستان نشده است.

احسان طاهری، رئیس فدراسیون ملی شنای افغانستان می‌گوید که این فدراسیون نیز تلاش کرده و برای حل مشکل شناگران و

فدراسیون ملی شنای افغانستان گفته که تلاش دارد تا زمینه حضور سه شناگر از جمله یک زن را برای حضور در رقابت‌های المپیک سال ۲۰۲۰ فراهم کند.

مسئولان این فدراسیون می‌گویند که هیچ امکاناتی برای تمرین ندارند و اکنون برای ساخت یک حوض شنا برای تمرین شناگران زن به صورت آنلاین درخواست کمک کرده‌اند.

زنان عضو کمیته شنای افغانستان می‌گویند که مصارف تمرین را شخصی می‌پردازند و که هزینه آن نیز سرسام آورده است. نبود امکانات باعث شده که این زنان شناگر حتی یکبار هم در هفته نتوانند تمرین کنند.

هلینا صبور، رئیس کمیته شنای زنان افغانستان که خودش از طریق یوتیوب شنا فرا گرفته است، می‌گوید تلاش‌هایش برای فراگرفتن این رشته در نهایت به بار نشسته، خودش شنا آموخته و اکنون شش دختر دیگر را نیز شناسازی آموزش داده است.

او گفت که برای نخستین بار توانست توجه فدراسیون

وزارت دفاع افغانستان واکنش به اظهارات پاکستان که گفته بود «انفجارهای پاراچنار در خاک افغانستان طرح‌ریزی شده، گفته «این ادعا بی‌اساس است».

هفته گذشته، دو انفجار پی هم در بازار تره‌باز در منطقه

پاسخ افغانستان به پاکستان:

داعش در افغانستان مخفیگاهی ندارد

منبع: بی بی سی

عنوان مرز بین‌المللی بین دو کشور به رسمیت می‌شناسند. روابط افغانستان و پاکستان اخیراً تیره‌تر شده است و هر دو کشور یکدیگر را متهم می‌کنند که برای شورشیان پاکستان چند ماه پیش گذرگاه‌های مرزپاش را با افغانستان بست و گفت این کار را برای جلوگیری از عبور شورشیان از خاک افغانستان کرده است.

دولت افغانستان با رد ادعاهای پاکستان گفته که شورشیان مخالف دولت افغانستان در پاکستان پناهگاه‌های امن دارند و از آنجا وارد افغانستان می‌شوند و اقدام به حملات «تروریستی» می‌کنند. دولت افغانستان تأکید کرده است که بهترین راه مقابله با شورشیان هدف قرار دادن مخفیگاه‌های آنها در داخل خاک پاکستان و هماهنگی بیشتر میان کشورهای منطقه است.

پاکستان اما می‌گوید که برقراری امنیت در مرز با

با این طرح پاکستان مخالفت کرده بود و گفته بود این طرح کمکی به مبارزه با تروریسم نمی‌کند. دولت افغانستان تأکید کرده است که بهترین راه مقابله با شورشیان هدف قرار دادن مخفیگاه‌های آنها در داخل خاک پاکستان و هماهنگی بیشتر میان کشورهای منطقه است.

پاکستان اما می‌گوید که برقراری امنیت در مرز با افغانستان به نفع هر دو کشور است و به صلح و ثبات کمک خواهد کرد. دولت افغانستان مرز مشترک بین این کشور و پاکستان را که حدود ۲۴۰۰ کیلو متر طول دارد، به رسمیت نمی‌شناسد و مدعی است که معاهده‌های ۱۸۹۲ میلادی بین امیر عبدالرحمان خان، پادشاه وقت افغانستان و سر مورتمیر دیورند، وزیر خارجه وقت هند بریتانیا امضا شده، اعتبار ندارد.

اما دولت پاکستان و جامعه بین‌المللی این مرز را به



می‌چنگند از آن سوی «خط دیورند» داخل افغانستان می‌شوند. ژنرال آصف‌غفور، مسئول مطبوعاتی ارتش پاکستان در انتقاد از دولت افغانستان گفت که «شورشیان داعش به دلیل عدم استقرار نیروهای امنیتی افغانستان در ولایت‌های کنر و نورستان در حال قوی شدن است».

او تصریح کرد که برای بهبود امنیت در امتداد خط مرزی افغانستان و پاکستان، حصارکشی سراسر این خط مرزی آغاز شده است. دولت افغانستان پیش از این

پاراچنار در شمال غرب پاکستان به کشته شدن کم ۷۰ نفر و زخمی شدن بیش از ۲۰۰ نفر منجر شد. این انفجارها در حالی رخ داد که شمار زیادی در این بازار حضور داشتند. ارتش پاکستان مدعی شد که این حمله توسط گروه موسوم به دولت اسلامی (داعش) در خاک افغانستان طراحی شده بود.

دولت وزیر، سخنگوی وزارت دفاع افغانستان به افغانستان گفت گروه داعش در افغانستان مرکز با مخفیگاهی نداشته و واقعیت این است که شورشیانی که در افغانستان

اسرارنامه

پرای مدت محدود

تخفیف‌های فوق‌العاده پرای

تیمایمات در

با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات

۱۵٪

تخفیف بگیرید،

برای ۲۶ هفته تبلیغات

۲۵٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارش

۵۲ هفته تبلیغات

۳۵٪

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

تیرباران مقابل مسجدی در فرانسه

با ۸ زخمی

منبع: ایرنا



به گفته‌ی خبرگزاری فرانسه، هشت تن در شلیک گلوله افراد مسلح ناشناس در مقابل مسجدی در شهر «وینیون» در جنوب فرانسه زخمی شدند. شاهدان عینی در این باره گفته‌اند که دو فرد مسلح در نزدیکی مسجد «رحمت» اقدام به تیراندازی کرده‌اند.

دادستان عمومی فرانسه ضمن رد کردن تروریست بودنی حادثه مسجد رحمت، تصریح کرد: هشت تن از جمله یک کودک در تیراندازی در برابر مسجدی در شهر وینیون در جنوب شرق فرانسه زخمی شدند.

براساس گزارش دادستان کل

تمدید مهلت قطر با وساطت کویت

منبع: بی بی سی

در پی قطع روابط عربستان و چند کشور دیگر عرب با قطر در ماه گذشته، آنها به قطر هشدار دادند که برای عادی‌سازی روابط و لغو تحریم‌هایشان باید با ۱۲ شرط از جمله توقف حمایت از اخوان المسلمین، تعطیلی شبکه الجزیره، کاهش سطح روابط با ایران و تعطیلی پایگاه نظامی ترکیه در خاک این کشور موافقت کند.

شیخ محمد بن عبدالرحمن وزیر خارجه قطر شنبه در رم گفت کشورش با این شروط مخالف است. وزارت امور خارجه آمریکا یکشنبه از طرفین مناقشه خواست با خویشتن‌داری به مذاکرات دیپلماتیک فرصت دهند.

امارات پیش تر هشدار داده بود در صورت مخالفت قطر با شرط‌های عربستان و متحدانش، تحریم‌های این کشور افزایش خواهد یافت.

یکشنبه شب در حالی به پایان رسید که قطر مخالفت خود را با شرط های سیزده گانه این کشورها اعلام کرده بود. با این حال، قطر اعلام کرده که پاسخ رسمی خود را دوشنبه به شیخ صباح احمد الصباح امیر کویت تحویل خواهد داد. کویت در مناقشه میان عربستان و قطر نقش میانجی را بازی می‌کند.

در پی فرا رسیدن ضرب الاجل ده روزه عربستان سعودی و متحدانش به قطر برای پذیرفتن شرایط آنها برای عادی سازی روابط، خبرگزاری عربستان گزارش کرده که این کشورها به درخواست کویت برای تمدید این مهلت به مدت دو روز دیگر موافقت کرده‌اند.

ضرب الاجل عربستان، بحرین، مصر و امارات متحده عربی

