



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)



MARN 0848517

www.immigrationaustralia.com

advisory@immigrationaustralia.com

98 Currie Street, Adelaide 5000  
(Opposite the Department of Immigration)

Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118

Mobile: 0417500027

سه وزیر دولت ترامپ در یک کنفرانس خبری کوتاه، از صدور فرمان اجرایی جدید پوزیدنت دونالد ترامپ خبر دادند که براساس آن ویزای شهروندان شش کشور، از جمله ایران به مدت ۹۰ روز تعلیق می شود.

رکس تیلرسون، جف سشنز و جان کلی وزرای خارجه، دادگستری و امنیت داخلی در یک کنفرانس خبری در واشنگتن صبح دوشنبه اعلام کردند که هدف از فرمان اجرایی رئیس جمهوری آمریکا ایجاد امنیت بیشتر برای شهروندان ایالات متحده است.

وزیر خارجه آمریکا در این کنفرانس خبری کوتاه گفت ترامپ با امضای فرمان اجرایی جدید از حق خود به عنوان رئیس جمهوری برای حفظ امنیت مردم آمریکا استفاده کرده است.

تیلرسون افزود هدف برطرف کردن آسیب پذیری ها در مقابل تروریست های رادیکال اسلامی است. جف سشنز، وزیر دادگستری آمریکا هم در سخنانی گفت آمریکا مثل کشورهای دیگر از ورود کسانی که به امنیتش لطمه بزنند، جلوگیری می کند. آقای سشنز بدون نام بردن از ایران گفت، از بین شش کشوری که ویزای شهروندانش معلق شده، سه کشور مأمنی برای تروریسم بوده اند.

وزیر دادگستری آمریکا تاکید کرد این فرمان اجرایی قانونی است و از آن دفاع می کند.

جان کلی وزیر امنیت داخلی آمریکا آخرین سخنران این کنفرانس بود که گفت سیستم مهاجرتی آمریکا دچار نواقصی است و باید تغییر کند.

وی افزود این فرمان جدید ساکنان قانونی آمریکا و افرادی که دارای مجوزهای قانونی هستند را از ورود به خاک آمریکا منع نمی کند.

## حذف نام عراق

نام عراق از لیست هفت کشور که در فرمان قبلی آقای ترامپ آمده بود، حذف شده است. پیشتر رسانه ها گزارش داده بودند که وزرای دفاع و خارجه آمریکا پیشنهاد حذف نام عراق را داده بودند. دولت عراق به آمریکا تهدید داد که سیستم جدیدی برای بررسی درخواست های ویزای شهروندان خود در سفر به آمریکا جایگزین کند.

فرمان جدید ترامپ غیر از حذف عراق، تفاوت های دیگری هم با فرمان قبلی دارد. از جمله تاریخی برای اجرای آن مشخص شده است. در فرمان قبلی بلافاصله اجرا می شد که تکلیف کسانی که در حال سفر بودند، مشخص شده بود. در فرمان جدید، روز ۱۶ مارس (۲۶ اسفند) برای اجرای فرمان تعیین شده است.

لغو ویزای شهروندان این کشورها در حالی صورت گرفته که دولت دولت آمریکا می گوید هدف این فرمان اجرایی مسلمانان نیستند و تنها کشورهایی که در آنها تحقیق درستی درباره متقاضیان ویزا برای آمریکا انجام نمی گیرد، در این فهرست قرار گرفته اند. از شش کشور مورد تعلیق در فرمان ترامپ، ایران رابطه دیپلماتیک با آمریکا ندارد و کشورهای چون سومالی، سوریه و

لیبی نیز دولت مرکزی مقتدری ندارند.

با اینکه رئیس جمهوری جدید آمریکا اعلام کرده بود فرمان اجرایی جدیدی برای محدودیت سفر این کشورها صادر می کند اما چند بار این فرمان اجرایی به تعویق افتاد بود.

فرمان اجرایی جدید برای لغو ویزای کشورهای عمدتاً مسلمان در حالی صادر شده که فرمان قبلی پوزیدنت ترامپ بعد از اعتراض های گسترده، با حکم قاضی معلق شده بود.

## فرمان اجرایی جنجالی

آقای ترامپ در روز جمعه ۸ بهمن در فرمانی به طور موقت صدور هرگونه ویزا برای شهروندان هفت کشور ایران، سوریه، عراق،

لیبی، یمن، سودان و سومالی به مدت ۹۰ روز تعلیق کرد.

این فرمان اعتراض هایی را در آمریکا در پی داشت. حتی سرپرست دادستانی کل آمریکا بخاطر آنچه «سرپیچی از دستور رئیس جمهوری» نام گرفت، برکنار شد.

شان اسپایسر، سخنگوی کاخ سفید نیز در دفاع از این فرمان اجرایی گفت عده زیادی از آمریکایی ها از این فرمان حمایت می کنند. آقای اسپایسر روز چهارشنبه ۱۳ بهمن، هرگونه نگرانی مردم آمریکا نسبت به حکم مهاجرتی ترامپ را رد کرد و گفت بر اساس نظر سنجی های اخیر اکثریت مردم آمریکا از رئیس جمهور تازه و رویکرد های او حمایت می کنند. سخنگوی کاخ سفید به نظر سنجی تازه موسسه پژوهشی راسموسن استناد کرد که می گوید ۵۷ درصد آمریکایی ها



برای مدت محدود  
جهت تبلیغات در هفته نامه  
تخفیف های ویژه و استثنائی  
را برای شما داریم.

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@asrarnamemh.com.au

از اجرای این حکم حمایت کرده اند.

به گفته آقای اسپایسر، آنها اعتقاد دارند اجرای این حکم تا زمانی که دولت راه بهتری پیدا نکند، باید ادامه پیدا کند.

یک هفته بعد از صدور فرمان اجرایی، جمعه ۱۵ بهمن قاضی فدرال جیمز روبارت در شهر سیاتل واشنگتن به شکایت وکلای ایالت رسیدگی کرد که مدعی بودند فرمان اجرایی موجب ضرر به ایالت واشنگتن می شود. ایالت مینه سوتا نیز به این شکایت پیوسته و ادعای مشابهی مطرح کرده است.

با رای این قاضی فرمان اجرایی ترامپ را لغو شد و به این ترتیب همه محدودیت های فرمان اجرایی برداشته شد. این اقدام، واکنش دولت ترامپ را در پی داشت.

با شکایت دادگستری دولت ترامپ، دادگاه تجدیدنظر سانفرانسیسکو بررسی را انجام داد و روز پنجشنبه ۲۱ بهمن تشخیص داد که رای قاضی روبارت درست بوده و این رای به معنی ادامه تعلیق فرمان اجرایی ترامپ شد. بعد از این بود که دولت ترامپ از ادامه دعوا در دیوان عالی منصرف شد و اعلام کرد فرمان اجرایی جدیدی صادر می کند.

دونالد ترامپ و دولت او بارها این که فرمان اولیه علیه مسلمانان بوده را رد کردند.  
VOA / GettyImages

VISA  
SMART  
Migration Services



+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

مشاور امور ویزا و مهاجرت

احسان جهان اندیش





# ایالت ویکتوریا یک گام در جهت قابل استطاعت کردن بهای مسکن برداشت



دولت ایالت ویکتوریا به تازگی اعلام کرده است که یک نوع عوارض مالیاتی<sup>(۱)</sup> برای آن دسته از افرادی که نخستین خانه خود را در این ایالت و به بهایی پایین تر از ۶۰۰ هزار دلار خریداری می کنند، منسوخ خواهد کرد.

دنیل اندروز نخست وزیر ایالت ویکتوریا می گوید او امیدوار است این اقدام به "قابل استطاعت بودن خرید مسکن" کمک قابل توجهی بکند. موضوعی که یکی از موضوعات سیاسی داغ در سرتاسر استرالیا است.

در همین حال، اسکات موریسون خزانه دار فدرال استرالیا نیز می گوید بررسی بهای مسکن در شمار توجیه دولت در بودجه ماه مه خود خواهد بود.

و این در حالی است که به نظرمی رسد هنوز درباره چگونگی روبرو شدن با این موضوع، در بین سیاستمداران استرالیایی اتفاق نظر وجود ندارد.

دنیل اندروز نخست وزیر ایالت ویکتوریا می گوید امیدوار است با اتخاذ این سیاست جدید بتوان به صورتی قابل توجه به موضوع قابل استطاعت بودن خرید مسکن در این ایالت پرداخت.

نخست وزیر ایالت ویکتوریا به تازگی اعلام کرده است آن دسته از افرادی که قصد خرید نخستین مسکن خود در این ایالت را به بهایی پایین تر از ۶۰۰ هزار دلار دارند، از ماه جولای امسال دیگر نباید یک از انواع عوارض مالیاتی<sup>(۱)</sup> را بپردازند.

دولت ایالت ویکتوریا می گوید این اقدام جدید می تواند به حدود ۲۵ هزار نفر کمک کند تا بتوانند وارد بازار مسکن شوند.

نخست وزیر ایالت

ویکتوریا می گوید: "این امر می تواند بین ۱۵ هزار تا ۲۵ هزار دلار پس انداز در سال در پی داشته باشد. این پول برای خرید اسباب و اثاثیه منزل پول کافی است. این پول می تواند حتی معادل یک سال پس چیزی بیش از آن. این در واقع راهی است که ما می توانیم به وسیله آن از زوج های جوان بیشتری که مایل به ورود به بازار مسکن هستند، حمایت کنیم".

این در حالی است که قیمت مسکن در شهرهای اصلی استرالیا افزایش قابل توجهی داشته است. در این میان، شهرهای سیدنی و ملبورن بالاترین افزایش بهای مسکن را تجربه کرده اند.

داده های منتشر شده توسط شرکت تحلیگر بازار مسکن کورلاچیک<sup>(۲)</sup> حاکی از آن است که بهای مسکن در شهر سیدنی ظرف دوازده ماه گذشته افزایشی بیش از ۱۸ درصد داشته است.

این در حالی است که بنا به داده های موجود، متوسط افزایش بهای مسکن در شهر ملبورن ظرف دوازده ماه گذشته سیزده درصد بوده است.

در همین حال، آقای اندروز نخست وزیر ایالت ویکتوریا همچنین خبر از اعمال یک درصد مالیات اضافی بر املاک خالی از سکنه داده است. اقدامی که با هدف سر و سامان دادن به املاکی صورت می گیرد که خالی از سکنه به حال خود رها شده اند.

این در حالی است که برخی حتی تخمین زده اند که تنها در شهر ملبورن، تعداد ۸۰ هزار خانه و آپارتمان بدون سکنه هستند.

در همین حال، اندرو لی نماینده پارلمان از حزب کارگر فدرال می گوید آقای

استطاعت بودن بهای مسکن در ایالت مذکور در شمار یکی از بزرگ ترین موضوعات ایالت متبوع اوست.

و اکنون، اسکات موریسون خزانه دار فدرال استرالیا نیز می گوید موضوع قیمت مسکن در شمار تمرکز اصلی بودجه آتی او در ماه مه خواهد بود.

خزانه دار فدرال استرالیا می گوید: "در این بودجه، تمرکز بالایی بر روی این موضوع شده است. و این موضوع صرفا درباره در نظر گرفتن چالش هایی نیست که خریداران مسکن برای نخستین بار با آن روبرو می شوند. ما باید این را به خاطر داشته باشیم که بیش از ۳۰ درصد از استرالیایی ها در واقع در خانه های استیجاری زندگی می کنند و زمانی که ورود به بازار مسکن برای افراد، امری دشوار باشد، این امر سبب ایجاد فشاری مضاعف بر روی بازار املاک استیجاری نیز خواهد شد. در حال حاضر، من نگران فردی هستم که کم درآمد است و در پرداخت اجاره اش با مشکلاتی روبرو است و نگران فرد دیگری هستم که می دانم می خواهد وارد بازار مسکن شود و خانه خود را خریداری کند. این دو هر دو، چالش های مهمی برای استرالیایی ها هستند".

و در سطح فدرال نیز حزب کارگر استرالیا خواستار هدف گرفتن آن دسته از سرمایه گذاران مسکن از طریق محدود کردن "نگاتیو گریینگ" برای خانه های نوساز است.

این حزب همچنین خواهان برداشته شدن کاهش های مالیاتی برای املاکی شده که به منظور سرمایه گذاری خریداری می شوند.

در همین حال، اندرو لی نماینده پارلمان از حزب کارگر فدرال می گوید آقای



مدیر ورزشی بارسا: انتخاب جانشین انریکه سری است

آریدو برابدا، مدیر ورزشی بارسلونا، اعلام کرد که نمی تواند در مورد اینکه مکس آلگری، سرمربی یوونتوس، یکی از گزینه های جانشینی لوئیس انریکه در نوکمپ هست یا نه، اظهار نظر کند.

انریکه به تازگی اعلام کرد که قصد تمدید قراردادش با بارسا را ندارد و در پایان فصل از این باشگاه جدا خواهد شد و پس از آن گزینه های مختلفی برای جانشینی او مطرح شد.

اکنون برابدا تایید کرد که گزینه های مختلفی برای جانشینی انریکه مطرح هستند اما تاکید کرد روند انتخاب مربی جدید آبی و اناری ها کاملا سری است.

او می گوید: "این همان مردی است که هر گونه تغییرات بر نگاتیو گیرینگ و نیز تخفیف های مالیاتی را نامحتمل خوانده بود. قیمت مسکن در شمار تمرکز اصلی بودجه آتی او در ماه مه خواهد بود.

خزانه دار فدرال استرالیا می گوید: "در این بودجه، تمرکز بالایی بر روی این موضوع شده است. و این موضوع صرفا درباره در نظر گرفتن چالش هایی نیست که خریداران مسکن برای نخستین بار با آن روبرو می شوند. ما باید این را به خاطر داشته باشیم که بیش از ۳۰ درصد از استرالیایی ها در واقع در خانه های استیجاری زندگی می کنند و زمانی که ورود به بازار مسکن برای افراد، امری دشوار باشد، این امر سبب ایجاد فشاری مضاعف بر روی بازار املاک استیجاری نیز خواهد شد. در حال حاضر، من نگران فردی هستم که کم درآمد است و در پرداخت اجاره اش با مشکلاتی روبرو است و نگران فرد دیگری هستم که می دانم می خواهد وارد بازار مسکن شود و خانه خود را خریداری کند. این دو هر دو، چالش های مهمی برای استرالیایی ها هستند".

اما جان الکساندر نماینده پارلمان از حزب لیبرال می گوید موضوع مالکیت سرمایه گذاران سبب افزایش بهای مسکن در کشور شده است.

او می گوید به جای یافتن روش هایی برای ارائه یارانه هایی به مالکین مسکن برای ورود به بازار مسکن، دولت باید جلوی سرمایه گذاری های احتکار گونه را بگیرد.

این نماینده پارلمان می گوید: "ما در پایین ترین سطح مالکیت مسکن ظرف ۶۰ سال اخیر به سر می بریم. تخمین ها همواره این بوده که مالکیت خانه کمتر از ۵۰ درصد خواهد بود. ۸۴ درصد از سرمایه گذاران تنها یک ملک دارند. شما ممکن است فکر کنید این خوب است که ۸۴ درصد از سرمایه گذاران، یک ملک دارند اما این به معنای آن است که ۱۶ درصد از سرمایه گذاران مالک همه باقی املاک هستند. در نتیجه پرسش این است که این آمار زمانی که درصد مالکیت خانه به زیر ۵۰ درصد کاهش پیدا می کند، چه حال و روزی پیدا خواهد کرد؟ من فکر می کنم که این وضعیت بسیار خفناک خواهد بود. در آن حال، شما بازاری را خواهید داشت که در دست سرمایه گذاران متحرک و فرصت طلب خواهد بود به جای آنکه به واسطه مالکیت بیشتر خانه شاهد

تاثیرات تثبیت کننده بازار باشیم".

آقای الکساندر می گوید "نگاتیو گیرینگ" در واقع باعث ویرانی بازار مسکن خواهد شد.

او در عوض معتقد است که دولت باید میزانی که بانک ها می توانند به سرمایه گذاران مسکن وام می دهند را محدود کنند.

او می گوید: "من معتقدم اگر از شر نگاتیو گیرینگ خلاص شوید، شما یکی از

مانند دیدار رفت گل اول را دریافت کردند اما در ادامه با زدن سه گل، توانستند به یک پیروزی شیرین برسند و مقتدرانه راهی مرحله بعد شوند.

بازی با برتری ناپولی آغاز شد و در دقیقه ۴ اولین موقعیت خطرناک شان را روی دروازه رثال ایجاد کردند اما واکنش خوب کیلور ناواس، دروازه رثال را نجات داد.

برتری ناپولی ادامه داشت و بازیکنان این تیم یکی دو موقعیت نصفه و نیمه دیگر روی دروازه رثال ایجاد کردند اما نتوانستند به گل برسند.

در مقابل رثالی ها هم یکی دوبار توسط گرت بیل، موقعیت های نه چندان خطرناکی روی دروازه حریف به وجود آوردند اما در نهایت این ناپولی بود که در دقیقه ۲۴ به گل رسید.

روی یک حمله سریع، پاس مارک همسیک در محوطه جریمه رثال به دریس مرتنس رسید و او هم با یک شوت دقیق، توپ را به گوشه دروازه ناواس فرستاد.

هواداران ناپولی که صعود امیدوارتر شده بودند، بعد از گل مرتنس جو خاصی شد و در ورزشگاه ایجاد کردند و این مسئله باعث شد تا حملات این تیم ادامه پیدا کند اما موقعیت خطرناک دیگری روی دروازه رثال ایجاد نشد. در دقیقه پایانی، رثالی ها یکی دو بار تا آستانه زدن گل تساوی پیش رفتند اما این اتفاق رخ نداد و نیمه اول با برتری ۱-۰ رثال به پایان رسید.

نیمه دوم را رثال عالی آغاز کرد و در فاصله ۶ دقیقه، دو بار روی دو ضربه کرنر به گل رسید. ابتدا در دقیقه ۵۱، روی ارسال تونی کروس از سمت راست دروازه ناپولی، سرخیو راموس با یک ضربه سر دیدنی، کار را تمام کرد.



شاهکار دیگری از پروفیسور آرسانال ۱-۵ بایرن؛ تکرار کابوسی

آرسانال در دیدار برگشت مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان هم با نتیجه ۱-۵ مغلوب بایرن شد و با شکست ۲-۱۰ در مجموع دو دیدار، از دور رقابت ها کنار رفت.

توپچی ها در این دیدار با زدن گل اول به جبران شکست دیدار رفت امیدوار شدند اما با اخراج لورن

کوشیلنی در ابتدای نیمه دوم، شکستی مانند دیدار رفت را تجربه کردند.

بازی با برتری بایرنی ها و تسلط آنها بر توپ و میدان آغاز شد اما بازیکنان این تیم نتوانستند در دقایق ابتدایی موقعیت خاصی روی دروازه آرسانال ایجاد کنند.

پس از سپری شدن دقایق ابتدایی، تیم میزبان ابتکار عمل را در دست گرفت و چیزی نمانده بود که در دقیقه ۱۲ به گل برسند اما واکنش خوب نویر روی ضربه والکات، دروازه بایرن را بسته نگه داشت.

برتری توپچی ها ادامه پیدا کرد بعد از اینکه ژيرو یک موقعیت خوب را از دست داد، سرانجام در دقیقه ۲۰ قفل دروازه بایرن باز شد.

روی پاس الیویه ژيرو بود که والکات در سمت چپ محوطه جریمه بایرن صاحب موقعیت شد و با ضربه تماشایی از زاویه بسته، توپ را به سقف دروازه نویر کوبید.

بعد از این گل بازی برای لحظاتی متعادل شد اما پس از آن بار دیگر آرسانال به تیم برتر میدان تبدیل شد و در دقیقه ۲۹ بار دیگر صاحب موقعیت شدند اما ضربه ژيرو راهی به چهارچوب پیدا نکرد.

دو دقیقه بعد لواندوفسکی صاحب یک موقعیت بسیار خوب شد اما نتوانست بهترین موقعیت بایرن را نیمه اول را تبدیل به گل کند. در دقایق پایانی اتفاق خاصی رخ نداد و بازی در نیمه اول با همان یک گل به پایان رسید.

نیمه دوم را آرسانال بهترین آغاز کرد و ژيرو می توانست خیلی زود برتری تیمش را به دو گل افزایش دهد اما ضربه سر او روی ارسال رمزی، به شکل خطرناکی از بالای دروازه نویر به بیرون رفت.

پس از سپری شدن دقایق ابتدایی، بایرنی ها ابتکار عمل را در دست گرفتند و در دقیقه ۵۵ توانستند به گل برسند. حرکت لواندوفسکی در محوطه جریمه آرسانال، با خطای لورن کوشیلنی همراه شد و یک ضربه پنالتی برای بایرن و کارت قرمز مستقیم را برای مدافع فرانسوی به همراه داشت. البته داور ابتدا به کوشیلنی کارت زرد داد اما بعد از مشورت با کمکش، رنگ کارت به قرمز تغییر کرد.

خود لواندوفسکی پشت ضربه قرار گرفت و برخلاف جهت حرکت اوسپینا، توپ را وارد دروازه کرد تا اندک

اگر بتوانیم این آمار را کالبره کنیم آنگاه خواهیم توانست تورم مسکن از طرف سرمایه گذاران را کنترل کنیم. درست همانند روشی که بانک مرکزی استرالیا با کنترل نرخ های مینا، تورم را کنترل می کند".

Stamp Duty (۱)  
CoreLogic (۲)

منبع SBS  
عکس ABC

امیده های آرسانال برای جبران نتیجه دیدار رفت هم از بین برود.

بایرنی ها که حالا با یک بازیکن بیشتر بازی می کردند، کاملا بر بازی مسلط شدند و پس از اینکه یک موقعیت خوب را در دقیقه ۶۶ از دست دادند، دو دقیقه بعد به گل دوم رسیدند. روی همکاری روبن و لواندوفسکی و البته اشتباه الکسیس سانچس، ستاره هلندی بایرن در محوطه جریمه آرسانال صاحب موقعیت شد و در موقعیتی تک به تک با اوسپینا، توپ را به قعر دروازه فرستاد.

آرسانالی ها که چیزی برای از دست دادن نداشتند، بعد از این گل پیش کشیدند و این باعث شد تا بایرنی ها بتوانند به راحتی سه بار دیگر به گل برسند.

ابتدا در دقیقه ۷۸، داگلاس کاستا بعد از یک حرکت پا به توپ خوب تا پشت محوطه جریمه آرسانال، با ضربه ای تماشایی، توپ را به گوشه دروازه اوسپینا فرستاد.

دو دقیقه بعد نوبت ویدال بود تا از اشتباه مدافعان آرسانال استفاده کرده و پاس در عمق ژابی آلونسو را تبدیل به گل چهارم بایرن کند.

برتری بایرن ادامه پیدا کرد و در دقیقه ۸۵، ویدال یک بار دیگر موفق به گلزنی شد. این بار روی یک پاس در عمق، ویدال و داگلاس کاستا با اوسپینا دو به تک شدند و پاس هافبک برزیلی را ویدال به راحتی وارد دروازه کرد.

در دقایق پایانی اتفاق خاصی رخ نداد و بازی با برتری ۵-۱ بایرن به پایان رسید.



برابری رثال مادرد با رکورد تاریخی بنفیکا

رثال مادرد در یک بازی دیگر نیز گلزنی کرد تا تعداد بازی های متوالی ای که این تیم موفق به گلزنی شده به عدد خیره کننده ۴۷ برسد.

رثال امشب در زمین ناپولی با نتیجه ۳-۱ پیروز شد تا به یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان راه یابد. راموس دو بار و موراتا یک بار دروازه ناپولی را گشودند تا رثال در یک بازی دیگر نیز گل به ثمر رسانده باشد. به این ترتیب رثال با رکورد بنفیکا برابری کرد.

تیم پرتغالی بین سال های ۱۹۶۳ تا ۱۹۶۵ و طی ۴۰۶ روز، در ۴۷ بازی متوالی موفق به گلزنی شده بود. رثالی ها در 311 روز به این رکورد دست یافتند و حالا رکورد 63 بازی متوالی گلزنی بایرن را نشانه گرفته اند. رکوردی که فصل ۱۲-۲۰۱۲ به ثبت رسیده است.



## تاریخ و هنر

## معرفی شهر اهواز



استان خوزستان، استانی در جنوب غربی ایران است، که در کرانه خلیج فارس قرار دارد و مرکز تولید نفت و گاز ایران به شمار می‌آید. خوزستان پنجمین استان پرجمعیت ایران محسوب می‌شود. شهر اهواز مرکز استان خوزستان است.

از لحاظ تاریخی، خوزستان قدیمی‌ترین منطقه فلات ایران محسوب می‌شود، که پیشینه سکونت انسان در آن به ۲۷۰۰ سال پیش از میلاد مسیح و شکل‌گیری تمدن عیلام در هزاره سوم قبل از میلاد، بازمی‌گردد. خوزستان از شمال به استان لرستان، از شمال شرقی و شرق بهاستان چهارمحال و بختیاری، از شمال‌غربی به استان ایلام، از شرق و جنوب شرقی به استان کهگیلویه و بویراحمد، از جنوب به استان بوشهر و خلیج فارس و از غرب به کشور عراق محدود می‌شود.

اهواز در بخش جلگه‌ای خوزستان و با ارتفاع ۱۸۸ متر از سطح دریا واقع شده است.

شهر اهواز بعنوان یکی از شهرهای وسیع ایران، محسوب می‌شود. شرکت ملی مناطق نفت‌خیز جنوب که بزرگترین تولید کننده نفت ایران بشمار می‌آید، در اهواز مستقر می‌باشد، همچنین شرکت ملی حفاری ایران که بزرگترین شرکت حفاری کشور محسوب می‌شود نیز در اهواز متمرکز می‌باشد. برخی از بزرگترین کارخانه‌های مادر کشور در این شهر جای دارند. رودخانه کارون پرآب‌ترین رودخانه ایران، با سرچشمه گرفتن از کوه های بختیاری، با ورود به اهواز، این شهر را به دو بخش شرقی و غربی تقسیم میکند.

ریشه نام اهواز را برگرفته از قوم خوزی (یا هوزی) می‌دانند که ساکنان بومی استان خوزستان بوده‌اند و زبان آنها تا زمان ساسانیان و حتی تا چند

قرن بعد از اسلام زبان رایج در خوزستان بوده است و احتمالاً بازماندگان ایلامی‌ها بوده اند.

بر اساس آمار رسمی، اهواز پس از اصفهان و تهران، بیشترین آلودگی هوا را دارد. میزان آلودگی هوا در این شهر روز به روز افزایش یافته و شدیدتر می‌شود. مهم‌ترین علت آلودگی هوای اهواز، گردوغبار و حمل‌ونقل درون‌شهری است و دیگر عامل آلودگی‌ها گسترش افسارگسیخته بافت شهری و رسیدن آن به کارخانه هایمانند ایران کربن و فولادخوزستان است.

بحران ریزگردها یکی از مشکلات دیگر آب و هوایی اهواز است. این بحران باعث شده است شهر اهواز از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان یکی از آلوده‌ترین شهرهای جهان شناخته شود که باعث مشکلات تنفسی ساکنان این شهر شده است. احتمال آلوده

بودن این ریزگردها به مواد را دیو اکتیو نگردانی‌های گسترده‌ای در مورد تأثیر این پدیده بر سلامت شهر و ندان وجود آورده است.

سالانه حدود ۲۲۲ هزار نفر در استان خوزستان به دلیل مشکلات ناشی از آلودگی هوا و ریزگردها به بیمارستان و مراکز درمانی مراجعه می‌کنند. در آبان ۱۳۹۴ در پی بارش باران اسیدی در این استان، برای صدها نفر مشکلات تنفسی پیش آمد که آنان را به بیمارستان کشاند و به بستری شدن بیش از یکصد نفر منجر شد.

کارون که پرآب‌ترین و بزرگ‌ترین رودخانه ایران است از کوه‌های بختیاری سرچشمه گرفته و از میانه ی اهواز عبور می‌کند. این رود با طول ۹۵۰ کیلومتر طولانی‌ترین رودیست که تنها در داخل ایران قرار دارد و همچنین تنها رود ایران است که بخشی از

آن قابلکشتیرانی است. همچنین آب آشامیدنی کلان شهر اهواز از رودخانه کارون تامین می‌شود.

پیچ‌وخم‌های موجود در سرراه این رود، خوزستان را به جلگه‌ای بزرگ تبدیل کرده‌است. سدهای مختلفی بر روی این رودخانه ساخته شده‌اند که مهم‌ترین آنها، سدهای کارون ۱، کارون ۲، کارون ۴، سد مسجدسلیمان... هستند.

در نخستین دوره از طرح پایتخت کتاب ایران، اهواز به عنوان اولین پایتخت کتاب ایران در سال ۱۳۹۴ معرفی شد.

یکی از مهم‌ترین جاذبه های گردشگری شهر اهواز پل‌های اهواز هستند. هم‌اکنون ۸ پل بر روی کارون در اهواز وجود دارد که اولین آنها یعنی پل سیاه مختص عبور قطار می‌باشد. از ۶ پل دیگر پل سفید (پل اول - پل معلق) و پل هفتم به دلیل سبک خاص معماری و



طراحی منحصر به فرد، چشم‌انداز زیبایی به شهر داده‌اند. آخرین و هشتمین پل اهواز با هدف تسهیل تردد خودروها و اتصال مناطق امنیه و مرکز شهر، طراحی و عملیات اجرایی پل هشتم از سال ۱۳۸۵ آغاز شد و در اسفند ۱۳۹۰ به پایان رسید. طراحی این پل متفاوت از دیگر پل‌های کارون است و به صورت کابلی و بدون پایه ساخته شده‌است.

این پل ۶۴۳ متر طول و ۱۲ متر عرض دارد و در چهار مسیر (دو مسیر رفت و دو مسیر برگشت) ساخته شده‌است. این پل دو پایه بزرگ دارد و عرشه پل توسط کابل به این پایه‌ها متصل شده‌اند. پل هشتم، منطقه امنیه را به خیابان "زند" در مرکز

### دل نوشته

## پرسش

نویسنده: غزاله ع

من این روزها سخت مشغول تو هستم، مشغول تو و همه ی دوست داشتنی‌های من این روزها تماماً به تماشایت نشسته‌ام تا لحظه هایم پر شود از خیال تو... برایت غریب نباشد که نیستی، من هر روز صبح که بیدار می‌شوم بهترین لباس ام را تن می‌کنم که شاید امروز آمدی و من دیدم ات.. می‌روم از خانه بیرون، در خیابان می‌ایستم. یادم می‌افتد که هرگز فرصت کنار هم قدم زدن را نداشته ایم. حسرت می‌خورم. دوست دارم این شهر پر شود از قدم های ما، پر

شود از من با تو و تو در کنار من!

تصور می‌کنم تا به آرامی کنار هم بودنمان را تصویر کنم. خوب می‌دانم لحظه های با تو بودن را چطور خلق کنم. می‌بینم ات که بلند و محکم کنارم ایستاده ای. دستم را گرفته ای و من دست دیگرم را به دور بازوی ات حلقه کرده ام. با هم راه می‌رویم، باید به کارهای روزانه برسیم. همیشه کاری برای انجام دادن هست، شاید کارهای خانه، شاید اضافه کردن یک صندلی به اتاق نشیمن و یا خرید یک قالیچه که رنگ من و تو را بدهد، خیلی فرق نمی‌کند ما به هر حال همیشه کاری داریم که با هم به سراغ اش برویم ... ما از بین آدم ها عبور می‌کنیم و آدم ها از بین ما، آنها نگاهمان

می‌کنند و هرگز متوجه نمی‌شوند که ما در میان این روزمرگی چطور، عاشقانه می‌سازیم! تو کمی سریع تر قدم بر می‌داری و دست ام را محکم می‌گیری تا از تو عقب نمانم و من قدم هایم را تند تر می‌کنم تا تو را عقب نیاندازم.

و چه شیرین تو گاه بر می‌گردی و نگاهم می‌کنی. نگاهی از روی شانه ات، از زیرعینک مستطیلی ات با چشم هایمی که خیره به خواستنت دارد و با صدایی آهسته شبیه به لب زدن، با همان لب های خشکیده ات زمزمه ام می‌کنی که "دوستت دارم". من غرق می‌شوم در این خوشبختی و شرم تماماً خواستنت، بدنم را به وجد می‌آورد. سرم را پایین می‌اندازم... نگاهم به زمین می‌افتد، به قدم هایمان که با یک

آهنگ، به یک سمت می‌روند. خودم را به تو نزدیک تر می‌کنم تا گرمای تنت را بیشتر حس کنم و تو زن بودنم را. تو می‌فهمی این نزدیکی را و عاشق تر می‌شوی وعاشق تـــــــرم می‌کنی.

می‌رسم به مقصد، دور میدان ونک. کنارم را نگاه می‌کنم، تو نیستی و من دستهایم را در جیبم کرده ام. هوا سرد است و خیال تو گرمم کرده است. باید برای آرزو کنم که بدون من شاد باشی. آرزو کنم که تنها نمانی و آن زن خوشبخت نصیب ات شود.

شاید سهم من از تو، خیال عاشقانه هایم در همین لحظه های خالی ام باشد.



# 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.

همچنین در حال حاضر عملیات ساخت پل نهم بر روی رودخانه کارون در حال اجراست.

پروژه پل نهم اهواز باید حداکثر تا نیمه اول سال ۱۳۹۶ به اتمام برسد. به گفته کارشناسان احداث این پل نه تنها نیاز امروز بلکه نیاز آینده را هم مرتفع میکند و یک نوع آینده نگری در احداث این پل نهفته است.

از سوغات های اهواز می‌توان از خرما، کلوچه‌های خرمایی و لباس‌های محلی نام برد.

عکس بالا: امیر ح. محمودی  
عکس وسط و پایین: عکاس ناشناس

لطفاً، برای مشاوره به زبان فارسی با من تماس بگیرید





# سه خطری که اقتصاد استرالیا با آن‌ها روبروست

نوشته دیوید تیلور



گاهی نگران این می‌شوم که شاید دارم از اقتصاد استرالیا «بدگویی نابجا» می‌کنم. هدفم این است که شرایط را «آن‌طور که هست» توصیف کنم نه این‌که فقط «بدی‌ها» را پیش‌بینی کنم.

من اعداد و ارقام خسته کننده را بررسی می‌کنم تا شما مجبور به این کار نباشید و بعد تفسیرش را به شما ارائه می‌کنم، با این امید که این تفسیر برایتان جالب باشد و با خواندنش چیزی یاد بگیرید که قبلاً نمی‌دانستید.

همین الآن می‌توانم به شما بگویم که وضعیت اقتصاد خوب است. نرخ بیکاری به ۵ درصد رسیده است، به نظر می‌رسد تورم تحت کنترل است و اقتصاد آمادگی این را دارد که در چند سال آینده (بسته به این‌که از چه کسی در این باره سؤال کنید) بین ۱/۸ تا ۳ درصد رشد داشته باشد. بنابراین، در حال حاضر، زندگی اقتصادی اکثر افراد مشکلی ندارد.

اما می‌خواهم بیشتر وارد عمق این ماجرا شوم و روی سه حوزه اقتصادی تأکید کنم که احتمالاً در سال ۲۰۱۷ خبرساز خواهند شد. سه حوزه‌ای که باید به آن‌ها توجه کنید

## عواقب برنامه های ترامپ: دلار استرالیا در معرض خطر

نویسنده: Ilya Spivak  
ترجمه و تدوین: اسماعیل لطف الهی  
منبع: Currency Strategist

سرانجام به نظر میرسد که مسیر آتی دلار استرالیا بعد از چند ماه نوسان فوق العاده شدید مشخص شده است.

بازارها بیشتر هفته های گذشته را درگیر پیروزی غیرمنتظره دونالد ترامپ، در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا بوده اند و سبدهایشان را بر اساس سیاست پیش رو تعدیل کرده اند. به نظر میرسد که پیشبینی اغلب سرمایه گذاران این است که این پیروزی تأثیری منفی بر دلار استرالیا می گذارد. نخست اینکه، سرمایه گذاران حمایت آقای ترامپ از هزینه های عظیم زیرساختی، کاهش

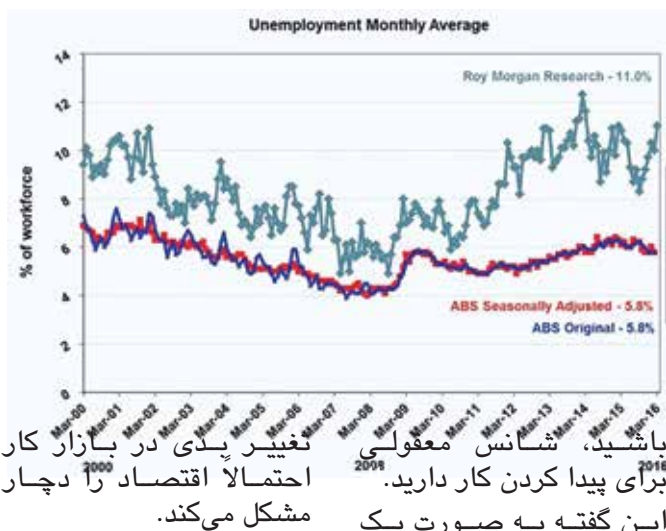
در واقع، این امر باعث افزایش ۶/۶ درصدی شاخص عملکرد خدمات در دسامبر و رسیدن آن به ۵۷/۷ شده است. این بالاترین سرعت گسترش از می ۲۰۰۷ بوده است.

مشاغل خدماتی شامل متصدی بار، برنامه ریز مالی، راهنمای تور، اپراتورهای هتل و غیره می‌شود. این مشاغل عالی هستند، اما اغلب تمام وقت نیستند و امنیت شغلی بالایی ندارند.

به علاوه، نرخ تورم استرالیا (که شامل افزایش حقوق شما هم می شود) به طور نگران کننده ای پایین است. این یعنی بعید است که حقوق دریافتی‌تان باشد... یا در چند سال آینده تغییر چشمگیری داشته باشد.

### بیکاری

نرخ بیکاری استرالیا ۵/۷ درصد است. این رقم نسبتاً پایین است. این فقط یک عدد است، اما این واقعیت را منعکس می کند که اگر دنبال کار



باشید، شانس معقولی برای پیدا کردن کار دارید. این گفته به صورت یک جمله کلی خوب است، اما اگر به دنبال کاری در حوزه استخراج و معادن باشیم چه؟ یا عمران یا کشاورزی؟ و اگر کار تمام وقت بخواهم چطور؟

اگر به دنبال کار در هر یک از حوزه‌های گفته شده باشید احتمالاً ناامید خواهید شد. دلایلش این است که اقتصاد به آرامی از حفاری، عمران و ساخت وساز به سمت ... خدمات سوق پیدا کرده است.

مالیاتها و مقررات زیادی تورم را می دانند. از اوایل سال ۲۰۱۵، اقتصاد آمریکا رونق گرفته است. تورم مزدی رو به افزایش و میزان حقوق رو به کاهش است، در نتیجه حضور در بازار کار سخت تر می شود. در عین حال، افزایش شدید قیمت دلار آمریکا متوقف شده است و وضعیت نفت خام به حالت عادی برگشته است و این دو به هضم شوک های پیشین کاهش تورم کمک می کنند.

با توجه به این پیشینه، دوز بالای محرک های مالی بنزین بر این آتش می ریزد: به نظر می رسد که از این سرنوشت گریزی نیست. در نتیجه «ذخیره فدرال» باید سخت گیرانه تر عمل کند. بازارها به

نمودار جالب که اقتصاد ملی را خلاصه کرده‌اند) نشان می‌دهد که بدهی خانوارها اکنون به بالای ۱۷۵ درصد از تولید ناخالص داخلی رسیده است. این یعنی چه؟ یعنی تا خرخره در قرض فرو رفته‌ایم.

چرا؟ خیلی ساده است.



چون تا به حال نرخ بهره به این اندازه پایین نبوده است. گرفتن وام هرگز به این آسانی و ارزانی نبوده است. نمی‌خواهم اینجا وارد «دلیل» این موضوع شوم، اما این احتمال وجود دارد که امسال نرخ بهره بالا برود. بعید است که این اتفاق نتیجه افزایش رسمی نرخ بهره از سوی بانک مرکزی باشد، بلکه بیشتر بانک‌های تجاری هستند که نرخشان را بالا برده‌اند. بعضی از بانک‌ها همین حالا هم هزینه‌ای را که بابت اعطای وام سرمایه‌گذاری دریافت می‌کنند بالا برده اند.

منظورم این است که نمی دانیم اگر نرخ بهره واقعاً افزایش پیدا کند اقتصاد به نرخ بهره‌ای که به میزان قابل توجهی بالاتر است چه واکنشی نشان خواهد داد. با توجه به این که اقتصاد همین حالا هم به زحمت خود را از بحران دور نگه داشته است، حدس می‌زنم که اگر واقعاً شاهد افزایش نرخ بهره باشیم تشنجهایی در پی باشد.

لطفاً گوش به زنگ افزایش نرخ بهره و کاهش میزان تخفیف وام مسکن در سال جاری باشید. کمی هشجاری می‌تواند برایتان بسیار مفید واقع شود.

### رشد اقتصادی

وضوح متوجه شده اند: بازده معیار اوراق قرضه وزارت خزانه داری آمریکا تقویت شده است و افزایش احتمالی نرخ بهره در سال ۲۰۱۷ باعث کاهش چشمگیر منابع مالی «ذخیره فدرال» میشود. بانک مرکزی استرالیا نیز نشان داده است که منتظر رخدادهای آتی است. این موضوع به همراه موضع ستیزه جویانه تر «ذخیره فدرال» احتمالاً منجر به سقوط ارزش دلار استرالیا میشود. در واقع، افزایش احتمالی میزان استقراض ایالات متحده ممکن است نتایج دردناکی برای استرالیا به همراه داشته باشد، چون بازده نسبتاً بالاتر در این کشور دلان را به طمع می اندازد.

در لایه سطحی، این موضوع به اقتصادهای نوظهور صادرات محور صدمه میزند. نگاهی دقیق تر به زنجیره تأمین روشن میکند که تولید کنندگانی که کالاهای لازم را برای این موضوع را دال بر افزایش کلی قیمت، ایجاد تورم و تغییرات منفی دلار استرالیا نسبت به روندهای سیاست پولی تلقی میکنند. رویدادهای ناشی از این دیدگاه جهانی احتمالاً هفته بعد نمود مییابد و دلار استرالیا باز هم سقوط میکند. اگر جنگهای لفظی اخیر بین «ذخیره فدرال» و بانک مرکزی استرالیا ادامه پیدا کند و شواهد دیگر مینی بر فشارهای قیمت و آگرایی این دو بانک را نشان دهد، Fed speak به همراه PPI و CPI آمریکا ممکن است این روند را تشدید کند. اطلاعات مربوط به مشاغل استرالیا ممکن است موقتا این روند را کند کند، اما احتمالاً آنقدر قوی نیست که آن را خنثی کند. اختلال در تجارت آزاد

وقتی در سه ماهی که به سپتامبر ختم می‌شد «رشد» تولید ناخالص داخلی منفی ۰/۵ درصد محاسبه شد و به عبارت دیگر اقتصاد کاهش تولید داشت.

خوشبختانه باید بگویم که در حال حاضر نشانه‌های مثبت تری برای فصلی که

نشده‌ایم.

تعداد بسیار زیادی از استرالیایی‌ها شغلی پایین تر از سطح خود دارند و درآمد کافی ندارند. به علاوه، شاهد بار بدهی گزافی بین خانوارها هستیم. اگر باد اقتصاد کمی شدیدتر بوزد و نرخ بهره بالاتر برود، حمایت بسیار کمی در اقتصاد وجود خواهد داشت.

شاید بانک مرکزی نرخ بهره را تغییر بدهد یا ندهد، اما در حال حاضر

این مسئله مشخص نیست. این وظیفه دولت است که پروژه‌های هزینه بر هدفمندی ارائه کند که فعالیت اقتصادی به وجود می‌آورد.

و یک نکته دیگر: ملت بزرگ ما به کمی شانس نیاز دارد.

یک مسئله مهم این است که مراقب روابط تجاری چین و آمریکا باشیم. اگر دونالد ترامپ آغاز کند (تعرفه ۴۵ درصد را برای کل صادرات این کشور وضع

## نرخ بیکاری میان شهروندان جدید استرالیایی دو برابر شده است

گفت که مهاجرین تازه ورود «غالباً مدتی را صرف تطبیق می‌کنند و پیش از جستجوی کار نیازمند آموزشی مانند آموزش زبان انگلیسی‌اند».

یکی از سخنگویان این وزارتخانه گفت: «پناهندگان با جبران کمبود نیروی کار کمک اقتصادی چشمگیری به استرالیا می‌کنند. تعداد زیاد مهاجرین جدید باعث می‌شود که مهارت‌ها، دانش، و کارهای نوآورانه و شیوه‌های تجاری گوناگونی برای استرالیا به ارمغان آید.»

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

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

تاریخ انتشار: فوریه 2017  
ترجمه و تدوین: اسماعیل لطف الهی  
منبع: www.dailytelegraph.com.au

استرالیا ۱۵۵۵۲ ویزای بشردوستانه در طی سال های ۲۰۱۵-۲۰۱۶ اعطا کرده است، که اکثرشان به پناهندگان عراقی، سوری، میانمار و افغانستانی داده شده است.

تعداد مهاجرین متولد عراق که در استرالیا زندگی می‌کنند در دهه گذشته ۲۸ درصد افزایش یافته است و به بیش از ۶۳۰۰۰ نفر رسیده است. تعداد ساکنین سوری استرالیا بعد از تعهد دولت فدرال به پذیرش ۱۲۰۰۰ مهاجر دوبرابر شده است.

وزارت خدمات اجتماعی





## دستور غذای هفته

نویسنده و عکاس: ساغر اسرار

# کیک لیمو آخر هفته کجا صبحونه بخوریم؟



### مواد لازم:

شیر داغ : سه چهارم پیمانه  
تخم مرغ : ۴ عدد  
شکر : یک پیمانه  
آرد : دو پیمانه  
روغن مایع : نصف پیمانه  
وانیل : نصف قاشق  
چایخوری  
بیکنینگ پودر : یک قاشق  
مربا خوری  
جوش شیرین : نوک قاشق

چایخوری  
لیمو: ۲-۴ عدد متوسط  
آب لیمو : یک چهارم پیمانه  
خاک قند : برای سرو

### طرز تهیه

ابتدا فر را روی ۱۸۰ درجه  
سانتیگراد روشن می کنیم  
و می گذاریم تا داغ شود.  
تخم مرغ و شکر را با هم  
می زنیم تا کاملاً سفید

شود. قبل از که آب لیمو را  
بگیریم با رنده ریز یا  
زستر پوست لیمو را می  
گیریم ( فقط قسمت سبز  
پوست لیمو ) و بعد آب  
لیمو را گرفته و از صافی  
رد می کنیم که هسته ای  
درون آن نباشد. همه  
مواد را در ظرف  
ریخته، آب لیمو و  
پوست لیمو را اضافه کرده  
و با هم مخلوط می کنیم.  
قالب را چرب کرده، مواد را

 /sagharkitchen

وسائل نقلیه ی عمومی  
نیز استفاده کنید  
رسیدن به آنجا بسیار  
راحت می باشد. این  
یکی از آن کافه هاست  
که شما می توانید  
چندین بار به آنجا  
بروید و هر دفعه از  
غذاهای خوردن  
خوشمزه با زیبا آرای  
بسیار خوب شگفت زده  
شوید.

\* حتما میلک شیک نوتلا  
را امتحان کنید.

این هفته، کافه ی  
پیش نهادی ما  
Cuckoo Callay  
می باشد. این کافه که  
با ظرفیت تقریبی ۶۰ نفر در  
شهر سیدنی و در محله ی  
Newtown قرار دارد.

کافه ای دنج با منوی  
متنوع که فصل به فصل  
نیز عوض می شود. این  
کافه دقیقاً کنار ایستگاه  
قطار Newtown قرار دارد  
و اگر شما بخواهید از

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



## مقاله ویژه

### مدل های لباس عروس پرنسسی:

خیلی از آدم ها لباس  
عروس را فقط با مدل  
لباس پف دار می شناسند  
و مدل های دیگر را اصلاً  
قبول ندارند.

لباس های عروسی پف  
دار دسته بندی های  
متفاوتی دارند. این نوع مدل،  
تفاوت زیادی با لباسهایی  
که در مجلس های مختلف  
می پوشید دارد. اگر لباس  
پف دار مناسب محلی که  
عروسی خود را جشن می  
گیرید باشد، زیبایی شما  
را دو چندان می کند و  
وجه بسیار قشنگی دارد.

لباس عروس پرنسسی در  
واقع همان مدل خیلی پف  
دار است و قسمت دامن آن  
هست که مد نظر است.  
تورهای زخیم و فنر کشی  
در دامن باعث می شود که  
دامن به صورت کروی  
شکل دیده شود. بخش  
بالایی دامن (کرست) بهتر  
است تنگ باشد که اندام  
بدن را قشنگ تر نشان  
دهد.

دامن لباس های پف دار با  
پارچه های قوام بالا  
دوخته می شود. خاصیت  
این پارچه ها این است که  
باعث افتادگی دامن نمی  
شود.

به طور مثال: پارچه  
ارگانزا از لحاظ بافت  
تقریباً مشابه ی پارچه  
شیفون است ولی کمی از  
آن سنگین تر است و  
معمولاً برای لباس های  
عروس مدل پف دار  
استفاده می شود.  
همچنین پارچه تافته چون  
ویژگی خشک و مات بودن  
دارد نیز پارچه مناسبی  
برای دامن های پف دار  
است و یکی از پرکارترین  
پارچه های به کار رفته در  
لباس های پف دار می



نویسنده: گلبرگ

# مدل های لباس عروس

باشد که باعث بزرگ تر  
دیده شدن دامن لباس می  
شود.

**لباس عروس A\_line:**  
این مدل لباس عروس  
شبیه A انگلیسی می باشد  
این مدل لباس عروس، پف  
کمتری نسبت به مدل  
پرنسسی دارد و بسیار  
ساده و خوش طرح است.  
این مدل برای کسانی که  
دوست ندارند دامن خیلی  
بزرگی داشته باشند  
پیشنهاد می شود و  
مناسب برای همه سائزها  
واندام های متفاوت می  
باشد.

مدل A Line هم می تواند تنگ  
باشد و هم می تواند  
نسبتاً گشاد باشد. در این  
مدل شما می توانید از  
حلقه فنری در زیر دامن  
لباس استفاده کنید که  
باعث می شود که دامن  
بزرگ تر دیده شود. این  
مدل برای کسانی که  
لاغر و بلند هستند و یا  
کمی اضافه وزن دارند  
بسیار مناسب است. برای  
کسانی که سائز بالا تنه  
متناسبی دارند ولی پایین  
تنه درشتی دارند هم  
بسیار توصیه می  
شود.

طراحان امروزی از حلقه  
فنری برای بزرگ کردن  
دامن استفاده نمی کنند ،  
بلکه دامن را با لایه های  
زخیم توری به شکل  
کروی در می آورند.

### Ball Gown:

این نوع سبک لباس  
عروس مدل سنتی حساب  
می شود و شامل دو  
قسمت می باشد. درزی که  
ما بین دامن و پیراهن  
لباس عروس است که  
دامن را از کرست (بالا  
تنه) جدا می کند  
دقیقاً در کوچک ترین دور  
کمر دوخته می شود تا  
کمر را کوچک تر نشان  
بدهد و دامن آن مشابه  
دامن پرنسسی می باشد و  
چون از قسمت کمر اندام

دیده نمی شود برای هر  
مدل اندامی مناسب می  
باشد.

دامن این مدل می تواند با  
پلیسه و با مدل چین دار  
نیز دوخته شود. در این حالت از  
قسمت دور کمر پف  
بیشتری دارد. همچنین این  
مدل با تور بسیار ساده  
دوخته می شود و لباس  
عروس را بسیار رمانتیک  
نشان می دهد.

### Mermaid Style:

مدل پری دریایی مدلی  
است که از قسمت کمر تا  
بالای زانو بسیار تنگ می  
باشد و به صورت بسیار  
زیبایی از زانو به بعد می  
تواند چین دار، پف دار  
و یا ساده باشد.

این مدل لباس عروس  
مناسب برای عروس هایی  
است که قد بلند و اندام  
متوسط و دور سینه  
کوچکی دارند. این مدل  
برای کسانی که دور سینه  
بزرگ با باسن کوچکی  
دارند توصیه نمی شود.

### Trumpet Style:

این مدل که در سال های  
اخیر معروف شده است،  
بسیار طراحی زیبایی دارد  
و برای عروس هایی که  
اندام ساعت شنی دارند



بسیار توصیه می شود.  
خمیدگی و قوس بدن شما  
در این مدل لباس نمایان  
است. این مدل از بالا تا  
پایین باسن تنگ می  
باشد.

ترامپت استایل متناسب  
افرادی است که دارای  
هیکل متناسبی می باشند  
و با این مدل می توانند  
زیبایی اندامشان را به  
نمایش بگذارند. نکته مورد  
توجه در مورد این مدل  
این است که، این  
مدل برای راه رفتن و  
رقصیدن کمی سخت است.  
مدل های بالا جز معروف  
ترین مدل های لباس  
عروس می باشند. علاوه  
بر این موارد مدل های  
دیگری هم نیز محبوب  
هستند و بسیار متفاوت.  
در مقالات بعدی بیشتر به  
مدل پف دار اشاره  
خواهیم کرد که برای  
عروسی های کوچک تر و  
با لوکیشن های عروسی  
خارج از ساختمان  
متناسب هستند می  
پردازیم.





## هفت گونه از میوه و سبزیجات برای از بین بردن چربی دور شکم

گردآوری: ساغر اسرار



### ۱. آووکادو

این غذای سبزی کوچک مانند یک معدن طلای مغذی می‌باشد. آووکادو شامل مقادیر زیادی چربی مفید نظیر چربیهای اشباع نشده است، که شما را سیر میکند؛ اما در بدن شما ذخیره نمی‌شود. و دارای این خاصیت است که برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه دارد و باعث می‌شود که وزن شما اضافه نشود. در مطالعاتی که در سال ۲۰۱۴ در مجلات تغذیه منتشر شد، نیمی از مردم که برای نهار آووکادو مصرف می‌کردند تا شام سیر بودند و چیز دیگری

### ۲. گریپ فروت

مزایای بسیار زیادی برای سلامتی بدن دارد. یک لیوان آب گریپ فروت که با آب ترکیب شده است می‌تواند به افزایش سطح ویتامین س کمک کند. این میوه سرشار از مزایای متعددی است که از طریق مواد مغذی و ویتامینهای

## آپنه خواب یا Sleep Apnea

گردآوری: ساغر اسرار

وقفه تنفسی درخواب یا قطع تنفس در خواب یا آپنه خواب یک اختلال است که باعث توقف تنفس برای مدت کوتاهی در طول خواب می‌شود. این دوره‌ها «آپنه» نامیده می‌شوند. «معمولا» بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه طول خواهند کشید و در موارد شدید، آپنه‌ها می‌توانند صدها بار در هر شب تکرار شوند. شخص با احساس خفگی به دفعات مکرران خواب می‌پرد، هر کدام از آنها می‌تواند تا 2 دقیقه نیز به طول انجامد، خود فرد معمولا از آنها مطلع نمی‌گردد.

آپنه‌ها می‌توانند باعث شوند که فرد نتواند به خوبی در طول شب به خواب رود، و همین امر باعث می‌شود که افراد مبتلا به آپنه خواب در

طول روز کمتر به حالت آماده باش قرار گیرند، این می‌تواند به حوادث غیرقابل جبرانی در طول روز منجر شود. افراد مبتلا به آپنه خواب درمان نشده، تا هفت برابر بیشتر از افراد عادی در تصادفات وسایل نقلیه موتوری دخیل می‌باشند. همچنین خطر ابتلاء به فشار خون بالا در افراد مبتلا به آپنه خواب درمان نشده، بیشتر می‌باشد.

وقفه تنفسی درخواب به طولانی و یا نامنظم شدن فاصله زمانی دم و بازدم گفته می‌شود. این ناهنجاری بخصوص در سالمندان و افراد چاق سبب بروز اختلال جدی در خوابیدن می‌شود.

آپنه خواب عبارتست از وقفه تنفس بیش از 10 ثانیه

انسولین را کمتر میکند و حس سیری به شما میبخشد. این میوه در مبارزه با شرایط مختلفی همچون خستگی، تب، دیابت، مالریا، یبوست، مشکلات ادراری، اسیدیته اضافی و موارد دیگر به بدن کمک خواهد کرد. گریپ فروت به عنوان یک ضدعفونی کننده طبیعی برای زخمهای خارجی و تونیک کبد عمل میکند. این میوه محتوای آب بالایی دارد و همین امر به تغییر چهره پوست و افزایش نرخ متابولیک بدن کمک خواهد کرد. پالپ و فیبر آن میتواند به اجابت مزاج کمک کند و خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. این ماده همچنین به رفع تشنگی کمک فراوانی میکند. مصرف آن بروز و توسعه سرطان پروستات را تا حد زیادی کاهش مید هد .

### ۳. بادام

موجود در آن همچون پتاسیم و لیکوپن به دست می‌آید. در کنار این موارد، این میوه سرشار از کلسیم، شکر و فسفر نیز هست. این میوه میتواند کاهنده اشتهای بسیار عالی باشد و مصرف منظم آن در وعده صبحانه به عنوان یک ماده انرژی زا مفید است. گریپ فروت فیبر بسیار بالا و کالری اندکی دارد. این میوه حاوی بیوفلاونوئید و سایر مواد شیمیایی مفید است که در برابر بیماریهایی همچون سرطان، بیماری قلبی و تشکیل تومور از بدن مراقبت میکند. این میوه نرخ متابولیسم بدن را افزایش میدهد، سطح



این بافت اضافی می‌تواند راه‌های هوایی را مسدود کند.

۲. آپنه خواب مرکزی که زمانی رخ می‌دهد که ساقه مغز، در ناحیه‌ای از مغز که تنفس را کنترل می‌کند، آسیب دیده است؛ ساقه مغز ممکن است به علت یک عفونت یا سکته مغزی آسیب دیده باشد.

### انواع آپنه خواب

۱. آپنه خواب انسدادی که راه هوایی در بینی و حلق را تا حدی یا به طور کامل مسدود می‌کند، این مشکل می‌تواند ناشی از لوزه‌های بزرگ، زبان بزرگ و یا بافت بیش از حد در راه تنفسی مسدود شده باشد. بافت اضافی در راه تنفسی در افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر شایع است. هنگامی که عضلات تنفسی در هنگام خواب استراحت می‌کنند، صبح و خشکی دهان نیز



این آجیل خوشمزه میتواند برای محکم کردن عضلات شکم موثر باشد، البته مادامی که شما آن را در حد اعتدال میل کنید. از آنجا که بادام سرشار از فیبر و چربیهای مفید است، این ترکیب عالی میتواند برای مهار میان وعده و هله هوله در طول روز مفید باشد. در هر وعده یک لیوان نوشیدنی به اضافه یک تکه از میوه‌های که شما با آن بیشتر احساس سیری میکنید میل کنید و تنها در این صورت زیاده‌روی نخواهید کرد. در حدود ۱۰-۱۵٪ از کالری آجیل

### ۴. بلوبری

انواع توت‌ها نه تنها ملو از آنتیاکسیدان هستند، بلکه شامل فیبر هم هستند که برای مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه میدارند. به علاوه دارای کربوهیدراتی سالم هستند. بدین ترتیب که بدن شما کربوهیدرات را به قند و چربی تبدیل میکند و از آن برای تأمین انرژی بدن استفاده میشود. یافته‌ها به ویژه درباره بلوبری نشان میدهد که این میوه در شکستن چربیهای شکمی موثر است. مصرف روزانه ی بلوبری به میزان قابل توجهی بر روی کاهش وزن و بخصوص سوزاندن چربی دور شکم تأثیر دارد. از دیگر مزایای بلوبری کاهش کلسترول و ارتقا سطح گلوکز خون می‌باشد و به همین دلیل خطر ابتلا به دیابت و بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد.

### ۵. لیمو

لیمو خاصیت ضد باکتریایی،

می‌تواند یکی از علائم باشد. چاقی نیز در افراد مبتلا به آپنه خواب رایج می‌باشد، اما همه این افراد مبتلا به آپنه خواب، اضافی وزن ندارند.

سرجمع و به طور خلاصه خشکی دهان و گلو هنگام برخاستن از خواب، خستگی و خواب آلودگی در طی روز، سردرد هنگام برخاستن از خواب، تغییر در خلق، کاهش میل جنسی، اشکال در تمرکز و یادگیری، تحریک پذیری، کاهش توان یادگیری، تغییر شخصیت، احساس خستگی و افسردگی در طی روز، خرخر با صدای بلند، خواب شبانه‌ای که باعث تجدید قوا نشود، سوزش سر دل، تعریق شدید هنگام خواب، تکرار ادرار در شب، افزایش سریع وزن و بی خوابی از علائم آن است.

### روش تشخیص

انجام یک معاینه فیزیکی برای تشخیص آپنه خواب لازم می‌باشد، پزشک شما برای تشخیص داخل‌دهان‌وگلو شما را بازدید می‌کند.

در مراکز خواب، سنسورهایی بر روی

پر فشاری خون، سکتة مغزی، نارسایی و حمله قلبی، آریتمی ضربان قلب، ناتوانی جنسی، کاهش کارایی و بازدهی فرد در امور تحصیلی و شغلی، افزایش ریسک ابتلاء به دیابت تیپ دو، افزایش بروز اختلال بیش فعالی و کم‌توجهی در کودکان، کاهش کیفیت خواب فرد و احساس خستگی و خواب آلودگی شدید در طی روز، کاهش سطح اکسیژن خون که منجر به فعالیت

ضد ویروسی، تقویت کننده سیستم دفاعی بدن، کاهش دهنده وزن، هضم کننده و تصفیه کننده کبد را دارد. لیمو دارای اصلاح و ترکیبات زیادی مانند اسیدسیتریک، کلسیم، منیزیم، ویتامین سی ... است که ایمنی بدن را تقویت می‌کند و مانع انباشتگی چربی‌ها می‌شود. اگر می‌خواهید مقداری کالری بسوزانید خوردن لیمو ترش را فراموش نکنید. لیمو ترش از انباشته شدن چربی‌ها جلوگیری می‌کند و با احتباس هیپرولیپیدی مقابله می‌کند. همچنین لیمو ترش می‌تواند روی رنگ و روی شما تأثیر بگذارد.

### ۶. کلم بروکلی

کلم بروکلی حاوی مقدار زیادی آب و فیبر است به طوری که در هر ۱۰۰ گرم کلم بروکلی، ۹۰ گرم آب و ۲/۵ گرم فیبر وجود دارد. مقدار بالای آب موجود در کلم بروکلی باعث پایین بودن میزان کالری آن شده است به گونه‌ای که یک فنجان کلم بروکلی پخته شده تنها دارای ۵ کالری انرژی است.

فیبر موجود در کلم بروکلی نیز به کاهش وزن



بیشتر قلب و افزایش فشار خون و همچنین بزرگ شدن قلب می‌شود.

چند راهکار ساده برای اینکه وقفه تنفسی را کاهش دهید:

### حتماً به پهلو بخوابید.

وقتی در جای خواب خود قرار گرفتید دقیقاً قبل از به خواب رفتن چندبار آب دهان خود را فروبرید (قورت دهید) آب دهان موقع خواب در بعضی افراد در پشت حنجره جمع و مانع تنفس می‌گردد و ستون فقرات خود را از اولین مهره گردن تا انتهای کمر (درست قبل از مهره‌های دنبالچه) در یک خط مستقیم قرار دهید. انحنای ستون فقرات مخصوصاً گردن باعث باریک‌تر شدن مجرای تنفس شده و اثر عوامل دیگر را در وقفه تنفسی تشدید می‌کند.

### راهکار

تغییر در شیوه زندگی، کاهش وزن و بهبود عادات غذایی، عدم مصرف آرام بخش، قرص‌های خواب آور و آنتی‌هیستامین‌ها قبل از خواب، عدم مصرف مشروبات الکلی و غذاهای سنگین چهار ساعت قبل از خواب، تنظیم الگوی خواب منظم و سعی شود در هنگام خواب پهلو بخوابید، در هنگام خواب از بالش استفاده نکنید، فعالیت بدنی داشته باشید و ورزش کنید، در منزل از

کمک می‌کند زیرا با جذب آب حجم آن افزایش می‌یابد و باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و با کاهش سرعت فرایند گوارش سیری طولانی مدت را برای شما به ارمغان می‌آورد. نتایج یک بررسی که در سال ۲۰۱۲ به چاپ رسید نشان می‌دهد که فیبر خوراکی ترشح هورمون «گرلین» که باعث ایجاد احساس گرسنگی در انسان می‌شود، را به تأخیر می‌اندازد.

### ۷. هویج

هویج با استفاده از فیبر موجود در خود چربی‌های اضافه ی موجود در بدن را آب می‌کند. بر خلاف آب هویج دارای کالری کمی است و می‌تواند احساس سیری را در فرد به وجود آورد. بتاکاروتن موجود در هویج از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند و برای تقویت سیستم دفاعی بدن در مقابل میکروب مفید است. این گیاه حاوی مقدار کمی روغن‌های طبیعی کربوهیدرات می‌باشد. به گفته ی محققان، برای به دست آوردن حداکثر خاصیت هویج، لازم است آن را بخوبی بجویید. اگر می‌خواهید لاغر شوید هر روز هویج خام بخورید.



دستگاه‌های مرطوب‌کننده و تصفیه هوا استفاده کنید، از مصرف شیر، کره، پنیر و خامه حداقل دو ساعت قبل از خواب اجتناب کنید، هنگام خواب دقت کنید بدن شما در یک راستا باشد، با دهان نفس نکشید زیرا تنفس دهانی موجب خشک شدن مخاط دهان و گلو و تشدید خرخر می‌شود و در نهایت اینکه از مصرف سیگار اجتناب کنید زیرا دود سیگار موجب تورم راه های هوایی خواهد شد.

درضمن باید توجه داشت که وقفه تنفسی حین خواب یک حالت تهدید کننده حیات بوده و بایستی فوراً درمان گردد.

### درمان

برای درمان آپنه انسدادی خواب، بسیاری از مردم از دستگاه‌های کمک تنفسی برای مدیریت و درمان اختلال تنفسی روزمره خود استفاده می‌کنند، این دستگاه اجازه می‌دهد تا شما به آسانی تنفس کنید.

کاهش وزن ممکن است در برخی موارد مفید باشد؛ راه‌های دیگر درمان، عمل جراحی (برای برداشتن بافت اضافی در پشت گلو، به عنوان مثال) ممکن است کمک کند.

هنگامی که شما به خواب می‌روید، باید تمام عضلات را شل کنید از جمله عضلاتی که فک را به جلو هدایت می‌کند.





## فیلم سینمایی دیو و دلبر

فیلم سینمایی دیو و دلبر Beauty and the Beast که بر اساس داستان افسانه ای از کمپانی دیزنی و به نوشته استفن چبوسکی و اوان اسپیلو توپولوس ساخته شده است. این فیلم روایت داستان دختری زیبارو است که در ازای آزادی پدرش به عنوان زندانی به قلعه ی یک دیو برده می شود. دختر زیبا با وجود اینکه می ترسد با خدمه اسرار آمیز قلعه دوست می شود و به قلب و روح مهربان دیو پی می برد. در همین حین یک شکارچی به نام گستون که بل را برای خود می خواند در نجات او از زندان و از دست دیو دارد. فیلم در تاریخ ۱۷ مارس ۲۰۱۷ در آمریکا اکران می شود.

با توجه به تریلر این فیلم

فقط وقتی اتفاق می افتاد که مردم از میله استفاده می کردند. وقتی که فقط پارکور، ورزشکار در محیط شهری از موانع مختلف جست می زند، می پرد و بالا می رود. آنها اغلب اوقات خودشان را به بالای دیوار می رسانند.

ویت و همکارانش در مطالعه ای که سال ۲۰۱۱ انجام داده بودند، از پارکوربازان حرفه ای و مبتدی درباره ی میزان مهارتشان در بالا رفتن از دیوار پرسیدند. سپس از آنها خواستند که ارتفاع دیوار را حدس بزنند. پارکوربازان مبتدی دیوار را بلندتر از اندازه ی واقعی اش میدیدند، در حالی که حرفه ایها ارتفاع دیوار را درست تخمین می زدند.

اشیایی که در دسترس هستند، نزدیکتر به نظر می رسد حتی کار ساده ای مثل برداشتن کنترل از راه دور، تصور ما از فاصله را تحت تاثیر قرار می دهد. ویت و همکارانش در سال ۲۰۰۵ مطالعه ای انجام دادند و از شرکت کنندگان خواستند که فاصله ی نقطه ای روی میز را تخمین بزنند. در اکثر موارد، مردم فاصله ی نقطه های در دسترس و نزدیک به خودشان را کمتر از میزان واقعی برآورد می کردند. همچنین درباره ی فاصله نقطه های دور از دسترس اغراق می کردند.

نتایج آزمایش آنها واقعا قابل توجه بود: به ازای هر 90 کیلوگرم اضافه وزن، برآورد مردم از فاصله دو برابر میشد. ویت می گوید که این موضوع باعث می شود افراد چاق فعالیت کمتری داشته باشند.

پارکوربازها دیوار را کوتاه تر می بینند. در ورزش پارکور، ورزشکار در محیط شهری از موانع مختلف جست می زند، می پرد و بالا می رود. آنها اغلب اوقات خودشان را به بالای دیوار می رسانند.

اشیایی که در دسترس هستند، نزدیکتر به نظر می رسد حتی کار ساده ای مثل برداشتن کنترل از راه دور، تصور ما از فاصله را تحت تاثیر قرار می دهد. ویت و همکارانش در سال ۲۰۰۵ مطالعه ای انجام دادند و از شرکت کنندگان خواستند که فاصله ی نقطه ای روی میز را تخمین بزنند. در اکثر موارد، مردم فاصله ی نقطه های در دسترس و نزدیک به خودشان را کمتر از میزان واقعی برآورد می کردند. همچنین درباره ی فاصله نقطه های دور از دسترس اغراق می کردند.

موضوع، آزمایشات اش را به زمین بازی مسابقات فوتبال آمریکایی برد. پارکوربازان این مسابقه باید توپ را از بالای یک تیر که دو ستون عمودی را به هم متصل میکند، پرتاب کنند. پس از چند بار تلاش برای گل زدن، از شرکت کنندگان خواسته شد که با لوله های پی وی سی نمونه ی کوچکی از دروازه ی گول را درست کنند.

در نهایت، کسانی که توپ را خیلی پایین پرتاب کرده بودند، ارتفاع تیر را بالاتر می پنداشتند. این در حالی است که آنها می توانستند با نگاه کردن به دروازه ی اصلی، مدلشان را بسازند. بنابراین، این یافته ها نشان می دهد که آنها دروازه را متفاوت می دیدند.

## بیست فیلم برتر سال ۲۰۱۶

اگر هنوز فیلم های سال ۲۰۱۶ را ندیده اید و می خواهید آخر هفته ی خود را با دیدن بهترین فیلم ها سپری کنید، در اینجا لیست ۲۰ فیلم برتر سال ۲۰۱۶ به انتخاب سایت IMDB را می توانید ببینید.

1. Deadpool
2. La La Land
3. Arrival
4. Zootopia
5. Captain America: Civil War

6. Doctor Strange
7. Rogue One: A Star Wars Story
8. The Jungle Book
9. Batman V Superman
10. Moonlight
11. Suicide Squad
12. Moana
13. Manchester By The Sea
14. X-Men Apocalypse
15. Hacksaw Ridge
16. Finding Nemo
17. Fantastic Beast and Where To Find Them
18. Lion
19. The Great Wall
20. Hell or High Water



گردآورنده: لادن ذوالقدری

# شگفتی های دستگاه بینایی

بینایی ما به این شکل تکامل یافته که بتوانیم در مقابل کارهای مختلف، سریع تصمیم گیری کنیم. ویت چند مورد را که برآورد انسانها از اندازه ی موانع و مسیرشان با اندازه ی واقعی آنها مغایرت دارد، توصیف کرد:

کسانی که بهتر ضربه می زنند، توپ را بزرگتر می بینند و ویت و همکارانش در مطالعه ای که سال ۲۰۰۵ انجام داده بودند، پس از پایان یک بازی سافتبال، دایره هایی را به بازیکنان آن مسابقه نشان دادند که روی یک پوستر چاپ شده بودند. سپس از بازیکنان خواستند که دایره ی هماندازه ی توپ سافتبال را انتخاب کنند. ورزشکارانی که در آن شب

دستگاه بینایی ما وقتی که می خواهیم از یک دهنه ببریم یا از تپه بالا برویم، اندازه ی یا فاصله ی واقعی مسیر را دستکاری میکند. این باعث میشود که ما بتوانیم براساس ویژگی های فیزیکی و توانایی هاییمان درباره ی ادامه ی مسیر تصمیم بگیریم.

این گفته ی «جسیکا ویت»، یک روانشناس شناختی در دانشگاه کلورادو است.

دستگاه بینایی ما به جای اینکه دنیا را همان طوری که هست نشان دهد، با کمیت هایی مثل شیب و فاصله بازی میکند. هر چه انجام آن کار سخت تر باشد، کمیت های آن به چشم های ما بزرگتر می نماید. شاید دستگاه

## Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته ی نمایش
Logan	۸۸.۴ م دلار	۸۸.۴ م دلار	۱
Get Out	۲۸.۲ م دلار	۷۸.۱ م دلار	۲
The Shack	۱۶.۲ م دلار	۱۶.۲ م دلار	۱
The Lego Batman Movie	۱۱.۷ م دلار	۱۴۸.۷ م دلار	۴
John Wick: Chapter 2	۴.۸ م دلار	۸۲.۹ م دلار	۴
Before I Fall	۴.۷ م دلار	۴.۷ م دلار	۱
Hidden Figures	۳.۸ م دلار	۱۵۸.۸ م دلار	۱۱
The Great Wall	۳.۶ م دلار	۴۱.۴ م دلار	۳
Fifty Shades Darker	۳.۶ م دلار	۱۱۰.۰ م دلار	۴
La La Land	۳.۰ م دلار	۱۴۵.۷ م دلار	۱۳

## برگی از تاریخ

اول کشور را داشت؛ وی ارد را به تخت سلطنت نشاندید و به سبب نجابت خانوادگی در روز تاجگذاری شاهنشاه ایران کمریند شاهی را به کمر پادشاه بست. او به هنگام گرفتن شهر سلوکیه نخستین کسی بود که برفران دیوار دژ شهر برآمد و با دست خود دشمنانی را که مقاومت می کردند بزیار افکند. سورنا در این هنگام بیش از ۳۰ سال نداشت.

سورنا و ویشکا دو بار جان فرهاد چهارم، پادشاه ایران را از ترور رومیان نجات دادند؛ که بار دوم به قیمت جانشان تمام شد و آنها به وسیله مزدوران رومی کشته شدند. قتل سورنا به دست ارد دوم نظریه دیگری است که توسط گریشمن تاریخ نویس فرانسوی ارائه شده است.

سورنا یا سورن سردار سپهبد رستم سورن پهلوی (۵۲-۸۲ پیش از میلاد) فرزند آرخش (آرش) و ماسیس، سپهبد ایران در زمان اشکانیان که با وجود عمر کوتاهش از شهرت خاصی در میان مردم باستان برخوردار بوده است. سورنا (سورن پهلوی) یکی از سرداران بزرگ و نامدار تاریخ در زمان اشکانیان است که سپاه ایران را در نخستین جنگ با رومیان فرماندهی کرد و رومی ها را که تا آن زمان در همه جا پیروز بودند، برای اولین بار با شکستگی سخت و تاریخی روبرو ساخت.

او از خاندان سورن یکی از هفت خاندان معروف ایرانی (در زمان اشکانیان و ساسانیان) بود. سورن در زبان فارسی پهلوی به معنی نیرومند می باشد.

سورنا پس از شاه مقام

## آگهی استخدام

به یک کمک مربی آشنا به ورزش های رزمی نیازمندیم.

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

۰۲) ۹۷۴۴۷۰۵۵

ALSALI  
PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

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

f in p @alsaliphotographer  
@al\_sali\_photographer





# روز جهانی زن مبارک

نویسنده: کیانا فرهودی

های پیش از ما قدمی از ترس به عقب برمی داشتند، ما اینجا نبودیم. روز زن بر همه ی زن های دنیا مبارک.

شدت برایم محترم و دوستداشتنی هستند انسان شجاعی نیستیم، ولی این را می دانم که آگاهی سلاح ما و امید بذر هویت ماست. ای کاش هر جای دنیا که هستیم حقوقمان را بشناسیم و از ترس ندانستن زبان یا ترسیدن، عقب ننشینیم، که اگر زنان نسل

خواهم بود که نه زن بودن که اول و پیش از هر چیزی انسان بودن را به من آموختند. من هیچ وقت، حتی در تاریکترین لحظاتم از زن بودنم نه خجالت کشیده ام و نه ترسیده ام. واقعیتش من مثل بقیه ی زنانی که می شناسم و به

خودم را بتوانم تغییر دهم، آن وقت است که شاید بشود دنیا را تغییر داد. علاوه بر مادر نازنینم، این روز را به پدرم هم تبریک می گویم، که هیچ وقت تلاش نکرد من را در قالب یک جنسیت بار بیاورد و من به اندازه ی تمام عمرم سپاسگزار هر دویشان

دیویسن و همراهانش در تمام دنیا برای رسیدن به آنها تلاش کردند و بعضی از آنها حتی جانشان را هم در این راه از دست دادند، استفاده کنم. از طرف دیگر هم برای بهتر کردن اوضاع و اطراف خودم تلاش کنم. به این فکر می کردم که اگر

اسب مسابقه ی پادشاه وقت انگلستان (جورج پنجم، پدربزرگ ملکه الیزابت دوم) می اندازد و چهار روز بعد پراثر شدت جراحات جانش را از دست می دهد. از آن روز در ذهن کودکانه ام تصمیم گرفتم که از تمام حقوقی که زنانی مثل

به یاد ندارم دقیقاً چند ساله بودم ولی برنامه ای بود در مورد حق رای زنان، واضح ترین تصویر آن برنامه برای من، جایی بود که راوی گفت او برای توجه افکار عمومی در مورد حقوق و خواسته های زنان، در یک مسابقه ی اسب سواری، خودش را زیر

روز ۸ مارس یاد زنانی می افتم که تحسینشان کرده ایم و می کنیم، می دانم در ایران و خیلی کشورهای دیگر زنان بی نظیر کم نیستند. ولی این روز برای من بیشتر از هر چیزی یادآور امیلی دیویسن -فعال حقوق زنان انگلیسی- بوده و هست.

## ۳۰ کشته و ۵۰ زخمی در حمله به بزرگترین شفاخانه نظامی افغانستان

منبع: بی بی سی



دولت وزیری، سخنگوی وزارت دفاع افغانستان، اعلام کرده است که حمله افراد مسلح به شفاخانه نظامی سردار محمد داوود بیمارستان، ۴۰ بستری کابل حوالی ساعت ۳:۳۰ دقیقه به وقت محل به پایان رسیده و در این حمله ۳۰ نفر کشته و بیشتر از ۵۰ نفر زخمی شده اند.

او گفت تمام زخمیان این شفاخانه به محل مناسب منتقل شده و وزارت دفاع هیاتی را برای بررسی این حادثه گماشته است.

سخنگوی وزارت دفاع افغانستان درباره هویت این قربانیان ابراز نظر نکرد.

به گفته سخنگوی وزارت دفاع افغانستان هر چهار مهاجم در این حمله کشته شدند.

او گفت حوالی ساعت ۹ امروز یک نفر از "تروریستان" خود را در ورودی جنوبی شفاخانه منفجر کرد.

او گفت که همزمان با این انفجار، سه نفر دیگر در منزل دوم و سوم که سلاح سبک و بمب دستی همراهشان بود، به تیراندازی اقدام کردند.

گروه موسوم به دولت اسلامی (داعش) مسئولیت این حمله را به عهده گرفته است.

گروه طالبان گفته است که این حمله کار آنها نیست.

پیش از این در جریان حمله ذبیح الله مجاهد، سخنگوی گروه طالبان، به بی بی سی گفته بود که

افغانستان، این حمله را محکوم کرد و گفت که ما انتقام خون مردم خود را خواهیم گرفت.

سفیر بریتانیا در افغانستان نیز این حمله را محکوم و آن را زشت و ناپسند خوانده است.

شاهدان گفته بودند که ابتدا سه انفجار در این شفاخانه رخ داد.

صدیق صدیقی، سخنگوی وزارت کشور، داخله افغانستان نیز اعلام کرده که نیروهای ویژه پلیس به شفاخانه سردار محمد داوود خان رفتند.

ناتو در افغانستان نیز در صفحه رسمی توئیتر خود نوشته بود که وضعیت را در این شفاخانه زیر نظر دارد و آماده همکاری با نیروهای امنیتی افغانستان هستند.

مقامات ناتو با محکوم کردن این حمله آن را باور نکردنی خوانده و افزوده اند که "شورشیان بی حرمتی مطلق شان را به انسانیت با حمله به یک شفاخانه به نمایش گذاشتند." محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان، در سخنانی گفته است که "حمله به شفاخانه، حمله به تمام مردم افغانستان است."

پیشتر نیز عبدالله، رئیس اجرایی حکومت

## اشرف غنی با درج کلمه 'افغان' و قومیت در شناسنامه های الکترونیکی موافقت کرد

منبع: بی بی سی



محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان، طرح تعدیل قانون ثبت احوال نفوس را توشیح کرد.

به اساس تعدیل ماده ششم قانون ثبت احوال نفوس علاوه بر مشخصات فردی، ملیت (افغان)، قومیت و دین افراد نیز در صفحه نخست شناسنامه های الکترونیکی ذکر خواهد شد.

در خبرنامه معاونت دوم ریاست جمهوری آمده که در نشست امروز کابینه (پنجشنبه، ۱۲ حوت/اسفند) این طرح تصویب و سپس در یک فرمان تقنینی از سوی رئیس جمهوری توشیح شد.

مجلس نمایندگان افغانستان اکنون در تعطیل زمستانی به سر می برد و مطابق قانون اساسی، رئیس جمهوری می تواند در چنین حالتی قوانین را در فرمان های تقنینی توشیح کند. فرامین تقنینی پس از آغاز کار مجلس، برای تصویب به نمایندگان سپرده خواهد شد.

در خبرنامه معاونت دوم ریاست جمهوری افغانستان آمده، فرمان تقنینی رئیس جمهوری مبنی بر توشیح طرح تعدیل ماده ششم قانون ثبت احوال نفوس، موانع بر راه توزیع شناسنامه های الکترونیکی را برداشته و به زودی این روند آغاز خواهد شد.

بسیاری از شهروندان افغانستان درباره چگونگی ثبت قومیت افراد اختلاف نظر دارند. شماری خواستار درج کلمه "افغان" به عنوان ملیت همه باشندگان این کشور در این شناسنامه هستند و بسیاری کلمه افغان را تنها به قوم پشتون نسبت می دهند و اعتقاد دارند که درج کلمه "افغان" جدید، شناسنامه های

پرای مدت محدود تخفیف های فوق العاده پرای تبلیغات در



با سفارشی ۱۳ هفته تبلیغات ۳۰٪

تخفیف بگیریید

پرای ۲۶ هفته تبلیغات ۴۰٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارشی ۵۲ هفته تبلیغات ۵۰٪

تخفیف شامل شما خواهد شد

برای آگاهی از

لیست قیمت ها و

دریافت اطلاعات بیشتر،

با ما تماس بگیرید

۶۸۱۹ ۸۰۱۵ (۰۲)

info@asrarnam.com.